

## **Часть 2**

# **Исследуя буддийскую практику: нравственность, медитация и мудрость**

Учебный курс по Дхарме  
для митр в «Триратне»  
(базовый год)

Под редакцией Саччанамы

Учебный курс по Дхарме для митр в «Триратне» (базовый год).

Часть 2: Исследуя буддийскую практику: нравственность, медитация и мудрость.

ISBN: 978-1-291-70201-9

Под редакцией Саччанамы.

Первое издание — 2014 © Суваннавира (Андрей Пашкевич).

Перевод с английского: Е. Жаркова.

Веб-сайт: <http://buddhayana.ru>

e-mail: [talkto@buddhayana.ru](mailto:talkto@buddhayana.ru)

*Этот перевод «Учебный курс по Дхарме для митр в Триратне (базовый год). Часть 2: Исследуя буддийскую практику: нравственность, медитация и мудрость.» публикуется по договоренности с Triratna Chairs Assembly.*

*Образ на обложке - алтарный зал в ритритном центре «Арьялока», Нью Хэмпшир, США.*

"Triratna Dharma Training Course for Mitras – Foundation Year.  
Part 2: Exploring Buddhist Practice – Ethics, Meditation and  
Wisdom."

Edited by Sacchanama.

2012 © Triratna Chairs Assembly, UK

Веб-сайт: <http://www.freebuddhistaudio.com/study/>

# **Нравственность**



---

## ***Зачем нужна нравственность?***

---

### **Введение**

Этот курс разработан для того, чтобы помочь нам исследовать три заявления, которые мы делаем, когда мы становимся митрой («другом» на санскрите), т.е. когда мы становимся другом Буддийского Ордена «Триратна», мы провозглашаем:

*Я считаю себя буддистом.*

*Я пытаюсь практиковать Пять наставлений.*

*Буддийская Община «Триратна» – та среда, в которой я хочу практиковать, по крайней мере, в обозримом будущем.*

Мы рассмотрим, что означает практиковать Пять наставлений и почему этика – столь важная часть духовного пути. Затем мы рассмотрим каждое из Пяти наставлений одно за другим. В последующих частях курса мы расширим наш способ рассмотрения второго заявления, включив в него другие способы, с помощью которых мы привносим практику буддизма в повседневную жизнь, включая практику медитации и практику применения буддийских представлений к тому, как мы думаем о жизни.

### **Трехчленный путь**

Простейшее из традиционных описаний буддийского пути делит его на три ступени:

*Ступень нравственности*

*Ступень медитации*

*Ступень мудрости*

Практика наставлений относится к пути нравственности, поэтому согласно традиции логично,

чтобы мы рассмотрели их прежде всего до рассмотрения медитации или мудрости. Но хотя этот подход логичен согласно традиции, он не соответствует тому, как многие из нас на Западе начинают практиковать буддизм. Многие из нас начинают с медитации и задумываются о нравственности только в результате своего опыта медитации. Некоторых сначала привлекают идеи буддизма, и только позже они начинают воплощать это в практику в своей жизни.

Принимая это во внимание, важно не рассматривать этот трехчленный путь слишком строго. Мы не должны принимать это так, словно это означает, что мы не можем продвинуться в медитации, прежде чем наша нравственность не станет совершенной, или что мы не можем войти в больший контакт с реальностью, прежде чем не станем великими практиками медитации. Возможно, лучше рассматривать наше продвижение не столько как следование пути, где вы должны закончить один участок, прежде чем ступить на второй, но скорее как развертывание лепестков цветка, где различные лепестки открываются одновременно, но внутренние не могут открыться быстрее, чем позволяют внешние.

Но хотя некоторые люди, действительно, могут далеко продвинуться в медитации на некоторое время, не уделяя большого внимания своей нравственности, большинство людей, которые практикуют более долгое время, приходят к пониманию, что идея трехчленного пути включает в себе важную истину. Нет особого смысла в том, чтобы пытаться развивать позитивные состояния ума в течение часа или около того в медитации, если в большинство оставшихся часов мы развиваем негативные состояния в нашей речи и поведении. И часто способ улучшить нашу медитацию – не столько в том, чтобы рассмотреть то, что мы делаем в медитации, сколько в том, чтобы рассмотреть, что мы делаем вне ее, в оставшуюся часть жизни. До тех пор, пока мы не распространим наши позитивные состояния ума за пределы подушки для медитации, мы будем бить ногой о

землю – или даже о кирпичную стену.

### **Проблема нравственности**

У многих людей на Западе возникают негативные ассоциации с самой идеей нравственности, потому что она смешана с представлениями о хорошем поведении, которое может ограничивать нашу индивидуальность и препятствовать нашему развитию. Но истинная практика нравственности заключается не в ограничении нашей индивидуальности – она в ее выражении. Слово этика образовано от греческого слова «этнос». Быть подлинно нравственным – значит жить согласно нашему этосу: согласно набору принципов и ценностей, которые мы сами свободно выбрали, поскольку они отражают наши глубочайшие устремления и чувство смысла. Для многих из нас эта идея была запутана искаженными версиями этики, наиболее очевидная из которых – авторитарная этика и условная этика.

В авторитарной системе этики правила поведения навязываются нам извне (а не берут начало в нашем собственном чувстве глубокого смысла жизни), а затем осуществляются с помощью системы поощрения и наказания. Любая этическая система, построенная на идее вершащего суд, наказывающего Бога, который требует, чтобы мы подчинялись его заповедям (или чему-то еще!), неизбежно является авторитарной. Это не значит, что все христиане, иудеи или мусульмане практикуют нравственность на этом низком уровне, но многие из нас оказались беззащитны перед этой грубой формой теистической религии в детстве, и это повлияло на наше восприятие содержания этики.

Другое искажение подлинной этики – то, что мы называем условной этикой. Это правила о том, как мы должны себя вести, которые главным образом заключаются в приспособлении к тому, что является обычным в определенной культуре, а не к нашим духовным ценностям. Такие правила не универсальны и разнятся в зависимости от места и времени, но,

поскольку они так широко приняты всеми вокруг нас, легко бездумно принять их. Примеры условной этики в англо-саксонской и северно-европейской культурах включают «протестантскую этику труда», в которой чрезвычайное значение придается деньгам и средствам к жизни, вере в святость брака и нуклеарной семьи, аспектам политкорректности и многим бессознательным запретам, которые препятствуют выражению нашей индивидуальности, творческой активности, жажды жизни и теплоты по отношению к другим.

Авторитарная и условная этики часто идут рука об руку. Общество понуждает нас к приспособлению, поощряя нас, если мы так поступаем, и наказывая, когда не поступаем – обычно с помощью одобрения или неодобрения людьми вокруг нас. Мы все получаем необходимую дозу этой социализации в детстве, пока не развили нравственное чувство в самих себе. Но позднее, когда мы пытаемся развивать нашу индивидуальность, нам часто нужно восставать против правил, которые нам навязали. А поскольку правила, которые мы отвергаем, связаны с тем, что мы считаем религиозной этикой, многие из нас подозрительно относятся ко всему, что носит название этики.

### **Буддийская этика**

Следовательно, нам нужно ясно понимать, что буддийское представление об этике очень отличается от нашего обычного западного видения. Буддийские этические нормы заключаются не в ограничении нашей свободы. Они заключаются в освобождении себя от рабства бесполезных привычек, обусловленности и стереотипов и в становлении сильными индивидуальностями, контролирующими направление своей собственной жизни. Они – в том, чтобы вести себя так, чтобы поддерживать позитивные эмоции и успокаивать негативные состояния. Они – в том, чтобы вести себя так, чтобы обрести чувство целостности и самоуважения, поскольку мы честно пытаемся жить



согласно нашему видению того, чем мы станем.

В отсутствие вершащего суд Бога, которому мы должны повиноваться, слова правильно и неправильно не подходят для буддийского представления об этике. Вместо этого буддизм классифицирует действия как искусные или неискусные. Искусное поведение – это разумное поведение, поэтому оно приводит к нашему счастью и счастью других. Неискусное поведение оказывает противоположное действие, но это происходит, потому что мы не видим реальность как она есть, а не потому, что мы не повиновались какой-то авторитетной вселенской личности или потому, что мы плохие.

### **Закон кармы**

В традиционном буддизме необходимость в этике и идея кармы идут рука об руку. Санскритское слово карма означает просто действие. Закон кармы распространяет представления о причине и следствии в сферу этики, указывая, что все наши действия имеют последствия для нас и для других. Если мы ведем себя искусным образом, наш опыт в будущем будет счастливее и ярче. Если мы ведем себя неискусно, наш опыт в будущем будет несчастнее и мрачнее. Традиционно эта идея кармы связана с идеей перерождения, поскольку искусная жизнь рассматривается как ведущая к перерождению в красивых, приятных уделах существования, в то время как неискусная ведет к перерождению в уделах, полных боли. Эти последствия приходят не как поощрение или наказание, но просто потому, что мир, который мы ощущаем вокруг нас, является отражением нашего состояния существования. Если мы сделали себя небожителем, мы будем чувствовать себя на небесах, если мы сделали себя обитателем ада, наша жизнь в буквальном смысле станет адом.

Многие западные буддисты принимают эти традиционные идеи о карме и перерождении как воплощение важных истин, выходящих за пределы

нашего нынешнего понимания мира. Однако другим трудно принять идею перерождения, поэтому важно прояснить, что нам не обязательно верить в перерождение, чтобы принять идею кармы. Легко доказать, что закон кармы точно так же действует в этой жизни, как и по отношению к будущим жизням. Даже в течение этой жизни наши поступки определяют мир, который мы будем переживать в будущем.

Мы все иногда попадаем в переplet. Иногда наши мысли искусны, иногда – неискусны, и обычно этот кавардак разнообразных мыслей проявляется почти все время. Если, например, кто-то просит у нас денег на хорошее дело, у нас, скорее всего, появятся самые разные мысли и чувства. Иногда это будут щедрые мысли, и у нас будет побуждение отдать деньги. Иногда, даже если мы можем себе позволить дать их, наши мысли скупы, и мы можем даже обидеться на то, что нас об этом попросили. Иногда кажется, что эти две переплетающиеся нити нашего существования возникают неожиданно, сами по себе, подобно погоде ума. Они результат наших прошлых действий и обусловленности, и мы не выбираем, что посетит нас в любой момент времени. Но у нас есть выбор относительно того, какие мысли будут определять нашу волю, с какими мыслями мы отождествим себя, каким мыслям мы отдадим энергию и согласно каким будем действовать. Если мы отдадим свою энергию устремлению к щедрости, это станет сильнее, и поток скупости станет слабее. Если, напротив, мы направим свою волю на устремления к скупости, это станет сильнее, и наши щедрые побуждения ослабнут в будущем.

Мы совершаем такой выбор – и формируем наше будущее – все время. Наш ум постоянно выбрасывает разнообразные мысли и чувства. Мы постоянно выбираем, с какими из многочисленных нитей нашего существа мы отождествляем себя и согласно каким из них действуем. В процессе этого мы постоянно

выбираем, расширить ли себя, сделать более открытым и целостным, или сузить, сделать меньше и раздробленной. Мы постоянно формируем личность, которой мы станем в будущем, а это, в свою очередь, определяет, в каком мире мы будем жить, с такой же очевидностью, как если бы мы выбирали удел для перерождения. Мы все видим мир через очки состояний нашего ума. Даже хотя очевидно, что мы, люди, населяем одно и то же физическое пространство и подвержены тому же самому диапазону приятных и болезненных ощущений, мы переживаем это очень по-разному согласно природе нашего существа. Если мы превращаем себя в более обширное, открытое и позитивное существо, тогда мы будем испытывать глубокое счастье, которое не зависит от внешних обстоятельств. Но если мы превращаем себя в маленькое, более негативное существо, тогда у нас будут ощущения сжатости, темноты и несчастья, даже если внешние обстоятельства очень приятны.

Из этого обсуждения закона кармы становится очевидно, что практика нравственности – ключевая часть нашего пути. Выбор искусных действий вместо неискusstных – неотъемлемая часть того, как мы меняемся в лучшую сторону, больше и больше выражая наш духовный потенциал. Медитации без сознательной практики нравственности недостаточно для того, чтобы позволить нам сделать это, как недостаточно и даже самого утонченного понимания буддийской философии.

## **Аспекты нравственности**

### ***За пределами трех ужасных***

На самом деле важность этики занимает такое центральное место на пути, что у нее есть множество различных аспектов и способов выражения, хотя в каком-то смысле есть только различные способы говорить об одном и том же. Один способ выразить это – просто сказать, что когда мы действуем искусно, мы поддерживаем искусные состояния ума в нас самих, в то

время как когда мы действуем неискусно, мы поддерживаем негативные состояния, основанные на враждебности, страстном желании и заблуждении. Поскольку сущность всего буддийского пути – в том, чтобы выйти за пределы этого ужасного трио, очевидно, что искусные действия – вовсе не его дополнительная часть.

### *Действуя как будто*

Другой способ выразить это – сказать, что частично мы становимся Просветленным существом, если действуем, как будто мы уже просветлены. Будда спонтанным образом искусен, естественным образом живет на основе общности с другими, щедрости, свободы от цепляния, честности, прямоты и ясной осознанности. К нам эти качества далеко не всегда приходят естественно, хотя мы все носим их зерна внутри себя. Поэтому в данный момент нам зачастую нужно сделать сознательное усилие, чтобы действовать согласно этим качествам – действовать, как будто мы уже просветлены – чтобы помочь этим зернам взойти. Так со временем действовать искусно будет для нас более и более естественным и будет приходить без усилий, по мере того, как мы будем расти навстречу нашему собственному Просветлению.

### *Соединение с нашим высшим я*

Другой способ выразить это – думать в рамках действия согласно побуждениям нашего высшего я, таким образом, что, действуя искусно, мы усиливаем нашу связь с собственной глубочайшей природой. У многих людей есть ощущение того, что у них есть своего рода высшее я, которое может действовать в качестве руководящего голоса и источника мудрости и силы. Когда у нас есть связь с этим высшим аспектом себя, мы чувствуем поддержку на верном пути, в то время как, отрываясь от этого источника силы, мы чувствуем, что

плывем по воле случая и теряем гармонию с собой. Некоторые школы буддизма говорят о «природе Будды», которая обычно скрыта за гримом наших неискренних привычек. Когда мы поступаем неискренно, мы отрезаем себя от высшего и в результате остаемся слабыми и жалкими. Но когда мы в большей мере выражаем наше высшее я, когда мы поступаем искренно, мы усиливаем нашу связь с тем, что является лучшим в нас самих, и таким образом естественным образом чувствуем себя сильнее и счастливее. Постоянно действуя искренно, мы постепенно приходим ко все большему выражению этого высшего я, и с течением времени оно становится большей и большей частью нашего существа.

### **Нравственность, выход за пределы себя и мудрость**

До сих пор, размышляя, почему нам нужно практиковать этику, мы говорили главным образом в терминах того, какую пользу мы сами от этого получаем. Нравственные поступки способствуют появлению приятных позитивных состояний, защищают нас от болезненных негативных состояний и помогают нам расти и развиваться, что является окончательным источником счастья. Но это одностороннее объяснение, и оно может произвести впечатление, что буддизм поддерживает эгоцентричное отношение к духовному пути. Мы избегаем причинять вред другим, например, не потому, что это может навредить нам. Мы избегаем этого, потому что это может навредить другим! Нравственное поведение касается не только нашего собственного счастья, нашего собственного развития или нашего собственного состояния ума. Оно заключается в выражении – и, следовательно, усилении – нашего чувства взаимосвязанности и сопереживания другим существам. Это чувство глубокой связи со Вселенной вокруг нас – неотъемлемая часть опыта Просветления.

Смотреть глазами мудрости – значит видеть, что мы не можем отделить себя от других и мира вокруг нас. Мы все – часть друг друга. Когда мы раним других, мы

раним себя, а когда мы приносим пользу другим, мы приносим пользу себе. В конечном счете буддийская этика заключается во возвращении и выражении мудрости, выходящей за пределы я, в нашей повседневной жизни, что означает поднятие над нашей собственной личной мелкой точкой зрения и действие исходя из более универсальной, обширной, менее самозакцикленной перспективы. Это значит выражать наше высшее я. Это значит действовать в интересах нашего реального я и в интересах других существ и Вселенной в целом.

### **Пять наставлений**

Чтобы помочь нам поступать искусно в сумятице повседневной жизни, нам нужны некоторые простые руководящие советы, которые мы могли бы постоянно нести в уме. Самый простой и общий набор этических принципов в буддизме – Пять наставлений. Это руководство по тому, как вело бы себя Просветленное существо, которому мы можем следовать, чтобы действовать, как если бы мы были Просветленными, и, следовательно, развивать наш собственный потенциал Просветления.

Пять наставлений представляют собой набор фундаментальных духовных принципов: доброты, щедрости, довольства, честности и осознанности. Очевидно, что они не являются заповедями, и важно, чтобы мы не принимали их так, как если бы они были навязаны нам извне. Нам нужно самим подумать о включенных в них принципах и решить, согласны ли мы с тем, что они выражают наши собственные глубочайшие ценности. В этом нам могут помочь размышления о том, каково было бы стремиться к противоположной цели – жестокости, скупости, цеплянию, нечестности и стремлению к бегству. Возможно, кто-то и примет что-то из этого в качестве руководящей ценности, но очень трудно увидеть, как такой человек может быть буддистом! На самом деле

принципы, лежащие в основе Пяти наставлений, столь фундаментальны для любого рода духовной жизни, что они, возможно, кажутся самоочевидными. Принять эти принципы как отражение наших собственных глубочайших ценностей – основополагающий момент в том, чтобы стать буддистом.

Каждое из Пяти наставлений имеет «позитивную» и «негативную» формы. Негативные формы советуют нам, чего не нужно делать – они служат сигналами тревоги, которые звонят, когда мы говорим или делаем что-то неискреннее. Позитивные формы выражают общепринятые принципы, на которые мы должны быть нацелены, и являются более общими и важными из двух совокупностей.

### **Ловушки**

Есть, по крайней мере, две опасности, которые нам нужно отслеживать, когда мы практикуем нравственность. Первая – внесение концепций покорения и греха из других религиозных традиций, которое может подпитывать чувство вины и недостойности. Вторая – нереалистическая суровость по отношению к себе. Наставления – руководство о том, как вело бы себя Просветленное существо. Мы не просветлены, и пока это так, мы не можем следовать наставлениям совершенным образом. (Представьте, например, каково было бы быть безусловно щедрым, не имея ни к чему чувства мое). Наставления иногда называют «принципами для упражнения», и важно рассматривать их в таком духе – как практики, с помощью которых мы упражняем себя, чтобы постепенно стать в них лучше. Действовать искусно – это навык. Если в отношении любого другого навыка – допустим, игры на фортепиано – мы бы ожидали от себя совершенства с самого начала, а затем мысленно избивали бы себя до полусмерти при каждой неверно взятой ноте, мы бы скоро сдались.

## Вопросы для размышления и обсуждения

1. Что впервые заинтересовало вас в буддизме: этика, медитация или мудрость? Что вы начали практиковать первым?

2. Каковы были ваши ассоциации со словом «этика» прежде, чем вы начали этот курс? Как на это повлияла авторитарная или условная версия этики?

3. Верите ли вы в то, что наши искусные или неискусные действия в настоящий момент определяют, будет ли наш будущий опыт светлым или мрачным? Какие другие факторы в этом задействованы?

4. Мы можем рассматривать этику как развитие позитивных состояний и избегание негативных, как действие «как будто» мы уже просветлены, как установление связи с нашим высшим «я» или как выражение нашей взаимосвязанности с другими. Какое объяснение больше всего вас привлекает? Как вы считаете, они связаны между собой?

5. Отражают ли принципы, выраженные в Пяти наставлениях, ваши собственные ценности? Если ли среди них те, которые вас не затрагивают? Есть ли какие-то другие принципы, которые вы бы добавили, чтобы создать свой собственный набор наставлений? (Размышляя об этом, вы можете вспомнить кого-то, чьими духовными качествами вы восхищаетесь, и подумать о том, примером каких качеств он служит).

6. Знаете ли вы Пять наставлений наизусть? Как вы думаете, это помогает нам практиковать их?



---

## ***Первое наставление – выражение взаимосвязанности***

---

*Утверждение: Добрыми делами любви я очищаю тело своё.*

*Отрицание: Я принимаю принцип упражнения в непричинении вреда живым существам.*

*Пали: Панатипата верамани сиккхападам  
самадиями.*

### **Введение**

В этом тексте Сангхаракшита рассматривает Первое наставление – этическое правило, которое в каком-то смысле лежит в основе всех остальных. Текст, который мы используем, – сокращенный вариант из книги о десяти наставлениях, принимаемых членами ордена, поэтому Сангхаракшита не говорит для проформы: он преподносит нам наставление как практику в стойкости, которая на высочайшем уровне выражает наше единство и взаимосвязь с другими существами. В процессе этого он вводит идею действия в модусах любви и силы – термины, вошедшие в словарь Буддийской Общины Триратна – и дает некоторые практические предложения, которые для некоторых людей могут показаться сомнительными.

Стоит заметить, что здесь Сангхаракшита говорит о наставлении в его негативной формулировке как об отказе от убийства других, в то время как обычно, возможно, говорится о непричинении вреда. Принцип остается тем же: убийство является наиболее крайней формой нанесения вреда, но когда бы мы ни делали и то, и другое, мы отдаем предпочтение нашим собственным эгоцентрическим желаниям, а не единству с другими существами.

## **Принцип воздержания от убийства живых существ, или Любовь**

*(Сокращенный текст из книги Сангхаракишты «Десять столпов буддизма», часть 2, глава 1).*

Чем важнее этический принцип, тем скорее его упускают из виду. Даже буддисты склонны думать, что они в любом случае соблюдают Первое наставление, поэтому нет нужды размышлять о нем. В конце концов, есть гораздо более интересные и важные аспекты Дхармы, а простые и очевидные вещи, подобные Первому наставлению, можно спокойно оставить тем, кто скучен и глуповат, пока мы исследуем тайны Тантры и загадки Дзен.

Но истина в том, что к Первому наставлению нельзя относиться таким образом. Принцип воздержания от убийства живых существ, или Любви, на самом деле очень глубоко затрагивает нашу жизнь, как социальную, так и духовную, и его ответвления не только обширны, но и чрезвычайно важны. Это самое прямое и важное проявление акта обращения к Прибежищу. Более того, это принцип, который находит выражение во всех остальных наставлениях.

### **Почему убийство является неискусным?**

Прежде всего, почему неправильно убивать? Одно из объяснений, конечно, в том, что как выражение состояния ума, укорененного в жадности, ненависти и заблуждениях (или, по крайней мере, двух из этих трех), убийство – неискусное деяние, которое причиняет страдания совершающему его и препятствует достижению им Просветления. Но мы можем пойти глубже этого. Убийство – это абсолютное отрицание единства одного живого существа с другим. Оно представляет собой наиболее крайнюю форму, которую может принять отрицание одного эго другим или признание превосходства одного эго над другим.

## Принцип любви

Убийство равносильно отверганию наиболее фундаментального принципа этики точно так же, как возвращение любви представляет этот принцип в его позитивной форме. Как столяр превосходно говорит Шелли:

*«Великий секрет морали – любовь, или выход за пределы нашей собственной природы, и отождествление с прекрасным, которое существует в мысли, действии или человеке, а не в нас самих. Человек, чтобы быть воистину хорошим, должен обладать настойчивым и детальным воображением, он должен поместить себя на место другого и многих других; страдания и радости его рода должны стать его собственными».*

В «Бодхичарья-аватаре», или «Вступлении на путь к Просветлению», Шантидева дает этот принцип, возможно, в высочайшем выражении во всей буддийской литературе. В главе «Медитация», описав то, как человек успокаивает тщетные грезы и усиливает свою «волю к Просветлению» (Бодхичитту), он продолжает:

*«Сначала он будет усердно возвращать мысль, что существа, находящиеся с ним рядом, такие же, как и он. У всех те же печали, те же радости, что и у меня, и я должен защищать их, как себя. Тело, состоящее из многих частей, разделенных на члены, должно сохраняться как целое, и, подобно этому, эта множественная Вселенная объединена общей радостью и печалью... Я должен разрушить страдания других, как будто они – мои собственные... Я должен выказывать доброту по отношению к другим, потому что они такие же существа, как и я ... Тогда, поскольку я буду защищать себя от дурных мнений, я буду окружен духом почтительности и мягкости к другим.*

*Я прекращаю свою жизнь как «я» и приму как себя моих братьев-существ. Мы любим наши руки и наши члены, как части нашего тела, так почему бы не любить других живых существ, как членов Вселенной? Так, в служении другим нет места гордости, зависти и жажде наград, поскольку посредством них мы удовлетворяем нужды собственного я. Тогда, как если бы вы защищали себя от страданий и печали, упражняйтесь в духе почтительности и мягкости к миру».*

Это то, что известно как практика равенности я и других и замещения себя другими. Блейк дает краткое выражение того же принципа, когда провозглашает: «Поместить других прежде себя – самое возвышенное деяние».

Любовь, которая является позитивным выражением Первого наставления, это не просто слабая сентиментальность, но решительное выражение воображаемого отождествления с другими существами. «Любовь» на самом деле слишком слабое слово для позитивного противопоставления не-убийству или нежестокости, и даже майтри (на языке пали – метта) – также не является вполне удовлетворительным. Точно так же, как убийство представляет абсолютное отрицание другого существа, «Любовь» в этом смысле представляет его абсолютное принятие. Будучи таковой, эта любовь не является ни эротической любовью, ни родительской любовью, ни даже дружеской. Это заботливая, защищающая, питающая любовь, которая оказывает такой же эффект на духовное существо других, какой оказывают свет и тепло солнца на их физическое существо.

### **Модус любви и модус силы**

Действовать согласно модусу силы – значит относиться к другим живым существам таким образом,

чтобы скорее отвергать, нежели принимать их существо. Действие в согласии с модусом любви противоположно этому. Соблюдение Первого наставления означает, что в результате нашего воображаемого отождествления с другими мы не только воздерживаемся от действительного убийства живых существ, но все больше и больше действуем в согласии с модусом любви и меньше и меньше – с модусом силы. Таким образом, внутри нас происходят настолько большие изменения, что они сравнимы со сменой нашего центра тяжести.

Конечно, даже тот, кто очень усердно соблюдает Первое наставление, не сможет действовать в совершенном соответствии с модусом любви, воздерживаясь от модуса силы. Мы живем в мире, в котором властвует модус силы. В этой связи могут быть утверждены два принципа:

*а) Когда бы нам ни приходилось действовать в модусе силы, модус силы должен быть всегда подчинен модусу любви. Простой пример из повседневной жизни – когда родители из любви к ребенку насильно удерживают его от чего-то, что причинит ему вред.*

*б) Внутри духовного сообщества невозможно действовать в модусе силы, потому что по самой своей природе оно основано на модусе любви. Если член Ордена настолько забывается, что относится к другому члену Ордена в рамках силового подхода, он помещает себя вне Духовного Сообщества и на самом деле перестает быть членом Ордена.*

### **Практические следствия**

Буддисты должны стремиться сделать все возможное, чтобы переключиться с модуса силы на модус любви всеми возможными способами и расширять принцип Любви во всех возможных сферах жизни. Соблюдение Первого наставления естественным образом выразится в

вегетарианстве, в отказе от совершения аборта, а также в отказе от оказания помощи людям, совершающим аборт, или поощрения других к его совершению; в чувстве заботы об окружающей среде, в выступлении против производства всех видов вооружений, а также во многих других вещах.

Но дело не в том, что соблюдение Первого наставления состоит в простом выполнении или невыполнении определенных утвержденных вещей подобного рода. Ненасилие, или Любовь, – это принцип, и поскольку это так, нет ограничений в количестве путей его применения. Никто не является столь искусным в своем поведении, что не может улучшить свою практику этого принципа. Возможности Ненасилия, или Любви, как наиболее непосредственного выражения обращения к Прибежищу, безграничны.

## **Приложение 1. Вегетарианство и буддийская этика**

*Отредактированный отрывок из: Бодхипакша, «Вегетарианство» (3-е издание), Виндхорс паббликейшнз.*

### **Непричинение вреда**

Будда часто учил состраданию в очень прямой, непосредственной манере. К примеру, в «Дхаммападе» мы читаем:

*Все (живые существа) страшатся наказания, все боятся смерти. Сравнивая себя (с другими), нельзя ни убивать, ни становиться причиной убийства.*

*Все (живые существа) страшатся наказания, всем дорога жизнь. Сравнивая себя (с другими), нельзя ни убивать, ни становиться причиной убийства.*

Эти слова легко понять. Но за их простотой лежит

глубокое, радикально преобразующее и вызывающе-трудное видение жизни, полной сострадания, сочувствия и уважения к благополучию всех живых существ.

Убийство – это абсолютное утверждение эгоизма и безразличия к благополучию других. Оно подразумевает, что мы занимаем позицию, которую можно суммировать так: «Мои желания важнее, чем твое благополучие или продолжение существования».

Мы часто стремимся не замечать того неизбежного факта, что поедание мяса требует убийства, но для того, чтобы на тарелке появилось мясо, животное должно умереть. Наши аппетиты запускают цепь событий, приводящих к страданиям и смерти, и поедание мяса неизбежно влечет за собой жестокость боен и ферм.

Может быть, поедание мяса – источник удовольствия, а перемена в рационе кажется нам жертвой, которую мы не спешим принести. Однако как только мы действительно осознаем последствия наших действий, перед нами встанет выбор. Наша более глубокая, нравственная реакция – сострадание к животным, которым причиняют вред, чтобы у нас было мясо. Это чувство сострадания входит в противоречие с нашими привычками и нашим желанием продолжать делать то, что кажется приятным.

В дилеммах подобного рода единственное действенное избавление – найти корень проблемы и прояснить конфликт, который существует на этическом уровне между нашими действиями и нашим сознанием. Мы должны устранить источник нравственного дискомфорта, решив отказаться от действий, которые наносят вред, и следовать этому решению наилучшим образом. Однажды решившись следовать лучшей части себя и действовать в соответствии с этим, мы поймем, что наша жизнь изменяется к лучшему.

Когда, посетив скотобойню, я решил стать вегетарианцем, оставшаяся у меня привязанность к мясу угасла очень быстро. Со многими другими людьми произошло так же. Мы обнаружили, что наши вкусы

изменились. Мясо перестает привлекать и начинает казаться безвкусным. Мы понимаем, что наши друзья начинают уважать нас за выбор в пользу нравственности – хотя поначалу некоторые сомневаются в нашем выборе. Мы можем даже обнаружить, что обретаем большую уверенность в себе, приняв решение, не соответствующее нормам нашей культуры. И мы можем ощутить явное удовольствие во время еды, зная, что то, что мы едим, не требует забивания животного. Отказ от поедания мяса может стать настоящим облегчением.

### **Взаимозависимость и метта**

В основе упомянутых выше стрóf «Дхаммапады» лежит явление, которое Будда называл анукампа. Самый буквальный перевод – «совместная вибрация», но ближе всего по смыслу слово «эмпатия».

Когда мы обладаем эмпатией, мы становимся эмоционально восприимчивы к другим. Нас волнуют их радости и печали – они цепляют нас, трогают нас, касаются нас. Мы способны оказаться в их шкуре и пройти мило в их башмаках, или, в данном случае, на их копытах.

Как только мы видим, что счастье и страдание других существ столь же реальны для них, как и наше – для нас, какая-то частица нас естественно и спонтанно желает поддержать их благополучие и помочь им избежать страдания. Эта эмоциональная взаимосвязь неотъемлемо присутствует в цели духовного Пробуждения, к которому ведет нас учение Будды. Это не является необязательным дополнением.

Отрицая, что другие страдают в результате наших действий, считая эти последствия неважными или незначительными, мы создаем напряжение и конфликты в нашем собственном уме. Эти сложности и конфликты ведут к несчастью. На каком-то уровне мы всегда знаем, когда поступаем неправильно. Когда мы своими действиями вредим другим или требуем, чтобы другим



причинили вред ради нас, мы неизбежно обнаруживаем, что прибегаем к отговоркам и самооправданию. Каждая попытка оправдать собственную неправоту ведет к болезненному ощущению недоверности, сознательной или бессознательной вине и конфликту. Недостаток сочувствия к другим также заставляет нас действовать бесчувственно, причинять вред и обижать других. Это неизбежно возвращается к нам, внося в нашу жизнь болезненные конфликты.

Мы существуем только в связи с миром, как часть сети взаимозависимости, и ни единая наша часть не существует вне состояния взаимосвязи. По сути, наше счастье зависит от качества этой взаимосвязи. Мы не можем быть по-настоящему счастливы, не признавая факта нашей взаимозависимости и, что в равной мере важно, без изменения наших отношений с миром. Мы можем либо жить в согласии с желанием других пребывать в благополучии, либо сделать выбор в пользу конфликта с этим желанием. Единственная возможность жить на более глубоком уровне счастья и довольства – привести наши отношения с миром в гармонию, чтобы мы испытали мир, который наступает от жизни в осознанности и сострадании, а не дисгармонии, которая проистекает от отрицания и противоборства.

Хотя мы и не можем спросить их об этом, очевидно, что животные не хотят, чтобы к ним плохо относились, убивали их и ели – точно так же, как и мы, окажись мы в такой ситуации. Они убегают от опасности, сражаются, если их загнали в угол, и пытаются избежать боли. Как только мы осознаем с сочувствием, что животные хотят жить и быть свободными от страданий (и хотят удовлетворения, пусть и не счастья), нам остается наиболее творческий путь устранения конфликта из нашей жизни – перестать причинять вред и поощрять развитие чувства эмпатии.

Обладание эмпатией требует, чтобы мы понимали, что страдания другого существа столь же реальны, как наши собственные. Подобное видение может стать

откровением или шоком, поскольку одно из наших наиболее устойчивых и глубоко укорененных заблуждений заключается в том, что в наших чувствах и в нашем страдании есть нечто совершенно особое. Отношение, которое можно выразить словами «твое страдание не важно, по сравнению с моим» является симптомом этого заблуждения. Когда мы подходим к жизни с сочувственным отношением, что-то начинает меняться в наших чувствах и поступках. С зарождением сочувствия мы становимся более нравственными в своих действиях. Без сочувствия подлинная нравственность невозможна.

Нам легче ощущать сочувствие к людям, чем к животным. Возможно, нам понадобится приложить немного больше усилий, чтобы относиться к животным так, как я предлагаю, особенно если мы приучили себя подавлять свое сочувствие к ним. Но у нас, как я сказал, действительно намного большего общего с животными, чем различного. С точки зрения эволюции, мы сами являемся животными, и в своей основе мы разделяем большинство своих побуждений, инстинктов и эмоций с другими высшими млекопитающими. Эмпатия сама по себе – один из унаследованных нами инстинктов, которые мы разделяем с млекопитающими. Эмпатия наблюдается не только у более сложных существ, к примеру, у обезьян, но и у таких простых животных, как крысы и мыши. Однако, в отличие от этих животных, мы можем сознательно упражняться для того, чтобы стать более сострадательными.

Согласно учениям буддизма, мы можем до такой степени научиться сочувствию, что больше не будем рассматривать мир в рамках «себя» и «других». В этом полном постижении своей взаимозависимости мы действуем не затем, что стремимся облегчить страдания других существ, чтобы почувствовать себя лучше, – а просто потому, что страдание существует, и потому, что эти существа хотят освободиться от него. Когда мы начинаем практиковать нравственность, мы неизбежно

ставим себя в некотором роде в центр, но с помощью медитации и глубокого размышления о природе реальности мы можем научиться подлинному бескорыстию. Отказ от мяса и рыбы – со знанием того, что мы облегчаем страдания живых существ – это простой и практичный шаг, который мы можем сделать, чтобы помочь себе продвинуться к этому идеалу.

## **Приложение 2. Аборт и буддийская этика**

*Редакция отрывка статьи Вишванани «Этика аборта и буддийская перспектива».*

В последние годы аборты обсуждаются в западных странах, вероятно, с большей страстью, чем все остальные этические вопросы. С одной стороны, феминистское лобби утверждает, что зародыш – это часть женского тела, и женщина должна иметь право выбирать, что с ним произойдет. С другой стороны, противники абортов в США даже убивали докторов, производящих аборты, а в Ирландии аборт противозаконен, если только беременность не угрожает жизни женщины.

В то время как многие политические дебаты абстрактны и кажутся далекими от повседневного опыта, аборт касается таинственных шевелений жизни в глубокой интимности утробы. Он касается плоти, крови и тканей. Он затрагивает сильные чувства, и сделанный выбор изменяет ход жизни. Читатели этой статьи, возможно, делали аборт или намеревались его сделать, находились в тесных отношениях с другом или партнером, столкнувшимся с этим вопросом. Должно быть, это самая острая этическая проблема из всех, с которыми большинство из нас сталкивались в своей личной жизни. Я также считаю, что мужчины должны участвовать в обсуждении вопроса об аборте. Это влияет и на мужчин, и, хотя выбор принадлежит женщине, вопросы, которые он поднимает, касаются всего человечества, а не только личной жизни и субъективных

переживаний.

Несогласия относительно этики аборта указывают на глубокое ощущение неопределенности в постхристианском обществе. Когда начинается жизнь, которую мы можем признать человеческой? Вообще, что такое жизнь? Как нам уравновесить «право женщины на выбор» и «право ребенка жить»? И кто делает выбор в отсутствие согласия по этим вопросам? Политические дебаты на тему аборт обычно сводятся к крайним точкам зрения, но между противоположными лагерями находятся обычные люди, в том числе и буддисты, пытающиеся поступать нравственно, стремящиеся к свободной и полной жизни, но не желающие причинить страдание.

Иногда причина аборта усугубляется вопросами изнасилования, сексуального принуждения или серьезной инвалидности. Но в этой статье я хочу сосредоточиться на основных этических принципах. Однако они не являются правилами и должны применяться в индивидуальных обстоятельствах с состраданием и гибкостью. Может ли буддийский подход к нравственности подсказать путь через лабиринт тем, кто обращается к буддизму как к источнику мудрости?

Я хочу понять, что эти учения могут предложить женщине, испытывающей страдания от нежеланной беременности и размышляющей о трудностях и разрушенных надеждах, которые принесет с собой нежеланный ребенок. Что они говорят о вине и замешательстве многих женщин, прошедших через аборт? Неужели эти учения просто усугубляют эту вину, еще более порицая женщин с религиозной точки зрения? Подразумевают ли они, что аборт должен быть нелегальным, и выводят его путем этого в нерегулируемую, неравноправную теневую экономику?

Ключевой вопрос споров об абортах таков: когда начинается жизнь, которую мы можем считать человеческой? Поскольку христианская мораль уже не дает однозначного ответа, западное общество обратилось

за руководством к науке, а за решением к закону. Трудность для закона заключается в том, чтобы определить момент, когда брать зародыш под свою защиту. До этого плод считается частью тела женщины, а аборт тождественен хирургической операции. После этого плод считается независимой сущностью и не может подвергаться аборту.

Но когда наступает этот момент? Вирабхадра, член буддийского ордена Триратна и консультирующий гинеколог, осведомлен относительно современных научных представлений, к примеру, о том, когда мозг может поддерживать сознание, ощущающее боль, когда плод способен выжить снаружи утробы. Однако он подчеркнул, что наука не может дать ответа, когда плод становится отдельным существом. К примеру, говорит он, «эмбрион не может выжить без матери, пока не наступит довольно поздний этап беременности, но срок, на котором эмбрион может выжить независимо, уменьшился с развитием технологий». Какой бы срок эмбрионального развития мы не назвали как самостоятельную жизнь, он кажется спорным и произвольным. Одно дело описывать изменения, другое – оценивать их значение, и совсем другое – решать, что с этим делать. Как сказал Вирабхадра, «наука не может сказать нам, что такое жизнь и когда ее можно отнять».

Традиционный ответ буддизма более четок. Основная традиция буддизма учит, что жизнь начинается со слияния спермы, яйцеклетки и гандхабхи (сознания, которое перерождается). Для большинства буддийских комментаторов и некоторых западных буддистов это и есть ответ. Но действительно ли это так? Если позиция буддизма относительно абортов зависит от веры в перерождение, ему нечего сказать тем, кто убежден, что перерождения не существует. Это касается большинства членов западного общества и западных буддистов, которые не уверены в перерождении, занимают позицию агностицизма или скетицизма.

Чем больше изучаешь, что буддийская традиция

говорит о перерождении, чем более таинственным оно кажется. Как может очень простой организм, такой, как недавно оплодотворенная яйцеклетка, быть сознательным в каком-либо понятном смысле этого слова? Имеет ли смысл говорить о сознании, стремящемся выразить себя посредством такого организма? Эмбрион – потенциальное человеческое существо, но это не то же самое, что говорить о перерождении чего-то. Поэтому буддисты используют метафоры, которые объединяют идеи присутствия и потенциальности, к примеру, говорят, что есть «семя» сознания. Однако другая буддийская традиция (описанная в «Каттхаватту» тхеравадинов) утверждает, что перерождение – последовательный процесс, длящийся одиннадцать недель, пока развивается плод. Что это означает, применимо это к аборту в течение этого времени?

Кажется, лучше всего сказать, что сознание и человеческая жизнь – загадка, и напрасно искать в буддизме объяснений, которые прояснят их. И буддизм, и наука утверждают, что жизнь человека – это процесс, начинающийся с зачатия. Но для того, чтобы прийти к этическим выводам, нужно принимать в расчет значимость этапов этого процесса. Растение – это часть жизни, один палец – «живой». Но разве неэтично копать картошку или порезать палец? Вопрос не столько в том, жизнь ли это, а в том, является ли это тем, что мы называем «человеком». Этическая проблема изменяется, когда эта «жизнь» становится «отдельным человеком», на которого влияют наши действия.

Размышления над буддийскими учениями могут дать нам предположение о том, почему эта тема столь трудна для восприятия. Если нет души или постоянного, неизменного «я», а сознание – это поток, тогда как мы можем говорить о том, что это означает – быть живым и осознанным? Можно сформулировать убедительные вероучительные описания, но есть нечто неуловимое в опыте человека как индивидуума, отличного от других,

но связанного с ними. Что значит думать, ощущать, жить? Как тогда сказать, что перерождается? Когда я размышляю о процессе зачатия, внутриутробного развития и рождения, я ощущаю удивление и – если честно – страх перед таинственной силой природы.

С этой точки зрения, очевидно, нельзя вывести ответ на вопрос о самости и уникальности. Соответственно, вопрос о том, когда нам начинать считать плод человеком, зависит от сознания или нравственной восприимчивости.

Я спрашивал многих буддистов различных традиций об их отношении к абортам и, хотя подавляющее большинство считало аборт нарушением нравственности, их доводы сводились к глубинному, интуитивному ответу на вопрос о том, когда начинается жизнь. В Триратне митры принимают на себя обет следовать пять буддийским наставлениям, включая наставление о том, чтобы не отнимать жизнь, которое распространяется и на аборт. В Лондонском буддийском центре Вималачитта (руководитель женским посвящением в митры во время написания этой статьи) говорила, что в ее многочисленных беседах об аборте редко фигурирует перерождение. Однако она сказала мне, что в силу фактора интуиции этот вопрос редко становится проблемой.

«Когда люди начинают медитировать, они почти всегда приходят к ощущению, что аборт был бы отнятием жизни. Некоторых беспокоит то, что должно случиться в крайних случаях (к примеру, когда беременность наступает в результате изнасилования), но это понятно. Помогает, когда я объясняю, что это не политический лозунг, и говорю, что это не означает, что нужно порицать людей, которые делают выбор в пользу аборта».

Мне кажется, что эта интуитивная нравственная реакция указывает на изменение, которое отсутствует в западных обсуждениях. Буддизм может поучиться у западной традиции нравственного обоснования.

Научиться думать о вопросах нравственности – по-видимому, важный аспект подготовки себя к встрече с ними: кризис, подобный нежелательной беременности, – вероятно, худшее время, чтобы здраво рассуждать о верном и неверном. Но нравственность обычно касается человеческих отношений, и их понимание требует интуиции, чувствительности и эмоционально целостной осознанности по отношению к другим. Еще нам нужна ясность и храбрость, чтобы делать выводы и придерживаться их.

Готовя эту статью, я говорил с женщинами, у которых были аборты, и думаю, что их свидетельства важны. Я могу привести лишь один случай. Одна дхармачарини сделала аборт, когда ей было 28, до того, как стала буддисткой: «Я была студенткой и убежденной феминисткой и пыталась понять, что значило быть женщиной в те времена, в 70-е. Я не хотела иметь детей, «право женщины на выбор» было для меня символом веры, а по медицинским показаниям была также возможность самопроизвольного выкидыша. Поэтому я сразу же решилась. Моральные размышления вообще не посещали меня».

Однако аборт повлиял на нее неожиданным образом: «Я действительно недооценила эмоциональные последствия. После операции я чувствовала себя так: «О нет, как ужасно». Эмоциональное опустошение преследовало меня долгое время. Я приняла решение на уровне интеллекта, но, оглядываясь назад, я думаю, что подавила свои эмоциональные реакции. Я не представляла, что буду ощущать горе, как будто пережила чью-то смерть».

Говоря с другими женщинами, которые пошли на аборт, я часто встречался с отзвуками переживаний этой дхармачарини. Они не были готовы к реальному опыту аборта, тому интуитивному чувству, что плод живой. Опыт одного человека не может говорить за всех, и на самом деле переживания по поводу аборта различны. Некоторые женщины ощущают печаль, но не сожаление.



Некоторые говорят, что снова поступили бы также в подобных обстоятельствах. Другие бы не поступили. Интуиция – не аргумент, но, по-видимому, важно учитывать эмоциональные реакции, подобные опыту этой дхармачарини, и хотел бы я знать, что случается, когда политические взгляды перевешивают их.

Этические решения включают суждения о ценности, так что неизбежно появляются субъективные факторы. Научные описания и определения закона не могут сказать нам, когда появляется человек, а учения буддизма убеждают нас, только если мы верим в них. Но, вероятно, ощущение того, что аборт неправилен, помогает нам приблизиться к истине. Для буддистов ирония в том, что закон стремится определить тождество через отдельность. Буддийская этика основывается на том принципе, что мы неотделимы друг от друга, что любая жизнь зависит от другой жизни, и по этой самой причине естественно заботиться друг о друге. Даже после рождения ребенок не может выжить без материнского питания и защиты. Язык прав и законодательного тождества, в который облекаются споры об абортах, кажется неадекватным по отношению к тонким связям между матерью и плодом, плодом и ребенком.

Если реальность тонка и изменчива, тогда и наше понимание ее не может быть однозначным или абсолютным, однако мудрее, на мой взгляд, ошибиться, но удостовериться, что ты не причиняешь вреда. Я не знаю, до какой степени испытывают страдания животные, но я предпочитаю вегетарианство, потому что чувствую, что они могут страдать, поскольку они, очевидно, страдают, и я знаю, что это возможно. Поэтому, хотя я не могу доказать, что плод обладает сознанием, может испытывать боль или должен считаться человеческой индивидуальностью, тот факт, что это возможно, имеет для меня решающее значение.

Западные обсуждения абортов нагружены юридическими вопросами о том, разрешать ли аборт. Это

выводит нас в сферу политики, которая вряд ли подходит для откровенного размышления о природе жизни. Она также путает вопросы закона и нравственности. Мы склонны считать, что законность аборта означает его правильность, но на самом деле это лишь снимает моральную ответственность с государства, перекладывая ее на мать. Мы говорим о «праве человека на выбор», идти ли на аборт, но очень мало говорим о том, что означает этот выбор.

Мне нравится мнение, которое высказывает буддийский комментатор Роберт Турман в своей книге «Внутренняя революция»: «Осознавая серьезные моральные, физические и психологические последствия [аборта], мы должны обеспечить все возможности и преимущества женщине, которая решает выносить ребенка... окружить ее великим почтением и уважением, превосходной медицинской помощью, хорошими программами усыновления...» Это кажется более конструктивным, чем яростные протесты американских пролайферов, но я хорошо понимаю, что возможности, которые отстаивает Роберт Турман, недоступны многим из тех, кто сталкивается с нежеланной беременностью.

Аборт представляет собой вызов нашему состраданию. Это сострадание должно касаться и ребенка, и матери, делающей аборт, объединять их конфликтные ситуации и их печальное столкновение. Так что я бы добавил к списку пожеланий Турмана своего рода бережное консультирование для женщин, идущих на аборт, которое помогало бы им принимать решение в атмосфере, свободной от паники, страха и вины. Дни «аборта в обеденный перерыв» давно прошли, и решение о принятии аборта редко принимается без серьезных причин. Я не выступаю за то, чтобы сделать аборты противозаконными. Тот факт, что споры по-прежнему далеки от завершения, предполагает, что действительно есть место для разногласий.

Буддизм дает нам, на первый взгляд, ясный, простой принцип – этическое наставление о том, что мы не

должны отнимать жизнь. Но, по мере того, как я исследовал этот вопрос, говорил с теми, кто имеет свое мнение по нему, беседовал с женщинами, столкнувшимися с абортом, и рассматривал традиционные учения, я более полно осознал, что то, как применяется этот принцип, столь же важно, как и сам принцип. Вероятно, самое важное, что может внести буддизм в эти этические споры – сострадательную и участливую внимательность, которая стремится соответствовать сложности и неоднозначности жизни.

## Вопросы для размышления и обсуждения

1. Подумайте над несколькими примерами из повседневной жизни, когда одно это утверждает себя за счет другого или отрицает, а не признает их существование – другими словами, примерами людей, действующих в модусе силы.

2. Подумайте над примерами из недавнего прошлого, когда вы видели людей, действующих, исходя из воображаемого отождествления с другими – другими словами, действующих в модусе любви.

3. Подумайте над ситуациями, в которых невозможно или нежелательно действовать согласно модусу любви.

4. Согласны ли вы с тем, что Первое наставление – это наиболее непосредственное и важное проявление акта обращения к Прибежищу? Почему или почему нет?

5. Как вы можете расширить модус любви на другие сферы вашей жизни? Какие конкретные изменения вы могли бы предпринять?

6. Какова связь между Первым наставлением и проникновением или мудростью?

---

## ***Второе наставление – принцип щедрости***

---

*Утверждение: Щедростью рук своих я очищаю тело своё.*

*Отрицание: Я принимаю принцип упражнения воздерживаться от взятия того, что не отдано по доброй воле.*

*Пали: Адиннадана верамани сиккхападам самадиями.*

### **Основополагающая буддийская добродетель**

Щедрость – «дана» на санскрите и пали – была названа основополагающей буддийской добродетелью. Отдавать другим – это прямой способ раскрытия нашего крепкого, болезненного сосредоточения на наших собственных желаниях, и ее могут практиковать те люди, чья жизнь оставляет мало времени на формальные практики, такие, как ретриты или медитацию. По этим причинам многие традиционные школы буддизма рассматривают возвращение щедрости необходимой первой ступенью пути. Но в то же время щедрость в каком-то смысле – кульминация духовной жизни в целом: Просветленные спонтанно щедры, поскольку они не видят мир в рамках себя и других, но вместо этого действуют, исходя из глубокого чувства взаимосвязи с другими существами. По мере развития нашей духовной жизни наши действия постепенно все в большей мере будут выражать этот выходящий за пределы «я» дух щедрости.

Практика щедрости разрушает наш омраченный взгляд на мир, действуя в двух направлениях. С одной стороны, она подрывает нашу невротическую привязанность к собственности и нищету беспокойного ума, которую она порождает. В то же самое время она выражает и углубляет наше сопереживание другим.

Щедрость также является фундаментом, на котором

строится духовное сообщество: она позволяет нам относиться друг к другу на основе метты, а не экономики, модуса любви, а не силы. И щедрость очень заразительна: когда мы щедры, это высвобождает щедрость в других, что, в свою очередь, высвобождает все расширяющиеся круги щедрости. Это один из самых важных способов, с помощью которых мы создаем Сангху, духовное сообщество.

### **Чем не является дана**

Буддийская практика даны заключается не в наказании или истязании себя. Она – в развитии и выражении обширных, теплых, освобожденных состояний ума, которые приносят огромное удовольствие. Для того, чтобы двигаться в этом направлении, нам иногда нужно вытолкнуть себя из наших нынешних тесных, мелочных привычек, и в этом процессе мы можем почувствовать себя некомфортно или даже болезненно. Хорошей аналогией здесь могут служить усилия, которые нам нужны для того, чтобы заняться упражнениями, бросить дурную привычку или ответить на вызов: мы проталкиваемся через короткий период дискомфорта, потому что мы знаем, что это сделает нас счастливее на более долгий срок. Но если мы чувствуем, что наказываем или истязаем себя, если мы возмущены своим даянием, это, скорее всего, показывает, что мы рассматриваем нашу практику нравственности в рамках подчинения внешнему авторитету, а не поиску выражения наших собственных глубинных ценностей. Если это так, нам нужно честно взглянуть на свою мотивацию, уменьшить или даже прекратить нашу практику и затем, возможно, восстановить ее в будущем на другой основе

### **Не брать то, чего не отдано по доброй воле**

В «негативном» смысле это наставление советует нам избегать действий, которые выражают

противоположность щедрости – нашу склонность захватывать себе все, что можно. Это подразумевает нечто гораздо большее, чем просто не красть. Слова на пали имеют ясный смысл: не брать того, что не было свободно отдано нам. Поэтому если действие включает какой бы то ни было элемент манипуляции кем-то еще в целях получения чего-то, что мы хотим – а они бы скорее сохранили себе – тогда это взятие того, что не отдано по доброй воле. Так, запрашивать высокую цену или извлекать максимальную прибыль для себя из ситуации также, скорее всего, будет взятием того, что не отдано по доброй воле. Таковым же является получение того, чего мы хотим, посредством игры на чужой жадности или страхе, манипулирование эмоциями, употребление нашей силы или полномочий, использование чужих слабостей или просто обман.

На самом деле, многие способы погони за нашей собственной выгодой, которые могут рассматриваться как нормальное поведение – например, в деловом мире – в действительности включают взятие того, что не отдано по доброй воле. Наше поведение в сфере экономики и общества большей частью управляется «модусом силы», и получение того, что мы хотим, за счет других в пределах, установленных обычаем и законом, рассматривается как приемлемый подход во многих видах деятельности. Это неудивительно. До тех пор, пока мы видим цель нашей жизни в удовлетворении наших собственных желаний, это неизбежно приводит нас к соревнованию с другими – которые вместо этого хотели бы удовлетворить свои собственные желания – и мы, скорее всего, обнаружим, что нас снова и снова убеждают взять то, что нам не отдано по доброй воле. По этой причине совершить сознательное усилие, чтобы практиковать это наставление – трудная и преобразующая нас практика. Она постоянно сталкивает нас с нашим фундаментальным эгоцентрическим подходом к жизни и побуждает нас выйти на новую территорию, где мы отдаем преимущество выражению нашей связанности с другими, а не захвату того, что

можно, для самих себя.

### **Опускаясь на землю**

На более приземленном уровне мы можем начать ежедневно практиковать отказ от взятия того, что нам не отдано по доброй воле, развивая сознательное отношение к тем мелочам, в которых мы выражаем наше схватывание и привязанность, не только к деньгам и материальным вещам, но также к удовольствиям, свободному времени и вниманию. Некоторые очевидные примеры того, как мы можем практиковать это наставление, могут быть следующими:

- *Проверять, заплатили ли мы добросовестно все, что должны, например, за товары и услуги, которыми мы пользуемся, или таксисту – даже если мы с легкостью можем не заплатить.*
- *Проверять, были ли мы совершенно честны в таких вещах, как требование возмещения расходов или привилегий.*
- *Проверять, возвратили ли мы незамедлительно все, что взяли в займы, особенно вещи, которые нам действительно хочется сохранить – например, книги.*
- *Проверять, выполнили ли мы свою долю обязанностей – по дому, на работе, еще где-то, в чем мы участвуем – а не ждали, пока другие люди сделают нашу часть работы.*

### **Способы даяния**

Как позитивному духовному принципу щедрости уделяется большое внимание в традиционных буддийских текстах. Обычно они включают списки – списки различных вещей, которые мы можем отдать. Например, говорится, что мы можем выразить нашу щедрость путем даяния:



1. *материальных вещей (включая деньги),*
2. *времени и энергии,*
3. *знаний,*
4. *бесстрашия,*
5. *жизни и частей тела и*
6. *дара Дхармы.*

### ***Материальные вещи***

Обычно, когда мы думаем о щедрости, мы думаем лишь о первой из этих вещей – даянии денег и материальных объектов. Это прекрасно для начала, и для многих из нас это будет основной рабочей площадкой на некоторое время.

### ***Время и энергия***

Однако у некоторых людей нет большого достатка, который они могли бы потратить, и для них второй вид щедрости – даяние времени и энергии – может быть более подходящей практикой.

### ***Знания***

Знания выделены в отдельный пункт, возможно, потому, что извлечение выгоды из наших знаний является столь частой тенденцией, но мы ее не всегда замечаем. Мы думаем, что это вполне в порядке вещей для «эксперта» просить высокую цену за совет, консультацию, обучение, но это еще одно проявление модуса силы. В противовес этому учитель или советчик, который испытывает восторг, делясь своими знаниями – и пользой, которую это приносит другим – практикует мощную разновидность щедрости.

### ***Бесстрашие***

Идея даяния бесстрашия может показаться странной. Но мы можем рассматривать бесстрашие как пример

любого позитивного состояния ума. Состояния нашего ума оказывают мощное воздействие на тех, кто рядом, и прикладывают усилие, чтобы быть в хорошем умственном и эмоциональном состоянии – ценный дар. Многие люди находят, что это может быть более сильной мотивацией для того, чтобы оставаться в хорошем состоянии, чем концентрация на их собственном благополучии, и у этого есть то преимущество, что, поскольку это, по сути, неэгоистичная мотивация, она естественным образом способствует расширению нашего ограниченного сосредоточения на себе.

### *Жизнь и части тела*

Четвертая из форм даяния – жизни и частей тела – может показаться невероятно трудной, когда мы впервые слышим о ней. Но, возможно, мы все можем представить ситуацию, в которой – если у нас действительно нет другого выхода – мы будем рисковать своей жизнью, чтобы спасти жизнь кого-то, кого мы любим. Этот вид даяния может возникнуть только в результате глубокого ощущения связи, которую на нашем теперешнем уровне развития мы можем, возможно, почувствовать только к нескольким очень «особенным» людям. Но одна из целей духовной жизни заключается в том, чтобы увеличить нашу осознанность до такой степени, чтобы мы почувствовали эту связь по отношению ко всем существам. Есть много историй о продвинутых духовных практиках, отдающих себя другим способами, которые кажутся почти невероятными – пока мы не вспомним, что могли бы сделать то же для кого-то, кого действительно любим. На самом деле, любовь лежит в основе любой щедрости до такой степени, что, когда наше чувство взаимосвязи достаточно сильно, мы не думаем о том, щедры ли мы, сколь много бы мы ни отдали.

## *Дар Дхармы*

Может показаться странным, что «даяние дара Дхармы» стоит последним в этом списке способов практиковать щедрость, что подразумевает, что это высочайшая форма даяния. Это выражение того факта, что буддисты в целом рассматривают духовное неведение как лежащее в основе всех наших страданий. В конечном итоге, единственный способ помочь кому-то приблизиться к настоящему, долговременному счастью – помочь им обнаружить их духовный потенциал, чтобы они начали рассматривать счастье должным образом. Это то, что совершается путем «даяния Дхармы», и именно по этой причине оно рассматривается как высочайшее выражение щедрости. Чтобы давать дар Дхармы, необязательно проводить лекции по Дхарме – мы можем делать это, заводя друзей, служа положительным примером или оставаясь в искусных состояниях ума.

Это не значит, что нам следует игнорировать формальное преподавание Дхармы. Для многих людей контакт с Дхармой – как спасательный круг, и помощь в организации занятий, которые приводят людей к буддизму, является очень эффективной формой щедрости. Но не только те, кто в действительности учат или пишут, осуществляют даяние дара Дхармы. Их усилия зависят от усилий многих других людей, которые поддерживают Дхарму и Сангху финансово, отдают им время, энергию и опыт, различными способами осуществляя деятельность, связанную с буддизмом. Все эти люди – неотъемлемая часть процесса, в результате которого Дхарма становится доступной людям, и все они осуществляют даяние дара Дхармы.

## **Практические способы развития щедрости**

Буддийская этика заключается в намерении, в выражении и развитии позитивных состояний ума, а не только в том, что мы придерживаемся буквально

установленных правил. Но не означает ли это, что, если нам не хочется давать, в даянии нет смысла? Это не настоящая щедрость, если мы даем из чувства долга или потому, что мы «должны». Но это не означает, что мы не можем работать над развитием нашей щедрости, пока она еще не стала полностью спонтанной. У нас всех есть щедрые побуждения. Есть много частей нашего существа – как щедрые, так и скупые – и у нас есть выбор относительно того, какой части себя мы отдадим свою энергию. Если мы направим нашу энергию на побуждения скупости, она усилится, и мы станем более узкими, ограниченными существами и будем более несчастными. Если мы направим энергию на щедрые импульсы, они будут расти и развиваться, они станут сильнее в будущем, и у нас появится чувство большей открытости и пространства.

В традиционной буддийской литературе дается много предложений относительно практических способов развития щедрости путем направления энергии на щедрые побуждения нашего существа. Одно из предложений – просто замечать, когда наши побуждения исполнены щедрости, и всегда им следовать. Поскольку в нас есть и щедрые, и скупые части, за щедрым побуждением обычно следует еще одна мысль. Но если мы вместе с этим направим нашу энергию на скупую часть себя – мы отождествим себя с ней и усилим ее. С другой стороны, если мы просто действуем согласно щедрому побуждению, мы усиливаем щедрую часть себя, направляя в нее нашу волю и энергию. Поэтому если у нас есть побуждение дать кому-то денег или предложить какую-то помощь, тогда мы просто делаем это, не пересматривая это задним числом и не сожалея о сделанном.

Одна из вещей, которая удерживает нас от совершения даяния – просто то, что мы не привыкли делать это. У нас просто нет такой привычки, а все мы – дети привычек. Мы можем начать развивать привычку, взяв за правило регулярно отдавать маленькие, недорогие вещи

так часто, насколько это возможно. Если вы проведете время среди буддистов, вы почти наверняка заметите, что многие люди приняли этот совет близко к сердцу: дарить открытки и маленькие подарки – очень частое явление в культуре центров «Триратна» в целом.

Эта идея взять себе за правило регулярно дарить маленькие подарки может продвинуться на ступень дальше. Традиционно многие буддисты берут себе за правило отдавать что-то каждый день. Другие – это несколько более трудный уровень – берут себе за правило отдавать любые небольшие личные вещи, если кто-то другой говорит, что они ему нравятся. Так, если кто-то говорит: «Красивый плакат, где ты достал его?» – вы просто отдаете его ему здесь и сейчас. Такие практики, как эта, дают нам сознательные координаты для вложения энергии в щедрые поступки, такие, какие мы, возможно, не совершили бы, если бы просто решили, что щедрость – хорошая идея, и оставили все так, как есть.

### **Важность щедрости**

Как и в случае со всеми Наставлениями, щедрость – не просто практика начального уровня, от которой нам нужно избавиться, чтобы приступить к более продвинутым частям Дхармы. Щедрость проходит красной нитью через весь буддийский путь, и мы можем практиковать ее на многих уровнях. Развитие духовного существа заключается в выходе за пределы нашего ограниченного эго. По мере того, как мы делаем это, мы постепенно переходим от рассмотрения жизни как заключающейся в том, что мы можем получить, к рассмотрению ее в рамках того, что мы можем принести другим и Вселенной. Духовное продвижение и щедрость идут рука об руку. В настоящий момент мы можем проявлять щедрость и выходить за пределы эго только в чем-то малом, но в своей основе щедрость является выражением высочайшей мудрости и чувства связи со всеми существами, которое она приносит.

Просветленное существо совершенно и спонтанно щедро, потому что его воззрение выходит за пределы двойственности себя и других.

Центральное место щедрости на буддийском пути очень ярко показывается в духовном идеале Бодхисаттвы. Бодхисаттва – это существо, которое следует духовному пути, чтобы принести пользу другим. Бодхисаттва рассматривает всю свою жизнь как акт щедрости, способ помочь Вселенной, но не испытывает ни малейшего чувства сожаления или ощущения того, что действует вопреки своим собственным интересам. Цитируя Сангхаракшиту:

*«Любовь в своем крайнем выражении несовместима с чувством собственности и, стало быть, с правом владения и думает не столько в терминах Щедрости, как в рамках общего владения или распределения».*

В конечном счете, в случае с Бодхисаттвой Щедрость достигает той точки, когда дающий, даяние и тот, кто его получает, перестают быть различимы. Именно такая Щедрость составляет позитивную формулировку Второго наставления.

## Вопросы для размышления и обсуждения

1. Согласны ли вы с тем, что «лучше отдавать, чем получать»? Почему или почему нет?

2. Есть ли в повседневной жизни такие обстоятельства, когда вы склоняетесь к тому, чтобы взять то, что не отдано по доброй воле? (Они есть почти у всех!) Есть ли какая-то сфера, на которой вы можете сосредоточиться, практикуя «негативную форму» наставления на будущей неделе?

3. Что удерживает вас от того, чтобы быть щедрым? (Невидение пользы, привязанность, нищета как состояние ума, отсутствие привычки к даянию традиционно перечисляются в списке того, что может стать препятствием для щедрости – вы можете использовать их в своих размышлениях).

4. Есть ли какие-то конкретные вещи, которые вы находите трудным не удерживать, или контрентные обстоятельства, которые блокируют вашу щедрость? Какие взгляды, страхи или объективные обстоятельства лежат в основе этих ограничений? Как они оказывают влияние на состояние вашего ума?

5. Можете ли вы взять личный обет щедрости на будущую неделю – например, отдавать какую-то мелочь каждый день или совершать щедрые поступки на следующей неделе, которые в другом случае вы бы не сделали?

---

## ***Третье наставление – от страстного желания к удовлетворенности***

---

*Утверждение: Спокойствием, умеренностью и удовлетворённостью я очищаю тело своё.*

*Отрицание: Я принимаю принцип упражнения воздерживаться от причинения вреда в сексуальной сфере.*

*Пали: Камесу миччхачара верамани сиккхападам самадиями.*

### **Введение: Секс – просто еще одно страстное желание**

Это руководство посвящено освобождению себя от пагубных привычек и страстных желаний, которые препятствуют нашему переживанию покоя ума – оно не о том, чтобы принять пуританские взгляды на секс. В традиционной негативной формулировке наставления секс выделен как, вероятно, самая могущественная из человеческих страстей и, следовательно, как самое значительное из возможных препятствий к удовлетворенности. Но на самом деле нам советуют не допускать, чтобы какое бы то ни было желание превратилось в своего рода невротическое влечение, которое заставляет наш ум пребывать в сумятице, и секс здесь символизирует все наши желания. В негативной формулировке наставлений идея неправильного причинения вреда в сексуальной сфере не подразумевает никакого моралистического подхода к определенным формам сексуальной активности, таким, как секс вне брака, гомосексуальность или мастурбация. То «причинение вреда в сексуальной сфере», которого советует избегать наставление, это сексуальное поведение, которое вредит другим или нам самим.



## **Невротическое страстное желание**

Практика этого наставления включает упражнение в некотором контроле над нашими желаниями и аппетитами, помогающее нам пережить «спокойствие, умеренность и удовлетворённость». Буддизм рассматривает «страстное желание» как врага удовлетворенности, но он не оценивает все желания как «плохие». Многие желания здравы и необходимы. Когда мы голодны, испытываем жажду или мерзнем, наши желания пищи, воды и тепла естественны и положительны. Наши желания дружбы, общества, красоты, творческой силы, продуктивного выхода нашей энергии также позитивны. Наконец, у нас, кажется, есть врожденное желание воплотить наш духовный потенциал, и без этого мы никогда не смогли бы расти и развиваться.

Покончить со всеми желаниями – значило бы приговорить себя к жизни в застое. Поэтому нам нужно провести различие между здоровыми желаниями, которые необходимы для нашей жизни и роста, и невротическим цеплянием, которое продолжает удерживать нас в круге бесконечной неудовлетворенности. Невротическое цепляние может быть определено как желание чего-то, что не может удовлетворить той нужды, которую мы хотим удовлетворить. Например, если мы переедаем, мы едим не потому, что наше тело требует насыщения. Возможно, мы ищем в пище большего комфорта, потому что нам не хватает любви или у нас занижена самооценка. Но пища не может принести нам ни того, ни другого – на самом деле, переедание еще более усложнит для нас получение того, в чем мы действительно нуждаемся.

## **Стать творческим человеком**

К несчастью, многие из наших желаний невротичны. Пока мы не начнем проявлять больше своего духовного потенциала, мы будем испытывать чувство, что в нашей жизни чего-то не хватает. Обычно мы пытаемся

удовлетворить это чувство внутренней неудовлетворенности, цепляясь за вещи во внешнем мире, такие, как удовольствия и собственность. Но это может лишь временно отвлечь нас от нашего чувства внутренней потребности, подобно тому, как принятие пищи для достижения комфорта может лишь отвлечь нас от нашей потребности в любви. Это замещенное невротическое желание – это движущая сила общества потребления, и она также движет жизнями многих людей. Это помещает нас в бесконечное колесо, погоню за воображаемой морковкой. Но счастье не проистекает от того, что мы поймали морковку: его никогда нельзя поймать. Вместо этого оно возникает оттого, что мы выбрались из колеса и ищем удовлетворенности там, где ее действительно можно найти.

Для большинства из нас это означало бы радикальные изменения в нашем подходе к жизни, и мы, скорее всего, не сделаем эти изменения сразу. Но практика этого наставления дает нам отправную точку, и мы начинаем оставлять наши наиболее очевидные модели поведения, согласно пагубным привязанностям, в основе которых – невротическое цепляние, позади. Это может стать одним из основных способов, с помощью которых мы, практикуя, становимся творческими людьми, а не просто в поиске комфорта повторяем старые модели поведения, которые углубляют наши ответные модели. Так, например, когда мы чувствуем потребность сбежать от нашего чувства неудовлетворенности, принимая убежище в наших обычных отвлечениях: пище, сигаретах, походах по магазинам, употреблении спиртного, сексе или чем-то еще – вместо того, чтобы отвечать на нее бессознательно, мы можем оставаться осознанными, проявить нашу свободу и сделать выбор в пользу чего-то другого и творческого. Сначала это будет означать, что нам придется столкнуться лицом к лицу с некоторыми неприятными ощущениями, потому что смена старых моделей доставляет неудобство. Но через более продолжительное время – и, возможно, довольно скоро – мы, скорее всего, будем переживать все более и

более положительные состояния ума и растущее чувство свободы и силы в нашей жизни.

### **Опасности отвлечения**

Те способы, которыми мы отвлекаем себя от чувства нашей внутренней неудовлетворенности, могут не быть «плохим» сами по себе, но, пока мы не поставим их на своё место, у них могут быть, по крайней мере, три негативных последствия. Во-первых, если мы выстраиваем вокруг них свою жизнь, они препятствуют нашему сосредоточению на том, что действительно приносит нам удовлетворенность, и так мы тратим жизнь впустую, постоянно ища удовлетворения не в том месте. Во-вторых, эти способы отвлечь себя часто становятся дурными привычками. Чем больше мы переедаем, пьем, курим, принимаем наркотики, стремимся к накоплению, покупаем, потребляем, мастурбируем, вовлекаемся в романтические фантазии и т.д., тем труднее нам становится высвободить себя из уз наших привычек и начать поиски удовлетворенности другим, более эффективным способом. В-третьих, наши привычки-отвлечения часто способствуют росту негативных состояний ума, поэтому вместо того, чтобы помогать нам быть счастливыми, они на самом деле еще больше отдаляют нас от той части себя, которая может дать нам настоящее удовлетворение. Например, когда нашим желанием что-то противоречит, мы можем чувствовать гнев или злость по отношению к людям, которые становятся между нами и тем, чего мы хотим. На самом деле, наши попытки найти счастье в потреблении, владении или пользовании вещами во внешнем мире могут стать причиной массы негативных действий и состояний ума, включая нечестность, зависть и беспокойство.

### **Секс**

В своей традиционной негативной формулировке это

наставление сосредотачивается в особенности на сексе, как для многих людей наиболее могущественной из страстей. Буддизм не рассматривает секс сам по себе как «зло», но секс может быть мощной точкой фокусировки на нашем невротическом желании, поэтому нам нужно привнести творчество и этическое чувство в нашу сексуальную жизнь.

Для буддистов-мирян негативная формулировка этого наставления традиционно означала, что мы должны избегать внебрачных связей, изнасилования и насильственного похищения. Это не слишком помогает в качестве руководства в современном обществе, поэтому нам нужно вернуться к первоначальным принципам. Правило, которое нам нужно применить, очевидно, заключается в том, что нам нужно избегать причинения вреда другим или самим себе посредством сексуального поведения.

*(Следующий раздел был написан мужчиной, с мужской точки зрения. Более полное обсуждение этого вопроса с женской точки зрения см. в приложении ниже. Каков бы ни был ваш пол, оба мнения, скорее всего, имеют к вам некоторое отношение).*

### **Не причинять вреда другим**

Наши сексуальные желания, скорее всего, будут причинять вред другим, если мы будем принимать в расчет только наше удовольствие, не заботясь о других. Следовательно, мы должны попытаться рассматривать сексуальных партнеров как важных самих по себе, основывая наши взаимоотношения на метте, не используя других и не относясь к ним как к сексуальным объектам. Это включало бы отказ от вступления в неравные взаимоотношения, где у партнера есть ожидания, которых мы не собираемся выполнять. Мы также должны избегать причинения боли третьей стороне из-за секса, например, заниматься сексом с

членом сложившейся пары. В наши дни порнографию также нужно рассматривать в свете этого наставления.

### **Не причинять вреда себе**

Наши сексуальные желания причиняют нам вред, если мы позволяем им превратиться в невротическое цепляние или если они столь настойчивы, что препятствуют нашему переживанию природы ума. Нам нужно управлять нашими сексуальными стремлениями, чтобы они не главенствовали в наших переживаниях или не руководили нашими жизненными планами: если мы это допустим, секс может получить контроль над всем нашим существованием. Управление нашими сексуальными побуждениями означает, что мы не подпитываем наши сексуальные желания без необходимости. Это включает то, что называют «охраной врат чувств» – контроль над тем, как мы используем наши чувства, чтобы уменьшить количество сексуальных стимулов, которые мы получаем. У нас есть выбор относительно того, на что направить свое внимание, и если мы постоянно предпочитаем сосредотачиваться на том, что мы находим сексуально возбуждающим, тогда мы обнаружим, что нам очень трудно достичь покоя ума. Охрана врат чувств также включает в себя наблюдение за тем, как мы используем наш ум, так что мы не используем сексуальные фантазии как способ отвлечь себя от наших переживаний (в буддизме ум насматривается как шестое чувство, поскольку он – еще одни врата, через которые эти стимулы могут войти в наше сознание).

Управление нашими сексуальными побуждениями на основе этики не подразумевает ни прославления секса как чего-то высшего, ни демонизации его как чего-то дурного: оба эти подхода наделяют его силой, которой он не заслуживает. Наши сексуальные побуждения являются частью того, что мы унаследовали от животных: ни чем-то духовным, ни чем-то демоническим.

## **Воздержание**

Полное воздержание от секса традиционно рассматривалось как важная практика для монахов, монахинь и других людей, серьезно следующих духовному пути. Во времена, когда не было контрацепции, на это частично были практические причины. Но безбрачие – также важная практика сама по себе. Освобождение ума от постоянного беспокойства, причиняемого сексуальным желанием, – огромный шаг к удовлетворенности. Воздержание также делает эту энергию доступной для других целей, особенно медитации.

Поэтому многие буддисты, которые вообще не придерживаются безбрачия, добровольно отказываются от секса на определенный период: возможно, всего лишь на несколько недель в ретрите, возможно – дольше.

## **Спокойствие, умеренность и удовлетворённость**

Цель этого наставления – помочь нам стать счастливее. Освободив себя от невротических желаний и рабства биологической необходимости, мы создаем пространство, в котором можем испытывать покой и позитивные состояния ума. Но в мире двадцать первого века страстное желание – это не единственный враг удовлетворенности. Наше общество поощряет быстрый ход жизни и спешку, которая оставляет мало пространства для более обширных состояний ума. Многие из нас работают по много часов в день, на работах, которые мы выполняем главным образом для того, чтобы заплатить по счетам, в ритме, который истощает нашу энергию и становится причиной высокого уровня беспокойства. Поэтому большую часть жизни мы можем провести, зарабатывая деньги или тратя их, поскольку у нас нет энергии, чтобы использовать краткое время покоя творческим образом. «Получая и тратя, мы тратим впустую энергию». И наше сверхактивное состояние ума может стать дурной привычкой, так что мы обнаружим, что нам трудно

выключить себя, и проводим драгоценное время досуга, еще больше погружаясь в него, делая что-то вроде просмотра телевизора или блуждая по сети.

### **Вращивая простоту**

Если мы хотим покоя ума – того, что наставление называет спокойствием и удовлетворенностью – нам нужна простота как позитивное качество, и нам нужно вращивать ее. Нам может понадобиться принятие каких-то решений относительно наших приоритетов и упрощение нашей жизни соответственно этому. Возможно, нам будет нужно увидеть, что обладание меньшим количеством вещей – и трата меньшего количества времени на зарабатывание денег, чтобы их купить – может сделать нашу жизнь богаче, а не беднее. Возможно, нам понадобится преодолеть нашу обусловленность, которая говорит нам, что простота равнозначна бедности, и вместо этого увидеть, что она прекрасна и желанна. Простота в жизни, как и простота в искусстве, – это аспект элегантности и хорошего вкуса, потому что она дает избавление от ненужного загромождения и открывает нам чувство пространства, света и свободы.

Развитие спокойствия, умеренности и удовлетворённости не означает, что мы должны просто сидеть и ничего не делать. У нас есть энергии, нам нужно их использовать, или они повернутся против нас. Но в нашем процветающем обществе многие из нас могли бы жить проще, чем мы живем, и это позволило бы нам тратить меньше времени, работая по чисто экономическим причинам. Вот почему многие практикующие буддисты на самом деле выбирают уменьшить время, проводимое за работой за деньги, чтобы тратить больше времени на духовную практику, альтруистическую деятельности и занятия творчеством, а также на то, чтобы сделать жизнь более расслабленной и разносторонней. Для многих людей эта идея звучит привлекательно, но ее достижение подразумевает

освобождение себя от пут общества потребления, что может показаться не столь привлекательным и требует решимости и силы характера, потому что часто совершенно расходится с ценностями современного общества.

### **Приложение. Размышления о Третьем наставлении для женщин**

*(Написано Ваджратарой).*

Введение к третьему наставлению хорошо дает нам общее представление о внутренне присущем нам страстном желании, которое дает начало невротическим, вызывающим привыкание моделям желания, к примеру, относительно пищи, сигарет, покупок и секса. В нем также высказаны некоторые предположения относительно того, как работать с этой жаждой. Секс используется как самый мощный пример страстного желания, и третье наставление традиционно сосредоточивается на области неискусного сексуального поведения: насилии, прелюбодеянии и похищении. Тогда возникает вопрос о том, как нам практиковать третье наставление в современной ситуации, что это значит для нас теперь? Многие люди в наши дни, несомненно, невероятно озабочены сексом и сексуальными отношениями. Это дополнение к неделе 4 написано, конечно, с точки зрения женщины. В нем я предлагаю некоторые проблемы для обсуждения, основанные на вопросах, с которыми я встретила, исследуя, что значит жить жизнью в Дхарме и практиковать нравственность, будучи женщиной в Великобритании. С этой точки зрения мое мнение, безусловно, обусловлено культурно и социально. Возможно, будет полезно поговорить с представителем другой культуры о сексе и отношениях. На Западе мы иногда считаем свой путь, несколько отношений, лучшим, но с точки зрения другой культуры это видится как беспокойство и неудовлетворенность. Как говорит Далай-лама, «мы



отвоевали свободу, но потеряли довольство». Нормы, касающиеся секса и сексуальных отношений, очень различаются в разных культурах и среди людей разных поколений. Это дополнение к неделе 4 не задумывалось как точный ответ на вопросы, которые возникают при обсуждении этой сферы – это скорее несколько вопросов для обдумывания и исследования. По самой своей природе эти вопросы более важны для женщин, но, с каким бы полом вы ни отождествляли себя, может быть, вам будет интересно поразмышлять над ними.

### **Чего вы на самом деле хотите?**

Во введении невротическое желание определяется как «желание чего-то, что не может удовлетворить потребность, которую мы пытаемся удовлетворить». Конечно, сексуальные отношения далеко не всегда обязательно невротичны, но нам нужно понять, чего мы на самом деле хотим и сообщаем ли мы другому человеку о наших подлинных желаниях. Хотим ли мы удовольствия, утешения или более глубокого общения? Хотим ли мы дружбы или эмоциональной поддержки? Хотим ли мы возбуждения или некоего чувства эмоциональной целостности и вовлеченности? Если мы поймем, чего мы на самом деле хотим, перед нами встанет другой вопрос: может ли секс или определенные сексуальные отношения на самом деле удовлетворить эту потребность, или мы ожидаем от этих отношений того, что они не могут нам дать?

Главный вопрос, который всплывает в беседах с другими женщинами, – это вступление в отношения с неравными ожиданиями. Пример этому – когда один человек хочет секса, а другой долговременных отношений. Чтобы получить желаемое, мы склонны не определять ясно наши ожидания или соглашаться на то, что хочет другой человек, несмотря на наши собственные более глубокие желания. В перспективе это ведет к страданиям, поскольку оба партнера

сталкиваются с тем, что они не получают желаемого от другого человека.

В учебных группах, которые я вела для женщин, возникала тема рассеянности относительно контрацепции, когда похороненное желание иметь ребенка вело к бессознательной небрежности в предохранении. Мы называли такие случаи беременности «случайной намеренностью». Ребенок – огромная ответственность и обязательство, и важно, чтобы оба партнера в полной мере участвовали в решении дать жизнь новому существу. Если вы хотите ребенка, лучше быть честной и с собой, и с партнером, чтобы подойти к этому вопросу сознательно и взвешенно, создав наилучшие условия.

В своей книге «Благородный восьмеричный путь» Сангхаракшита говорит о позитивном эквиваленте третьего наставления, довольстве, как о «позитивном состоянии свободы от использования секса для удовлетворения невротических потребностей в целом и, в частности, для удовлетворения невротической потребности в изменениях». Возможно, будет интересно поразмышлять, определяет ли потребность в изменениях, неудовлетворенность текущей ситуацией наше стремление к сексу или сексуальным отношениям. Неудовлетворенность нашим текущим положением может оказаться очень неприятным опытом, иногда даже болезненным. Сангхаракшита называет это «пламенем желания, которое пылает неудовлетворенным от рождения к рождению, пока не иссякает окончательно в прохладных водах Нирваны». Будда ясно говорил, что существуют определенные желания, которые можно удовлетворить лишь духовной полнотой. Он называет это «дхарма-чандой», жадой Истины. Мы можем обратиться к сексу или романтическим отношениям, чтобы удовлетворить это желание, но только духовная практика может восполнить эту глубокую потребность. В этом случае практика поклонения, к примеру, пуджа или повторение мантры, может оказаться полезнее, чем

поиски нового человека, чтобы удовлетворить эту, по сути, экзистенциальную проблему.

### **Проецирование**

Нас часто убеждают в том, что сексуальное притяжение возникает независимо от нашей воли, что нас поражает в сердце увитый цветами лук и стрела! Буддийская точка зрения такова: все, что возникает, возникает в зависимости от условий. Это касается и сексуального притяжения. За влюбленностью или влечением к кому-то стоит волевой акт. Часто нас привлекает кто-то, поскольку этот человек воплощает зарождающиеся в нас качества – качества, которые мы развиваем или хотели бы развить. Сангхаракшита описывает этот процесс «проецирования» следующим образом: «Поскольку мы не ощущаем определенных качеств в себе, в том смысле, что не включили их в свое сознательное существование, мы бессознательно стремимся найти их вне себя».

Может оказаться полезным следующее упражнение: исследовать, почему вас кто-то привлекает – вас привлекает в нем уверенность, спонтанность, духовная практика? Как только вы определите это качество, вы можете искать его в себе. Скорее всего, вы действительно обладаете этим качеством, по крайней мере, в зародыше, и хотели бы развить его более полно. Трудность, которая возникает при вступлении в сексуальные отношения с тем, на кого мы проецируем эти качества, заключается в том, что мы ищем воплощения этих качеств в другом человеке, вместо того чтобы развивать их внутри себя. Может случиться и так, что этот человек совсем не обладает ими, что мы лишь спроецировали их на него. Когда проекция не удастся, мы можем испытать глубокое разочарование в этом человеке. Это не означает, что мы никогда не должны вступать в отношения с кем-то, чьими качествами мы восхищаемся, но, если это так, мы должны

удостовериться, что они действительно воплощают эти качества, и позволить их вдохновить на развитие подобных качеств в нас самих.

## **Секс и власть**

Традиционная формула третьего наставления ясно указывает на воздержание от принуждения другого человека к каким-либо действиям, противоречащим их желаниям, – от изнасилования и похищения. Примеры часто приводятся с мужской точки зрения. Важно, чтобы мы следовали совету воздерживаться от любой формы жестокости, но нам также нужно определить более тонкие проявления жестокости в нашей собственной жизни: использование кого-то или манипуляцию человеком для того, чтобы получить желаемое. Женщины прекрасно умеют делать это, так же, как и мужчины. Нужно спросить себя честно, не использовали ли мы когда-либо сексуальную власть по отношению к кому-либо, чтобы удовлетворить свои желания.

Если мы пользуемся силой таким образом, это может указывать на глубинный недостаток собственного достоинства. Если нам не хватает уверенности в себе, мы можем привычно пользоваться сексом и отношениями, чтобы укрепить свое самомнение. Легко искать в сексе и сексуальной привлекательности причину для лучшего отношения к себе. Если другие люди находят нас привлекательными или желают нас, это заставляет нас думать, что мы чего-то стоим. Так мы ищем в других одобрения и подтверждения. Мы хотим, чтобы другие люди чувствовали к нам влечение, чтобы мы ощутили свое место в мире. В буддийской практике, особенно в метта-бхаване, мы можем развить внутреннюю уверенность и достоинство, что означает, что нам больше не нужно искать вне себя источника одобрения. Это означает, что наши отношения становятся здоровыми; мы можем взаимно ценить, а не использовать друг друга.

## Развитие чувства эстетической ценности

В основе сексуального и романтического влечения лежит склонность делать себя субъектом, находящимся в позиции хватания за объект. Это может случиться и когда нас впервые влечет к кому-то, и когда мы уже давно находимся в прочных отношениях. Если мы считаем кого-то объектом, мы «овеществляем» его. Мы вступаем в отношения с кем-то посредством обладания или отторжения, а не с человеком самим по себе, независимым от наших собственных желаний. Буддийская традиция говорит об этом как о пеме, «липкой привязанности». Это означает, что мы цепляемся за кого-то как за желанную вещь, за то, что придает нам полноту как субъекту. Эта привязанность запускает болезненные состояния ума, особенно если мы не получаем желаемого. Мы ощущаем, что наша самоидентификация оказывается под угрозой, и хотим удержать этого человека любой ценой. Мы можем чувствовать ревность даже в довольно тривиальных ситуациях, если объект наших желаний, как нам кажется, обращает внимание на кого-то еще. Наше влечение может обернуться ненавистью, если наши желания так или иначе отвергаются.

Работать с этой склонностью можно, развивая эстетическое ощущение ценности другого человека. Эстетическое ощущение ценности – это не отрицание влечения и не отождествление с ним, не видение себя как субъекта, цепляющегося за объект. Эстетическое ощущение ценности сродни метте. Метта не стремится к обладанию своим объектом, она находит в нем удовольствие. Если мы смотрим на человека с меттой, мы видим его прекрасным, но не хотим владеть его красотой. Поскольку мы видим, что это человек существует независимо от нас, со своими качествами, страхами и надеждами, мы естественным образом хотим помочь его росту и развитию, даже если это означает, что мы должны уйти с его пути. Как объясняет Сангхаракшита, «Метта лишена корыстного интереса.

Когда это вопрос похоти, вы хотите вцепиться, когда это вопрос эстетического чувства ценности, вы хотите отойти на шаг и созерцать». Мы можем расслабиться в своем влечении, мы можем расслабленно относиться к нашему давнему партнеру. Мы можем радоваться ему, не пытаясь обладать или владеть ими.

## Заключение

Главное, что пытаются сказать нам Будда и Сангхаракшита по этому вопросу, – что мы должны честно взглянуть на всю сферу влечения, секса и устойчивых отношений. Самое важное, как кажется, это ясность. Какое состояние ума вы выражаете в своем сексуальном поведении? На самом ли деле вы свободны и лишены условностей или действуете, исходя из страстного желания и страха? Чего вы действительно ждете от отношений? Никто не может дать вам ответа на этот вопрос, вы должны обнаружить подлинную мотивацию в вас самих. Мы также должны понять, каковы будут возможные последствия нашего поведения. Возможно, нас влечет к человеку, который уже состоит в отношениях, и он тоже стремится к нам, но каковы будут последствия потворства этому влечению? Если мы читаем сентиментально-романтические или эротические романы, смотрим подобные фильмы, какое действие это, скорее всего, окажет на наш ум?

Сангхаракшита советовал буддийскому ордену Триратна «двигаться в направлении полной брахмачарьи», то есть к состоянию, лишенному сексуальной поляризации или объективации, то есть безбрачию. Он говорил, что вопрос не в том, чтобы некоторые люди были полностью воздержанны, а другие полностью невоздержанны: мы все испытываем состояния, лишённые сосредоточенности на сексе, или, если говорить более позитивно, состояние довольства. Если мы будем уделять в своей жизни больше места воздержанности, нашему чувству эстетической ценности

и простым удовольствиям, мы обнаружим, что не нуждаемся в том, чтобы испытывать такую озабоченность по поводу сексуальных отношений. Они просто не будут занимать такого большого места в нашей жизни. Если мы находимся в долговременных отношениях, это будет означать, что мы вступим в более удовлетворяющее нас, открытое общение с партнером, основанное на метте, а не на цеплянии.

Со временем это может привести к тому, что у нас будут периоды времени без секса или сексуальных отношений, может быть, и длиной в жизнь. Большинство людей считают такие периоды без секса очень благотворными, к примеру, когда они отправляются в ретрит, или в промежутке между отношениями. Мы чувствуем себя по-другому. Возможно, мы явственнее входим в контакт с нашими глубинными стремлениями, с тем, чего мы действительно хотим от жизни. Мы вкладываем больше энергии в дружеские и иные отношения. Нас меньше занимают наши сексуальные и романтические желания.

Это радикальный шаг в обществе, где нас постоянно учат, что мы в некотором смысле не полны, пока не вступаем в сексуальные отношения, пока у нас нет секса. Сексуальные отношения считаются в обществе знаком благополучия, а сексуальная привлекательность удостоверяет нашу женственность. Возможно, мы испытываем страх, думая, что подавляем эмоции, если у нас нет секса. Эмоциональная насыщенность и близость связываются исключительно с романтикой и сексом, и, если мы отказались от них, нам может показаться, что наши эмоции иссякают или каменеют. Однако так не должно быть обязательно. Мы можем чувствовать себя женственными, ощущать собственное достоинство и полноту чувств иными способами, особенно посредством дружбы. Воздержание, временное или постоянное, не обязательно должно быть лишено красок жизни – это состояние довольства, восторга и красоты.

## Вопросы для размышления и обсуждения

1. Согласны ли вы, что многие желания, которые движут человеческой деятельностью, являются «невротическими»? Если да, подумайте над примерами.

2. «Счастье проистекает не столько от того, что мы получаем то, что хотим, сколько от того, что у нас меньше желаний». Согласны ли вы с этим? Если да, что это говорит о подходе к счастью, предлагаемом обществом потребления?

3. Каковы некоторые из ваших невротических желаний и привычек (у нас всех они есть)?

4. Как часто вы думаете о сексе? До какой степени вы склонны искать сексуальных впечатлений, которые увеличивают ваши сексуальные желания, или, напротив, охранять врата чувств, чтобы ограничить сексуальные желания?

5. Рассматриваете ли вы простоту – в смысле сохранения того, чем мы владеем и приобретения того, что необходимо для здоровой жизни – как позитивное или негативное качество? Какие возможности у вас есть для того, чтобы упростить свою жизнь?

6. Является ли ваша жизнь слишком занятой или недостаточно занятой? В любом случае, что вы можете с этим сделать?



## Предлагаемые упражнения

1. Уделите себе на этой неделе по крайней мере один час одиночества, чтобы абсолютно ничего не делать – предпочтительно дольше. Замечайте любое подспудное чувство скуки, беспокойства или неудовлетворенности. Замечайте, что вы хотите сделать, чтобы избежать любого дискомфорта. Вместо этого посидите с этим чувством дискомфорта некоторое время, затем сделайте что-то искусное, например, медитацию или физические упражнения.

2. Подумайте над тем, чтобы взять личный обет, связанный с этим этическим правилом, на неделю, например:

- бросить какую-то слабую привычку на неделю;
- отказаться от просмотра телевизора на неделю;
- упростить свою жизнь в каких-то мелочах, например, отдавая что-нибудь;
- практиковать охранение врат чувств на этой неделе, избегать сексуальных соблазнов или чувственных впечатлений, которыми подпитываются какие-то другие страстные желания, которые более соответствуют вашей практике – примером может стать желание есть.

3. Решите поехать на ретрит. Проконсультируйтесь с членом Ордена, какой ретрит вам подойдет, выделите на него, по крайней мере, неделю и забронируйте место.

---

## ***Четвертое наставление – принцип правдивости***

---

*Утверждение: Искренними словами я очищаю речь свою.*

*Отрицание: Я принимаю принцип упражнения воздерживаться от лживых речей.*

*Пали: Мусавада верамани сиккхападам самадиями.*

### **Важность речи**

То, как мы говорим, создает мир, в котором мы живем. Наша речь оказывает на нас и других сильное влияние. Очевидно, что нам нужны некоторые этические правила, касающиеся нашей речи. Конечно, это должно выходить за пределы правдивости – например, члены Ордена принимают все четыре обета, касающихся речи – но эти дополнительные наставления могут рассматриваться как аспекты других этических принципов, таких, как доброта, которые содержатся в других наставлениях. В Пяти наставлениях – наиболее широко распространенной этической формуле в буддийском мире – необходимость правдивости является одним из аспектов речи, который обособляется и обсуждается отдельно.

Правдивая речь не элементарная практика для новичков. Как мы увидим, это трудная практика, которая бросает серьезный вызов нашему обычному эгоцентрическому подходу к жизни.

### **Принцип правдивости**

Мы можем определить правдивость как бесстрашное уважение к реальности, даже тогда, когда признание истины и встреча с ней лицом к лицу противоречит тому, что мы рассматриваем как свои эгоцентрические цели,

или когда это может причинить нам неудобство.

Поэтому практика этого наставления заключается в развитии качеств прямоты и честности. Это означает не избегать правды и говорить ее, даже когда это противоречит тому, что хочет наше эго, и так разрушать нашу склонность отдавать приоритет нашим эгоцентричным желаниям перед реальностью. Это поднимает важный побочный вопрос – что наставление заключается в том, что мы говорим правду, когда это неудобно для нас, а не когда это неудобно для других. Люди часто возражают против этого наставления на том основании, что говорить правду может быть отсутствием доброты, как если бы наша неправдивость обычно заключалась в том, чтобы щадить чувства других людей. На самом деле у большинства из нас неправдивость в основном касается нашей собственной эгоистичности, и именно над этим мы пытаемся работать. Когда дело заходит о том, чтобы говорить правду другим, нам нужно отдавать предпочтение доброте, которая подразумевает такт и предупредительность, хотя также это обычно будет включать и правдивость, в нужное время. (Иногда мы говорим себе, что лжем, чтобы поберечь чужие чувства, в то время как нас самом деле мы пытаемся избежать дискомфорта, который почувствовали бы, если бы сказали правду).

### **Угрозы неправдивости**

Если мы искажаем истину в нашей речи, мы наносим прямой вред себе, мы отсекаем себя от других, мы отсекаем себя от духовного сообщества.

### **Неправдивость вредит нам**

Мы вредим себе, потому что каждый раз, когда мы искажаем правду, нам становится все труднее быть правдивыми с другими – смело смотреть в лицо реальности и видеть себя такими, какими мы в действительности являемся – что подрывает основы

нашей духовной практики в целом. Мы подрываем нашу честность и чувство целостности, отделяем себя от того, что является нашей лучшей частью и отчуждаем себя от нашей высшей природы, которую некоторые традиции называют Природой Будды.

### **Неправдивость отделяет нас от других**

Искажение правды также часто отделяет нас от других. Мы не можем общаться с другими, если мы не говорим правды. Если мы неправдивы, тогда то, что мы сообщаем, не истинно, поэтому не может быть истинного общения. Одна из важных целей этики – помочь нам вести себя так, чтобы это отражало и увеличивало наше чувство связи с другими. Общение – это мощный способ усилить эту взаимосвязанность и разрушить барьеры между нами и другими. Отсекая нас от правдивого общения, ложная речь усиливает наше болезненное, омраченное ощущение себя как жесткого, напряженного, отдельного эго, отрезанного от других и находящегося в конфликте с остальным миром.

### **Неправдивость отрезает нас от духовного сообщества**

Создание духовного сообщества – важная часть нашей практики. Нам всем нужно духовное сообщество – Сангха – чтобы продвинуться в духовной жизни. Нам нужно быть частью сообщества людей, которые разделяют общие устремления и поддерживают друг друга в практике. Нам нужны дружеские отношения, в которых мы можем быть открытыми и честными, не боясь, что то, что мы скажем, будет использовано против нас. Такое духовное сообщество может существовать, только когда люди доверяют друг другу, а доверие возможно лишь тогда, когда люди говорят правду. Ложь и искажения неизбежно создают недоверие. Поэтому, когда мы лжем или искажаем истину в среде Сангхи, мы отрезаем себя от духовного сообщества, что несет

разрушительные последствия для нашего собственного продвижения, и подрываем основы духовного сообщества для других.

### **Рамки правдивой речи**

Прося нас принять правдивую речь как аспект нашей духовной тренировки, это наставление выходит за пределы того, что обычно называется ложью. Конечно, оно охватывает прямую ложь, но оно также просит нас приложить усилия, чтобы сделать нашу речь подлинным отражением реальности, избегая односторонних искажений, которым дают начало наши эгоцентричные желания. Это включает, например, отказ от преувеличения – чтобы заставить себя выглядеть хорошим, важным, интересным, негибачаемым, или сделать так, чтобы другие выглядели лучше, чем они есть. Это включает не поиск оправданий во избежание обвинений, а откровенное признание нашей собственной ответственности. Это включает передачу событий с двух сторон, а не только с нашей собственной. Это включает уход от всех опущений и ложных акцентов, которые дают ложную картину того, что случилось на самом деле, не переходя границы прямой лжи. Наставление просит нас быть открытыми и бесстрашными в своей честности, представляя это как духовную практику, не придерживаясь буквы каких-либо правил.

### **Преимущества практики правдивости**

Правдивость – практика, требующая от нас многого. Очень часто мы ведем своего рода пресс-конференцию для самих себя посредством речи, постоянно пытаемся редактировать реальность, чтобы выглядеть так, какими бы хотели себя видеть в глазах других. Часто мы даже не осознаем, что делаем это: мы на самом деле верим в наши собственные искажения и можем отвечать гневом, если кто-то бросает им вызов. Сознательно начать изменять эти модели – трудная практика, но она

вызывает мощный трансформирующий эффект. Она заставляет нас в большей мере осознавать наши бессознательные мотивы, улучшает наши отношения с другими, уменьшает уровень нашего беспокойства и в целом улучшает нашу практику нравственности, что отражается в общем улучшении состояния нашего ума.

### **Развивая осознанность**

Чтобы практиковать правдивую речь, нам нужно осознанно относиться к речи. Нам нужно быть внимательными тогда, когда это может быть труднее всего – когда мы взаимодействуем с другими людьми, со всеми эмоциями и реакциями, которые это подразумевает. Часто мы на самом деле не очень-то осознанно относимся к нашей речи или к волевым побуждениям, которые за ней стоят. Поэтому большую часть времени наша нечестность проходит незамеченной, и однажды, с течением времени, мы начинаем верить в нашу собственную ложь. Но если мы сознательно решаем говорить правду, нам придется наблюдать себя, придется спрашивать себя, когда мы говорим: «Это правда?» Это делает нас более осознанными в наших умственных процессах и понуждает нас исследовать истории, которые мы себе рассказываем. Если мы не примем правило упражнения в правдивости как сознательную практику, мы подвергаемся риску оставаться в тумане, так и не осознав способы, с помощью которых мы искажаем истину, чтобы она удовлетворяла нашим собственным целям. В таком случае нам будет очень трудно скольконибудь продвинуться по духовному пути.

### **Восемь мирских ветров**

Большую часть времени мы искажаем истину, чтобы так или иначе получить то, что мы хотим. Одна из полезных точек отсчета для рассмотрения того, как мы это делаем, – «Восемь мирских ветров». Это четыре

пары позитивных и негативных качеств, которые склонны управлять нашими эгоцентрическими реакциями на мир: мы постоянно пытаемся получить как можно больше от «позитивной» стороны каждой пары и избегать негативной.

Восемь мирских ветров таковы:

*Обретение (денег и имущества) в сравнении с потерей.*

*Похвала или одобрение в сравнении с порицанием*

*Удовольствие или комфорт в сравнении с болью или дискомфортом.*

*Слава или высокое положение в сравнении с потерей славы или положения.*

Мирские ветры – это счетные карточки эго, которые определяют, успешно оно или нет в этих играх. Обычно мы искажаем истину для того, чтобы выиграть в одной из этих игр. Мы хотим получить деньги или вещи и избежать потери. Мы хотим, чтобы нас любили или хвалили, и избегаем порицания. Мы хотим жить в удовольствиях и комфорте и избегать дискомфорта. Мы хотим увеличить нашу важность в глазах других людей.

Поскольку наша склонность искажать истину так прямо связана с нашей эгоцентрической мотивацией, практика правдивой речи помогает нам распознать наши эгоистические модели и выйти за их пределы. Если мы сознательно практикуем это наставление, снова и снова в наших каждодневных взаимодействиях мы будем сталкиваться с фактом, что мы очень хотим исказить истину по каким-то причинам самозацикленности, но наши этические правила предостерегают нас от этого. Обычно мотив неправдивости связан с одним из восьми мирских ветров, например, мы хотим избежать порицания или сделать так, чтобы мы кому-то нравились. Наша практика наставления положит конец этой мотивации, и это приведет нас к необходимости

противостоять нашим бессознательным устремлениям. Затем вместо того, чтобы делать то, что мы обычно делаем, мы можем сделать выбор в пользу искусности и творчества.

Если мы действительно бесстрашно принимаем это наставление, это может быть основополагающей и преобразующей практикой, поскольку борется с нашей бессознательной эгоцентричностью в большом числе каждодневных ситуаций, заставляя нас осознавать наши действительные побуждения и помогая нам им противостоять. Восемь мирских ветров настолько определяют нашу мотивацию, что мы можем соблазняться искажением истины почти все время, когда взаимодействуем с другими людьми, поэтому практика этого наставления дает нам очень плодотворный способ привести практику в нашу повседневность.

Мы можем наделить большей силой способ, с помощью которого правдивая речь делает нас более осознанными, вовлекая других людей и прося их помочь вам. Они могут указывать нам, когда мы уклоняемся от истины, что может оказывать очень позитивный эффект на нашу внимательность! Наши духовные друзья могут поддержать перед нами зеркало, что иногда позволяет нам впервые ясно увидеть нашу собственную неправдивость.

### **Лучшие взаимоотношения**

Когда мы начинаем практиковать четвертое наставление более сознательно, мы можем также заметить, что улучшаются наши отношения с другими людьми. Мы начинаем быть более искренними, открывать больше о себе и отпускать некоторые из своих защитных реакций. Люди склонны больше нас любить, когда мы перестаем прятаться за маски и открываем нашу уязвимость. И когда мы становимся более открытыми, другие тоже становятся нами более открытыми. Со временем качество нашей дружбы может стать глубже и в большей мере приносить нам удовлетворение, и вся наша жизнь в результате



становится богаче и достойнее.

Люди ценят прямоту и откликаются на нее. Когда мы практикуем правдивость, люди осознают, что нам можно доверять. И поскольку правдивость позволяет нам действительно вступить в контакт, люди гораздо более стремятся подружиться с теми, кто практикует правдивость, чем с теми, кто этого не делает.

### **Меньше беспокойства**

Практика правдивой речи часто помогает нам почувствовать большую легкость, стать менее застенчивыми и беспокойными среди других людей. Когда мы искажаем истину, чтобы создать нереальный образ себя, мы боимся, что люди увидят нас за маской, которой мы прикрыли настоящего человека, которого мы пытаемся спрятать. Это может привести к чувству робости и подспудному беспокойству при общении с другими. Большая открытость и прямота позволяют нам избавиться от этого беспокойства. Мы находим, что если мы больше открываемся другим такими, какими мы в действительности являемся, люди не отвечают нам неодобрением – на самом деле, мы им больше нравимся, и они воспринимают нас гораздо лучше.

### **Общее улучшение в этике**

Наконец, если мы серьезно занимаемся практикой правдивости, мы, вероятно, обнаружим, что вся наша практика этики улучшится, включая те сферы, которые, на первый взгляд, не имеют ничего общего с речью. Например, мы можем осознать, что мы не были честны с налогами или что мы были не честны с каким-то важным человеком в нашей жизни и что, если мы собираемся начать говорить правду прямо сейчас, мы не сможем продолжать обманывать, и нам понадобится разрешать такие ситуации. Поэтому наш обет честности поможет нам обнаружить последствия неискренности в прошлом. Это восстанавливает связь с нашим чувством прямоты и

дает возможность ближе соприкоснуться с нашим высшим я. Этот процесс может стоить нам денег или принудить нас к смирению – конечно, это с ненавистью отнесется и к той, и к другой идее, но это может быть как раз тем, что необходимо для нашей духовной жизни!

## **Вопросы для размышления и обсуждения**

1. Согласны ли вы с тем, что искажение истины причиняет нам вред? Почему или почему нет?

2. Подумайте над каким-нибудь случаем, когда вы исказили правду на прошлой неделе. Какова была мотивация для этого? Можете ли вы отнести эту мотивацию к одному из «мирских ветров».

3. Какая пара «мирских ветров» оказывает на вас наиболее сильное воздействие? Как она влияет на вашу речь?

4. Согласны ли вы с тем, что практика правдивой речи помогает нам уменьшить беспокойство и увеличить уверенность в себе? Почему или почему нет?

## Предлагаемые упражнения

1. Откровенно признайтесь и извинитесь за искажение, которое вы допустили на прошлой неделе. Обратите внимание на эффект, который это окажет на ваши взаимоотношения с этим человеком, и расскажите об этом группе.

2. Сознательно примите принцип упражнения в отказе от искажения истины на эту неделю, замечая, в каких обстоятельствах вы находите это трудным и какое действие это на вас оказывает. Расскажите о своих переживаниях.

3. Привлеките кого-то, кому вы доверяете и близки – или нескольких человек – к помощи вам в практике четвертого наставления. Попросите их указывать, когда ваша речь отклоняется от того, что случилось в действительности, и замечайте свою реакцию на это!

---

## ***Пятое наставление – осознанность, а не бегство от жизни***

---

*Утверждение: Ясной и лучезарной сосредоточенностью я очищаю ум свой.*

*Отрицание: Я принимаю решение воздерживаться от принятия средств, дурманящих ум.*

*Пали: Сурамерая маджжа памадаттхана верамани сиккхападам самадиями.*

### **Важность осознанности в буддизме**

В буддизме рост осознанности рассматривается как неотъемлемая часть духовного развития. Просветленный ум, развитие которого является целью буддизма, это более осознанный ум. Осознанность по отношению к самим себе – вот что освобождает нас от наших прошлых моделей поведения. Осознанность по отношению к другим и миру вокруг нас – то, что преобразует нашу эмоциональную жизнь. В конечном счете, осознание реальности освобождает нас от заблуждения, которое является корнем всего нашего страдания и неудовлетворенности.

### **Значения осознанности**

Качество осознанности, к которому стремятся буддисты, часто называется на английском «mindfulness». Но одно и то же слово на английском используется для трех разных слов на санскрите, которые имеют различные оттенки значения.

1. *Смрити (на пали – сати) обычно переводится как осознанность или «mindfulness», но его первостепенное значение – это воспоминание или даже память. Как и в случае со словом «памятование»,*

*смрити обычно используется для обозначения состояния, когда мы присутствуем в нашем действительном переживании, в противоположность отвлечению или рассеянности.*

2. *Сампраджня (сампаджанна на пали) буквально означает «ясное знание». Это слово используется для обозначения того, что ты ясно знаешь свои цели и отношение между тем, что ты делаешь, и твоей целью. Сангхаракишита часто говорит о сампраджне как о «осознании цели».*

3. *Апрамада (аппамада на пали) означает осознанность в активном, этическом смысле – иногда это переводится как бдительность. Она означает, что мы внимательно ограждаем себя от неискренних действий тела, речи и ума. (Последние слова Будды, как говорят, были «Аппамадена сампадетха» (на пали), что часто переводится как «Продолжайте прилагать усилия с бдительностью»). Противоположность этому – праманда, что означает, помимо прочего, опьянение, беспечность и небрежность.*

Рассматривая все эти три слова вместе, мы получаем некоторое представление о многосторонней природе буддийской идеи осознанности и ее первостепенной важности для духовной жизни. Без смрити мы не будем присутствовать в нашем опыте, мы не будем достаточно осознанны, чтобы наслаждаться тем, что мы делаем, или миром вокруг нас, и в нашем отвлечении у нас не будет никакой надежды на обретение сампраджни или аппрамады. Без сампраджни мы будем постоянно забывать, для чего нам дана жизнь, бесцельно плывя по течению и отдаваясь на милость внешних событий, так и не достигнув наших целей или не приведя наши решения к резу льтату. Без аппрамады мы не сможем соблюдать ни один из наших наставлений, поэтому осознанность

можно назвать основой для всей нашей практики нравственности. Без осознанности мы живем на автопилоте. У нас в действительности нет никакого выбора, никакой свободы – не мы проживаем жизнь, а жизнь проживает нас. По мере большего и большего развития осознанности мы развиваем способность выбирать наши реакции на обстоятельства, других людей и деятельность нашего собственного ума.

### **Классификация осознанности**

У осознанности есть много аспектов или измерений. В Сатипаттхана-сутте (Проповеди об основах осознанности) Будда выделяет четыре основы осознанности, такие как:

- 1. Осознанность по отношению к телу*
- 2. Осознанность по отношению к ощущениям*
- 3. Осознанность по отношению к уму*
- 4. Осознанность по отношению к реальности*

Сангхаракшита расширил эту традиционную формулировку, выделяя то, что он называет Четырьмя измерениями осознанности, которые таковы:

- 1. Осознанность по отношению к вещам, или физическому окружению*
- 2. Осознанность по отношению к себе, что включает*
  - а) Осознанность по отношению к телу*
  - б) Осознанность по отношению к ощущениям*
  - с) Осознанность по отношению к мыслям*
- 3. Осознанность по отношению к другим людям*
- 4. Осознанность по отношению к реальности*

## **1. Осознанность по отношению к физическому окружению**

Многие люди замечают, что, когда они начинают медитировать, они становятся более осознанными к миру вокруг них и что это в огромной мере обогащает их удовольствие от жизни. Трава, деревья, постоянно меняющееся небо, даже городской пейзаж, сотканный из зданий, инженерных сооружений и искусственного света – все начинает наполняться новой ясностью, яркостью и красотой. Мир, в котором мы живем, очень красив, но обычно многие из нас слишком отвлечены и заняты, чтобы обращать на это внимание. Учиться обращать внимание на мир и находить в нем удовольствие – одна из величайших услуг, которые мы можем оказать себе. Медитация помогает в этом, но нам также нужно применять нашу возвышенную осознанность в рутине нашей повседневной жизни. В некоторой степени это просто вопрос того, чтобы принять решение обращать внимание. Нам нужно научиться смотреть на мир, обонять мир, прислушиваться к миру, чувствовать мир и даже пробовать его на вкус. Чтобы сделать это, нам может потребоваться посвятить этому какое-то время – отвести место для прогулки, вместо того, чтобы скорейшим образом добраться от точки А до точки Б, и т.д. Нам, возможно, также понадобится сдерживать нашу склонность к отвлечению себя искусственными вливаниями или вовлечению в наши внутренние фантазии и сны наяву.

## **2. Осознанность по отношению к себе**

### ***а) Осознанность по отношению к телу***

Это часть из того, что Будде сказал о развитии осознанности к телу:

*«Вот монах... сидит со скрещенными ногами, держит тело прямо, установив присутствие осознанности перед собой. Осознанно он вдыхает,*



*осознанно он выдыхает. Он упражняет себя в мысли: «Я буду вдыхать, осознавая все тело. Он упражняет себя в мысли: «Я буду выдыхать, осознавая все тело.*

*Идя, он знает, что он идет, стоя, он знает, что он стоит, ложась, он знает, что ложится. Какое бы положение ни принимало его тело, он знает, что оно таково, каково оно есть.*

*Ходя взад и вперед, он ясно осознает, что он делает; смотря вперед или назад, он ясно осознает, что он делает; нагибаясь и выпрямляясь, он ясно осознает, что делает; неся свое одеяние и чашу, он ясно осознает, что делает; принимая пищу или напитки, жуя и смакуя пищу, он ясно осознает, что делает; выделяя экскременты или мочу, он ясно осознает, что делает; ходя, стоя, сидя, засыпая и пробуждаясь, говоря или оставаясь в молчании, он ясно осознает, что делает».*

Практикуя таким образом, мы можем достичь значительных результатов, которые невозможно представить себе, пока мы не пережили это на опыте. Тело наполняется осознанностью, процессы ума успокаиваются, внимание уводится от беспокойной болтовни рационального ума и вместо этого утверждается в осознанности нашего физического существования, что позволяет нам ощущать изящество даже в самых простых действиях. Мы также начинаем ценить по-новому мир вокруг нас: осознанность по отношению к телу и осознанность по отношению к окружающему миру, кажется, идут рука об руку, поскольку и то, и другое умирляет наш внутренний диалог.

Так, большая осознанность по отношению к телу приносит плоды сама по себе, но это также основание, на котором мы выстраиваем все другие аспекты осознанности. Когда наша осознанность основывается на нашем действительном физическом опыте, у нас есть прочный якорь, который позволяет нам стать более осознанными в наших внутренних ментальных

процессах, не попадая в их ловушку и не увлекаясь вслед за ними. Но когда мы не пребываем «в нашем теле», у нас нет прочной основы, и нам слишком просто потеряться в чисто умственном мире быстротечных мыслей, чувств, воображения и беспокойства.

Участие в ретрите по медитации может помочь нам стать более осознанными по отношению к нашему телу. Мы также можем возвращать осознанность к телу в нашей повседневной жизни, например, ходя и принимая пищу осознанно, а не отвлекая себя от физического переживания, одновременно слушая музыку или читая. Любой вид физических упражнений может помочь, если выполнять их в правильном расположении ума. Йога и тай-цизи разработаны специально, чтобы помочь в осознанности по отношению к телу, и особенно полезны.

### ***б) Осознанность по отношению к ощущениям***

Слово «ощущение», как его использует Будда в данном контексте, не означает эмоцию или чувство, оно относится к тому, что на пали называется «веданой». Ведана означает мгновенную реакцию приязни или неприязни, которая у нас проявляется, когда любое воздействие оказывается на наши чувства. Согласно тому, дает ли это нам приятную или неприятную ведану, мы пытаемся ухватиться за различные части нашего опыта или отвергнуть их. Наши веданы проистекают из нашей прошлой обусловленности, и часто они не связаны ни с каким объективно хорошим или плохим качеством, внутренне присущим самой вещи или переживанию – почему одному человеку нравится клубничное мороженое или дождливая погода, если другой это ненавидит?

Когда наши реакции на веданы управляют нашей жизнью, мы живем в том, что иногда в шутку называют «собачьим сознанием»: подобно собаке, которая пускается в погоню за запахом, который ей нравится, сторонясь того, который ей не нравится, и бежит так, не имея никакой определенной цели. Автоматическое и

бессознательное реагирование на наши веданы – вот то, что удерживает нас в ловушке наших старых моделей поведения, основанных на этих реакциях. Разрыв между веданой и нашей реакцией – точка нашей свободы, где мы можем избежать прошлых моделей и обрести свободу действовать новым и творческим образом. Это становится возможным лишь тогда, когда мы осознаем наши веданы, не реагируя на них, поэтому осознанность по отношению к ощущениям в этом смысле является ключевой частью наших усилий по освобождению себя.

Сангхаракшита также использует слово «ощущение» в более широком смысле, включающем эмоции и чувства. Осознанность по отношению к эмоциям и чувствам – важная часть в том, чтобы стать сознательным, самостоятельным человеческим существом, живущим, используя весь потенциал сердца, равно как и головы. Если мы не осознаем свои эмоции и чувства, они имеют склонность управлять нами, и у нас по существу не остается никакого сознательного выбора. Мы все встречали людей, которые говорят, что не гневаются или не возмущаются, в то время как язык тела и тон голоса целиком и ясно показывают, что это не так. Возможно, это крайние случаи, но большинство из нас может извлечь пользу, став более осознанным по отношению к основополагающим эмоциям и чувствам, которые нами движут.

Когда мы становимся более осознанными в отношении нашей эмоциональной жизни, у нас появляется больше выбора в том, как выражать наши эмоции и чувства. Это может начаться для нас просто с того, что мы откажемся выражать вредоносные эмоции и чувства, особенно когда мы будем знать, что это не поможет. Но по мере углубления нашей практики осознанность к ощущениям начинает оказывать более глубокое воздействие, преображая наши эмоции и чувства таким образом, что наши переживания становятся все более и более позитивными. Уже само то, что мы становимся осознанными по отношению к нашим эмоциям и

чувствам, оказывает преобразующее действие: наши неискусные эмоции и чувства постепенно преобразуются, а искусные эмоции и чувства становятся сильнее и утонченнее.

### ***в) Осознанность по отношению к мыслям***

Часто наша голова забита мысленной болтовней. Мы постоянно строим планы на будущее, сожалеем о прошлом, беспокоимся о том, что думают другие, воображаем, что вот-вот случится, создаем фантазии, делаем предположения о других людях и их мотивах и т.д. Этот постоянный поток мыслей оставляет нам мало времени на покой ума или наслаждение миром вокруг нас. И что хуже всего, мы часто принимаем наш умственный диалог совершенно всерьез, отождествляемся с ним, и то, что началось как мелькнувшая мысль, становится целостной фантазией, которую мы принимаем за реальность и которую затем проигрываем в мире.

Но на самом деле большинство наших мыслей – своего рода погода ума: они приходят и уходят в зависимости от условий в прошлом. Нам не обязательно относиться к ним так серьезно, отождествляться с ними или вкладывать в них энергию. Если вместо этого мы можем поддерживать ясную осознанность по отношению к нашей погоде ума, мы сделали первый шаг в освобождении от этого. Как и в случае с эмоциями и чувствами, осознанность по отношению к мыслям обладает преобразующим воздействием. По мере того, как мы учимся наблюдать свои мысли от момента к моменту, сначала в медитации, а затем также и в повседневной жизни, мы замечаем, что поток умственной болтовни часто замедляется или вообще прекращается. Это может быть глубоко обновляющим переживанием, которое идет рука об руку с глубоким ощущением покоя. Мы также становимся более способными оценивать наше мышление, отсеивая истинное и объективное от того, что просто неверно,

затуманено негативными эмоциями и чувствами или основано на чистом предположении. Мы становимся более способными сознательно направлять наше мышление, чтобы мы могли размышлять об избранном объекте более эффективно и сосредоточенно, а не просто перескакивать с одной мысли на другую. И мы можем также обнаружить, что по мере того, как успокаивается наше поверхностное мышление, мы обретаем способность думать на более глубоких уровнях, так что мышление и ощущения переплавляются с высшими способностями, и наши интуитивные озарения становятся более частыми и достоверными.

### **3. Осознанность по отношению к другим людям**

Обычно большинство из нас не слишком осознанно относится к другим людям в их полноте, как к существам, которые чувствуют и переживают столь же глубоко, как и мы, обладают целым миром внутри себя, как и мы, и которые в любом отношении столь же важны, как и мы. Кроме тех немногих, с которыми мы близки, мы часто рассматриваем людей почти как объекты, которые либо существуют для нашего удобства – чтобы вести наш автобус или готовить наш обед, либо не представляют для нас никакого интереса. Один из способов изменить этот недостаток осознанности – просто уделять внимание людям, что подразумевает, что мы видим их: их лица, их глаза, язык их тела. Когда мы действительно уделяем внимание людям, мы начинаем видеть их теми, кем они являются, полноправными человеческими существами. Нам также нужно приложить усилия, чтобы уделять внимание близким, использовать наши чувства и воображение, чтобы знать, что они чувствуют, сопереживать им и знать их потребности. До тех пор, пока мы не осознанны по отношению к другим людям, мы не можем почувствовать к ним метту, не можем по-настоящему общаться с ними.

#### **4. Осознанность по отношению к реальности**

В традиционных текстах это часто описывается в терминах связывания наших переживаний с буддийскими представлениями, такими, как Четыре благородные истины. Это может позволить нам прорваться через наши обычные истолкования событий и рассматривать вещи в свете, более близком к истине. Например, если мы пытаемся оставаться осознанными к факту быстротечности, то мы увидим мимолетность и изменчивость везде, и наша омраченная тенденция истолковывать мир в терминах прочных постоянных «вещей» будет подорвана. Мы можем также освободиться от некоторой части нашего беспокойства и негативных состояний: когда на нашей машине появится вмятина или мы заметим седые волоски, это, возможно, не покажется таким ужасным или удивительным в контексте космоса, который весь – один грандиозный процесс трансформации!

#### **Негативная формулировка наставления**

Как говорит Сангхаракшита, осознанность – «основа духовной практики, невозможно начать без нее». Поэтому неудивительно, что буддийские руководства по этике советуют нам не совершать без необходимости того, что разрушает нашу осознанность. Негативная формулировка пятого наставления, таким образом, призывает нас воздерживаться от принятия алкоголя и наркотиков, которые затуманивают ум.

#### ***Алкоголь***

Для некоторых новичков в буддизме принятие негативной формулировки этого наставления представляет проблему, поскольку для многих людей в западном обществе принятие алкоголя является неотъемлемой частью их социальной жизни. Но в этом отношении есть несколько вещей, о которых нам стоит

задуматься.

Во-первых, наставление советует нам не напиваться до такой степени, чтобы ослабилась осознанность. Для некоторых людей это не исключает принятия небольшого количества алкоголя в обществе или бокала вина за едой время от времени. Во-вторых, как и в случае со всеми наставлениями, важно то, чтобы мы двигались в правильном направлении, не обязательно, чтобы мы немедленно стали следовать в совершенстве всем наставлениям. В-третьих, было бы глупо перескакивать в воображении в точку, где мы более продвинуты в практике, чем мы продвинуты теперь, а затем судить, на что это похоже, исходя из нашей теперешней ситуации. В данный момент жизнь без алкоголя, возможно, кажется нам безрадостной перспективой. Но к тому времени, когда мы будем готовы совершенно отказаться от алкоголя, все, может быть, покажется нам совсем другим. Большинство практикующих буддистов обнаруживают, что по мере того, как их обычное состояние ума становится более радостным, а эмоции и чувства теплеют и выражаются легче, они теряют желание пить алкоголь. Многие находят неприятным притупление осознанности, вызванное алкоголем.

Поэтому нам не обязательно думать, что мы не можем быть практикующим буддистом, пока мы не бросили принимать алкоголь. Но нам нужно понять, что наша практика приведет нас к этому, если мы хотим добиться серьезных успехов. Многие буддисты на западе принимают алкоголь время от времени, но мало кто из серьезных практиков выпивают регулярно или доходят до состояния опьянения. Многие вообще не пьют. В частности, когда мы пытаемся добиться серьезного продвижения в практике, рекомендуется не пить никакого алкоголя, поскольку даже небольшое его количество повлияет на нашу медитацию на следующее утро.

Как и в случае с другими наставлениями, совет не пить алкоголь дается не только в аспекте защиты нашего

собственного благополучия, но и в контексте отношения к другим. Многие люди наносят себе серьезный вред, принимая алкоголь, и причиняют много несчастий самим себе и близким. Другие ставят знак равенства между опьянением и счастьем и проводят много свободного времени в притупленном, грубом состоянии, что неизбежно оказывает долговременное воздействие на их духовное благополучие. Воздерживаясь от употребления алкоголя, мы упрощаем эту задачу и другим, и этот процесс делает мир более счастливым местом. Не принимая алкоголь, мы также отказываемся от соучастия в производстве алкоголя, эксплуататорского аспекта общества потребления, которое извлекает выгоду, причиняя большое количество несчастий.

### *Другие наркотические вещества*

Пятое наставление также советует не употреблять другие одурманивающие вещества, кроме алкоголя. Марихуана – наиболее распространенный наркотик для отдыха в современном западном обществе, и, что парадоксально, он может оказывать более серьезное воздействие на духовную практику, нежели алкоголь, именно потому, что его вред не столь очевиден. Если мы пьем слишком много, нам быстро придется столкнуться с необходимостью решительного выбора. Но можно проводить каждое мгновение, в некоторой степени притупляясь марихуаной, в особенности из-за того, что она остается в теле много дней. Даже нерегулярное употребление марихуаны плохо сказывается на осознанности и медитации.

Наконец, как насчет других изменяющих состояние ума наркотиков, таких, как ЛСД, псилоцибин («волшебные грибы») и экстази? Некоторых людей привлекла Дхарма, поскольку такие наркотики открыли для них возможность иных состояний бытия или даже обнаружили нечто вроде духовного переживания. Но длительное использование этих наркотиков причиняет вред, и, открыв для себя Дхарму с ее гораздо более



здоровыми и приемлимыми способами расширения сознания зачем подвергать себя риску, который является частью насильственного химического изменения сознания? (Сангхаракшита описывает, например, ЛСД как «питание для младенцев в духовности» – как и в случае с детским питанием, когда мы взрослеем духовно, оно становится ненужным и неприятным).

### **Осознанность в повседневной жизни**

Осознанность трудно поддерживать, и, поскольку она столь важна для духовной жизни, нам необходимо делать все возможное, чтобы развивать и поддерживать ее. Это может включать медитацию, ретриты, упражнения в осознанности тела, предоставление себе времени для осознанности в простых удовольствиях, избегание слишком большой спешки и загруженности информацией и попытки быть осознанными по отношению к миру вокруг нас. Другой важный способ развития осознанности – поддержание контакта с другими буддистами для использования благоприятной атмосферы, обеспечиваемой Сангхой. Цитируя Сангхаракшиту:

*«Если вы осознаете важность... осознанности... вы осознаете, что, если вы ее теряете, вы теряете в каком-то смысле все, тогда вы захотите приложить гораздо большие усилия для того, чтобы ее сохранить. И один из очень эффективных способов – развитие духовной дружбы».*

## **Вопросы для размышления и обсуждения**

1. Увеличилась ли ваша осознанность с тех пор, как вы начали медитировать? Если да, на какие ее аспекты это больше всего повлияло?

2. Когда вы наиболее осознанны по отношению к своему телу? Замечаете ли вы какую-то связь между осознанностью по отношению к телу и состоянием вашего ума, в особенности беспокойством?

3. Что вы могли бы сделать, чтобы увеличить осознанность по отношению к телу?

4. Какой эффект оказывают ретриты или периоды меньшей активности на вашу осознанность?

5. Принимаете ли вы то, что было бы хорошей идеей отказаться от опьяняющих веществ? В какой мере вы практикуете это? Если вы не практикуете наставление в совершенстве, изменилось ли то, как вы их принимаете, с того момента, как вы начали практиковать Дхарму?

## **Медитация**



---

## *Место медитации на пути*

---

### **Введение**

Чтобы начать этот раздел, посвященный медитации, мы рассмотрим отрывок из проповеди Будды из Палийского канона, названной «Плоды бездомной жизни». Он был выбран, потому что помещает медитацию в ее контекст, показывая, какое место она занимает в буддийском пути. Он описывает отношение и состояние ума, которое необходимо нам развивать для того, чтобы сделать медитацию эффективной, а также описывает эффекты медитации, которые выходят далеко за пределы наших переживаний на подушке для медитации.

Медитация – это то, что в первую очередь привлекает многих людей к Дхарме, и мы иногда можем рассматривать ее как самую важную часть буддизма и даже как отдельную практику, которую мы можем выполнять саму по себе. Но традиционно медитацию не рассматривали таким образом. Она рассматривалась как лишь одна часть целостного пути преобразования, который иногда обобщается в Трехчленном пути нравственности, медитации и мудрости. Текст, который мы собираемся рассматривать, наполняет Трехчленный путь жизненным содержанием. Он описывает всеобъемлющий процесс внутренней трансформации, вызванной сочетанием медитации с изменениями в образе жизни и действий. Он показывает, как сочетание этих практик может последовательно изменить к лучшему наше поведение, эмоции и то, как мы рассматриваем мир. И он описывает, как этот процесс преобразования в конечном итоге завершается полным освобождением.

Текст рассматривает это в контексте рекомендованного Буддой стиля практики для тех, кто могли и желали стать бродячими отшельниками, во времена, когда еще было

много диких лесов для жизни бездомных скитальцев, когда обычных домохозяев, казалось, в целом удовлетворяла поддержка духовных практиков даянием пищи, в климате, где можно было спать и жить на открытом воздухе большую часть года. Мы, возможно, не будем иметь желания или возможности практиковать точно таким же образом, даже если бы это было возможно в наших очень отличающихся социальных, экономических и климатических условиях. Но это не означает, что мы не можем применить эти же принципы в практике в нашей собственной духовной жизни, и именно принципы, стоящие за образом жизни, нам нужно рассмотреть в этом тексте.

### **Место и время действия**

К этому тексту нет вопросов для обсуждения, вместо этого вы будете читать его в группе и обсуждать по ходу чтения. Место и время действия таковы:

*«Будда и 1250 его последователей остановились в манговой роще, принадлежащей врачу царя Магадхи Аджатасатту. Царь печально известен тем, что занял свой трон, убив отца. Его ум потревожен вследствие преступления, и он ищет духовного совета, но его практический, серьезный склад ума затрудняет для него принятие многих чисто духовных преимуществ, которые достойны обретения сами по себе. Поэтому он спрашивал различных духовных учителей, какие преимущества, видимые здесь и сейчас, в этой жизни, мы можем ожидать от духовной жизни, но никто не смог убедить его, что таковые имеются. Это красивая лунная ночь, и король признает, что она могла бы быть приятной, но не находит себе покоя. Он говорит: «Не посетит ли нам какого-нибудь аскета... посетит ли того, кто принесет мир в наши сердца?»»*

Различные министры советуют различных духовных

учителей, но описание Будды, данное королевским доктором, который говорит, что Будда «может действительно принести мир в сердце вашего величества», очевидно, убедительнее, чем предложения остальных. Поэтому царь приказывает приготовить слонов для поездки и направляется в указанную доктором манговую рощу со смехотворной процессией, беря с собой, помимо прочего, сотни своих жен. Когда он попадает в сельскую местность и ему приходится слезть со слона и идти пешком, он пугается темноты и тишины, и доктору приходится его уговаривать. Затем его поражает и сильно впечатляет встреча с последователями Будды, которые сидят «в молчании, подобно ясному озеру». Он хочет, чтобы его сын – который в конце концов убьет его, чтобы занять его трон – обрел бы то же спокойствие.

Король представляется и спрашивает Будду, как спрашивал остальных, какую пользу, видимую в этой жизни, он может ожидать от следования духовному пути. Отрывок, который мы изучаем – часть ответа Будды, который глубоко впечатляет короля, который провозглашает себя учеником-мирянином и с сожалением признается в убийстве своего отца.

### ***Место медитации в духовной жизни***

*(Текст из Саманнапхала-сутты «Проповедь о плодах бездомной жизни», обработанная версия перевода Мориса Уолша из «Длинных проповедей Будды»).*

1. «Эту Дхарму слышит домохозяин или сын домохозяина. Услышав эту Дхарму, он обретает веру в Татхагату. Обретя такую веру, он размышляет: «Жизнь домохозяина замкнута и полна грязи, бездомная жизнь свободна, как ветер. Непросто, живя жизнью домохозяина, жить в полноте совершенства благородной жизни. Что, если мне сбрить волосы и бороду, надеть желтое одеяние и уйти от жизни домохозяина в

скитания?» И спустя некоторое время он отказывается от своего имущества, оставляет круг родных, сбрасывает волосы и бороду, надевает желтое одеяние и уходит в бездомную жизнь».

2. И совершив уход, он бродит, удерживая себя в рамках правил, усердствуя в верном поведении, видя опасность в малейших проступках, соблюдая принятые наставления, преданный искусной и чистой жизни, совершенный в нравственности, охраняя врата органов чувств, искусный во внимательности и осознанности, достигший удовлетворенности.

3. И как, господин, монах совершенствуется в нравственности? Отвергая взятие жизни, он живёт, воздерживаясь от взятия жизни, полный сострадания, беспокоящийся о благе всех живых существ. Отвергнув взятие того, что не отдано по доброй воле, он живет, принимая то, что ему дают, не крадя. Отвергнув нецеломудренность, он живет в стороне от деревень, где занимаются сексом. Отвергнув лживую речь, он говорит правду, которой можно доверять. Отвергнув злобную речь, он не говорит то, что было сказано в другом месте. Он миротворец, сорадующийся покоем и выступающий в его защиту. Отвергнув грубую речь, он говорит то, что приятно слуху, достигает сердца, исполнено вежливости. Отвергнув праздную болтовню, он говорит в нужное время то, что правильно и по существу. Так он достигает совершенства в нравственности.

4. И тогда, господин, монах, совершенный в нравственности, не видит опасности ниоткуда. Подобно тому, как царь, занявший свой трон надлежащим образом, покоривший врагов, не видит ниоткуда опасности, так и монах вследствие своей нравственности не видит ниоткуда опасности. Он постоянно переживает совершенное блаженство, которое проистекает из поддержания этой благородной нравственности. Таким образом, господин, он совершенствуется в нравственности.

5. И как, господин, он охраняет свои врата чувств?



Этот монах, видя объект глазами, не цепляется за него. Поскольку неискусные состояния захватили бы его, если бы он жил, оставляя свой орган зрения незащищенным, то он развивает контроль над органом зрения. Услышав звук ушами, уловив запах носом, попробовав вкус языком, почувствовав объект телом, подумав мысль умом, он не цепляется за них. Он развивает контроль над способностями ума. Он переживает внутри себя совершенное блаженство, которое проистекает из поддержания этого благородного охранения органов чувств. Так, господин, монах охраняет врата своих чувств.

6. Как же, господин, монах достигает совершенства во внимательности и ясной осознанности? Этот монах действует с ясной осознанностью, отправляясь в путь и возвращаясь, смотря вперед и оглядываясь, сгибаясь и выпрямляясь, нося свое одеяние и неся свою чашу, принимая пищу и напитки, испражняясь и мочась, ходя, стоя, сидя, лежа, говоря и пребывая в молчании. Так монах совершенствуется во внимательности и ясной осознанности.

7. Как же монах пребывает в довольстве? Этот монах довольствуется монашеским одеянием, чтобы защитить свое тело, подаванием, чтобы удовлетворить свой желудок, беря только то, что ему необходимо. Подобно птице, летающей то тут, то там, не отягощенной ничем, кроме собственных крыльев, он пребывает в удовлетворенности. Так, господин, монах пребывает в довольстве.

8. Затем он, вооруженный этой благородной нравственностью, с благородным сдерживанием чувств, с благородным довольством, находит уединенный приют у подножия лесного дерева, или в горной пещере, или на площадке для сожжения трупов, или в зарослях джунглей. Затем он садится, скрестив ноги, выпрямив тело, и сосредотачивается на поддержании внимательности, установленной перед ним.

9. Отвергая мирские желания, он живет с умом,

свободным от мирских желаний, и его ум очищен от них. Отвергая враждебность, сострадательной любовью и желанием блага для всех живых существ он очищает ум от враждебности. Отвергая вялость и апатичность, с легким, ясным восприятием в осознанности, он очищает ум от вялости и апатичности. Отвергая беспокойство и тревогу, успокоив ум, он очищает сердце от беспокойства и тревоги. Отвергая сомнение, он живет, оставив сомнения позади.

10. Он подобен человеку, который взял займы деньги, чтобы развить свое дело, выплатил бы долги и думал: «До этого я развивал дело на взятое займы, а теперь оно процветает», – и возрадовался бы и был доволен этим.

11. Он подобен больному, не имеющему аппетита, слабому телом, который со временем поправился, снова обрелшему аппетит и крепость тела, и возрадовавшемуся и довольному этим.

12. Он подобен заключенному, который спустя какое-то время освободился бы от оков, и возрадовался бы и был доволен этим.

13. Он подобен человеку, попавшему в рабство, лишённому возможности идти туда, куда он хочет, и спустя некоторое время освободившемуся от рабства и обрешему свободу идти, куда пожелает, и возрадовавшемуся и довольному этим.

14. Он подобен человеку, отправившемуся в путешествие по пустыне, который спустя какое-то время прибыл в целостности и сохранности в деревню и подумал: «До этого я был в опасности, теперь я в безопасности в деревне», и возрадовался, и был доволен этим.

15. До тех пор, господин, пока монах не осознал исчезновение пяти препятствий в себе, он подобен должнику, больному, заключенному, рабу и путешественнику в пустыне. Но когда он осознает в себе исчезновение пяти препятствий, он как будто освобождается от долга, болезни, оков, рабства и опасностей пустыни.

16. И когда эти пять препятствий его покинули, в нем возникает удовлетворение, из удовлетворения рождается восторг, из восторга – успокоение ума и тела, успокоив тело, он ощущает радость, а радость сосредотачивает его ум. Будучи, таким образом, отвращен от приносящих вред состояний, он вступает в первую дхьяну и пребывает в ней, в мыслях и размышлениях, рожденных из отсутствия привязанностей, наполненных радостью и физическим восторгом. И этими восторгом и радостью, рожденными из свободы от привязанностей, он так наполняет, пропитывает насквозь, насыщает и освещает свое тело, что нет места в его теле, не затронутого этим восторгом и радостью, рожденными из свободы от привязанностей.

17. Как опытный банщик, смешивая мыльный порошок с водой, сбивает мягкий комок, так что они становятся одной маслянистой массой, так и монах наполняет, пропитывает насквозь, насыщает и освещает свое тело, так что нет места в его теле, не затронутого этим. Это, господин, плоды бездомной жизни, видимые здесь и сейчас.

18. Далее, монах, успокоив мысли и размышления, обретя внутренний покой и целостность ума, вступает во вторую дхьяну и пребывает в ней, то есть в отсутствии мышления и обдумывания, проистекающем из концентрации, наполненном радостью и физическим восторгом. И этим восторгом и радостью, рожденными из сосредоточения, он так наполняет свое тело, что не остается в нем места, не затронутого этим.

19. Подобно тому, как родник, питающий озеро, поднимаясь на поверхность из-под земли, наполняет, насыщает и пронизывает его прохладной водой, так что ни одна часть водоема не остается незатронутой, так же этим восторгом и радостью, рожденными из сосредоточения, ни одна часть его тела не остается нетронутой. Это, господин, плоды, превосходящие и более совершенные, чем предыдущие.

20. Далее, монах с угасание физического восторга

остается в невозмутимости, внимательности и ясной осознанности и ощущает в себе эту радость, о которой Благородные говорят: «Счастлив тот, кто живет в равностности и внимательности», и он вступает в третью дхьяну и пребывает в ней. И этой радостью, лишенной физического восторга, он так наполняет тело, что ни одно место его не остается незатронутым.

21. Подобно тому, как в лotosовом пруду, в котором лотосы находят пищу в водных глубинах, эти лотосы наполняются прохладной водой, монах так наполняет свое тело, что ни одно место не остается незатронутым. Это плоды бездомной жизни, более превосходные и совершенные, чем предыдущие.

22. Далее, монах, выйдя за пределы удовольствия и боли, с исчезновением прежней печали и радости вступает в четвертую дхьяну и пребывает в ней, находясь за пределами удовольствия и боли, очищенный равностностью и внимательностью. И он сидит, наполняя тело чистотой и ясностью ума, так что ни одна часть его тела не остается незатронутой этим.

23. Подобно человеку, которому приходится сидеть обернутому с ног до головы в белое одеяние, так что ни одна часть его не остается незатронутой этим одеянием, так его тело наполняется чистотой и ясностью ума. Это плоды бездомной жизни, более превосходные и совершенные, чем предыдущие.

24. И так, с умом, сосредоточенным, очищенным, безупречным, податливым, работоспособным, обретя невозмутимость, он направляет ум к знанию и видению. Это подобно тому, как если бы была драгоценность, ясная, яркая, безупречная, и человек взял бы ее в руки и ясно описал. Точно так же монах, обладая сосредоточенным и очищенным умом, направляет его к знанию и видению. Это плоды бездомной жизни, более превосходные и совершенные, чем предыдущие.

25. И он, обладая сосредоточенным умом, применяет свой ум для сотворения тела, созданного умом. И из этого тела он творит другое тело, обладая сотворенной

умом формой. Это подобно тому, как если бы человек вынул змею из ее старой кожи. Точно так же монах, обладая сосредоточенным умом, направляет ум на сотворение тела, созданного умом. Он вынимает это тело из своего тела, сотворенного умом. Это плоды бездомной жизни, более превосходные и совершенные, чем предыдущие.

26. И так, с умом, сосредоточенным, очищенным, безупречным, податливым, работоспособным, обретя невозмутимость, он применяет и направляет ум к знанию о разрушимости ашрав. Ашрава - одно из совершенно непереводаемых санскритских (или палийских) слов. Оно означает своего рода психическую отраву, наводняющую ум. И ум освобождается от ашрав посредством знания и видения, а именно он освобождается от ашравы эгоистичных желаний, ашравы становления, ашравы неведения, и в нем возникает знание: «Это освобождение!» И он знает: «Рождение заканчивается, я вел благородную жизнь, делал то, что должно было делать, здесь больше ничего не осталось».

27. Подобно тому, господин, как если бы посреди гор было озеро, ясное как зеркало, где человек, стоящий на берегу, видел бы устриц, гальку и косяки рыб и подумал бы: «Это озеро ясно, там есть устрицы...» и т.д., точно так же, обладая сосредоточенным умом, он знает: «Рождение заканчивается, я вел благородную жизнь, делал то, что должно было делать, здесь больше ничего не осталось». Это, господин, плоды бездомной жизни, видимые здесь и сейчас, более превосходные и совершенные, чем предыдущие. И нет, господин, плода бездомной жизни, более превосходного, чем этот».

## Вопросы для размышления и обсуждения

1. В строфе 1 «уход – это духовная смерть, смерть старой личности, которая оставляет свою прежнюю индивидуальность и роль полностью позади, изменяет внешность и, возможно, даже имя, чтобы ознаменовать эту смерть. Почему это настолько важно?

2. Мы, вероятно, не готовы к такому радикальному «уходу», который описывает Будда, но как мы можем частично совершить его?

3. Строфа 3 подчеркивает важность позитивных эмоций. Она также подчеркивает, что нравственность заключается в развитии положительных эмоций, а не в цеплянии за буквальный смысл ряда правил, и что забота о благополучии других в идеале должна быть частью нашей мотивации для практики.

4. Почему положительные эмоции и забота о других, в частности, нужны для действенной практики медитации и развития мудрости?

5. В строфе 4 «...монах, совершенный в нравственности, не видит опасности ниоткуда. <...> Он постоянно переживает совершенное блаженство, которое проистекает из поддержания этой благородной нравственности». Почему соблюдение нравственности освобождает нас от беспокойства и ощущения опасности?

6. В строфе 5 монаха побуждают охранять врата чувств. Почему охрана врат чувств должна помочь нам в практике медитации?

7. В строфе 8 монах, «вооруженный <...> благородным сдерживанием чувств, с благородным довольством» уходит в свой уединенный приют для

медитации. Смог бы монах действительно медитировать там, если бы он все еще был подвержен отвлечениям и неудовлетворенности? Что бы он, вероятнее всего, испытал, если бы попробовал сделать это?

8. Как могла бы практика нравственности, которую монах уже взял на себя, помочь ему преодолеть препятствия?

9. Если монах уже в таком хорошем настрое ума, то есть беспокоится о благе всех существ и пребывает в совершенном довольстве, как он может все еще оставаться подверженным помехе чувственного желания и злонамеренности?

10. Какова ваша реакция на описание дхьян и традиционные образы? Кажутся ли они плодами духовной практики, к которым стоит стремиться? Были ли у присутствующих какие-либо ощущения, напоминающие эти, и какие обстоятельства этому способствовали?

---

## *Система медитации в «Триратне»*

---

*Этот текст – отредактированная версия «Системы медитации» Сангхаракшиты из «Буддизма: основы пути».*

### **Введение**

Буддизм берет начало в медитации. Он берет начало в медитации Будды под деревом бодхи 2500 лет назад. Следовательно, он берет начало в медитации в высочайшем смысле: не просто медитации в значении сосредоточения, даже не переживании высших состояний сознания, но медитации в значении созерцания – непосредственного, целостного, всеохватывающего видения и переживания абсолютной Реальности. Именно в этом берет начало буддизм, и благодаря этому он снова и снова обновляется в течение столетий.

Из многих методов, развившихся в буддийской традиции, в моем собственном учении я отобрал несколько, чтобы создать то, что можно было бы назвать системой. Самые важные и известные методы медитации в этой системе – осознание дыхания, метта-бхавана, практика визуализации, памятование о шести элементах и просто сидение. Нам необходима поступенчатая организация методов медитации, определенная последовательность накопления, которая ведет нас вперед шаг за шагом.

### **Осознание дыхания**

В такой последовательности первым стоит осознание дыхания. Обычно это первый метод, которому мы обучаем в «Триратне», по многим причинам. Не нужно знать никакие исключительно буддийские учения, чтобы практиковать его. И это отправная точка для развития



осознанности в целом. Мы начинаем с того, что становимся осознанными к дыханию, но это только начало. Мы становимся более осознанными по отношению к окружающему нас миру и другим людям. В конечном счете, мы становимся более осознанными по отношению к самой реальности. Но мы начинаем с осознанности к дыханию.

Развитие осознанности – ключ к психологической целостности. Слишком часто у нас нет никакой настоящей личности. Мы – узел противоречивых желаний, даже противоречащих друг другу «я», непрочно связанных вместе именем и адресом. Эти желания и «личности» являются как сознательными, так и бессознательными. Осознание дыхания помогает нам свести их воедино, оно затягивает связку так, чтобы они не слишком болтались в середине. Оно делает более узнаваемой связку этих желаний и «я».

Практика осознанности помогает нам создать действительное единство и гармонию между различными аспектами себя. Посредством осознанности мы начинаем создавать подлинную личность. Личность по сути целостна, разъединенная личность – явное противоречие. До тех пор, пока мы не обрели целостность, мы не являемся подлинной личностью, нет реального продвижения. Нет реального продвижения, потому что нет приверженности, и вы не можете обрести приверженность, пока у вас нет единой индивидуальности, чтобы стать приверженным. Только целостный человек может быть приверженным, потому что вся его энергия течет в одном направлении: одна энергия, один интерес, одно желание, не вступающие в противоречие с другими. Осознанность, внимательность на многих различных уровнях, следовательно, имеют первостепенное значение – это ключ ко всему.

Но существует опасность, что в ходе практики осознанности мы разовьем то, что я решил назвать «отчужденной осознанностью». Она возникает, когда мы осознанны по отношению к себе, не переживая свои

эмоции. Следовательно, наряду с практикой осознанности, очень важно установить контакт с нашими эмоциями, какими бы они ни были. В идеале мы должны устанавливать контакт с нашими положительными эмоциями, но лучше устанавливать реальный, живой контакт с нашими негативными эмоциями (что означает их принятие и переживание, но не вовлечение в них), чем оставаться в отчужденном состоянии и не переживать эмоции вообще.

### **Метта-бхавана**

Здесь наступает черед «метта-бхаваны» и подобных практик: не просто развития любящей доброты, но также сострадания, сорадования, равенности, а также шраддхи, веры. Все это основывается на метте. Метта, любящая доброта, дружелюбие – основополагающее позитивное качество. По мере того, как я больше и больше общаюсь с членами Ордена, митрами, друзьями, и людьми, не входящими в наше Движение, я яснее и яснее вижу важность положительных эмоций в нашей жизни – как духовной, так и мирской. Я бы сказал, что развитие положительных эмоций, таких как дружелюбие, радость, спокойствие, вера и безмятежность, совершенно необходимо для нашего развития как личности. Оно необходимо для каждого из нас по отдельности и для всех нас в связи с другими. Поэтому метта-бхавана как практика, направленная на развитие основополагающей положительной эмоции – метты, абсолютно необходима.

### **Практика шести элементов**

Но представьте, что вы развили осознанность и все эти положительные эмоции. Представьте, что вы – очень осознанный, положительный, ответственный человек, даже подлинная личность, говоря языком психологии. Тогда что же будет следующим шагом? Следующий шаг – это смерть! Счастливым, здоровым человеком, которым вы сейчас являетесь, должен умереть. Другими словами,

нужно выйти за пределы ограничений субъекта и объекта. Мирская индивидуальность должна быть разрушена. Здесь ключевой практикой становится практика памятования о шести элементах.

Есть другие практики, которые помогают нам разрушить нашу теперешнюю мирскую индивидуальность: памятование о непостоянстве, памятование о смерти и медитация на шуньяту (пустоту). Но медитация на шуньяту может стать довольно абстрактной и интеллектуальной. Памятование о шести элементах, что включает возвращение земли, воды, огня, воздуха, пространства и сознания в нас земле, воде, огню, воздуху, пространству и сознанию во вселенной, отказ поочередно от каждого элемента и даже нашего индивидуального сознания – самый конкретный и практический способ практики на этом этапе. Это ключевая практика для разрушения нашего чувства условной личности.

Практика шести элементов сама по себе является медитацией на шуньяту, потому что помогает нам осознать пустотность нашей собственной мирской индивидуальности – помогает нам умереть. Есть много переводов слова «шуньята». Иногда ее переводят как «пустотность», иногда как «условность». Но шуньяту можно перевести и как «смерть», потому что она – смерть всего обусловленного. Только тогда, когда умирает обусловленная индивидуальность, начинает проявляться необусловленная Индивидуальность.

Памятование о шести элементах и другие медитации на пустоту – медитации випашьяны на санскрите (випассаны на пали), или проникновения, в то время как осознание дыхания и метта-бхавана – медитации шаматхи, или достижения покоя. Шаматха развивает и улучшает нашу обусловленную индивидуальность, а випашьяна разрывает эту индивидуальность или хотя бы позволяет нам видеть сквозь нее.

## **Практики визуализации**

Когда мирская индивидуальность мертва, что дальше? Если отвлечься от традиционного языка, из переживания смерти мирского «я» возникает трансцендентное «я». В практике визуализации визуализируемая фигура перед вами, фигура будды или бодхисаттвы, какой бы совершенной и великолепной она ни была, это, на самом деле, вы. Это ваше новое «я» – то, каким вы можете быть, если только позволите себе умереть. В некоторых формах практики визуализации мы сначала начитываем и медитируем на мантру шуньяты, что означает «Ом, все вещи по своей природе чисты, я тоже чист по природе». Здесь чистота означает Пустотность, чистоту от всех концепций, чистоту от всей обусловленности, потому что мы не можем переродиться, не пройдя через смерть.

Есть много различных видов практик визуализации. Есть много разных будд, бодхисаттв, даков, дакинй, дхармапал, которых можно визуализировать. Наиболее широко распространенные в Ордене практики имеют отношение к Шакьямуни, Амитабхе, Падмасамбхаве, Авалокитешваре, Таре, Манджугхосе, Ваджрапани, Ваджрасаттве и Праджняпарамите. У каждого члена Ордена есть своя практика визуализации вместе с соответствующей ей мантрой, которую они получили во время посвящения. Я лично хотел бы, чтобы более опытные члены Ордена были хорошо знакомы по крайней мере с двумя или тремя различными видами практик визуализаций.

Важность практик визуализаций в целом особенно отчетливо видна в практике Ваджрасаттвы. Ваджрасаттва – белого цвета: это цвет чистоты. Здесь очищение заключается в осознании того, что в абсолютном смысле вы никогда не становились нечисты: вы чисты с самого начала, чисты с безначальных времен, чисты по природе, чисты в своей сути. В глубинах вашего существа вы чисты от любой обусловленности, или, вернее, вы чисты от самого разделения на

обусловленное и Необусловленное, и поэтому – пустотны.

В практиках визуализации, когда мы видим будд и бодхисаттв, они не вне нас, они – проявление нашего собственного Истинного Ума, проявление дхармакаи, и мы можем отождествить себя с ними и таким образом обрести духовное перерождение на запредельном уровне бытия.

### **Краткое изложение четырех ступеней**

Я надеюсь, что теперь вы видите систему медитации в целом, по крайней мере, в общих чертах. Есть четыре больших ступени, которые я вкратце повторю. Первая из них – стадия интеграции. Это первое, что вы должны сделать в связи с медитацией. Целостность достигается главным образом посредством практики осознания дыхания, а также с помощью осознанности и внимательности в целом. Здесь, на этой стадии, мы развиваем целостное «я».

Вторая большая ступень – ступень положительных эмоций. Это достигается главным образом посредством развития метты и так далее. Здесь целостное «я» поднимается на более высокий, совершенный и в то же время мощный уровень.

Затем следует третья большая ступень – духовной смерти, что достигается главным образом посредством памятования о шести элементах, а также памятованием о непостоянстве, смерти и медитацией на шуньяту. Здесь мы смотрим сквозь улучшенное «я» и переживаем Пустотность, переживаем шуньяту, переживаем духовную смерть.

И затем, в-четвертых, идет ступень духовного перерождения. Это достигается посредством практик визуализации и начитывания мантры. Такова, в общих чертах, система медитации.

Но вас, возможно, интересует вопрос: какое место занимает посвящение? Какое место занимает зарождение

бодхичитты? Что насчет практики просто сидение? Я кратко затрону каждый из этих вопросов.

### **Место посвящения**

Какое место занимает посвящение? Посвящение означает Обращение к Прибежищу. Обращение к Прибежищу подразумевает приверженность. Невозможно достигнуть приверженности, если вы не стали достаточно целостным. Иначе вам удастся быть приверженным сегодня, но завтра вы лишитесь приверженности, поскольку не было вовлечено все ваше существо. Вы также не сможете быть приверженным до тех пор, пока у вас нет определенного уровня положительности эмоций, иначе у вас не будет ничего, что бы побуждало вас продолжать путь. Для приверженности также необходим слабый проблеск Совершенного Видения. Следовательно, посвящение имеет место где-то между второй и третьей ступенью. Можно сказать, его время наступает, когда мы только начинаем вступать на третью ступень, ступень духовной смерти.

### **Бодхичитта**

Во-вторых, какое место занимает зарождение бодхичитты? Бодхичитту часто переводят как «воля к Просветлению», но это не личная воля, это скорее относится к природе надындивидуального устремления. Оно возникает, когда индивидуальность в обычном смысле уже в некотором отношении просматривается насквозь. Бодхичитта – это устремление достичь Просветления на благо всех существ – такова популярная формулировка. Не то, чтобы «истинная личность» стремилась достичь Просветления ради «истинных других». Бодхичитта возникает за пределами себя и других – хотя и не без себя и других. Она возникает, когда мирское «я» просматривается насквозь, но до того, как действительно возникло запредельное «я». Она

возникает, когда кто-то уже не ищет Просветления для (так называемого) «я», но еще не полностью посвятил себя обретению его для (так называемых) других. Следовательно, бодхичитта возникает между третьей и четвертой ступенями, между ступенью духовной смерти и ступенью духовного перерождения. Бодхичитта – это семя духовного перерождения. Принятие этого достигается во время личного посвящения, когда получается мантра. Мантра – это семя бодхичитты.

И наконец, когда кто-то получает посвящение, он продвигается вперед, по крайней мере психологически, если не физически. Он умер для окружающих. Он устремляется к Просветлению. И он устремляется к нему не только ради себя, но ради, в конечном счете, всех. Поэтому неудивительно, что в это время должен возникнуть хотя бы слабый проблеск бодхичитты, по крайней мере, в некоторых случаях.

### **Просто сидение**

В-третьих, как насчет «просто сидения»? Трудно сказать об этом что-то кроме того, что «когда кто-то просто сидит, он просто сидит». Во всех других медитациях необходимы сознательные усилия. Но нужно быть осторожным, чтобы это сознательное усилие не стало слишком волевым, и для того, чтобы противостоять этой склонности, мы можем практиковать просто сидение среди других методов. Есть период активности, во время которого вы практикуете, скажем, осознание дыхания или метта-бхавану, а затем идет период пассивности, период восприимчивости. Так мы продвигаемся: активность – пассивность – активность – пассивность и т.д. Осознание дыхания – просто сидение – метта-бхавана – просто сидение – памятование о шести элементах – просто сидение – визуализация – просто сидение. Мы можем продвигаться так все время, и в нашей практике медитации будет ритм и равновесие. Есть удерживание и отпускание, есть схватывание и

открытие, есть деятельность и не-деятельность. Так мы достигаем в совершенстве сбалансированной практики медитации, и вся система медитации становится завершённой.



## Примечания

1. Слово «бодхичитта» буквально означает что-то вроде «ума (или сердца) Просветления». В буддизме Махаяны часто считается, что бодхичитта возникает, когда нашей мотивацией в духовном развитии становится скорее благополучие других, а не наше собственное счастье. Это рассматривается как чрезвычайно важное духовное событие в данном аспекте Просветления, потому что мы начинаем на самом деле выходить за пределы нашей эгоцентрической мотивации.

## Вопросы для размышления и обсуждения

1. «Слишком часто у нас нет никакой настоящей личности. Мы – узел противоречивых желаний, даже противоречащих друг другу «я», непрочно связанных вместе именем и адресом». Согласны ли вы с этим утверждением? Какие признаки этого мы обычно наблюдаем у кого-то, по отношению к кому это справедливо? Каким был бы человек, у которого есть то, что Сангхаракшита описывает как «настоящую личность»?

2. Почему осознание дыхания может помочь нам объединить различные части себя и развивать нашу личность?

3. «Я бы сказал, что развитие положительных эмоций, таких, как дружелюбие, радость, спокойствие, вера и безмятежность, совершенно необходимо для нашего развития как личности». Согласны ли вы с этим? Почему?

4. Каков ваш эмоциональный отклик на идею духовной смерти? Как вы думаете, может ли быть какая-то связь между духовной смертью и проникновением в истинную природу реальности?

5. Как вы относитесь к идее практики визуализации? Как вы считаете, есть ли связь между практикой визуализации и развитием «созданного умом» тела, описанного в тексте, который мы рассматривали на прошлой неделе?

6. В этом и предыдущем тексте мы рассмотрели два различных описания процесса духовного роста. Как вы считаете, противоречат ли они друг другу? Есть ли

между ними сходство? Какой из них, по вашему мнению, более применим к вашей собственной ситуации?

7. Какой ступени из системы Сангхаракшиты, по вашему мнению, вы должны отдать предпочтение? Прежде чем идти за пределы двух первых ступеней, нам следовало бы спросить себя:

а) Легко ли мне выполнять мои решения? Могу ли я не отклоняться от долгосрочных заданий и проектов? Сколько у меня энергии, насколько эффективно я ее использую? Склонен ли я к переменчивости и переключению с одного увлечения на другое? В какой мере я испытываю чувство внутреннего конфликта и беспокойства?

б) Насколько положителен и оптимистичен мой эмоциональный отклик на мир и других людей? Счастлив ли я в целом, большую часть времени? Как часто я жалею, чувствую себя подавленным, мрачным, обиженным? (То же самое относительно положительных эмоций).

---

## *Что помогает и мешает нам в медитации?*

---

### **Введение**

В первом тексте этой части курса Будда описывает помехи, которые могут прервать наше сосредоточение на объекте медитации – это было описано как «мирские» желания, враждебность, апатичность и вялость, беспокойство и тревога, сомнение. Эти пять помех имеют причиной не медитацию: это привычки ума, которым мы подвержены в повседневной жизни, и когда наш энтузиазм и мотивация для медитации недостаточно сильны, они, скорее всего, заявят о себе, когда мы медитируем.

Вероятно, все практикующие медитацию время от времени ощущают те или иные из пяти помех, и работа с ними может быть полезным способом узнать наши умственные процессы и научиться управлять своим умом, своей энергией, своими эмоциями. Но нам не следует представлять, что медитация – просто работа с помехами. Если мы подходим к медитации должным образом и основываемся на верных условиях, мы зачастую можем оставить позади наши старые привычки ума на какое-то время, открывая врата состояниям ума, которые мы, возможно, никогда не испытывали в повседневной жизни.

В следующем тексте Камалашила описывает, как мы можем использовать положительные элементы нашего медитативного опыта, чтобы оставить в прошлом пять помех, а также как мы можем работать с помехами, когда они возникают. Вы найдете больше информации о способах работы в медитации в книге, из которой взят этот отрывок – «Медитации» Камалашиллы, которая включает приложение, детально перечисляющее способы противостояния отдельным помехам.

## ***Как работать в медитации***

*(Этот текст – отредактированный отрывок из «Медитации» Камалашилы, стр. 49-57).*

### **Оценивая сосредоточенные состояния ума**

Если вы хотя бы однажды попробовали практику осознания дыхания, вы, вероятно, открыли кое-что о природе сосредоточения. Даже если это было всего на отдельную секунду, вы, возможно, ощутили некоторую ясность ума. Если это так, у вас есть чувство, каково было бы остаться без всех помех, образов и мыслей, которые обычно «трещат» в уме. Сосредоточенный ум – счастливый ум, он ясен, подобно голубому летнему небу. Чем сосредоточеннее вы становитесь в практике медитации, тем больше вы будете обнаруживать, как рассеиваются эти отвлекающие мысли. На самом деле, когда кто-то очень погружен в медитацию, может почти не быть мыслей. Мы обычно отождествляем ментальный опыт с мыслями. Но опыт медитации показывает нам, что мышление не обязательно является самым важным процессом, который происходит в нашем уме. Мы можем обнаружить, что наш ум может пребывать в его самой чистой, богатой и утонченной форме, когда мыслей фактически нет.

Популярный миф о медитации заключается в том, что она подразумевает «опустошение ума». Но свободная от мыслей осознанность – очень позитивная и естественная вещь. Несомненно, она не прикована к медитации. Мы можем испытывать такое счастье, погрузившись, занявшись каким-то делом, когда мысли просто не возникают.

### **Элементы медитации**

Прежде, чем мы начнем рассматривать все возможные отвлечения и помехи, полезно хотя бы приблизительно знать, какова наша цель. Когда мы медитируем, мы должны искать погруженное, уравновешенное,

счастливое, сосредоточенное состояние ума. И полезно иметь некоторые ожидания, что это счастливое состояние «просто за углом» или «просто под поверхностью». На самом деле, всегда присутствует некоторая степень сосредоточения, даже если мы отвлечены! Если у нас есть такое отношение, гораздо более вероятно, что возникнет глубокое сосредоточение.

Медитация подобна полету на планере, вместе с ветром, или серфингу. Нам нужно воспользоваться возможностями, предлагаемыми элементами медитации. Нам нужно оседлать теплые воздушные потоки, использовать силу ветра, искусно держаться на спусках и подъемах волн. И если мы это делаем, нам нужно осознавать позитивный потенциал состояний, которые возникают в нашем уме. Нам нужно быть готовыми «оседлать» наши состояния ума, когда они возникают.

Один из примеров – удовольствие и наслаждение. Если мы замечаем, что переживаем приятное состояние покоя – даже если оно очень мимолетно – посреди противоположной ему тупости отвлеченного состояния ума, нам нужно поддерживать это чувство. Мы можем позволить этому чувству продолжаться и просто переживать его и наслаждаться этим, как когда мы сосредотачиваемся на объекте медитации. Нам следует избегать отвлечения ощущением и просто использовать его как поддержку нашего сосредоточения. В удовольствии есть ясная энергия, которую мы можем научиться использовать в русле практики, а не позволять ей отвлекать наше внимание.

Подобно этому, и воодушевление – глубокая радость и волнение, которое может ощущаться даже физически, в форме «мурашек» или «приливов» удовольствия. И снова мы можем поддерживать его, делая его аспектом нашего сосредоточения. Другой вид памятования, на которое мы можем направить наше сосредоточение, – более мягкий, терпеливый вид устремления: мы глубоко ощущаем, что хотим медитировать, что не хотим быть в отвлечении, что мы хотим расти и развиваться. Этот вид

мотивации может быть глубоко волнующим. Другую подобной целью может быть чувство сосредоточения само по себе. По мере продвижения сосредоточение и ясность мысли обретают свои различные оттенки ощущений, которые мы можем научиться распознавать и поддерживать.

Нам нужно изучить эти союзников медитации – предвидеть их, использовать их поддержку, «оседлать» их положительное влияние. Чем больше мы используем этих союзников, тем меньше нас будут заботить помехи медитации.

### **Помехи для медитации**

Уделять внимание только одной вещи, как мы это делаем в медитации, не всегда просто. Часто возникает полусознательное сопротивление той части нас, которая хочет оставаться в обычном мире ощущений и заниматься другими вещами. Есть пять узнаваемых видов помех для концентрации, и каждый из нас ощущает все из них время от времени. Если вы знаете, каковы они, вы можете распознать их, когда они возникают – возможно, до того, как они захватили вас!

Пять помех таковы:

- 1. Жажда чувственных переживаний*
- 2. Враждебность*
- 3. Беспокойство и тревога*
- 4. Апатичность и вялость*
- 5. Сомнение и нерешительность*

#### ***1. Жажда чувственных переживаний***

Жажда чувственных переживаний – самый фундаментальный тип отвлечения. Мы не особенно заинтересованы в медитации, поэтому наш ум продолжает увлекаться в мир чувственных ощущений. Мы еще не научились находить удовольствие в

сосредоточении, поэтому мы не можем не искать его в приятных чувственных переживаниях. Если мы слышим звук, он кажется таким интересным, что мы начинаем прислушиваться к нему. У нас могут быть приятные мысли – о том, чем мы могли бы заняться сегодня вечером, о том, что будем есть, об идеях, о которых мы недавно прочитали. Эти побуждения совершенно естественны сами по себе, но они делают невозможным сосредоточение.

## ***2. Враждебность***

Враждебность – это вариант предыдущей помехи: на этот раз наше внимание приковывается к каким-нибудь болезненным переживаниям. Мы взбуродражены чем-то или кем-то и не можем это отпустить. Мы не можем не думать о том, как с нами неправильно обращались, о том, что нам хотелось бы сказать или сделать, чтобы отомстить. Или, возможно, есть какой-то внешний звук или запах, который раздражает нас так сильно, что мы не можем прекратить думать о нем. Возможно, какая-то идея или мнение задела нас за живое, и мы чувствуем, что должны детально проанализировать все его недостатки. До тех пор, пока это продолжается, невозможно сосредоточиться на чем-то другом.

## ***3. Беспокойство и тревога***

Беспокойство и тревога не оставляют места для покоя – мы не можем сесть и сосредоточиться. Нам нужно сбавить обороты. Мы «на скорости», движемся слишком быстро. Это может быть беспокойство и ерзание тела, или озабоченность ума, или то и другое одновременно! Беспокойные тело и ум могут быть результатом недостаточной подготовленности. Возможно, мы сели медитировать слишком скоро после какой-то стимулирующей деятельности, или наш ум забит в настоящий момент множеством дел, возможно, что-то зависло в нашем сознании. Если мы сможем терпеливо



работать с этой ситуацией, сама практика медитации со временем приведет в гармонию эти противоречия.

#### ***4. Апатичность и вялость***

В апатичности и вялости помехой нашему сосредоточению становится притупленность ума. Мы чувствуем усталость, наше тело тяжелеет. Ум пуст (это апатичность), а тело тяжело (это вялость). Иногда физическая вялость может быть таким неодолимым, что у нас падает голова или мы начинаем храпеть! Причиной этой помехи может быть просто физическая или умственная усталость, или наше пищеварение, справляющееся с нападением недавнего обеда. Но иногда кажется, что здесь вовлечены психологические факторы – возможно, возникло сопротивление из-за каких-то нераспознанных чувств или эмоций. Далее, это может быть отражением более ранних помех, непрерывной деятельности ума, ведущей к истощению! Иногда мы колеблемся между беспокойством и притупленностью, когда и то, и другое посещают нас в медитации. Если так происходит, это показывает необходимость в установлении нового равновесия.

#### ***5. Сомнение и нерешительность***

Могу ли я, со всеми моими проблемами, надеяться добиться чего-то в медитации – особенно в этой медитации? Является ли этот вид практики медитации действительно хорошим? Может ли он на самом деле принести мне что-нибудь? Полезен ли для меня этот учитель? Знает ли он на самом деле то, о чем говорит? И как мне это узнать, в любом случае?

Все это – сомнение, и это также нерешительность, поскольку в этом состоянии ума мы не можем решиться продолжать сосредоточение. В конце концов, мы приходим к увиливанию, «сидению между двух стульев» – мы теряем нашу мотивацию. Сомнение в этом смысле – очень серьезная помеха для медитации.

Нет ничего неправильного в искренних сомнениях, которые непременно появятся у нас относительно медитации и ее эффективности. Это связано с некоторой степенью неопределенности в нашем уме; некоторые вещи можно обнаружить только опытным путем. До определенной степени мы должны принимать то, что нам говорят, на веру и обнаруживать истину через собственный опыт. Но мы можем сделать это, только если всем сердцем отдадимся эксперименту. Сомневающееся, чересчур скептическое состояние ума зачастую коренится в неуверенности в себе или рациональных обоснованиях этой неуверенности. Мы вряд ли можем ожидать сосредоточения, не обладая уверенностью в том, что сможем его достичь.

### *Учиться на помехах*

Эти пять помех – полезный перечень для оценки того, как идет сессия медитации. Самое важное – это распознать помеху как помеху. Очень часто само распознавание ослабляет помеху. Однако может существовать склонность избегать распознавания. Большинство помех обладает собственным стилем «защиты», встроенным в них. Апатичность и вялость, например, успешно и полностью отгораживают себя от распознавания. Это напоминает нежелание вставать утром: сначала наш ум не хочет ничего знать, затем продолжает искать хорошие «причины» для того, чтобы полежать «всего ещё пять минут». Когда мы охвачены враждебностью, мы, вероятно, не захотим прекратить отыскивать недостатки и уноситься умом вслед за болезненными, неприятными вещами, которые с нами случились. А наши сомнения немедленно воплощают свои собственные пророчества.

Нам нужно ясно распознать, что мы встречаемся с помехой для сосредоточения: первый принцип – распознавание того, что помеха действительно существует. Нет ничего хорошего в том, чтобы продолжать медитацию несмотря ни на что, пытаясь

игнорировать это и желая, чтобы оно ушло. Этот подход ведет только к головной боли, апатичности и вялости! Вы должны взять на себя ответственность за помехи. Вы должны принять, что на то время, пока вы здесь, здесь и ваша помеха и что вам нужно что-нибудь с этим делать. В медитации вы должны признавать каждое новое состояние ума, когда оно возникает. Для многих из нас проблемой может быть вина. Многим людям не нравится, что они могут испытывать эмоции, подобные ненависти, или животные влечения к пище и сексу. Однако когда их переживания в медитации заставляют их признавать, что на самом деле они их испытывают, они могут ужасно расстроиться по этому поводу. Такое отношение непомерно и нереалистично, и оно может блокировать возможность продвижения. В медитации нам нужно развивать позитивное видение себя, чтобы верить в наш духовный потенциал.

### **Творческое использование противоядий**

Есть ряд способов, с помощью которых мы можем противостоять помехам. Первый – рассмотреть последствия от допущения того, чтобы помехи бесконтрольно росли. Что, если мы просто не будем ничего делать с нашей склонностью к отвлечению, к ненависти, к сомнению? Очевидно, они возрастут: эти черты будут все больше и больше главенствовать в нашем характере. Если мы поразмышляем над этим, важность того, что мы делаем, может стать очевидной.

Второй способ – возвращать противоположное качество. Если есть сомнение, развивайте уверенность. Если есть апатичность, возвращайте энергию. Если есть беспокойство, возвращайте довольство и покой. Если ум слишком зажат, расслабьте его, если он слишком расслаблен, сделайте его острее. Другими словами, когда бы на пути нашего сосредоточения ни возникало негативное состояние ума, мы пытаемся возвращать некоторые положительные качества, которые преодолевают или нейтрализуют его.

Третье противоядие – возвращать отношение, подобное небу. Иногда чем больше мы противостоям какому-то состоянию ума, тем сильнее оно, кажется, становится. Если два предыдущих метода не работают, попробуйте «отношение, подобное небу»: ум подобен ясному голубому небу, помехи – облакам. Используя этот метод работы, мы признаем, что помеха «здесь», и просто наблюдаем ее. Мы смотрим, как само представление происходит в нашем уме: наблюдаем фантазии, страхи, образы – мы наблюдаем все, что возникает. Мы наблюдаем, но пытаемся не вовлекаться в это. Вовлечение только подпитывает помеху. Если мы терпеливо наблюдаем, не вовлекаясь в помеху, со временем она потеряет свою силу и растворится.

В-четвертых, есть подавление. Это своего рода последнее средство: мы говорим «нет» помехе и выталкиваем ее. Это наиболее эффективно, когда помеха слаба и когда мы вполне убеждены в бессмысленности ее принятия. Если помеха слишком сильна или если она является составной частью эмоционального конфликта, мы можем обнаружить, что использование этого метода создает вредные побочные эффекты. Напряжение, потеря чувствительности и тупость ума – вот частые результаты чрезмерного применения силы. Самое лучшее, следовательно, использовать подавление только в случае слабых помех. Если мы находимся в положительном, ясном состоянии ума, будет довольно просто устранить такую помеху.

Наконец, есть Обращение к Прибежищу. Иногда, когда нам совершенно не удается справиться с помехами, мы проводим всю сессию медитации или ее часть в отвлеченном состоянии ума. Когда это случается, важно не удручаться. Нам нужно видеть эту сессию практики в перспективе нашего развития в целом. Бессознательные тенденции сильны во всех нас, и иногда с ними несомненно придется побороться. Результатом этих усилий станут, несомненно, некоторые положительные эффекты, даже если мы не ощущаем этих плодов в этой

сессии медитации! Обращение к Прибежищу – не столько способ борьбы с помехами, сколько отношение, с которым мы пытаемся сохранять связь после сессии медитации. Нам нужно еще раз подтвердить нашу преданность практике – традиционными словами, нам нужно Обратиться к Прибежищу – для развития высших человеческих качеств в направлении Просветления (символом которого является Будда), его учения (Дхармы) и тех, кто его практикует (Сангхи).

### **Сбалансированные усилия**

Вам нужно делать все эти усилия уравновешенно: нужно избрать срединный путь между слишком сильными и слабыми усилиями. Если вы слишком рассеянны и ленивы, если вы не прикладываете никаких особенных усилий для сосредоточения, если вы не поддерживаете позитивные качества и не заботитесь об избегании помех, вы, скорее всего, будете блуждать в потемках затуманенного, несвязного состояния ума. Это одна крайность. С другой стороны, если вы слишком давите на себя, вы, скорее всего, станете жестким и неподатливым. Возможно, будет некоторая реакция: насилие ведет к тупости и головным болям. Вы можете найти срединный путь между этими двумя крайностями, убедившись, что есть достаточно напряжения и достаточно расслабления. Нам нужно расслабиться, когда наш ум слишком зажат, обострить внимание, когда он слишком рассеян.

Когда мы преодолеваем эти помехи и достигаем устойчивого потока уравновешенного сосредоточения, мы можем стать особенно расслабленными и энергичными в одно и то же время. Когда эти два качества – яркая, радостная энергия и глубокий покой – возникают одновременно, мы входим в состояние погружения. Это состояние сознания, традиционно известное как джняна на санскрите (дхьяна на пали).

## **Некоторые благоприятные знаки**

Если мы регулярно практикуем, мы вскоре заметим, какую пользу приносит наша медитация. Мы, вероятно, увидим некоторые знаки продвижения во время самой медитации: возможно, чувство неизмеримого счастья и покоя. Иногда может возникнуть восторженное состояние блаженства. Вне медитации мы также обнаружим, что стали счастливее, что наша жизнь кажется более гладкой, более поддающейся контролю. Возможно, мы обнаружим, что наши мысли и представления стали яснее, видение – более обширным и творческим. Мы даже можем обнаружить, что наши сны стали необычайно четкими и цветными. Это типичные результаты медитации.

Наше продвижение может также выражаться менее определенным образом. Мы можем просто замечать, что происходят некие неуловимые изменения. Это может быть даже отклик со стороны других людей, который привлекает наше внимание: мы можем обнаружить, что люди больше тянутся к нам, чем раньше. Возможно, они ощущают, что мы внутренне более свободны и удовлетворены.

Эти внутренние изменения могут также бросить нам своего рода вызов. Медитация может поднять бурю разнообразных новых чувств и эмоций, и мы можем не знать с уверенностью, что нам с ними делать. Мы можем начать видеть нашу жизнь совсем по-другому и чувствовать, что готовы к фундаментальным изменениям. Такие переживания приветствуются, они показывают нам, что мы преодолеваем некоторые из наших основных психологических ограничений. Однако важно, чтобы мы понимали, что происходит. Медитация действительно может изменить жизнь, и нам нужно активно и охотно участвовать в процессе изменений – если это то, чего мы хотим. Если мы на самом деле не хотим меняться – возможно, мы всего лишь искали чего-то, что помогло бы нам расслабиться после работы – нет никакого вреда, но нам нужно осознавать, что

медитация, которую мы практикуем, главным образом ведет к духовной трансформации и что ее последствия проникают глубоко в нас.

## Вопросы для размышления и обсуждения

1. Какие положительные переживания – возможно, удовольствие, воодушевление, или «вкус» сосредоточения – у вас уже были в практике медитации? Как вы можете их использовать в мотивировании себя и придании импульса вашей медитации?

2. С какой из пяти помех вы встречаетесь чаще всего в обычной жизни? Есть ли изменения, которые вы можете предпринять вне медитации, чтобы ослабить силу привычки, которую вы вкладываете в помеху, или помочь вам развивать ее противоположность?

3. Какую из пяти помех вы испытываете чаще всего или сильнее всего в медитации? Если это не та помеха, которую вы выбрали во втором вопросе, может ли быть что-то в вашем подходе к медитации, что поддерживает эту помеху?

4. Какое из «творческих противоядий» от помех вы находите самым полезным? Есть ли то, что вы еще не использовали, но считаете, что оно будет вам полезным?

5. Нужно ли вам прикладывать больше усилий или быть менее волевым в медитации, есть ли у вас склонность к лени или жесткости? (Или, возможно, вы ее обретаете в настоящий момент?)

6. Оказала ли на данный момент практика медитации положительное воздействие на вашу повседневную жизнь?



### **Введение**

На прошлой неделе мы рассматривали привычки ума, которые могут мешать медитации. На этой неделе мы рассмотрим, что лежит за этими привычками – состояния, к которым мы можем получить доступ в медитации, – используя еще один текст из той же книги.

### ***Пороговое сосредоточение и первые четыре «дхьяны»***

*(Сокращенный текст из «Медитации» Камалашилы, гл. 4)*

### **Дхьяна и психологическая интеграция**

Иногда, медитируя, мы можем обнаружить, как спонтанно возникает чувство блаженства. Такие ощущения могут варьироваться от слабого удовольствия до почти всепоглощающего восторга – переживания, которое иногда бывает таким красивым, что мы плачем. Люди часто краснеют, обнаруживают, что у них встают дыбом волосы или мурашки бегут по телу. Более того, их способность к сосредоточению может открыть им путь в совершенно новое измерение ясности и покоя. Что, в конце концов, происходит? Говоря языком психологии, они непосредственно переживают то, что известно как процесс интеграции: каким-то образом разрозненные части психики собираются в единое целое.

Говоря языком духовности, мы начинаем входить в более высокое состояния сознания – первый из восьми уровней «дхьяны», перечисленных в буддийской традиции, который переживается как глубокая внутренняя гармония. Именно переход к этой гармонии и доставляет нам такое блаженство.

Прежде, чем я начну дальше объяснять природу

дхьяны, нам будет полезно понять, как происходит процесс интеграции, увидеть связь между дхьяной и повседневными состояниями ума, которые не всегда наполнены блаженством и внутренним покоем! Гораздо чаще наш ум напоминает поле битвы противоположных симпатий, антипатий, надежд и страхов.

Практика осознанности, скорее всего, вскроет противоречия и противоположности в нашем характере. Почти кажется, что мы не один человек, как будто у нас есть несколько разных «я». Мы можем, например, вести себя совершенно по-другому, когда мы на работе, когда мы дома и когда мы среди определенного круга друзей.

Это справедливо по отношению ко всем (в различной степени и различным образом) и совершенно естественно. Вероятно, мы даже выбираем наши виды деятельности и друзей именно потому, что они позволяют нам выражать различные стороны нашей личности. Однако тот факт, что мы это делаем, свидетельствует о своего рода дисбалансе, хотя мы и не начнем смотреть так на ситуацию прямо сейчас.

Представьте, что вы гуляете где-то с другом и встречаете коллегу по работе. Эти два человека никогда до этого не встречались, оба знают вас довольно хорошо, в различном окружении. Личность, которую ваши коллеги видят каждый будний день, вероятно, отличается в определенном отношении от вашей «выходной» личности. Каждый друг может видеть вас совершенно другим и ожидать от вас различного поведения. Такая встреча может показаться довольно странной, поскольку вы обнаружите, что трудно соответствовать обоим наборам ожиданий одновременно.

Это пример иллюстрирует способ, в котором мы иногда распознаем намек на скрытые расхождения внутри ума. Обычно мы не замечаем такие «белые пятна» сами, пока нам на них не укажут. Все выглядит так, как будто у нас есть много различных «я», разных «субличностей», которые по-разному влияют на ум. Иногда кажется, что в нас – целый автобус этих

разнообразных характеров, и каждый из них хочет им управлять! Подобные противоречия и конфликты являются корнем большинства состояний психологического напряжения, которые мы испытываем в повседневной жизни. Они могут быть очень сильны – поэтому, когда подобное состояние, сплетенное в конфликт, освобождается в медитации, неудивительно, что у нас могут возникнуть чувство блаженства и ясное сосредоточение.

Однако эти дхьяноподобные чувства, какое бы наслаждение они ни приносили, не являются целью медитации. На этом этапе они обычно длятся от силы несколько секунд, поэтому может показаться привлекательной погоня за ними: вероятно, нам захочется их вернуть! Но такой подход, скорее всего, приведет к возбуждению и отвлечению в медитации. Приятные чувства, которые мы переживаем в дхьяне, – побочный продукт процесса интеграции: они – это то, что мы чувствуем, когда назревают и разрешаются внутренние конфликты. Вполне естественно, что какое-то время спустя мы уже не испытываем удовольствия той же силы, когда наша практика вновь продвигается в направлении работы с менее целостными участками ума. За время, пока мы медитируем, наша медитация будет более или менее «возвращаться в норму». Однако общий тон вашей практики, в терминах сосредоточения и эмоциональной вовлеченности, установится на новом уровне. И в случае, если мы продолжим практиковать, мы сможем поддерживать этот уровень.

### **«Горизонтальная» и «вертикальная» интеграция**

Интеграция – интересное явление. Похоже на то, что наша жизнь происходила одновременно в нескольких «отсеках», а теперь движущая сила нашей практики начинает убирать некоторые из разделяющих их стен. Мы начали приводить в гармонию противоречивые аспекты нашего характера вместе с мыслями, эмоциями и чувствами, связанными с ними.

В целом мы на самом деле видим, что изменения происходят, они более или менее протекают на поверхности нашего ума, располагаясь на одном и том же горизонтальном плане. Но иногда медитация может проникнуть глубже. Иногда мы можем выйти за пределы всех помех разом и за пределы чувственного мира и обычного ума. Именно тогда мы входим в состояние погружения (дхьяны) в полном смысле. Когда мы входим в погружение на этом более глубоком уровне, некоторая часть содержимого нашего бессознательного ума «поднимается» в наше сознание. Это отмечает начало «вертикального» аспекта процесса интеграции.

Этот второй аспект интеграции называется «вертикальным», потому что мы вступаем в контакт с нашими высотами и глубинами: мы открываем наши небесные и адские сферы. На этом этапе нашему сознанию открывается совершенно новый ряд эмоций, чувств, мыслей и картинок. Они могут быть связаны со значительными событиями прошлого: счастливыми воспоминаниями детства или, возможно, болезненными переживаниями, которые давно были позабыты. Они могут быть похожи на видения: иногда люди видят божественно красивые или внушающие благоговение образы, например, богов, демонов, будд или символические образы. Такие переживания очень отличаются от самапатти (искажений чувственного восприятия), которые могут возникнуть на грани более глубокого сосредоточения. Они более похожи на зрительные переживания: универсальные образы возникают из высот и глубин нашего ума как архетипы, описанные Карлом Юнгом. Подобные образы часто переживаются в глубокой медитации. Очевидно, что в глубинах таится гораздо больше скрытой энергии и творческой силы, которые ожидают проявления посредством медитации.

### **«Пороговое» сосредоточение**

Когда пять помех начинают исчезать, мы вступаем в

то, что называется «пороговым» сосредоточением («упачара самадхи» на пали): теперь мы «переступили порог» и получили доступ к дхьянам.

Чрезвычайно полезно, чтобы мы распознали, достигли ли мы этой ступени в медитации. Мы будем знать, что «вход открыт», когда сосредоточение становится значительно проще. В этот момент наши мысли, эмоции и чувства начнут сотрудничать с нашими усилиями по сосредоточению вместо того, чтобы постоянно тащить нас в другую сторону. Мы все еще будем переживать некоторые отвлечения, но это не будет вызывать сильного эмоционального давления, как это было в случае с пятью помехами.

Эта новая ситуация приводит нас к важному открытию. Поскольку теперь отвлекающие мысли имеют над нами меньшую силу, нам доступно больше свободной энергии. Это позволяет нам замечать отвлечения очень быстро, до того, как у них было время укорениться, поэтому легче освободиться от них. Уменьшая уровень активности ума, направленной на отвлечения, мы освобождаем еще больше энергии, что еще более обостряет нашу осознанность. Мы вступаем в обширную фазу продвижения; на самом деле, это и есть начало собственно медитации.

Термин «пороговое сосредоточение» не просто означает переходный момент от обычного ума к дхьяне. Он описывает множество видов состояний сознания, от момента, когда мы сосредоточены, но еще зачастую соскальзываем в отвлечение (т.е. почти в помехи) до состояния, в котором сосредоточение дается чрезвычайно легко (почти в дхьяне).

Этот этап доступен для каждого, кто регулярно медитирует, – он не так уж далек от нашего обычного состояния ума. Если мы знаем, как распознать пороговое сосредоточение, мы можем научиться, как поддерживать его и пребывать в нем так долго, насколько это возможно. Чем дольше мы можем поддерживать пороговое сосредоточение, тем скорее мы достигнем

полного сосредоточения, то есть первой дхьяны.

Первый уровень дхьяны, опять же, легко доступен для любого, кто регулярно занимается медитацией. Мы, скорее всего, ощутим, по крайней мере, ее вкус во время первых нескольких недель медитации – особенно если мы «подкормим» нашу практику, проведя некоторое время в ретрите.

Только что мы отвечали, что цепляние за удовольствие дхьянических переживаний, если таковые возникают, не помогает. Но это не означает, что дхьяну не нужно сознательно развивать. Напротив, важно, чтобы мы это делали. Нам нужно определенно нацелиться на развитие высших состояний сознания: польза относительно прогресса в зрелости и проникновении будет значительной. Мы можем развивать дхьяну теми способами, которые мы уже обозначили: внимательным сосредоточением на объекте медитации, распознаванием помех и работой с ними с верой и убежденностью. Что касается помех и порогового сосредоточения, важным ключом здесь является распознавание. Будет очень полезно, если мы научимся распознавать различные аспекты состояния дхьяны, чтобы мы могли поддерживать их возникновение.

### **Образы первых четырех дхьян**

Так как же мы распознаем их? Возможно, проще всего соединиться с переживанием посредством образов, как это делал сам Будда (как, например, рассказано в первом тексте этой части курса).

*1. Переживание первой дхьяны сравнивается с мыльным порошком и водой, которые тщательно смешиваются воедино – смешиваются, пока мыльный порошок не пропитается полностью водой и вода не проникнет полностью в мыльный порошок.*

*2. Пребывание во второй дхьяне ощущается как спокойное озеро, питаемое поднимающимся на*

*поверхность родником.*

*3. Третья дхьяна переживается как лотосы и водяные лилии, растущие в этом озере, смачиваемые и питаемые его водой.*

*4. Четвертая дхьяна подобна переживанию от купания в этом озере очень жарким днем и отдыха на берегу в совершенно чистой белой ткани.*

Заметьте, как вода, универсальный символ бессознательного ума, соединяет эти образы в единую последовательность. В первой дхьяне вода совершенно смешивается со своей противоположностью, сухим порошком. Этот образ противоположностей, смешивающихся совершенным образом, отражает тему интеграции; мы уже видели, как в нашем сознании имеют место все виды противоположностей, нуждающиеся в интеграции, которые теперь начинают сосуществовать в гармонии.

Дхьяна – это переживание чистого счастья, чистого в смысле того, что оно не возникает в результате чего-то внешнего, но берет начало в нашем собственном уме. Пока оно длится, он делает нас подлинными нами. Мы можем почувствовать эффект этого «совершенного смешивания противоположностей» на некоторое время – часы, даже дни или недели – после медитации.

Однако дхьяна необязательно возникает в результате применения определенной техники медитации. Это состояние ума, которое возникает естественно в том, кто чрезвычайно счастлив. В особых обстоятельствах возможно пребывать в дхьяне вне медитации продолжительные периоды времени. В целом высшие состояния сознания естественно возникают в нашей медитации, когда мы довольно счастливы и свободны от чувства вины.

Во второй дхьяне наше сосредоточение так чисто, что мы не переживаем никаких мыслей. Мысли, конечно, проскальзывают в первой дхьяне, но даже там их

количество минимально, и это в основном мысли об объекте медитации. Следовательно, когда мы переходим от первой ко второй дхьяне, мы обнаруживаем себя в гораздо более ясном погружении, которое, несмотря на тонкое распознавание состояния, в котором мы находимся, совершенно лишено мыслей.

Маловероятно, что вторая дхьяна просто возникнет сама по себе вне медитации, спонтанно, но это не является невозможным. Кроме практиков медитации, по-видимому, это могут переживать великие художники, композиторы или философы в миру, которые пребывают в подобном состоянии довольно часто, хотя совсем не практикуют формальную медитацию. Таким образом, вторая дхьяна – это очень вдохновенное состояние ума: нас поддерживает внутренний поток вдохновения, который пробивается из нашей глубины, подобно постоянному просачиванию родника под спокойной поверхностью озера.

Во времена античности художники и поэты в поисках вдохновения призывали муз, богинь, олицетворяющих различные аспекты этой высшей поддержки. Иногда вдохновение может переживаться как яркое объединение с силами, которые обычно рассматриваются как «внешние» по отношению к нашей сознательной личности. Поэтому данный уровень дхьяны – это также состояние ума вдохновенного пророка, который получает «послания» из более глубокого уровня сознания.

Третья дхьяна сравнивается с лотосами, растущими в водах озера, полностью окруженными водой и пропитанными ей. Продвигаясь по дхьянам, мы становимся все более и более едиными с высшим элементом вдохновения (которое во второй дхьяне ощущается как просто просачивающееся в наше сознание). Ко времени, когда мы достигаем третьей дхьяны, поток значительно расширяется, до той степени, что начинает окружать нас со всех сторон. Это очень яркое переживание «вертикальной» интеграции. В этой третьей дхьяне мы чувствуем себя частью чего-то



намного большего, чем наше сознательное «я». Это мистическое состояние, в котором мы полностью окружены, пропитаны и «едины» с высшим элементом.

Четвертая дхьяна – это высшее человеческое счастье, по крайней мере, по эту сторону Просветления. Это достижение не наделяет нас никакой абсолютной мудростью или состраданием – даже теперь мы все еще можем действовать безнравственно и откатываться назад в своем продвижении. Однако, несмотря на то, что мы не обладаем полнотой проникновения, мы в наилучшем из возможных состояний умственного здоровья. В четвертой дхьяне все мощные энергии, которые были укрощены и освобождены посредством предшествующей медитации, сосуществуют в совершенной гармонии и мире. Обратите внимание, как Будда изменяет свою образную систему в этот момент. Появляется безупречно чистое существо, защищенное от вредоносных воздействий, будучи завернутым в чистую белую ткань. Как будто вдохновенное состояние сознания, тщательно очищенное посредством опыта других дхьян, теперь становится нашим одеянием, которое мы можем носить и брать с собой и как защиту, и как внешнее воздействие на мир. Мы так счастливы, что наше позитивное состояние излучается вовне, противостоя вредоносным воздействиям – влияя также и на других, так что мы начинаем притягивать людей и даже обладать магической силой. Вот почему четвертая дхьяна рассматривается как основа для развития «магических» сил (способности ходить по воде, проходить сквозь стены, и т.д., что приписывается практикующим многих религий) и поразительно острых способностей восприятия.

#### **«Компоненты» дхьяны**

Образы могут помочь нам распознать дхьяну в собственном опыте. Но перечень ее главных «составных частей» – состояний ума, из которых состоит дхьяна – также может быть полезным. Традиционно

перечисляются пять «факторов дхьяны», а также шестой, который возникает только в четвертой дхьяне. Однако мы не должны думать, что дхьяна состоит только из этих факторов, поскольку мы будем ощущать также многие другие позитивные качества.

Дхьяна – это и «теплое» состояние положительных эмоций, и «прохладное» состояние возросшего сосредоточения. «Прохладная» часть включает однонаправленность, нашу способность удерживать внимание. Она также включает то, что традиционно называется отправным и направленным мышлением, которые являются аспектами ясного мышления.

В «теплой» части спектра располагаются чувства восторга и блаженства, о которых говорилось ранее. Восторг означает, что мы переживаем процесс интеграции как телесное удовольствие. Это главным образом физическое чувство, хотя и не полностью: мы чувствуем как физическое возбуждение, так и дикое счастье одновременно. Традиционно выделяется пять степеней интенсивности восторга! Вероятно, мы сможем распознать хотя бы первую из них – ощущение мурашек на коже и волос, вставших дыбом на голове.

Блаженство более утонченно, чем восторг, но по своему, будучи «тихим», оно на самом деле более интенсивно. Блаженство отмечает более глубокую стадию интеграции, на которой наш ум начинает укрощать несколько дикие, грубые ощущения восторга. С опытом мы становимся менее привязанными к этим относительно грубым чувствам и начинаем входить в более глубокое, сильное и даже счастливое состояние ума. Погружение становится крепче, углубляющееся блаженство постепенно поглощает живую, взбудораженную энергию, освобождаемую в переживании восторга. Это отличительная черта третьей дхьяны, в то время как скорее физические ощущения восторга – черта первой и второй дхьян.

## **Поддерживая положительные моменты**

Мы можем поддерживать состояние дхьяны, развивая те ее факторы, которых недостает в нашем медитативном переживании. Развивая какую-либо из позитивных черт дхьяны, мы одновременно противодействуем одной из пяти помех. Во время работы вы можете обнаружить «промежуточные» факторы, например, попытки вращения интереса к практике, а не к объектам чувственных желаний.

## **Действительный опыт**

Традиционная классификация уровней дхьяны полезна для определения высших состояний ума в абстрактном смысле, но это, по сути, искусственный способ рассмотрения нашего опыта. Что мы действительно переживаем, так это различные позитивные состояния ума, которые у нас возникают. Эти факторы становятся сильнее, и тогда, когда мы вступаем в более глубокую медитацию, рациональное мышление остается позади. В этот момент мы обнаруживаем себя в этом состоянии светоносного, неконцептуального сосредоточения, которое традиционно классифицируется как вторая дхьяна.

Начиная с этой стадии, мы переживаем постоянное усиление «вертикальной» интеграции. Словами из примеров Будды, подземный источник начинает просачиваться из глубин. Поток вдохновения расширяется и разливается, пока в третьей дхьяне не станет всеохватным пространством, в котором мы ощущаем себя. К этому моменту вся дикость восторга была поглощена блаженством, поэтому единственные оставшиеся факторы дхьяны – это мирное блаженство и однонаправленность. Этот процесс очищения продолжается в четвертой дхьяне, и в этой точке блаженство трансформируется в равностность. На этом этапе наш ум выходит за пределы любой возможности

конфликта и достигает пика эмоциональной стабильности и чистоты. Однонаправленность нашего ума становится непоколебимой, так что мы можем поддерживать сосредоточение без отвлечения так долго, сколько захотим.

## Вопросы для размышления и обсуждения

1. «Почти кажется, что мы – не одна личность, как будто у нас несколько разных «я». Вы согласны с этим? Можете ли вы распознать и, возможно, дать название некоторым из ваших главных «я»?

2. Переживали ли вы нечто подобное «высшим состояниям», описанным в тексте – особенно пороговое сосредоточение и первую дхьяну – в медитации или вне ее?

3. Если вы ответили «да» на второй вопрос, когда это случилось, и каковы были условия, которые привели к такому переживанию?

4. Если вы ответили «нет» на второй вопрос, принимаете ли вы возможность того, что люди могут переживать такие состояния и действительно их переживают? Если вы сравните свою жизнь с жизнью, описанной Буддой в первом тексте этой части курса, можете ли вы найти какие-либо факторы в вашем образе жизни, которые, возможно, препятствуют вашему вхождению в глубокое сосредоточение?

5. Вернитесь и посмотрите, как Будда описывает дхьяны, или джняны, в первой части этого раздела. Можете ли вы соотнести эти описания с описаниями в тексте?

6. «Развивая любое из позитивных качеств дхьяны, мы одновременно противодействуем одной из пяти помех». Какие качества противоположны каждой из пяти помех? Какие качества, как вы думаете, должны быть присущи состоянию медитативной осознанности? Одинаковы ли они? Какое из позитивных качеств обычно отсутствует в

вашем опыте медитации, и как вы могли бы развить его?

---

## **Осознание дыхания**

---

### **Введение**

До настоящего момента в этом разделе мы рассматривали медитацию в общем виде. Сейчас мы детально и конкретно рассмотрим, как мы на самом деле выполняем одну из основных практик, используемых в «Триратне». В процессе этого мы, возможно, станем лучше представлять, как мы применяем саму практику, и почти наверняка научимся некоторым приемам и техникам, которые сделают осознание дыхания более плодотворным и мощным.

### ***Практические советы по осознанию дыхания***

*(Сокращенный текст из «свободного духа»,  
<http://russian.wildmind.org>, Бодхипакши, глава 3)*

### **Осознанность**

Вначале осознание дыхания помогает нам стать спокойнее и (парадоксально) энергичнее и бодрее. Впоследствии оно помогает нам развить большую степень осознанности, и у нас появляется больше свободы выбирать свои реакции в любой данной нам ситуации. Например, в ситуации, которая обычно доставила бы нам беспокойство, мы можем сделать выбор в пользу терпения и покоя. Со временем мы начинаем определять наши привычки вместо того, чтобы позволять им определять нас. Осознанность позволяет нам принять на себя полную ответственность за собственную жизнь и счастье. Практика Осознанности невероятно обогащает. Вместо того, чтобы лишь наполовину осознавать, что делаем, мы можем полно и ярко переживать каждый момент нашей жизни.

## **Этапы 1 и 2 - Для чего нужен счет?**

Счет обладает рядом полезных функций. Очень просто «выпасть» из медитации: мы отвлекаемся, не осознавая этого. Счет помогает нам более объективно представлять, какую часть времени мы отвлечены и какую – остаемся в осознанности. Он также дает нам некую цель. Хорошо, когда есть цель.

Если вы отвлекаетесь до того, как дошли до десятого вдоха, вы можете сделать попытки сосредоточиться усерднее, а потом снова добраться до десяти. Без счета труднее заметить результаты своих усилий. Если вы приложите усилия к медитации, вы увидите результаты.

Числа также служат как якорь. В дыхательном цикле точка, в которой мы скорее всего можем отвлечься, это пауза между выдохом и вдохом, когда ничего особого не происходит.

Число – своего рода точка опоры, чтобы мы могли пройти через паузу без отвлечения.

### ***Когда счет кажется скучным***

Иногда люди хотят бросить считать. Для этого могут быть плохие и хорошие причины. Иногда мы развиваем сильный поток покоя, и кажется довольно естественным бросить счет. Если так, бросайте. Но часто это просто сопротивление структуре или желание быть пассивным, и мы скорее просто видим сны наяву. Будьте честны относительно своей мотивации.

Если подсчет кажется механическим занятием, помните, что это не неизбежно – это результат способа работы вашего ума. Если вы относитесь к счету с изяществом и творчеством, он покажется естественным и подвижным.

### ***Различие между этапом 1 и 2***

Большинство людей находят, что первые два этапа ощущаются совсем по-разному. Это происходит из-за



различной природы счета, что обеспечивает структурированный способ углубления нашего опыта.

Природа счета изменяет фокус осознанности на каждом из этапов дыхательного цикла. На первом этапе, поскольку вы считаете после выдоха, ваш ум связывает счет с выдохом. На втором этапе, поскольку вы считаете до вдоха, ваш ум более осознан на вдохе. Глубокий выдох или вздох – вот что мы делаем, когда отпускаем напряжение. Это похоже на отпускание, расслабление, снижение и производит успокаивающий эффект. Глубокий вдох, с другой стороны, ощущается как расширение, открытие, поднятие и придает энергию.

Поэтому если первый этап – это этап отпускания, то второй этап – этап обретения энергии. Отпускание – это идеальная вещь для начала медитации: мы отпускаем напряжения тела и мысли в голове. Затем, на следующем этапе, вы наполняете расслабленное тело и ум энергией. Чувство энергии, которая приходит с вдохом, помогает создать условия для осознанности.

Поэтому продвижение здесь происходит естественно: сначала расслабление, потом наполнение энергией – и важно, чтобы эти этапы располагались в нужном порядке. Конечно, если вы начинаете медитацию в уставшем и вялом состоянии, вы можете сразу перейти ко второму этапу, а если на втором этапе ваш ум несется куда-то, вы можете вернуться к первому этапу, чтобы замедлить его. Эти этапы дают нам два инструмента – подобно педалям тормоза и газа, которые нам необходимо научиться правильно использовать.

### **Этап 3 - Уравновешивая энергию**

В то время как первый этап помогает нам развить более спокойное состояние, а второй этап – развить больше энергии и осознанности, третий этап уделяет равное внимание вдоху и выдоху, помогая нам объединить спокойное расслабление первого этапа с полной энергией осознанностью второго. На третьем

этапе вы можете осознавать постоянное колебание между успокаивающим выдохом и энергичным вдохом и позволить этим качествам проникнуть друг в друга.

### ***Используя якоря***

Если первые два этапа прошли успешно, мы можем оставить счет, что позволит нам развить более глубокое и уравновешенное сосредоточение. Однако счет действовал как якорь для нашей осознанности, поэтому, отпуская его, мы склонны уноситься волнами отвлечения.

Один из способов оставить якорь, отпуская счет, – использовать физический якорь. Иногда я использую физические ощущения в руках одновременно со счетом. В конце каждого выдоха-вдоха я переношу осознанность на руки. Это помогает мне оставлять точку опоры. Я поддерживаю осознанность по отношению к рукам на всем протяжении дыхательного цикла. Я по-прежнему осознаю дыхание, но я также сохраняю осознанность рук. Это не так уж сложно, как может показаться. Я чувствую, как дыхание втекает в мои руки, а затем стекает с них, снова и снова. Это помогает мне предотвратить отвлечение от дыхания.

Вы можете варьировать части рук, относительно которых вы поддерживаете осознанность. Вы можете осознавать обе руки в целом, или только соприкасающиеся кончики больших пальцев. Если вы используете мудру дхьяны (правая ладонь лежит на левой во время медитации, и человек сидит в позе медитации), это может принести приятное чувство мягкой энергии в вашу осознанность.

Физический якорь – это более тонкий якорь, чем счет, потому что он не выражен в словах, оторван от процесса мышления, так что ваш ум может развить более глубокий уровень спокойствия.

#### **Этап 4 - Совершая переход**

На третьем этапе мы обычно осознаем довольно большую область ощущений, связанных с дыханием. Мы можем сосредотачиваться главным образом на животе, грудной клетке или ощущениях в голове и горле. Это перечисление больших мышц и анатомических структур. На четвертом этапе мы, однако, сосредотачиваемся на очень маленькой области ощущений на краях ноздрей.

Мне нравится делать постепенный переход от третьего к четвертому этапу, чтобы поддержать ощущение непрерывности и привести чувство изящества в практику. Я делаю это, сужая фокус на протяжении семи или восьми дыханий, постепенно сосредотачиваясь на ощущениях на краях ноздрей. Это помогает перетекать из одного этапа в другой, продолжая углублять сосредоточение. Просто перескочить с третьего этапа на четвертый – довольно резко.

#### ***Поддерживая тонкость***

Поскольку ощущения в ноздрях очень тонки, может существовать склонность дышать более сильно, чтобы увеличить ощущения. Попробуйте противостоять этому, позволяя дыханию быть легким и нежным. Вместо того, чтобы дышать более тяжело, попробуйте обнаружить тонкие ощущения, позволяя уму стать более восприимчивым, – это цель данного этапа практики.

Если вам не удастся обнажить ощущения на кончиках ноздрей, вы можете осознавать дыхание в ноздрях – прохладное на вдохе и теплое на выдохе. Некоторые люди находят, что легче обнаруживать ощущения на верхней губе. Со временем попробуйте сделать тоньше свою осознанность, чтобы осознавать самые тонкие из возможных ощущений – это суть данного этапа.

Если вы можете распознать ощущение воздуха, текущего через кончики ноздрей, вы можете сделать свою медитацию еще изощреннее. Например, вы можете

замечать, когда ощущения более выражены в левой или правой ноздре и попытаться перенести свою осознанность на те «глухие» участки, где ощущений недостаточно. Или вы можете осознавать ощущения в передней части кончиков ноздрей, а не где-то вокруг – просто чтобы продлить свою способность распознавать очень тонкие ощущения. Всегда есть большая степень утончения, к которому мы можем привести наше сосредоточение.

Время от времени ваш ум будет успокаиваться, и вы заметите некоторые интересные и тонкие ощущения, связанные с дыханием. Например, вы можете услышать мягкий внутренний «звук», которые не является результатом какого-то физического процесса. Или вы можете уловить ощущение чего-то шелкового, связанного с вашим дыханием, но определенно не являющееся его частью. Или вы можете заметить приятное чувство «потока», который сопровождает ритм вашего дыхания (иногда такие вещи трудно описать). Что, кажется, происходит – то, что ваш ум переместился на более тонкий уровень восприятия и обнаружил для себя объекты сосредоточения, которые, соответственно, более тонки, чем обычные объекты. Будучи далеки от отвлечений, эти ощущения работают как врата в еще более глубокие состояния покоя и сосредоточения. Лелейте их, когда они возникают, и позвольте вашей осознанности погрузиться в них.

### **Между этапами**

Важно занять правильную позу в начале периода медитации. Когда вы переводите внимание с позы, чтобы быть более осознанными к дыханию, вы часто можете обнаружить, что ваша поза начинает смещаться. Вы можете обнаружить, что некоторые части вашего тела начинают прогибаться, в других появляется напряжение, и эти изменения ведут к умственным и эмоциональным изменениям. Напряжение в плечах можно соотнести с гневом, который вы начали переживать. Прогнувшийся

позвоночник может быть связан с чувством пробравшегося в медитацию чувства отчаяния. Если вы расслабите плечи, гнев начнет исчезать; если распрямите позвоночник, вы начнете ощущать большую уверенность.

По мере того, как вы станете более опытны в медитации, вы узнаете, что можете время от времени проверять позу и вносить небольшие изменения, не теряя осознанность к дыханию. Хороший способ начать практиковать этот навык – проверять и поправлять позу между этапами. Возможно, вам захочется делать это каждый раз, когда вы переходите от одного этапа к другому. Позднее вы обнаружите, что вы можете интегрировать слежение за своей позой в свою практику с помощью метода, который я описал.

### **Инструменты для медитации**

Здесь мы собираемся рассмотреть некоторые способы использовать дыхание, чтобы внести изменения в наши ментальные и эмоциональные состояния. Это не обязательно сработает немедленно, и нужно уделить им некоторое время. Смена метода каждую пару секунд приведет лишь к разочарованию и беспокойству.

- 1. Несколько раз глубоко вдохните в живот.*
- 2. Несколько раз медленно вдохните, позволяя дыханию вернуться к норме.*
- 3. Опустите ваше осознание в нижнюю часть туловища, например в живот, настолько, насколько вам понадобится для развития спокойствия.*
- 4. Обращайте внимание на отпускание выдоха.*
- 5. На каждом выдохе представляйте волну расслабления, текущую вниз в землю, очищающую все ваши напряжения и заботы.*
- 6. Представьте, что все ваше тело плавает в теплой воде, с каждым вдохом вы поднимаетесь, а с выдохом –*

*опускаетесь.*

### ***Использование дыхания для стимулирования ума***

*1. Несколько раз глубоко вдохните в верхнюю часть грудной клетки (почувствуйте расширение).*

*2. Сделайте несколько быстрых, легких вдохов, а затем позвольте дыханию вернуться в норму.*

*3. Удерживайте осознание в верхней части туловища, например, в грудной клетке или даже в голове.*

*4. Уделяйте внимание ощущению расширения тела при вдохе.*

*5. На каждом вдохе представляйте, что всасываете энергию из земли, наполняя каждую клетку вашего существа осознанностью.*

*6. Представляйте, что вдыхаете свет с каждым дыханием; на каждый выдох вы выдыхаете ваши отвлечения в форме серого дыма.*

### **Зачем уделять такое внимание сосредоточению?**

Случалось ли у вас когда-нибудь, что вы говорили с другом, будучи в отвлечении, и понимали, что не слушаете его, потому что вас унес ход других мыслей? У всех нас бывает такое время от времени. Как мы можем углубить наше понимание себя, если мы не испытываем ничего, кроме поверхностных отвлечений?

Сосредоточение позволяет нам пойти глубже в нашем опыте. Оно позволяет нам добиться большей насыщенности переживаний, так что мы можем больше присутствовать в общении с другими людьми и в общении сами с собой. Сосредоточение позволяет нам действительно получать удовольствие от того, что мы делаем, будь то сельская прогулка, чтение книги, письмо или размышления.

Сосредоточение позволяет нам думать более ясно и глубоко. Когда мы можем следовать ходу наших мыслей, не сбиваясь, мы можем задавать более проникающие в

суть вопросы о самих себе и, что наиболее важно, иметь способность получать глубокие взвешенные ответы, которые исходят из наших глубин. Сила мыслительной концентрации становится крайне важной, когда мы переходим к практикам випассаны, которые требуют использовать мысли и образы как объекты сосредоточения.

## Вопросы для размышления и обсуждения

1. Каковы ваши общие впечатления от осознания дыхания? Склонны ли вы предпочитать его меттабхаване, или напротив? Почему?

2. «Иногда люди хотят бросить считать. Для этого могут быть плохие и хорошие причины». Случалось ли у вас, что вы чувствовали искушение бросить счет на первых двух этапах? Причины, по которым это происходило, – «хорошие или плохие причины», согласно Бодхипакше?

3. Заметили ли вы разницу между первым и вторым этапом? Если да, как вы считаете, Бодхипакша дает этому хорошее объяснение? Могут ли быть еще какие-то причины для этих различий?

4. Постарайтесь сосредоточиться больше на выдохе или вдохе, когда будете медитировать на этой неделе. Отмечайте эффект и приготовьтесь рассказать об этом группе.

5. Склонны ли вы к большему сосредоточению, когда бросаете счет и переходите к третьему этапу, или вы скорее впадаете в отвлечение?

6. Попытайтесь использовать физический якорь на третьем этапе. Получается ли у вас использовать руки в качестве якоря, или лучше работает другая часть тела?

7. Как вы ощущаете дыхание на четвертом этапе практики? Постарайтесь связать свой опыт с описанием, данным в тексте – например, чувствуете ли вы дыхание в кончиках ноздрей или где-то еще, больше ли ощущений в одной ноздре, чем в другой, ощущаете ли вы нечто



вроде «внутреннего звука», «ощущения шелка» или «приятного чувства потока», упомянутых в тексте?

8. Попробуйте использовать некоторые из «инструментов медитации» Бодхипакши в вашей практике на этой неделе. Расскажите группе об эффекте.

---

## *Метта-бхавана*

---

### **Введение**

В этой последней сессии данной части курса мы получим некоторые советы о том, как выполнять практику метта-бхаваны. Парадоксально, но может оказаться более трудным предложить какие-то способы выразить творчество в этой практике, чем в практике осознанного дыхания – по крайней мере, в коротком тексте – как раз потому, что возможности творчества намного больше, а реакции людей столь разнообразны. Чтобы описать различные подходы к этой практике, используемые даже небольшой группой опытных практиков медитации, потребовалась бы книга, а многие методы «срабатывают» лишь для тех, у кого очень похожий характер.

В этом сокращенном отрывке Бодхипакша дает нам точку отсчета для экспериментирования с практикой метта-бхаваны, которая принесет пользу для всех, и предоставляет нам трамплин для развития наших собственных творческих подходов к практике. Он также рассматривает природу метты, говорит о том, как мы возвращаем эмоции, и описывает некоторые общие методы, которые мы можем использовать, чтобы изменить наше эмоциональное состояние.

### ***Вращивание любящей доброты***

*(Сокращенный текст из «Свободного Духа»,  
<http://russian.wildmind.org>, Бодхипакши, гл. 5)*

Идея вращивания любящей доброты может показаться нам странной: в конце концов, разве эмоции и чувства не приходят сами по себе? С буддийской точки зрения, это не так. Эмоции и чувства – это привычки, и они активно создаются. Кажется, что они живут своей

собственной жизнью, поскольку мы не сознаем того, как создаем их. Если мы можем привнести больше осознанности в нашу эмоциональную жизнь, мы сможем осознанно развивать эмоции, которые мы хотим переживать, и препятствовать отрицательным. Именно это является нашей целью в метта-бхаване – развивать положительное и искоренять отрицательное.

### **Мы возвращаем эмоции и чувства все время**

Пример того, как мы бессознательно создаем эмоции и чувства, таков: представьте, что вы в группе людей и начинаете говорить обо всем том, что неправильно в этом мире. По мере того, как разговор продолжается, и мы становимся все более и более вовлеченными, появляется возможность того, что мы разозлимся, впадем в депрессию или почувствуем самодовольство. Сосредоточиваясь на вещах, которые повергают в гнев или депрессию, вы, не пытаясь взглянуть на это творчески и увидеть, что вы действительно можете сделать по этим вопросам, вы на самом деле возвращаете эти эмоции и чувства.

В метта-бхаване мы сознательно развиваем мысли, которые, скорее всего, помогут возникновению положительных эмоций и чувств. Со временем и практикой это начинает оказывать питающее воздействие на нашу способность любить. Мы поддерживаем развитие в себе терпения, доброты и понимания и, таким образом, становимся более любящими.

### **Чем является метта?**

*1. Метта – это распознавание фундаментального единства между нами и другими.*

*2. Метта – это сопереживание. Это готовность видеть мир глазами другого.*

*3. Метта – это желание добра другим.*

*4. Метта – это дружелюбие, уважение, доброта,*

*щедрость, терпение, понимание, заботливость, любовь, готовность помочь.*

*5. Метта – это основа для сострадания. Когда наша метта встречается с чужим страданием, она преобразуется в сострадание.*

*6. Метта – это самое плодотворное состояние из тех, которые нам известны. Желать другому добра – значит желать, чтобы они сами были в состоянии метты.*

*7. Метта – это завершение эмоционального развития любого человеческого существа. Это потенциал эмоциональной зрелости, внутренне присущий каждому из нас.*

*8. Метта – больше, чем просто эмоция или чувство. Это отношение. Мы можем действовать на основе такого отношения, даже когда мы сами несчастны или даже когда мы не ощущаем субъективной любви.*

*9. Метта – это ответ на почти каждую проблему из числа тех, перед лицом которых стоит современный мир. Деньги не решат этого. Технологии не решат этого. Где нет доброй воли, невозможно изменить что-то в лучшую сторону. Метта может изменить мир в лучшую сторону, как ни одно другое качество.*

### **Чем не является метта?**

*1. Метта – не то же самое, что чувствовать себя хорошо. Когда мы ощущаем метту, мы обычно чувствуем себя более радостными и счастливыми, но возможно чувствовать себя хорошо, когда это не будет меттой. Мы можем чувствовать себя хорошо, но в то же время быть эгоистичными и не проявлять заботы о других, например. Метта – это отношение активной заботы о других.*

*2. Метта – не «все или ничего». Точно также, как гнев может проявиться с разной степенью напряженности, от лёгкого недовольства до ярости, наша метта также может обнаружиться во всем,*

*начиная от вежливости и заканчивая страстной любовью ко всему живому.*

*3. Метта – это не что-то новое или неизвестное нам. Мы все ощущаем метту. Каждый раз, когда вы ощущаете удовольствие от того, что кому-то хорошо, или терпеливы с тем, с кем это трудно, вы ощущаете метту. В метта-бхаване вы возвращаете то, что уже существует.*

*4. Метта – это не отрицание наших переживаний. Практиковать метту не означает «быть милым» лицемерным образом. Даже если вам не нравится кто-то или вы не одобряете его поведения, вы можете все же сердечно желать им благополучия. Это одно из величайших чудес мира, поскольку оно освобождает нас из бесконечного круга жестокости и мести, будь то на глобальном или на личном уровне.*

### **Эмоции и чувства – это река**

Реки пробивают долины. Вода промывает русла, которые растут с каждым годом, а потом русло определяет течение реки. Река создает берега, а берега создают реку. Наши эмоции и чувства также следуют моделям. Они дают начало мыслям, а мысли усиливают эмоции и чувства. Например, когда мы в раздраженном настроении, наши мысли склонны во всем находить недостатки. Мы замечаем вещи, которые нам не нравятся в нас самих, в других, в мире в целом. Мы пропускаем хорошее и положительное, даже когда оно бросается нам в глаза. Это чувство, когда ты окружен недостатками, усиливает нашу раздражительность, поэтому эмоции и чувства придают очертания мыслям (берегу реки), а наши мысли влияют на наши эмоции и чувства (река). Это замкнутый круг тревожности.

Как мы вообще выбираемся из настроения, если однажды попали в него? Почему мы не попадаем в определенное настроение и не остаемся там? К счастью, есть другие влияния на наши эмоции и чувства, которые

могут разорвать циклические модели, которые я описал выше. Мы рассмотрим пять из них по очереди: среду, тело, волю, мысли и общение.

### *Эмоции и чувства и ваше окружение*

Если вы хотите изменить свои ощущения, вы можете изменить свое окружение. Вы можете сделать так, чтобы эта среда поддерживала ваши усилия по развитию медитации, создавая красивое пространство для медитации. Мы можете сделать алтарь, который выражает ваши идеалы. Свечи, благовония, цветы и изображения, которые для вас значимы, могут помочь вам поднять настроение. Сохранение места в чистоте поможет вам обрести лучшее состояние ума в медитации, а также сохранить те качества, которые вы развиваете. То, что вы видите, когда открываете глаза после медитации, также может производить сильный эффект – зачастую мы более чувствительны после медитации, чем мы это осознаем.

### *Эмоции и чувства и ваше тело*

То, как вы держите тело, в значительной мере влияет на то, как вы себя ощущаете. Поэтому принятие позы для медитации – не только вопрос удобства: вы работаете с эмоциями и чувствами посредством тела. Важно осознавать свое тело и вне медитации и удостовериться, что вы создаете физические условия, которые будут поддерживать положительные эмоциональные состояния.

### *Эмоции и чувства и ваша воля*

В каждый момент своего существования у вас есть некоторый выбор относительно того, как себя ощущать. Осознаете ли вы это или нет, вы можете отпустить негативные эмоции и чувства и найти более позитивные реакции. Иногда мы рассматриваем «выпускание пара» наших эмоций и чувств как единственную альтернативу их закупориванию. Но есть и другая возможность –

переживать полностью наши эмоции и чувства и учиться работать с ними, преобразать их посредством осознанности или, когда это приемлемо, учиться выражать их более искусно.

### ***Эмоции и чувства и ваши мысли***

Мысли и ощущения тесно переплетены. Все, о чем мы думаем, оказывает некоторое влияние на то, что мы чувствуем. Следовательно, очень важно учиться возвращать больше осознанности, чтобы мы могли выбирать, какие мысли поддерживать, а каким препятствовать. Со временем эти тысячи маленьких изменений создадут огромный сдвиг в нашей эмоциональной жизни. Слушайте истории, которые вы себе рассказываете, и спросите себя, помогают ли они вам. Если нет, смените их.

В метта-бхаване мы поддерживаем сознательное развитие мыслей, которые дают начало положительным эмоциям и чувствам, а не тех, которые усилят наши негативные эмоции и чувства. Наиболее часто в практике метта-бхаваны используется следующая мысль: «Пусть я буду счастлив, пусть я освобожусь я от страданий». Мысли, которые мы будем использовать, чтобы возвращать метту, не всегда выражены словами. Мы также можем использовать зрительную образную систему, например свет, излучающийся из вашего сердца. Или мы можем использовать слова и образы вместе.

### ***Эмоции и чувства и ваше общение***

Наше общение обладает мощным воздействием на наши эмоции и чувства. Один из способов изменить настроение – поговорить с кем-то. Когда эмоции и чувства, которые мы выражаем, положительны, они становятся сильнее в общении. Посредством общения мы часто обретаем больше связи с нашими эмоциями и чувствами. Общение не обязательно должно быть словесным. Невербальное общение – прикосновение или

объятие – может оказать огромное влияние на то, как мы себя чувствуем.

В метта-бхаване мы представляем, что общаемся с другими, и мы на самом деле общаемся с другими. Мы вспоминаем о ком-то и желаем ему добра. Мы можем представить, что передаем нашу признательность другу. Мы можем вспомнить кого-то, с кем мы в ссоре, и представить, что извиняемся перед ним. Мы можем также использовать невербальное общение.

### **Питая семена эмоций и чувств**

Мы все ощущаем метту. Практика берет наши семена метты и питает их, чтобы они могли прорасти и запустить корни глубоко в почву нашего существа. Для того, чтобы эти зерна выросли, нам нужна почва и вода. Почва – это наша осознанность. Дождь – это многообразие методов, которые мы используем для развития семян метты. Есть четыре основных метода, которые я нахожу полезными: использование слов, воспоминаний, творческого воображения и телесных воспоминаний. Некоторые из них будут работать и для вас, а другие, возможно, нет. Лучше всего попробовать несколько методов и посмотреть, какие из них подходят вам, но убедитесь, что вы дали каждому методу время, чтобы он начал работать. Подобно тому, как семена всходят в ответ на полив, вашим эмоциям и чувствами может потребоваться какое-то время, чтобы раскрыться в ответ на метод, который вы используете.

### ***Использование слов для взращивания метты***

Использование определенных фраз – классический способ практики медитации метта-бхаваны, и я использую этот метод чаще других. Традиционная фраза для первого этапа может быть такова: «Пусть я буду счастлив, пусть я освобожусь от страданий». Вам нужно произнести фразу про себя, как будто это ваша мысль. Вам также нужно помнить о сохранении



сосредоточенности на эмоциях и чувствах: повторяйте фразу снова и снова, но наблюдайте ее влияние на то, что вы чувствуете. Оставляйте время между каждым повторением фразы, чтобы впитать ее действие. Я часто приспособляю фразу к ритму дыхания и говорю: «Пусть я буду счастлив» – на выдохе, следующем вдохе, выдохе и вдохе, я настраиваю на нее свое сердце и смотрю, какое действие это оказывает. Затем на следующем выдохе я говорю: «Пусть я освобожусь от страданий».

Когда вы думаете эти слова, вы активны. Когда вы слушаете, какое влияние они на вас оказывают, вы восприимчивы. В практике вам нужно быть и активными, и восприимчивыми. Вы активно работаете со своими эмоциями и чувствами и восприимчивы, будучи осознанными по отношению к результату своих действий. И то, и другое одинаково важно. Без активного развития ваш ум будет склонен бродить без цели, а эмоции и чувства будут следовать старым, привычным моделям.

Время от времени вы можете попытаться сказать себе фразу на вдохе, а не на выдохе. Это производит совершенно другой эффект. Попробуйте оба метода и посмотрите, что лучше работает для вас.

Хорошо использовать традиционные фразы, потому что они так четко вмещают сущность метта-бхаваны, но если вы это предпочитаете, вы можете просто повторять слово «любовь» или «доброта» или «терпение». Или вы можете использовать ряд таких слов. Или вы можете прийти к своему собственному утверждению. Я считаю, что лучше использовать формулировки, которые истинны. Если вы скажете «Я счастлив и доволен», когда это очевидно не так, будет трудно делать практику от всего сердца. С другой стороны, если вы используете фразу, которая выражает пожелание, например «Пусть я буду счастлив и доволен», это принесет эффект с большей долей вероятности.

### ***Использование воспоминаний***

Мы все знакомы с силой, которой обладает память для пробуждения эмоций и чувств. Вы вспоминаете что-то, что вам сказали, и чувствуете нахлынувшее тепло и любовь. Вы вспоминаете, как сделали что-то глупое, и краснеете от стыда. Сила памяти такова, что наши воспоминания часто приводят к эмоциям более сильным, чем само событие.

Мы можем сознательно использовать пробуждающую силу памяти во возвращении метты. Допустим, мы возвращаем метту по отношению к себе. Вы можете вспомнить время, когда чувствовали, что цените себя. Возможно, вы были в очень хорошем настроении, и вам было легко с самим собой. Может быть, вы были в деревне и переживали огромное чувство гармонии и мира. Или, возможно, вы только что добились чего-то значительного в жизни.

Вспомните каждую из деталей того времени. Вспомните, во что вы были одеты, какое положение занимало ваше тело, какие запахи вы осознавали, что говорили люди. Восстановите в уме детали: текстуру вашей одежды, яркость цветов, тон голоса. Чем живее вы вспомните эти переживания, тем легче будет вновь пережить эти эмоции и чувства. Чем больше ощущений вы вовлекаете, тем более очевидным и пробуждающим будет воспоминание, поэтому не забывайте использовать зрение, слух, осязание и обоняние.

### ***Использование творческого воображения***

И вновь допустим, что мы возвращаем метту к себе. Подумайте о переживании, которое заставит вас почувствовать себя довольным и счастливым. Иногда я представляю, что ныряю на Большом барьерном рифе в Австралии. На самом деле я никогда не нырял с маской, но когда я представляю, как меня поддерживает вода и ее теплые потоки омывают мою кожу, свет, струящийся

сверху на красивые кораллы и косяки ярко раскрашенных рыбок, проплывающие мимо, я ощущаю, что мне хорошо.

На других этапах медитации вы можете пригласить других к вам присоединиться. Вы щедро предлагаете им преимущества среды, которую вы создали для них. И снова вопрос не просто в том, чтобы получить приятное переживание. Что мы делаем – мы желаем себе добра, а затем желаем добра другим, в воображении делись с ними своим внутренним миром.

Представляя, что мы хорошо себя чувствуем, счастливы и свободны от страданий, мы на самом деле желаем себе этих состояний. Наше воображение привносит реальные изменения в наше состояние ума. Мы делаем это все время: каждый раз, грезя наяву, мы возвращаем те или иные эмоции и чувства. Иногда они творческие и помогают нам, иногда они разрушительны и расшатывают нас. То, что мы делаем в метта-бхаване, – сознательное зарождение полезных эмоций любви, положительной оценки, терпения и т.д.

### ***Использование тела***

Мы уже упомянули, что то, как вы держите тело, оказывает сильное влияние на то, как вы испытываете эмоции и чувства. Вы можете использовать этот принцип в вашей метта-бхаване, использовать позу, чтобы помочь возвращению метты, удостоверившись, что вы избегаете напряжения или сгибания. Почти кажется, что у нашего тела есть память. Когда вы садитесь в позу медитации, вспоминайте, на что похоже чувствовать себя уверенным, счастливым и полным энергии. Позвольте вашему телу помочь вам получить доступ к этим состояниям, расслабляясь и удерживая позвоночник прямым, а грудную клетку – открытой. Представляйте, что ваше тело наполнено энергией.

Если вы позволите себе слегка улыбнуться, это также облегчит возвращение метты. Если сознательно

улыбаться кажется фальшивым, просто позвольте лицу расслабиться. По мере того, как практика метты будет приводить к ощутимым положительным изменениям в вашем эмоциональном состоянии, вы, возможно, начнете улыбаться спонтанно.

## Вопросы для размышления и обсуждения

1. Как у вас продвигается практика метта-бхаваны? Если вы испытываете с ней трудности, каковы они?

2. «Разве эмоции и чувства не приходят сами по себе? С буддийской точки зрения, это не так. Эмоции и чувства – это привычки, и они активно создаются». Согласны ли вы? Если это так, может ли это означать, что нам не нужно принимать то, что нам случается чувствовать, столь серьезно?

3. «Мы можем действовать, исходя из отношения метты, даже когда мы сами несчастны или даже когда мы не ощущаем субъективной любви». Было ли у вас когда-нибудь такое переживание?

4. Нуждались ли вы когда-нибудь, чтобы вам напомнили о чем-нибудь из тех вещей, которыми, как говорит Бодхипакша, не является метта?

5. Бодхипакша предлагает четыре метода для развития наших семян метты: использование слов, воспоминаний, воображения и тела. Что из этого вы попробовали, и что сработало для вас лучше всего?

6. Используете ли вы традиционные фразы, сопровождающие практику? Какой эффект они производят? Вы когда-нибудь придумывали свои слова или фразы?

7. Попробуйте на этой неделе скоординировать фразы с дыханием, как это предлагает Бодхипакша. Отмечайте эффект и расскажите об этом группе.

8. Вы когда-нибудь использовали воспоминания или творческое воображение в своей практике? Если да, поделитесь тем, что вы делали с группой. Если нет, попробуйте это!

9. Есть ли у вас опыт использования тела для доступа к эмоциям и чувствам, будь то в метта-бхаване или в ином контексте? Если да, поэкспериментируйте с этим в своей практике на этой неделе, а затем расскажите об этом группе.

# Мудрость





---

## *Путь к мудрости*

---

*Текст, специально написанный Ваданьей*

### **Важность идей и эта часть курса**

У каждого из нас в голове есть модель мира. Осознаем мы это или нет, у нас есть набор идей, понятий, образов, аналогий и метафор, которые мы используем, чтобы найти смысл в мире и руководить нашими действиями. Кажется, что у каждого из нас есть своя собственная карта реальности, которую мы используем, чтобы найти свою дорогу. Эта карта сильно упрощена, потому что реальность слишком сложна, чтобы мы смогли удержать ее у себя в голове. Наша карта относится к реальности примерно так же, как, скажем, карта дорог Франции к настоящей стране. Если она точна, она помогает нам найти дорогу, но в ней отсутствует почти все богатство, красота, сложность, тайна и чудо реальности. Если она не точна, она более чем бесполезна и приведет нас к тому, что мы будем «за семь верст киселя хлебать», попадая в тупики и переделки. Поэтому, хотя наша карта – всего лишь грубое приближение к реальности, она все еще жизненно необходима. Верования и представления о природе реальности в значительной мере влияют на то, что мы ощущаем и как проживаем свою жизнь. Наши верования могут освободить нас или оставить в путах, или даже поймать нас в ловушку воронки негативного.

Поэтому нам нужно посмотреть на наши верования и представления о мире, если мы хотим продвигаться в духовности, или даже если мы просто хотим жить эмоционально здоровой и плодотворной жизнью. По этой причине исследовать и очищать свои взгляды на мир – это важная часть буддийской практики, такая же важная, как практика нравственности или медитации. Очищение представлений о реальности – важный аспект третьей части трехчленного пути – мудрости – и это то,

на чем мы сосредоточимся в данной части курса.

### **Мудрость и «правильное воззрение»**

Слово «мудрость» в буддизме часто отсылает к прямому видению природы реальности, запредельному всем словам и концепциям. Это часть окончательной цели буддизма, но от большинства из нас это все же слишком далеко. Конечно, большинство из нас ощущает частичные проблески чего-то, напоминающего это прямое проникновение, по мере того, как развивается практика, и нам нужно ценить их по достоинству и возвращать. Но в настоящее время нам также нужно сосредоточиться на развитии того, что называют «правильным воззрением». Это означает проверку того, что наши концепции и представления соотносятся с реальностью и что они позволяют нам прожить осмысленную жизнь, в которой мы можем добиться духовного продвижения. Нам также нужно удостовериться, что карты, которые мы используем, достаточно точны, чтобы привести нас туда, куда мы хотим попасть.

Слова «правильное воззрение» могут показаться строгими и догматичными. Но работа по достижению правильного воззрения не означает, что вы подписываетесь под неким «символом веры», принимая слепо ряд верований или строго следуя любой группе догм (в своем наивысшем проявлении буддизм поощряет нас принимать все идеи с некоторой долей скептицизма, признавая, что, пока мы не обрели Просветления, любая концепция, которую мы используем, чтобы объяснить непостижимую и таинственную реальность, частью которой мы являемся, в лучшем случае лишь частично верна). Что действительно означает работать над правильным воззрением – честно смотреть на то, как мы были обусловлены думать о мире, откровенно признаваясь в том, где наши теперешние верования становятся нашими узами или не соответствуют реальности, и открыто и объективно взвешивая

некоторые проверенные временем идеи, которые сначала могут показаться слишком радикальными и революционными, чтобы ужиться с верованиями, которые были завещаны нам обществом, которое действует, исходя из очень отличного взгляда на мир и ценностей. Наконец, это также может означать готовность опробовать некоторые из этих новых способов на практике – возможно, на какое-то время принимая их как «рабочие гипотезы», чтобы посмотреть, действительно ли они открывают врата к новым уровням переживания, от которых до этого мы отгородили себя.

**«Все люди, занятые земными делами, – сумасшедшие!»**

Большинство из нас почти инстинктивно думает, что наши настоящие карты реальности в общем и целом верны. Бессознательно мы думаем, что, возможно, они могли бы быть несколько более детальными, местами более точными, но в целом они не слишком далеки от истины. Но буддийское воззрение более радикально. Согласно Будде, если мы видим мир с позиций любого рода «нормального» здравого смысла, как это делает большинство людей, то наши карты совершенно неверны в некоторых важных моментах. И в результате почти все человечество теряет путь, ошибается, ища счастья в совершенно неверном месте, попадая во все большую и большую неразбериху, испытывая все больше и больше страдания.

Будда однажды сказал, что «все люди, занятые земными делами, – сумасшедшие». «Люди, занятые земными делами», здесь не обозначает жителей планеты Земля, но тех существ, которые пытаются достичь счастья и удовлетворенности, ища их в быстротечных явлениях этого мира непостоянства, а не в духовном развитии. Другими словами, имеются в виду «нормальные» люди, и, по крайней мере, в некоторой степени, вы и я и большинство других буддистов. (Традиционно состояние, в котором человек больше не

является «занятым земными делами» и становится одним из «Благородных», рассматривается на самом деле как очень высокое достижение). Цитируя Сангхаракшиту:

*«Это утверждение Будды "Каждый, кто не просветлен духовно или не чрезвычайно близок к этому, – сумасшедший". И Будда не преувеличивает. Если мы оглядимся вокруг, мы увидим, что живем посреди огромной больницы, потому что все больны. Живем посреди огромного психиатрического дома для лунатиков, потому что все сошли с ума. И можно сказать, что все, что каждый из нас делает в этом мире, это поступки сумасшедшего или сумасшедшей. И лишь кое-где мы видим некоторые проблески, искры здравомыслия!».*

Будда сказал, что мы сумасшедшие, потому что наш мирской взгляд на вещи перевернут «с ног на голову», и продолжил описывать различные аспекты того, каким образом этот «нормальный» взгляд на вещи совершенно противоположен тому, каковы вещи в действительности. Не то чтобы мы могли сделать какие-то улучшения, более того, мы на совершенно ложном пути. Мы пребываем в совершенной тьме относительно действительно важных вещей. Эту идею трудно принять – на самом деле уже для того, чтобы принять ее, нужна определенная мудрость!

Поскольку в некоторых важных моментах «нормальные» взгляды совершенно перевернуты, буддийский взгляд на вещи противоположен им, а буддийские идеи революционны. Они переворачивают совершенно перевернутое мировоззрение «вверх тормашками». Если мы действительно сделаем такие представления частью себя, они приведут к революционным изменениям во всем нашем существе и всей нашей жизни – они совершенно изменят наши цели, мысли, чувства и эмоции и то, как мы говорим и

действуем. Причина, по которой этого не происходит, как только мы начинаем читать книгу по Дхарме или слушать лекцию по Дхарме, заключается в том, что процесс превращения идеи в часть своего существа обычно длится долго, даже если мы поняли ее интеллектуально и согласились, что она верна. Есть огромное различие между пониманием идеи, выраженной в словах, и превращением заключенной в ней истины в постоянную часть нашего мировоззрения, мироощущения и реагирования на мир.

### **Работа над мудростью**

Процесс, с помощью которого мы настолько превращаем идеи Дхармы в часть самих себя, что можем кардинально преобразить нашу жизнь и наш подход к миру, обобщается в учениях о Трех уровнях мудрости. Это уже обсуждалось в первой книге курса, но это имеет столь ключевое значение для аспекта мудрости в Трехчленном пути (который мы будем исследовать на протяжении нескольких следующих сессий), что стоит рассмотреть его немного под другим углом зрения как основу для того, о чем будет говориться в дальнейшем.

### **Три уровня мудрости**

Три уровня мудрости, согласно традиции Сарвастивады, таковы:

- 1. Слушание (или чтение) – ирута-майи-праджня.*
- 2. Обдумывание или размышление – чинта-майи-праджня.*
- 3. Медитация – бхавана-майи-праджня.*

Используя метафору, можно сказать, что процесс, описываемый в этих «трех мудростях», очень сходен с тем, что происходит, когда мы едим: сначала мы берем пищу в рот и пробуем ее, затем мы пережевываем и

перевариваем ее и переводим множеством способов в ту форму, которую мы можем использовать, и, наконец, мы делаем пищу частью себя – она становится нами, а мы – ей.

### **Этап 1. Слушание или чтение**

Может показаться очевидным, что первый шаг в приобщении к буддийскому учению – просто слушать или читать слова, в которых оно выражается. Но этот этап включает в себе нечто большее, и нам нужно уделять пристальное внимание тому, как мы подходим к этому этапу, осознавая наши реакции на учения и отношение, с которым мы к ним подходим.

Согласно палийско-английскому словарю, слово «сута», палийский эквивалент «шруты» в «шрута-майи-праджня», означает «услышанное в особом смысле, полученное посредством вдохновения или открытия, услышанное, преподанное». На этом основании Ратнагуна<sup>2</sup> описывает эту стадию как способ, с помощью которого мы «получаем послание Просветленного ума посредством понятий». Иногда Просветленный ум, кажется, выбирает странного посредника для передачи своих понятий – не очень хорошо написанную книгу или кажущегося обычным учителя Дхармы, но часто наша реакция на слушание Дхармы даже из этого, очевидно, не слишком впечатляющего источника может обладать особыми качествами, иметь качество вдохновения или открытия. Часто люди говорят, что их первой реакцией на определенные учения Дхармы было немедленное чувство того, что «это важно» или «это истинно», возможно, наряду с чувством, что они каким-то образом всегда знали это, наряду с приливом радости и чувства ожидания, чувства, что это врата во что-то важное. У нас может появиться такая реакция на учение, которое мы на самом деле еще не поняли – у людей часто возникает сильное ощущение, например, что в Сутре Сердца говорится о чем-то могущественном и важном, хотя они на самом деле не понимают ее как-либо обстоятельно.

## *Шраддха*

Эта реакция – аспект качества, которое мы соотносим с санскритским названием «шраддха», которое часто переводится как «вера», что приводит к заблуждениям. Шраддха – это определенно не вера в значении слепого верования в нечто, что не имеет смысла. Шраддху можно описать как вид знания сердца, проистекающего из союза мышления и чувствования. Она часто проявляется как интуитивное чувство правильности и важности, сочетающихся с более приземленной убежденностью, что учения имеют смысл с интеллектуальной точки зрения. Если у нас есть слабое чувство подобной реакции на слушание или чтение Дхармы, мы должны уделять ему внимание и поддерживать его, потому что это важно. Дхарма – это не просто обычное учение, это «послание Просветленного ума через посредство понятий». Наше чувство правоты и особенности учений – это наша связь с Просветленным умом. Это наша связь с нашим потенциалом. Выражаясь поэтическим языком, мы можем сказать, что это наше высшее я или будущее я, которым мы могли бы стать, говорит с нами, утверждая, что то, что мы слушаем, жизненно важно для наших будущих достижений. Это не так уж мало – иметь связь с Просветленным умом или своим высшим я. Нам нужно относиться к этому со вниманием и уважением, чтобы эта связь оставалась рабочей. Слишком просто пресытиться Дхармой спустя некоторое время и относиться к ней как еще к одному из массы представлений, которые мы получили, относя ее к тому же уровню, что и другие мнения, увлечения и объемы информации. Но если мы сделаем это, наша связь с Просветленным умом будет становиться слабее и слабее. Чтобы противостоять этому, нам нужно помнить и вновь входить в нашу реакцию шраддхи, сохранять ее свежей и живой и поддерживать ее, чтобы она могла перерасти во что-то, что оказывало бы постоянное мощное воздействие на нашу жизнь. Говоря словами одного из самых ранних и пользующихся большим влиянием текстов Махаяны, Сутры Белого Лотоса, «если он

слушает [Дхарму] лишь мгновение, пусть радостно поздравит [он] себя, говоря: «Сейчас я обрел великую пользу!»

### ***Восприимчивость***

Однако иногда наша первая реакция на учения Дхармы – совсем не шраддха, иногда это скептицизм или даже неприязнь. Конечно, нам нужно относиться критически к учениям, чтобы удостовериться, что в них есть смысл. Но критический подход – не то же самое, что закрытость к новым идеям, потому что мы думаем, что уже знаем истину. Есть часто приводящаяся история о профессоре, который отправился к мастеру Дзен. Профессор был полон своих собственных теорий и теперешних понятий, однако по какой-то причине его все-таки потянуло посетить кого-то, у кого, как он знает, есть знания, которых ему недостает. После того, как они немного поговорили, мастер Дзен наливает чай. Он наполняет чашку профессора, но все еще продолжает лить, пока профессор, не веря своим глазам, не кричит: «Остановитесь! Разве вы не видите, что чашка полна?» На это мастер Дзен отвечает: «Вы в точности как эта чашка. Вы уже полны своими собственными мнениями, и нет места, чтобы вошло что-то новое или свежее. Зачем вы беспокоились прийти сюда?»

Иногда мы все походим на этого профессора. На каком-то уровне мы знаем, что есть что-то неверное в нашем теперешнем понимании жизни – иначе мы не искали бы того, чего нам недостает, в Дхарме. Но на другом уровне мы думаем, что знаем все. У нас есть взгляды на мир, которые мы усвоили в семье, обществе, стране, в которой живем, в кругу друзей, в результате образования, воздействий СМИ и т.д. И часто, даже не осознавая этого, мы отвергаем любую идею, которая не соответствует мировоззрению, которое мы унаследовали. Даже если идею выражали многие люди на протяжении веков, которые, несомненно, мудрее и умнее, чем мы, если она не вписывается в допущения, которые мы были



обусловлены сделать, нашей немедленной реакцией слишком часто бывает полное отрицание. (Многие реакции западных людей на буддийские идеи, которые не соответствуют так называемому «научному» материализму, – пример такого явления).

Чтобы освободить место для чего-то нового и свежего, нам, возможно, понадобится вспомнить, что, согласно Будде, многие из наших «нормальных» взглядов на вещи перевернуты. Нам нужно вспомнить, что мы ищем чего-то, что находится за пределами нашего теперешнего понимания вещей – иначе нам не нужно было бы это искать. Нам нужно освободить место в чашке, чтобы мы могли стать открытыми и восприимчивыми. Словами Сангхаракшиты:

*«Восприимчивость – это первое, что нужно ученику, а на самом деле и любому, что хочет чему-то научиться. Помимо этого, мы можем быть любыми, какими нам нравится: мы можем быть безнравственными, мы можем быть глупыми, мы можем быть полными недостатков, мы можем не доводить начатое до конца... В каком-то смысле все это не имеет значения. Но мы должны быть духовно восприимчивыми, готовыми учиться. Когда мы знаем, чего мы не знаем, все возможно<sup>3</sup>».*

Первая ступень первой ступени мудрости – знать, что мы не знаем.

## **Этап 2. Обдумывание и размышление**

Когда мы прослушали и поняли определенный аспект Дхармы и даже с радостью приняли и приветствовали его, это только начало более долгого процесса. Все мы, вероятно, встречались с идеями, которые казались нам полезными и важными, и были убеждены, что будем применять их на практике, но обнаруживали, что на самом деле мы быстро забываем о них (прекрасным

примером часто являются профессиональные тренинги: после уикенда курса мы выходим оттуда полными идей о том, как мы собираемся в корне изменить, например, управление временем, но, скажем, к вечеру понедельника мы отклоняемся в стороны прежних привычек, а к следующей неделе полностью забываем о тренинге). Человеческий ум подобен сити - это факт, отраженный в буддийском поговорке: «Отсутствие повторения губительно для духовной жизни». Если не мы не будем повторять снова и снова то, что мы слышали и читали, мы, вероятно, не будем в состоянии удержать это в уме на фоне лихорадочной и беспорядочной повседневной жизни, и со временем оно, скорее всего, исчезнет из нашего сознания вообще.

«Сутра Белого Лотоса», на которую мы уже ссылались, убеждает нас «получать и хранить, читать и повторять, распространять и переписывать» учения. Мы «получаем и храним» учения, принимая их, впуская их в сердце и храня у сердца. Затем мы «читаем» учения, не просто один раз, но снова и снова открываясь им. Традиционно мы также «повторяем»: заучивание и проговаривание учений часто рассматривались как важная практика. Заучивание наизусть – отличный способ отпечатывания учения в уме и понимания его, и это позволяет нам носить повсюду с собой свою Дхарму, чтобы мы могли размышлять над ней в любой момент, когда у нас выдается свободная минута, и помнить ее даже в трудных ситуациях. Затем, поняв учения и погрузившись в них за определенный период времени, мы можем также «распространять». Когда мы обрели определенное понимание, обучение Дхарме других становится отличным способом высекания этого в нашем уме, связи его с нашими переживаниями и переживаниями других людей, углубления нашего понимания – наряду с тем, что это является важной практикой щедрости само по себе. Наконец, во времена, когда была записана Лотосовая сутра, «переписывание» было также важной практикой для того распространения Дхармы. Хотя нам больше не нужны рукописные копии, чтобы сделать

учение доступным, переписывание остается хорошим способом ухватить суть текста и глубже погрузиться в него.

Из традиционных текстов, таких, как «Сутра Белого Лотоса» и многих других, мы видим, что этот этап «обдумывания и размышления» всегда был важной практикой для буддистов. Мы можем подходить к этому не точно так, как предлагает Лотосовая сутра, но принципы те же: нам нужно полностью погрузиться в Дхарму, чтобы она постепенно проникла в нас. По мере нашей вовлеченности в Дхарму мы, возможно, снова и снова встретимся с важными буддийскими идеями с немного разных точек зрения и в несколько различающемся изложении. Вероятно, мы прочитаем ряд книг, услышим много лекций, примем участие во многих группах изучения и обсуждениях, по-разному поразмышляем над многими событиями, встретимся со многими символами, мифами и историями, и все это будет оттачивать и углублять наше понимание. Затем мы можем также передавать Дхарму другим, формально или неформально, в большей или меньшей мере. И точно так же, как, выходя на прогулку в густом тумане, мы можем промокнуть, не заметив этого, эти идеи пропитают наше существо, хотя мы, может быть, не заметим, что происходит что-то важное. Но, когда мы оглянемся назад, мы увидим, что наш подход к жизни полностью изменился, и оказалось, что мы живем в более открытом мире с большим количеством возможностей.

### **Этап 3. Медитация**

Санскритское слово «бхавана» в «бхавана-майипраджня» означает медитацию: на этом уровне мудрости мы в каком-то смысле обретаем непосредственное переживание запредельных словам истин, на которые указывают понятия Дхармы, глубоко медитируя над ними. Мы подходим к этому, глубоко размышляя над ними в высшем состоянии медитации – традиционно первой дхьяны или, по крайней мере, порогового

сосредоточения. В таком состоянии спокойной сосредоточенной бдительности, объединения энергии и положительных эмоций и чувств, мы начинаем видеть и ощущать переживания за пределами слов или символов, в которых выражается Дхарма. Мы начинаем обретать прямое, не выразимое словами восприятие истины, которое мы называем «проникновением». Такое проникновение очень отличается от концептуального понимания – это более не идея, это часть самого взгляда на мир. Мы можем, например, представить, что концептуальное знание того, что все вещи каким-то образом взаимосвязаны – что большинство из нас, вероятно, принимает на каком-то уровне – окажет намного меньшее воздействие, чем жизнь в прямом переживании этой взаимосвязи как конкретной реальности, когда мы больше не можем принимать всерьез чувство собственной отдельности и никогда не чувствуем никаких побуждений действовать просто ради собственной выгоды.

Мы можем склоняться к мысли, что такое проникновение – или все, или ничего, переживание «раз и навсегда», чем оно, как нам сказали, является на высочайшем уровне. Но у всех нас, скорее всего, были проблески проникновения, если мы медитировали с полной самоотдачей, открываясь буддийским идеям, и это может иметь сильное накопительное действие. Эти «заглядывания за занавес» могут быть яркими, но, пока мы еще достаточно не продвинулись на пути, они не бывают долгими. Чтобы укрепиться на их основе, нам нужно возвращаться к ним, а для этого нам нужно придать им форму, которую мы можем запомнить и обдумывать. Это, скорее всего, означает облечение их в слова, хотя некоторые предпочитают образы или другие символы. Затем мы можем относиться к этим проблескам реальности как к еще одной форме «слушания», над которой нам снова нужно размышлять, чтобы они могли способствовать новому кругу медитации и становления.

## Вопросы для размышления и обсуждения

1. *«Все люди, занятые земными делами, – сумасшедшие»* (Будда). *«Здравый смысл – унаследованная тупость расы»* (Оскар Уайльд).

Какова ваша реакция на эти утверждения?

2. Какова была ваша эмоциональная реакция, когда вы впервые встретились с Дхармой? Как ваши реакции изменились теперь, когда Дхарма вам более знакома?

3. Какие аспекты Дхармы придали вам самое сильное чувство шраддхи?

4. Встретились ли вы с какими-то аспектами Дхармы, которые вы склонны отвергать? Ваша реакция – это холодное интеллектуальное взвешивание или у него есть теплый эмоциональный оттенок – и если это так, какие эмоции и чувства вы испытываете по отношению к учению?

5. Случалось ли вам когда-нибудь полностью изменять свое мнение относительно чего-нибудь? Находите ли вы возможным представить, что ваше существующее мировоззрение может быть ошибочным в некоторых сферах?

6. «Отсутствие повторения губительно для духовной жизни». Готовы ли мы повторять и размышлять над одними и теми же учениями Дхармы с разных точек зрения, или вы склонны хотеть чего-то нового?

7. У вас когда-нибудь было проникновение, которое казалось выходящим за пределы слов, будь то во время медитации или в любое другое время? Можете ли вы

описать его словами? Поможет ли вам невербальный символ – возможно, образ – в возвращении к переживанию?

## **Примечания**

1. Сангхаракшита, «Лекция 46. Дзен и психотерапевтический процесс».
2. Ратнагуна, «Разум и размышление в духовной жизни».
3. Сангхаракшита, «Невыразимая мудрость», стр. 79.

---

## **Обусловленность, карма и перерождение**

---

*Текст, специально написанный Ваданайей*

### **Обусловленное со-происхождение**

Центральное понятие, которое использовал Будда, чтобы попытаться передать свое Проникновение, часто описывается как «взаимозависимое возникновение». Это один из нескольких переводов санскритского термина «пратитья-самутпада» (на пали «патичча-самуппада»). Среди других переводов – «зависимое совозникновение» и «зависимое происхождение». Смысл слова можно примерно передать как «существующее в силу совместного возникновения». Авторитетный комментатор V в. Буддхагхоша говорит, что оно описывает, как ощущаемый нами мир «возникает совместно, следовательно, со-возникает... Общая сумма причин – это условие для общей суммы состояний, создаваемых этой обусловленностью»<sup>1</sup>. Трудно переоценить важность этой идеи в буддизме.

### **Западные подходы к пратитьясамутпаде**

В Палийском каноне Будда приводит несколько примеров того, как взаимозависимое возникновение может работать в нашей духовной жизни. С исторической точки зрения самый важный из них – Двенадцать нидан (или звеньев) реактивного процесса обусловленности, который удерживает нас в ловушке Сансары, иллюстрацией чему служит Колесо Жизни (это будет обсуждаться далее в данном разделе). В целях нашей каждодневной практики буддизма мы должны сосредоточиться на этой формулировке, а также на соответствующих восьми позитивных звеньев спирального пути, ведущего к Просветлению.



Однако на Западе всегда существовал большой интерес к более общим случаям применения пратитьясамутпады к видению мира. На более общем уровне эта идея указывает, что все вещи и события появляются в силу условий и существуют, только пока эти условия сохраняют их в существовании. На общем уровне, эта идея указывает на то, что все вещи и события появляются в силу условий и существуют, только пока эти условия сохраняют их в существовании. Все феномены постоянно обуславливают массу других явлений и взаимодействуют с ними, поэтому ничто не существует независимо, как вещь в себе, отдельная от всего остального. На Западе это часто объясняется в терминах материальных вещей и процессов, поэтому, например, подчеркивается, что мы сами зависим от огромного числа условий существования: атмосферы, солнца, воды в морях, экосистемы в целом, частью которой мы являемся, всех людей, которые выращивают нашу пищу и обеспечивают нас необходимыми товарами и услугами, и т.д. Это перечисление никогда не закончится. Думая о вещах подобным образом, мы начинаем понимать идею о том, как мы взаимозависимы и взаимообусловлены со всеми явлениями.

Это действенное понимание, но этим все не ограничивается. Нам нужно остерегаться думать, что мы полностью поняли проникновение Будды. Он описывал это учение как:

*«Глубокое, трудное для постижения, трудное для понимания ... за пределами логики, тончайшее, постижимое только мудрыми<sup>2</sup>».*

Понятие пратитьясамутпады указывает на видение реальности, которое глубже и дальше, чем мы сейчас можем себе это представить. Поэтому взаимозависимое возникновение – не просто причинность, не просто в том, что феномены материального мира управляются сложной сетью взаимосвязей, так что все влияет на все

остальное. Это не находится за «пределами логики», и мы можем довольно легко это понять, не причисляя себя к «мудрым».

У нас, западных людей, есть склонность рассматривать буддийские учения в свете нашей материальной обусловленности и интерпретировать буддийские представления так, как будто они являются научными теориями о материальном мире, а не попытками передать видение реальности, которое выходит за пределы нашего современного материалистического понимания. Взаимозависимое возникновение касается не только материальных вещей, оно говорит о том, как наш ум и мир, который мы ощущаем, взаимно зависят друг от друга и возникают вместе. Цитируя современного автора, Джоанну Мэйси:

*«Для понятия взаимозависимого возникновения неотъемлема вера, что предубеждения и предрасположенности ума сами по себе очерчивают реальность, которую он видит. Это идет вразрез с обычными определениями о мире «вне нас», отдельного и независимого от воспринимающего «я». Подлинное понимание взаимной причинности подразумевает выход за пределы условной дихотомии между собой и миром... что равнозначно радикальному пересмотру самых укоренившихся допущений<sup>3</sup>».*

### **Пять ниям**

Более поздние комментаторы учения Будды выделяли внутри пратитьясамутпады пять направлений, пять типов процессов, действующих внутри общего потока обусловленного возникновения. В последних работах Сангхаракшиты эти пять ниям обрели новое значение как способ прояснения нашего видения духовной жизни. Эти пять ниям в новой интерпретации Сангхаракшиты таковы:

*1/ Неорганические физические процессы (уту-нияма на пали);*

*2/ Органические биологические процессы (биджняма на пали);*

*3/ Когнитивные, перцептивные, инстинктивные и психологические процессы (mano-нияма на пали);*

*4/ Процессы, возникающие в результате нравственных и безнравственных действий (камма-нияма на пали, карма-нияма на санскрите);*

*5/ Восходящий порядок обусловленности, в ходе которого высшие состояния существования разворачиваются спонтанно, ведя к еще более высоким состояниям (дхамма-нияма на пали, дхарма-нияма на санскрите).*

Первые три из этих ниям не должны занимать нас здесь, но некоторое понимание процессов карма-ниямы и дхарма-ниямы (и вера в них) первостепенно для духовной жизни буддиста. Каким бы интересным мы ни находили взаимозависимого возникновение с философской точки зрения, цель Будды при проповеди ему заключалась не столько в попытках словесно описать природу реальности, сколько в содействии в следовании пути роста и развития, который позволит нам самим непосредственно узреть природу реальности. В раннебуддийских писания пратитьясамутпада главным образом рассматривалась как описание нашего развития в качестве духовных существ, и Будда сосредоточивался на таком аспекте взаимозависимого возникновения, как закон кармы. Карма означает действие. По сути, закон дхармы говорит нам, что то, как мы решаем действовать, говорить и мыслить, оказывает мощное влияние на то, каким человеком мы станем в будущем, и, следовательно, на восприятие нами окружающего мира. Чтобы развиваться в направлении Просветления, мы должны сознательно использовать закон кармы для поднятия к высшим состояниям и одновременно

открываться процессам дхарма-ниямы, которые могут показаться нам влиянием «запредельности».

### **Карма-нияма – или Закон Кармы**

Традиционно говорится, что вера в закон кармы – это «верное воззрение», которое совершенно необходимо для духовного продвижения, а неверие в результаты кармы – ложное воззрение, которое совершенно не дает нам следовать буддийскому пути. Для этого есть серьезные причины. Буддийский путь работает с помощью использования процессов карма-ниямы. Он использует тот факт, что то, как мы действуем, говорим и используем свой ум в каждое мгновение нашего существования, помогает создать личность, которой мы станем в будущем. Поэтому он советует нам те действия, ту речь и те мысли, которые «искусны», что означает, что они помогают нам развиваться в позитивном направлении, к более целостным и позитивным состояниям сердца и ума, к большему пониманию и к состояниям, которые открывают нас процессам дхарма-ниямы, выводящим нас за пределы нашей ограниченной самости к полному освобождению в состоянии Будды.

Поскольку закон кармы – это механизм работы буддийского пути, если мы не верим в него, мы не поймем природу пути и не будем следовать ему действенным образом. Мы не сможем увидеть смысл искусных действий, так что едва ли нам удастся практиковать первый этап путь – нравственность – с хоть какой-то убежденностью или энергичностью. Мы не поймем, что путь подразумевает восходящий процесс изменений в нашем внутреннем существе, сходный с развитием растения и совершаемый постепенными шагами, – так что, скорее всего, мы попытаемся сразу перейти к концу, игнорируя тот факт, что мы еще в самом начале. Быть буддистом, не верящим в закон кармы, – все равно, что быть архитектором, не верящим в основные законы физики: мы будем отрицать каркас нашего строения и попытаемся построить башни и крыши до

основания, которое бы их удержало.

### **Дхарма-нияма**

Процессы дхарма-ниямы происходят – если говорить проще – тогда, когда в духовной жизни благое ведет к еще лучшему, а лучшее – к еще более благому в восходящем, позитивном процессе. Процессы дхарма-ниямы примерно соответствуют творческой обусловленности, описанной в третьей неделе этой части курса, и спиральному пути, описанному в четвертой неделе в качестве примера. В отличие от процессов карма-ниямы, процессы дхарма-ниямы не зависят от воли отдельного человека, и их воздействие может ощущаться как влияние извне себя, влияние чего-то высшего, чему мы можем открыться, но не можем это контролировать. Этот аспект тесно связан с бодхичиттой, о которой речь идет в последней неделе этой части курса.

### **Карма работает в этой конкретной жизни**

Традиционно идея кармы тесно связана с идеей перерождения, поскольку искусная жизнь ведет к перерождению в красивых, счастливых состояниях существования, в то время как неискусная жизнь ведет к перерождению в состояниях, полных боли и страданий. Это случается не как награда или наказание, но просто потому, что мир, который мы видим вокруг себя, это отражение нашего состояния. Если мы превратим себя в небесное создание, действуя способами, которые ведут нас к развитию в этом направлении, мы будем переживать состояние небесного блаженства. Если мы превратим себя в адское существо из-за неискусных действий и эмоций, тогда мы будем ощущать муки ада. Это часто иллюстрируется Колесом Жизни, которое мы исследуем позже в этой части курса. Колесо Жизни изображает шесть сфер бытия, в которых мы можем переродиться, некоторые из которых очень приятны,

некоторые смешанные, а некоторые полны страданий. Каждая сфера – не только внешний мир, это также проявление внутреннего состояния: в конечном счете, эти внешние и внутренние аспекты не могут быть отделены друг от друга.

Поскольку закон кармы и идея перерождения часто так тесно связаны с умами людей, они часто оказываются в замешательстве. Некоторые западные буддисты находят трудным поверить в перерождение, что противоречит столь многому в нашей обусловленности. (Мы обсудим это позже в данном тексте). Тем, для кого ситуация обстоит так, важно понять, что закон кармы не зависит от учения о перерождении. Закон кармы точно так же действует в этой жизни, как и в будущих. Даже в этой конкретной жизни то, как мы действуем, оказывает основное влияние на мир, который мы будем встречать в ощущениях в будущем.

Мы все ощущаем смесь искусных и неискusstных мотивов и состояний ума. Если наш выбор – возвращать позитивные аспекты нашего существования посредством искусных поступков и речи и возвращения искусных состояний в медитации, то позитивные аспекты нашего существа станут сильнее, а негативные влечения ослабятся. Со временем мы станем более осознанными, более целостными, более связанными с другими существами и миром вокруг нас, и нас будет в меньшей мере увлекать вихрь цепляния и враждебности. Наше ощущение себя и жизни будет более позитивным, а поскольку мы видим мир через стекла наших ментальных состояний, мы будем ощущать, что живем в лучшем, более красивом мире. И во многом обстоятельства, в которых мы обнаружим себя, могут на самом деле измениться к лучшему – например, люди будут склонны любить нас, ценить и доверять нам, поэтому они станут больше нам помогать, наши отношения улучшатся, и могут открыться новые возможности, которые мы не могли бы представить себе в нашем предыдущем, менее позитивном состоянии ума.

Конечно, случается и противоположное. Если мы действуем, говорим и думаем неискусно, мы возвращаем и усиливаем негативные стороны нашего существа. Смотри сквозь стекла мрачных и более негативных состояний ума, мы приходим к тому, что видим мир все мрачнее и мрачнее. Другие люди становятся к нам более враждебны, и со временем мы обнаружим себя погруженными в чувство одиночества, отрезанными от других и мира вокруг нас, переживающими нашу маленькую версию самых неприятных сфер Колеса Жизни. Этот процесс падения с пугающей очевидностью описан в «Портрете Дориана Грея» Оскара Уайльда. В этой истории у главного героя есть собственный портрет, нарисованный, когда он был молод, и этим портретом все восхищаются. Он начинает вести себя, все больше и больше потворствуя своим страстным желаниям и нечестности, и этот процесс начинается с небольших неискусных поступков, но приводит его к воронке, из которой он не может выбраться. На ранних стадиях этого процесса он, кажется, замечает маленькие изменения, происходящие с его лицом на портрете, которое становится чуть-чуть менее открытым и привлекательным, хотя он и не уверен в этом. Но со временем, когда он уже не может вырваться из этой воронки, изменения на картине становятся столь очевидными, что он постоянно видит в них упрек и прячет портрет от мира как свою личную постыдную тайну. Ко времени его смерти картина изображает непривлекательную картину жестокого, деградировавшего человека.

К счастью или к несчастью, большинство из нас большую часть времени, кажется, не занимает одно из этих крайних направлений – к Просветлению или к тому, что избрал Дориан Грей. Иногда мы умеренно искусны, иногда умеренно неискусны. Поэтому изменения в нашем характере происходят медленно, и мы можем оставаться примерно такими же длительное время. Но в нашем мире постоянных изменений ничего на самом деле не остается тем же. Или мы движемся вперед, или

идем назад, развиваемся или деградируем, и выбор в наших руках. Последствия выбора одного направления воодушевляют, результаты другого направления могут быть очень устрашающими.

### **Заблуждения насчет кармы**

Буддийский закон кармы часто понимается неверно. Особенно часто его путают с индуистским пониманием кармы, которое отличается во многих важных вещах. В нескольких случаях Будда указывал, что это непонимание может причинить вред нашему духовному развитию.

Например, индуисты, равно как и многие тибетские буддисты, принимают воззрение, согласно которому все наши переживания, хорошие или плохие, это результат нашей прошлой кармы (буддизм попал в Тибет поздно, и к тому времени на него оказали сильное влияние индуистские идеи). Это воззрение на закон кармы может привести к выводу, что любой, кто, так или иначе, страдает – от социальной несправедливости, эксплуатации, катастроф, болезней и прочего – каким-то образом вызвал это сам своими прошлыми действиями. Это может привести к недостатку сострадания и провалу попыток исправить социальные пороки, такие, как бедствие неприкасаемости, в силу которого некоторые люди приговорены к жизни в нищете и эксплуатации из-за своей касты, которая считается заслуженным результатом их прошлой кармы. Это может также привести к фатализму и апатии: мы можем ничего не делать для того, чтобы улучшить нашу ситуацию, если мы думаем, что заслужили ее, потому что это «наша карма».

Будда отрицал представление о том, что все наши переживания являются результатом прошлой кармы, прокладывая тем самым путь пяти ниямам. К примеру, в «Молияшвака-сутте» он категорически утверждает, что воззрение, согласно которому все страдания и удовольствия являются результатом прошлой кармы,



ложно, и называет некоторые другие причины, среди которых – болезни и влияние окружающей среды. Тот же вопрос затрагивается в «Вопросах царя Милинды»:

*«Кто бы ни говорил, что «камма единственно подавляет существ... неправ. Невежественные заходят слишком далеко, когда говорят, что все, что переживается, производится плодами каммы».*

Один учитель предположил, что, когда происходит что-то плохое с кем-то еще, нам никогда не стоит думать, что это из-за их кармы, но когда что-то плохое случается с нами, мы всегда должны думать, что это результат наших прошлых действий – так мы избегаем потери сострадания с одной стороны и жалоб, враждебности и упреков – с другой.

### **Перерождение**

Хотя легко увидеть, что закон кармы действует в течение одной жизни, в традиционном буддизме он тесно связан с идеей перерождения. И если наши действия влияют на нас не только в этой жизни, но также и в потенциально бесконечной последовательности жизней, прожитых не только в том окружении, которое мы знаем в этой жизни, но и в других мировых системах и планах существования, тогда возможности кармы вносить изменения в самую природу нашего существа становятся гораздо больше – и настолько же более вдохновляющими или пугающими по сравнению с тем, какими могли бы быть. Из Палийского канона, вне всякого сомнения, следует, что Будда учил перерождению, и все традиционные буддийские школы склонны принимать перерождение как факт. Но легко понять неправильно, что означает это учение. Буддийская идея перерождения тонка и находится в соответствии с истиной, что у существ нет постоянной и независимой собственной природы. Она не равнозначна индуистской идее

реинкарнации, с которой ее путают. Индуистские представления заключаются в том, что существует постоянная и неизменная душа – атман, принимающая последовательность различных тел, что является своего рода наградой или наказанием за плохие или хорошие действия. Буддийское представление заключается в том, что постоянно изменяющийся поток психофизической энергии обретает форму и преобразуется жизнями, которые он проживает, и действиями, которые он совершает, и в последовательных перерождениях проявляется в формах и мирах переживаний, соответствующих этому (на публичной лекции женщина однажды спросила Сангхаракшиту: «Вы говорите, что я могу переродиться курицей?» Он ответил: «Нет, мадам, только если вы думаете, как курица». Ответ иллюстрирует этот вопрос: что женщина не могла переродиться цыпленком – сначала ей нужно было стать курицей по своему внутреннему существу, и к тому моменту она давно перестала бы быть женщиной, которая задавала вопрос).

Следовательно, в буддийской идее перерождения нет никакой неизменяемой души, которая переходит из одной жизни в другую. Что продолжается после смерти, это наши кармические тенденции, формирования кармы или самсары существа, которое умерло. Это глубинная энергия воли, которая увлекает в определенное существо, в определенное тело, в определенный мир. Человек, который переродился, не является тем же или совершенно отличным от умершего – он является продолжением одного и того же процесса изменений. То, что происходит, традиционно уподобляется зажиганию новой свечи от той, что кончается. Новое пламя не то же самое, что старое, но и не отличается от него. Это продолжение процесса.

С одной стороны, нет «я», которое переходит из жизни в жизнь. С другой стороны, Будда был способен помнить прошлые жизни и предостерегал своих учеников, что они пожнут плоды своих действий в грядущих жизнях,

как будто переродившийся человек был бы тем же, с кем он говорил. Это, возможно, не так уж парадоксально, как кажется: в мире, который весь является одним процессом изменений, никто из нас не является точно таким же, каким он был на прошлой неделе или в прошлом году, однако мы не ощущаем трудностей, когда думаем о себе, что получим пользу в будущем от действий, которые совершаем сейчас.

### **Перерождение и западный буддист**

Многие буддисты на Западе обладают интуитивным чувством правоты учения о перерождении или же принимают его, потому что это часть традиции, которая, как они знают из опыта, является проявлением мудрости более глубокой, чем их собственная. Другие рассматривают перерождение как метафору, указывающую на тот факт, что в нашем взаимозависимом мире последствия наших действий распространяются во всех направлениях и в действительности продолжают всегда. Однако другие рассматривают перерождение как метафору более глубокого порядка, как учение, которое мы можем понять как указывающее на реальность, которая находится за пределами нашего человеческого понимания и воображения, ограниченного мышлением в рамках пространства и времени, а также посредством языка и других символических систем. Для них учение о перерождении подходит к истине столь же близко, как наше относительное понимание, и если мы принимаем его и живем, как если бы это было истиной в буквальном смысле, это самый мудрый способ поведения, который принесет нам огромную пользу. (Можно провести аналогию с известной картой Лондонского метро, которая является упрощенным и искаженным отображением реальности. Если мы отказываемся использовать ее, потому что масштаб и геометрические формы не в точности верны, мы обнаружим, что нам трудно отыскать дорогу в Лондоне. Буддийские идеи

нужны для того, чтобы помочь нам найти дорогу – от того места, где мы находимся сейчас, к Просветлению – а не для того, чтобы точно описать реальность, которая в данный момент находится за пределами нашего восприятия).

Но многие жители Запада рефлексивно реагируют на идею перерождения недоверием, потому что она не соответствует преобладающему в наше время мировоззрению, которое иногда называют «научным материализмом», хотя в свете некоторых открытий физики в двадцатом веке эта так называемая «научная» основа очень устарела. Согласно такому материалистическому воззрению, материя – это то, что «реально», а сознание – просто случайный побочный продукт, который был получен, когда материя организовалась определенным сложным образом. Наше сознание производится работой органов тела, и когда тело перестает функционировать, это сознание навсегда прекращается. Многие из нас были сильно обусловлены своим образованием рассматривать этот так называемый «научный» материализм как единственный разумный взгляд на мир, и мы склонны рассматривать все, что не соответствует ему, как невозможное – сколь бы очевидным оно ни было.

И, конечно, согласно этому воззрению, перерождение – это одна из тех вещей, которые попросту невозможны. Нет очевидного материалистического механизма, с помощью которого это могло бы работать, поэтому это должно быть ложно. Но никакая умственная модель устройства мира, одной из которых является материализм, не может сравниться со сложностью чудесного феномена, частью которого мы являемся и который мы называем вселенной. Наш рациональный ум, который не может даже одержать победу в игре в шахматы с маленьким компьютером, не может понять эту реальность. Все, что он может сделать, – создать крайне упрощенные модели того, что работает с определенной целью. Материалистическая модель очень

хорошо работает для определенных практических целей, но если мы думаем, что это означает, что она полностью суммирует природу реальности, мы сужаем наше видение благоговейного чуда вселенной до размера нашего интеллекта – и в результате живем мелкой, серенькой жизнью.

Поэтому если наша спонтанная реакция на идею о перерождении – неверие, мы должны спросить себя, не говорит ли это скорее о нашей обусловленности, чем о природе реальности. Возможно, это станет шагом к мудрости, если вместо того, чтобы думать: «Я не верю в перерождение», мы подумали бы более сдержанно: «Обстоятельства обусловили меня не верить в перерождение, но я принимаю, что реальность более сложна и таинственна, чем мое понимание ее, поэтому я буду сохранять ум открытым».

Конечно, невозможно доказать реальность перерождения. Но есть много фактов, которые могут заставить нас задуматься. Это существование вундеркиндов, таких, как Моцарт и многие другие, которые, даже будучи маленькими детьми, обладали талантами и умениями, которые были за пределами способностей большинства взрослых. Доказано и очевидно для многих родителей, что маленькие дети в одной и той же семье обладают определенными, очень различными характерами и личностными особенностями с самой колыбели. Есть примеры людей, которые помнят прошлые жизни и – если мы доверяем тем, кто о них пишет – обладают знаниями о таких людях и местах, что трудно найти объяснения тому, как они могли бы получить их иначе, кроме как из прошлой жизни, которую они, как утверждают, помнят. Подтверждено, что очень многие тибетские «тулку», такие, как Далай-лама, которые считаются перерождениями продвинутых практиков, на самом деле оказываются выдающимися людьми – хотя с некоторыми этого и не случается – и, конечно, все они получают совершенно особое образование. Также является фактом, что очень многие

люди во все времена и по всему миру верили в различные формы перерождения, включая многих древних индийцев, египтян, греков и кельтов, а также многие африканские племена – что может указывать на широко распространенное интуитивное ощущение истинности перерождения. Есть множество великих мыслителей, которые верили в перерождение, начиная с Пифагора. Факт, что многие из нас детьми интуитивно ощущали, что живут не в первый раз, и верили, как будто чувствовали «нутром», в перерождение еще до того, как услышали само это слово.

И, конечно, это факт, что Будда и великие личности буддийской традиции учили перерождению – если мы думаем, что лучше понимаем реальность, чем они, непонятно, почему нам захотелось стать буддистами! В свете всего этого – и хотя, определенно, возможно быть буддистом и практиковать Дхарму эффективно, не веря в перерождение – было бы хорошо по крайней мере сохранять ум открытым.

### **Типы кармы**

Традиционно говорится о четырех типах кармы, когда дело доходит до определения, каково будет наше перерождение. Они перечисляются в порядке убывающей значимости.

Первая и самая важная – весома карма. Она происходит из «весомых» поступков, которые оказывают решающее воздействие на нас и других и ассоциируется с мощными эмоциями. Такие действия оказывают сильное и долговременное влияние на ум человека, который их совершает. Один из примеров весомай кармы – это убийство: несомненно, такой поступок произведет на наши эмоции и состояния ума сильный эффект, который будет длиться очень долгое время. С положительной точки зрения, другая весома карма – это медитация: действительная практика медитации устанавливает сильный позитивный поток в уме и оказывает значительное влияние на наш будущий

опыт.

Второй тип кармы – «приближенная к смерти карма». «Приближенная к смерти» означает, что мы «близко к смерти», и это относится к поступкам, совершаемым телом, речью и умом, когда мы на пороге смерти. Поскольку такие поступки все еще будут отдаваться эхом в уме, когда мы переходим из одной жизни в другую, считается, что они в значительной мере определяют наше перерождение.

Привычная карма производится, когда мы делаем что-то регулярно, снова и снова, так что это оставляет глубокий след в нашем существе. Даже относительно незначительные искусные или неискусные действия могут обладать сильным эффектом, если они привычны. Маленькие привязанности, маленькие неправды, маленькие беспокойные мысли или, с другой стороны, регулярные незначительные щедрые действия обладают воздействием, которое иногда сравнивают с капающей водой. Каждая капля в отдельности незначительна, но со временем накопительный эффект наполняет большой, тяжелый сосуд кармы.

Последний и наименее важный тип кармы – это остаточная карма, все, что не подходит под первые три категории. Остаточная карма меньше влияет на наше перерождение и становится важной только в отсутствие первых трех типов.

Если мы главным образом заинтересованы в последствиях кармы в этой жизни, мы все равно можем сделать некоторые выводы из этой классификации: действия, слова и мысли, которые произведут наибольший кармический эффект, это те, которые обладают самыми весомыми последствиями, те, где вовлечены самые интенсивные эмоции, и те, которые повторяются регулярно снова и снова, так что становятся частью структуры нашей жизни.

## **Неизбежны ли результаты кармы?**

Некоторые буддийские школы и учителя предостерегают нас, что мы неизбежно пожнем плоды нашей кармы, но это оказывается не тем, чему учил Будда. Например, в Санкха-сутте Будда говорит, что мы не обязательно переживаем результаты прошлых действий, и рассказывает, как мы очищаем нашу негативную карму – или, по крайней мере, ту, которая не слишком тяжела. Он говорит, что простые угрызения совести и сожаления бесполезны и что никто не сможет нам помочь избавиться от нашей кармы за нас. Но если мы твердо решили не действовать неискренно в будущем и наполнили сердце меттой, состраданием и другими положительными эмоциями, посылая любовь и пожелания добра ко всем живым существам во все направления – если мы делаем последний этап практики метта-бхаваны все время и в любом месте, тогда «любой поступок, совершенный на ограниченном уровне, более не существует».



## Вопросы для размышления и обсуждения

1. Как бы вы описали идею взаимозависимого возникновения?

2. Поразмышляйте над такой последовательностью событий: метеорит падает на машину Фреда. Чтобы купить другую машину, он устраивается на высокооплачиваемую, но психологически тяжелую работу. Из-за стресса его сопротивляемость падает, и он заболевает простудой. Во время болезни он бросает медитировать и теряет эту привычку. Вновь появляется его прежняя раздражительность, и он начинает скандалить с партнершей. В пылу ссоры он проходит через низкий дверной проем и «нокаутирует» сам себя. Во время выздоровления от простуды у него возникают видения Авалокитешвары, который указывает ему на то, насколько глупо он себя ведет. Он извиняется перед партнершей и снова начинает медитировать. Какие ниямы вовлечены в эту последовательность и где?

3. Верите ли вы в закон кармы – то есть в то, что то, как вы говорите, действуете и думаете в каждое мгновение, значительно влияет на то, ощутите ли вы счастье или страдание в будущем? Всегда ли ваши действия тела, речи и ума отражают эту веру?

4. Опишите, как карма определила характер и жизнь ваших родителей.

5. «Высказывание, что добродетель – своя собственная награда, довольно избито, но, тем не менее, справедливо». Согласны ли вы с этим? Почему или почему нет?

6. «В каком-то важном смысле, наш мир – это

творение нашего ума». а) Согласны ли вы с этим? б) Изменялось ли когда-нибудь ваше восприятие мира в ответ на состояние ума? в) Можете ли вы вспомнить людей, которые, как вам кажется, живут в совершенно другом мире, нежели вы?

7. Как вы относитесь к идее перерождения? Как вы считаете, до какой степени эта реакция обусловлена, например, обществом, в котором вы были воспитаны?

8. Как вы думаете, нужно ли вам верить в перерождение, чтобы быть буддистом?

## **Примечания**

1. «Путь очищения» («Вишуддхи-магга») Буддхагхоши, пер. Бхиккху Нанамоли, с. 596-597, Сингапурский буддийский центр медитации.
2. Дигха-никая, II, 36.
3. Джоанна Мэйси «Взаимная обусловленность в буддизме и общей теории систем».

*Текст, специально написанный Ваданайей*

### **Введение: реактивная и творческая обусловленность**

В последней сессии мы увидели, что обусловленность – центральное понятие, которое использовал Будда для передачи своего видения реальности. Обусловленность может работать двумя способами, которые Сангхаракшита назвал «моделью поведения, основанной на привычных реакциях», и «творческой моделью поведения». В модели, основанной на привычных реакциях, все движется по кругу и ничего нового никогда не происходит. В творческой модели, с другой стороны, открываются все новые и новые возможности.

### **Модель, основанная на привычных реакциях**

Когда мы действуем, исходя из привычных реакций, мы ведем себя подобно машинам, делая то, что запрограммировала нас делать наша прошлая обусловленность. Мы видим пирог и тянемся к нему. Замечание раздражает нас, и мы огрызаемся. Нам скучно, и мы включаем телевизор. Мир дергает нас за рычаги, и мы отвечаем, подобно машине, привычным образом. Каждый раз, когда мы реагируем так, автоматически, мы усиливаем наши старые модели. В следующий раз, когда дернут за этот рычаг, мы с немного большей долей вероятности сделаем то же самое снова и обнаружим, что нам немного труднее сделать что-то другое. Классический пример этого – модели навязчивых привычек, например курения, но то же самое справедливо по отношению к любому поведению нашего тела, речи и ума.

Поэтому, действуя согласно реактивной модели, мы

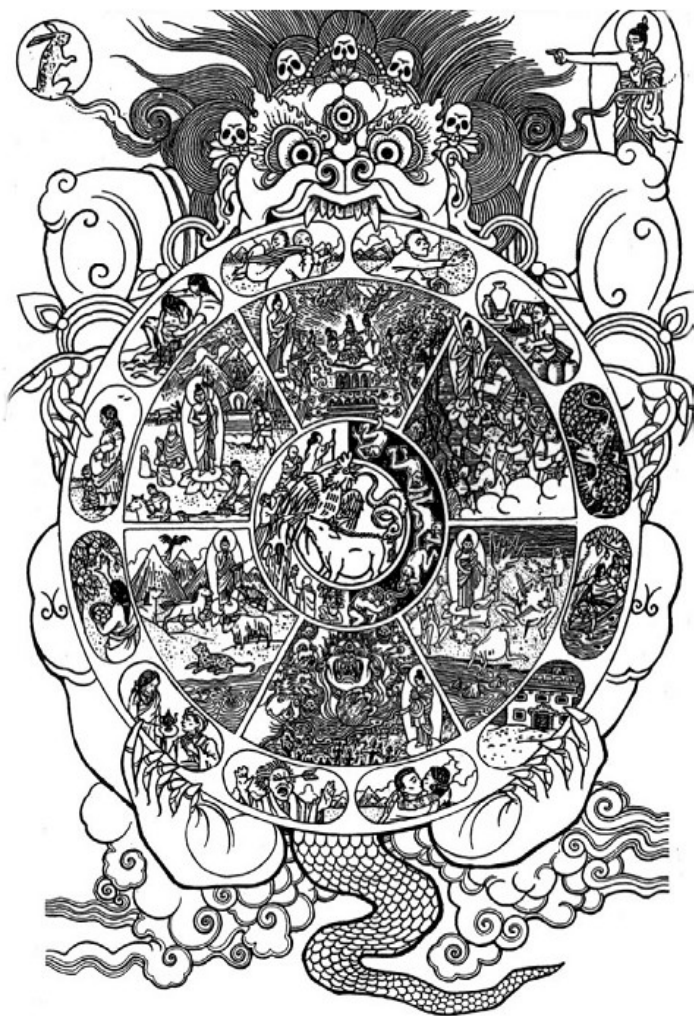
ходим по кругу, еще глубже пуская старые корни. Круги, которые мы совершаем, могут быть простыми, подобно бесконечному кругу курильщика – кругу цепляния и сигарет. Но они также могут быть более сложными и втягивать в себя других людей и мир вокруг нас. Отношения могут также развиваться по кругу, когда один человек реагирует на другого, а тот реагирует в ответ, и оба ведут себя привычным образом. Жизнь может идти по кругу, поскольку наши обычные реакции на людей и события приносят обычные результаты из внешнего мира, что вызывает у нас привычные реакции – и так далее, возможно, всю жизнь, даже несмотря на то, что результаты этого могут быть болезненными, разрушительными для самого себя или просто вызывающими глубокую скуку.

### **Творческая модель**

Мы переходим к творческой модели, когда не делаем то, что обычно, а вместо этого сознательно делаем выбор в пользу того, что искусно и открывает нам новые возможности. Поэтому мы, например, не тянемся за шоколадкой, или пивом, или пультом телевизора, а садимся медитировать или идем на прогулку. Или мы извиняемся перед «трудным» человеком на работе за свою часть отношений между нами и приглашаем его на ужин. Или мы прекращаем вкладывать энергию в мысли, наполненные жалостью к себе, и вместо этого начинаем искать, как мы можем повлиять на ситуацию, на которую мы жалуемся. Когда мы делаем что-то новое, новое начинает происходить. Старая заикленность становится немного слабее, а мы – чуть-чуть свободнее, и открываются новые возможности. После первоначального дискомфорта от того, что мы делаем что-то новое, мы начинаем ощущать более позитивные состояния ума, которые, если мы настойчивы, перерастают в состояния, которые еще более позитивны – и так далее в будущем, насколько мы не можем себе даже представить.

## Колесо и Спираль

Колесо Жизни – яркий символ реактивной модели обусловленности. В Триратне мы склонны использовать образ Спирального пути, что символизирует творческую модель. В этой и следующей сессиях мы рассмотрим Колесо и Спираль более детально – так же, как и врата, которые ведут нас от первого ко второму.



## **Колесо Жизни**

Колесо Жизни – это наглядное описание процесса реактивной обусловленности. Это своего рода сложная карта и одновременно руководство по эксплуатации сансары. Мир, который оно описывает, подобен компьютерной игре, в которой мы заключены в замке. В замке мы можем оказаться в разных залах, где нам кажется, что мы набираем очки или копим множество сокровищ. Но ничто из этого не является целью игры – цель игры в том, чтобы выйти из замка. Колесо жизни рассказывает нам, как устроена эта игра, как перейти из одной комнаты в другую, оно описывает различные отвлекающие моменты в разных залах – и, что самое важное, рассказывает, как найти дверь, которая ведет к выходу из замка, на свободу.

### **Внутренний круг – что движет Колесо**

Колесо Жизни состоит из четырех концентрических кругов. В центре находятся силы, которые движут колесо в непрекращающихся циклах – и которые движут нами, когда мы действуем согласно реактивной модели. Эти силы обычно называются неведением, жадностью и ненавистью и изображаются в виде свиньи, петуха и змеи. Неведение означает нашу фундаментальную неосознанность и незнание природы реальности. В нашем полубессознательном состоянии помрачения мы, с одной стороны, пытаемся избежать нашего экзистенциального дискомфорта, хватаясь за все, что доставляет нам приятные ощущения – и это называется жадностью. С другой стороны, мы пытаемся оттолкнуть от себя все, что причиняет нам неприятные чувства – наши реакции неприязни, гнева и страха суммируются словом «ненависть». Слова «жадность» и «ненависть», вероятно, слишком сильны для того, что мы обычно чувствуем («влечение» и «отторжение», возможно, более точны) – но это именно то, что побуждает нас двигаться в Колесе.

## **Второй круг – подъемы и падения**

Двигаясь от центра, мы попадаем в следующий круг Колеса, разделенный на две половины, одна из которых – светлая, а другая – темная. На светлой половине существа поднимаются вверх, а на их лицах – выражение радости. На темной половине существа падают вниз, а на их лицах – страх и печаль. Это означает, что мы, как нам кажется, попадаем куда-то в колесе, но, в конце концов, это не главное. Пока мы не найдем путь на свободу, мы всегда будем падать снова, и любые наши кажущиеся достижения обернутся потерями.

## **Третий круг – шесть сфер существования**

Третий круг Колеса разделен на шесть частей, которые представляют собой разные «уделы» существования, в которых мы можем проводить время, пока остаемся в Колесе. Традиционно они рассматриваются как шесть различных миров, в которых мы можем переродиться, но каждый из них – это также выражение состояния ума, так что шесть уделов представляют психологические состояния, которые мы переживаем здесь и сейчас, в этой жизни.

### ***Сфера богов***

На вершине третьего круга Колеса – измерение богов. Его часто изображают как идиллическую долину с рассыпанными по ней дворцами, в которых существа наслаждаются жизнью в удовольствиях и восторгах, не прикладывая никаких усилий и не испытывая страданий. На низших уровнях этого измерения они наслаждаются чувственными удовольствиями, но более тонкими. На высших уровнях они наслаждаются чисто эстетическим восторгом или блаженством медитативных состояний. Этот мир подобен некоторым представлениям о небесах, но с одним важным различием – это непостоянно. В конце концов боги исчерпывают позитивную карму и падают в более низкие и грубые уровни бытия.



В нашем мире некоторые знаменитости, возможно, проводят время в сфере богов, а также некоторые богатые люди, которые посвящают свою жизнь приятному, но относительно здоровому времяпрепровождению, возможно, деля его между яхтой и лыжными курортами. Некоторые люди даже проводят время в довольно высоких уровнях сферы богов, удовлетворяясь восторгом перед красотой или блаженством медитативных состояний. Если мы здоровы и удачливы и делаем это своей целью, тогда мы можем хотя бы какое-то время провести в сфере богов. Но ловушка в том, что эти состояния не длятся вечно. И когда они кончаются, тогда-то боги и испытывают страдания. Не имея практики в работе даже с малейшим дискомфортом, они не могут выносить переживаний, которые обитателям других измерений даже не покажутся неприятными.

### ***Сфера титанов***

Перемещаясь по часовой стрелке из сферы богов, мы попадаем в измерение титанов, или асуров. Асуры большие, жестокие и уродливые, а их жизнь – это постоянная борьба за власть. Их сфера – удел большого эго, состязания, зависти и агрессии. Есть много асуров в бизнесе и политике или в любой ситуации, когда власть попадает в руки сильных, не критичных по отношению к себе людей, которые любят власть и жаждут конфликтов.

Состояние асуров – по крайней мере, в нашем мире – столь же непостоянно, как и богов. Чтобы быть успешным асуром, нам нужно все время побеждать, а это не длится долго. В конце концов асур проигрывает выборы, вынужден выйти в отставку, проигрывает в суде, или случается что-то еще, что свергает его с его пьедестала. Они становятся уязвимыми и падают в другое состояние бытия. И, поскольку у них такое большое эго, когда они обнаруживают себя в состоянии, где нужно смирение и их не слишком уважают, они очень страдают.

### *Сфера голодных духов*

Преты, или голодные духи, традиционно изображаются с огромными животами и крошечными ртами, это символизирует, что у них огромный аппетит и жажда, но они не могут их удовлетворить. Они живут в пустыне, где мало воды и пищи, но когда они находят воду, у них во рту она превращается в огонь, а когда они находят пищу, в их желудке она превращается в ножи. То, чего они так жаждут, приносит им не удовлетворение, а страдание.

Преты – это существа, которыми управляют невротические желания – цепляние за вещи, которые не приносят реального удовлетворения, но вместо этого причиняют вред и усиливают неудовлетворенность. У претов есть ощущение внутренней пустоты, и они пытаются восполнить это ощущение недостатка, поедая сладкое, куря, употребляя спиртное и нездоровую пищу, стремясь к сексу, удовольствиям, порнографии и игрушкам общества потребления.

В современном мире много претов и есть даже индустрия, посвященная их производству – рекламная индустрия. Самые крайние примеры состояния претов в нашем мире – страдающие наркотической зависимостью, к примеру, от героина, но у большинства из нас есть свои собственные маленькие зависимости. И многие люди, ведущие «нормальное» существование, на самом деле живут жизнью, в которой главенствует потребление, и даже кажутся вполне довольными, когда к ним обращаются как к «потребителям».

### *Адская сфера*

Внизу третьего круга мы видим сферу страданий, ад. Это не тот ад, к которому существа приговорены каким-то богом, это просто отражение того факта, что некоторые модели существования сами по себе являются состояниями постоянного страдания. Измерение ада – это место сильных негативных эмоций, напряженных

негативных состояний ума, умственных болезней. Многие из нас проводят, по крайней мере, краткое время в преддверии адских сфер.

### ***Сфера животных***

Мир животных часто изображается как естественный пейзаж со стадами диких зверей, бредущих по красивой местности. На первый взгляд это может показаться идиллией, но реальность не столь приятна. У животных нет разумности, языка, знаний и культуры, поэтому они предоставлены на милость своего окружения, людей и их собственных инстинктивных побуждений. В результате они страдают. Мы живем в измерении животных, когда существуем на уровне наших биологических влечений и природных инстинктов. На какое-то время это может показаться забавным, но долговременное пребывание в таком состоянии очень ограничивает и неизбежно ведет к страданию. Пребывая в измерении животных, мы почти полностью захвачены в ловушку реактивных моделей, и у нас мало возможностей для принятия сознательного, творческого выбора.

### ***Сфера людей***

Сфера людей – это мир, в котором мы существуем, когда мы живем, как здравомыслящие, зрелые, ответственные и эмоционально здоровые человеческие существа. Это традиционно рассматривается как самое благоприятное измерение, где легче всего продвигаться по духовному пути и найти врата, ведущие за пределы Колеса, на свободу. В человеческом измерении мы не испытываем всепоглощающего страдания, подобно претам или обитателям ада, но нас не убаюкивают и кажущиеся бесконечными удовольствия богов. Вместо этого мы испытываем полезную смесь удовольствия и дискомфорта. Мы не отделены совершенно от других, подобно асурам, мы можем относиться к ним, не нуждаясь всегда в первом месте в списке. И мы не

попадаем в ловушку своего тела и инстинктов, подобно животным, но имеем доступ в мир разума, музыки и других искусств. Обрести освобождение можно в любом из шести измерений, но для практической цели большинство из нас должно стремиться утвердиться в человеческом измерении. Измерение богов – возможно, к вашему удивлению – не то место, куда нам стоит стремиться. Если мы делаем нашу духовную жизнь погоней за легкими удовольствиями, это усиливает наш эгоизм, а не искореняет его, и делает нас слабыми и склонными к беспокойству. Конечно, в жизни нам нужно место для уединения, медитации, наслаждения красотой и просто для безделья, но нам также нужно принимать вызовы и брать на себя ответственность, если мы хотим расти. Когда мы достигаем такого верного равновесия, это знак того, что мы находимся в человеческом измерении.

### *Будды шести сфер*

В каждом из шести измерений есть свой Будда, который предлагает существам то, что им нужно для продвижения. В той мере, в которой мы существуем в этих измерениях, Будда также говорит нам, что нам нужно для того, чтобы выйти из нашего нынешнего состояния.

В измерении богов Будда играет на музыкальном инструменте, издающем музыку непостоянства. Боги слушают лишь то, что им приятно – они бы отвернулись от всего грубого, но эта музыка также несет послание, напоминая им, что их теперешнее состояние не продлится вечно, и им также нужно искать пути из Колеса. В сфере асуров Будда несет меч – он встречает асуров, говоря на их языке. Но этот меч – это также меч мудрости, который прорубается сквозь омраченное, рассеянное мышление. Есть связь между соревновательностью асуров и точным, практичным интеллектом, поэтому на асуров можно повлиять учениями мудрости, в то время как они, скорее всего, не

откликнутся на призывы к любви и состраданию. В мире претов Будда предлагает пищу и питье, которые действительно приносят удовлетворение и являются символом того, что действительно заполнит чувство внутренней пустоты претов – учения и поддержки, которые помогут им вновь обрести чувство внутреннего богатства и высокой самооценки. В сфере ада Будда предлагает средство, исцеляющее и смягчающее страдания: то, что нужно существам ада – это просто ненадолго избежать страданий, чтобы они больше не попадали под их власть. В сфере животных Будда держит книгу, символизирующую знание и культуру. Существам в животном состоянии нужно нечто, что могло бы поднять их над их сосредоточенностью на их телесных побуждениях и сиюминутном физическом переживании.

### **Внешний круг – процесс становления**

Внешний круг колеса разделен на двенадцать частей, которые иллюстрируют наиболее общепринятое описание процесса взаимозависимого возникновения в его реактивной модели – цепь Двенадцати нидан, или звеньев (Есть другой список – 12 нидан, описывающих духовный путь).

Двенадцать нидан описывают, как наш внутренний мир и внешний мир взаимно влияют друг на друга, совместно создавая реальность, которую мы переживаем, по мере того, как они сами развиваются во времени. Двенадцать шагов, которые они описывают, обычно рассматриваются как происходящие в трех жизнях, описывающие, как человек, которым мы были в нашей последней жизни, обусловил то, что мы переживаем сейчас, и как это, в свою очередь, обуславливает то, кем мы станем в будущей жизни. Некоторые ученые предположили, что Двенадцать нидан первоначально были описанием процесса «становления», который происходит все время, и его необязательно рассматривать как происходящий в течение трех жизней. Поэтому, верим ли мы в перерождение или нет, мы

можем рассматривать ниданы как описание того, как наше прошлое создает наше настоящее, что, в свою очередь, создает наше будущее, которое становится нашим прошлым, и так далее по кругу Колеса.

В этом смысле то, что имеет значение, – это принцип, лежащий в основе нидан, а не все остальные детали. Однако есть одно звено в формулировке двенадцати нидан, которое особенно важно для нас, потому что оно объясняет, где мы можем найти врата, ведущие нас за пределы колеса на Спиральный путь.

### **От контакта до становления**

#### ***Контакт (санскр. спарша)***

Первое звено в этой особенно важной части цепи нидан – это контакт между одним из наших органов чувств и стимулом (что иллюстрируется обнимающимися мужчиной и женщиной). Наши глаза видят объект, наш язык чувствует вкус, или наш ум думает мысль (в буддизме ум рассматривается как один из органов чувств, поэтому контакт также включает воспоминание о прошлом событии или воображение чего-то, что должно случиться). Мы вступаем в контакт постоянно: мы ощущаем непрерывную последовательность стимулов, приходящих из мира вокруг нас, от других людей и из нашего собственного ума.

#### ***Ощущение (санскр. ведана)***

Обусловленные потоком стимулов, которые мы регистрируем нашими чувствами и воспринимаем умом, мы переживаем постоянный поток реакций, ощущений. Это изображается в виде человека со стрелой в глазу, чтобы передать непреодолимую силу реакций, которые мы можем испытывать. Ведана переводится как ощущение, но не имеется в виду эмоция – это просто наша реакция удовольствия или боли (или отсутствия и того, и другого).

### ***Страстное желание (санскр. тришна)***

Обусловленные нашими ощущениями удовольствия или боли, мы или цепляемся за вещи, события и мысли, или отталкиваем их, пытаюсь остановить. Обе эти реакции объединены в коротком выражении «страстное желание» и иллюстрируются образом женщины, предлагающей напиток мужчине. Так, при виде шоколада мы испытываем приятное ощущение и хотим попробовать его, а затем продолжаем есть, хотя множество калорий – это то, что нам нужно в последнюю очередь. Или резкие звуки голоса неприятного нам человека заставляют нас ощущать боль, и мы реагируем раздражением, пытаюсь избавить наши переживания от этих звуков, хотя именно эта реакция приводит к тому, что он говорит с нами таким тоном, который нам не нравится.

### ***Привязанность (санскр. упадана)***

Обусловленные нашими моделями цепляния и отторжения, мы развиваем привязанность, что иллюстрируется образом кого-то, кто срывает плод с дерева. Мы развиваем предпочтения и неприязнь, что также превращается во мнения и взгляды. Одному человеку нравится Фред, а другой его ненавидит. Одному человеку нравится, скажем, ореховое масло, или дождливая погода, или походы по магазинам, а другой все это терпеть не может. Один человек придерживается одного мнения, а другой, столь же образованный и умный, – противоположного. Очевидно, что, если реакции людей столь различны, обычно не существует абсолютной объективной истины, лежащей в основе нашей привязанности, но это не мешает нам принимать ее совершенно серьезно.

### ***Становление (санскр. бхава)***

Обусловленные нашими симпатиями и антипатиями, а также мнениями, мы ведем себя согласно определенным

избитым моделям и становимся человеком определенного рода. Это иллюстрируется беременной женщиной – в следующей части Колеса она даст начало нашему будущему «я», человеку, в которого превратили нас наши обусловленные реакции.

### **Точка свободы**

Процесс, который мы только что описали, протекает автоматически, и мы большей частью не можем ничего с этим сделать. Но есть одна точка в этой последовательности, где мы можем сделать выбор и остановить конвейер. Это так называемый «разрыв» между ощущением и страстным желанием – «точка свободы». Именно здесь мы можем найти выход из Колеса на Спиральный путь.

Чтобы открыть эти врата, нам нужно уделить пристальное внимание тому, как мы реагируем на ощущения, или веданы, которые производят в нас символы. У нас нет выбора относительно ведан, которым дает начало наш опыт – это результат нашего прошлого. Но у нас есть выбор относительно того, как мы реагируем на эти ощущения, и этот выбор – развилка между путем в Колесе и Спиральным путем. Если мы реагируем полуавтоматически на приятные и неприятные веданы, хватаясь за то, что нам нравится, и отвергая то, что нам не нравится, тогда мы переходим к страстному желанию и начинаем еще один оборот вокруг Колеса. Но если мы встречаемся лицом к лицу с собственным дискомфортом, переживаем свои ощущения и решаем действовать творчески и искусно – все то, к чему нас принуждают наши веданы, тогда мы открываем врата и выходим на Спиральный путь.

Нашим первым ощущением при этом, скорее всего, будет дискомфорт, если не хуже. Новый образ действий, речи и мыслей может доставить нам много неудобств. Стремление избежать дискомфорта – вот что удерживает нас в Колесе. Поэтому неудивительно, что первый шаг на Спиральном пути – это духкха, страдание,



неудовлетворенность, дискомфорт. Но когда мы не отворачиваемся от него, не бежим от него, цепляясь и отвергая, мы можем начать работать с ним. А когда мы начинаем действовать искусно и творчески, мы начинаем создавать условия, что означает, что мы будем ощущать куда больше приятных чувств и меньше духкхи в будущем – как мы увидим в следующей сессии.

## Вопросы для размышления и обсуждения

1. Вы более склонны действовать под влиянием мотивации притяжения или отвержения? Как эти две мотивации могут дать начало различным подходам к жизни в Колесе?

2. В какой из шести сфер вы проводили время в прошлом? В какой вы находитесь сейчас? Может ли Будда того измерения, в котором вы проводите больше всего времени (помимо человеческого измерения) сказать вам что-нибудь относительно того, что вам теперь нужно в практике?

3. Какие увлекательные аспекты жизни в Колесе большего всего удерживают вас от того, чтобы заглянуть во врата к свободе?

4. Есть ли у вас склонность рассматривать духовную жизнь как погоню за сферой богов? Как вы считаете, в вашем случае это вредно или полезно?

5. Как вы считаете, не слишком ли человек со стрелой в глазу сильный образ для наших ведан, или реакций на стимулы? Какие стимулы – из мира, от других людей или нашего собственного ума – склонны создавать наиболее сильные веданы в вас, и как вы на них отвечаете?

6. Вспомните один случай, когда вы переключились с реактивной на творческую модель поведения, когда попали в «разрыв». На что это было похоже, и каков был эффект?

---

## ***Духовный рост и творческая обусловленность***

---

### **Реактивная и творческая обусловленность**

В последней сессии мы увидели, что реактивный и творческий способы работы с жизнью могут символизироваться Колесом Жизни, с одной стороны, и Спиральным путем – с другой. Мы также увидели, что «разрыв», или «точка свободы» между ощущением и страстным желанием во внешнем круге Колеса – то место, где мы можем остановить реактивные круги и начать устанавливать последовательность позитивных событий, символизирующихся Спиралью. Колесо и Спираль можно представить наглядно как круг, лежащий в горизонтальной плоскости и спираль, присоединенную к нему, которая вместо бесконечного обращения на одном и том же уровне ведет вверх ко все большим высотам.

В следующем тексте Сангхаракшита рассматривает процесс творческой обусловленности – той, которую он называет «прогрессивной». Для этого он использует формулировку двенадцати позитивных нидан в противопоставление двенадцати реактивным ниданам Колеса Жизни. Учения о двенадцати позитивных ниданах – это важная часть подхода к Дхарме в Триратне, как подчеркивал Сангхаракшита, поскольку они показывают путь как позитивный процесс роста, а не негативный процесс подавления неискренних состояний – впечатление, которое появляется в результате прочтения некоторых интерпретаций Палийского канона.

### ***Спиральный путь***

*(Сокращенный текст из «Что такое Дхарма?»  
Сангхаракшиты, гл. 7)*

Как мы уже видели, закон обусловленности функционирует двумя способами, один из которых – «циклический», а другой – «прогрессивный». Духовное развитие имеет место в прогрессивном модусе обусловленности. Точно так же, как из бутона появляется цветок, а из цветка – плод, так и из одного духовного опыта вырастает другой, а из него – еще один, и каждый последующий – выше, утонченнее, прекраснее и чуть-чуть ближе к нирване. Все версии буддийского пути – Восьмеричный благородный путь, шесть парамит и так далее – это спиральные пути, потому что все они основаны на прогрессивном типе обусловленности. Цель буддийской практики заключается в том, чтобы разорвать бесконечный круг действий и реакций, иллюстрируемый процессом взаимозависимого возникновения в Колесе Жизни, и запустить процесс прогрессивной обусловленности. Но где начинается этот спиральный путь? Он начинается в переломной точке нашего переживания ведан, ощущений, которые мы испытываем в течение жизни.

## **Этапы духовного пути**

### ***Неудовлетворенность***

Некоторые из ощущений, которые мы испытываем, приятны, некоторые – болезненны, а некоторые – просто нейтральны. И наши реакции на них обычно вполне автоматичны. Мы хотим ухватиться за приятные переживания и избежать неприятных. Мы не можем уцепиться за приятные переживания навечно, они неизбежно прерываются, и это также обычно причиняет нам боль. Поэтому мы колеблемся между удовольствием и болью, и таким образом продолжает вращаться Колесо Жизни. Это не приносит нам удовлетворения по своей сути. Да, есть приятные переживания. Но нет ничего, что являлось бы глубоко и постоянно удовлетворяющим нас. Именно в этом смысле буддизм говорит, что жизнь – это «страдание». Санскритское слово, которое переводят как «страдание», – духкха – чувство «неподходящего»,

своего рода дискомфорт, который возникает, когда вещи не работают или не подходят друг к другу должным образом, неприятное чувство, которое мы испытываем в нашей повседневной жизни в этом мире.

Мы все знаем, что ничто никогда не бывает правильным на сто процентов. Всегда есть что-то, что идет не так. Ничто не соответствует в совершенстве нашим ожиданиям – по крайней мере, на долгий срок. И именно это имеется в виду под «духххой», неудовлетворенностью или страданием. Однажды осознав это в достаточной мере, рано или поздно мы становимся неудовлетворенными. Можно испробовать все: достигнуть мирского успеха, удовольствия, комфорта и роскоши, обрести знания. Но в конце концов ты все равно не удовлетворен. Не то чтобы ты испытывал боль все время, но ты на самом деле не счастлив. Ты ощущаешь смутное неудобство, ты не можешь успокоиться, ты не чувствуешь, что это твоя жизнь. Все испытывают это ощущение, что, говоря словами Библии, «здесь у нас нет пристанища». Как будто в самой глубине нашего сердца зияет ужасная пустота.

Анализ проблемы страдания приводит к двум очень отличающимся взглядам. Большинство из нас сознательно или бессознательно придерживаются мнения, что счастье должно заключаться в полном удовлетворении наших желаний, а страдание ему противоположно. Но Будда пришел к другому выводу. Чем бы мы ни наслаждались, это не навсегда. Поэтому невозможно избежать страдания, удовлетворяя желания. Такое решение проблемы вообще не может быть ее решением. Многие из нас, рано или поздно, начинают понимать это. Конечно, мы делаем все возможное, чтобы не замечать этого. Мы пытаемся убедить себя в том, что мы должны быть счастливы, потому что мы получили все, что, как предполагается, делает людей счастливыми. Но голос откуда-то из глубины сердца продолжает нашептывать нам: «Но ты же на самом деле несчастлив».

Мы затыкаем уши и пытаемся заглушить нашу печаль тем или иным способом, подавляя это ноющее чувство. Но оно уходит вглубь, копясь. Удушая его, мы делаем только хуже. Вместо этого мы должны поддерживать нашу неудовлетворенность, потому что именно она заставляет нас искать чего-то более высокого, приносящего больше удовлетворения, больше счастья.

Конечно, сначала мы не знаем, чего мы ищем. Есть лишь это смутное беспокойство, мы пытаемся идти на ощупь во всех направлениях, ища сами не зная чего. И со временем, если мы ищем достаточно долго, мы встречаемся с чем-то, что, за неимением лучшего определения, может быть названо духовностью. Мы соприкасаемся с проблеском чего-то более высокого, чего-то, не принадлежащего этому миру. Это может быть символ, эхо, размышление: книга, которая обращается к вам, картина, человек. И когда вы встречаетесь с этим, каковы бы ни были обстоятельства, в которых это происходит, вы откликаетесь. В глубине сердца вы чувствуете, или хотя бы смутно догадываетесь, что именно это вы искали все это время, хотя и не знали этого.

### ***Вера***

В буддийской традиции этот отклик называют шраддхой. И это следующий этап духовного пути: в связи с неудовлетворенностью возникает шраддха. Мы переводим шраддху как «вера», но это не вера в смысле верования во что-то, что невозможно рационально продемонстрировать. Шраддху можно также перевести как «убежденность» или «преданность», и она относится к эмоциональной стороне духовной жизни в целом. Это слово образовано от глагола, который означает «обращать сердце к чему-то». Поэтому вера в буддийском смысле означает обращение сердца к Необусловленному, к Абсолюту, а не к обусловленному. Это переориентация всей эмоциональной жизни. Другими словами, это этически целостное

противопоставление тришне, страстному желанию. В зависимости от ощущения – на сей раз ощущения неудовлетворенности миром – возникает не страстное желание, но вера, вера во что-то высшее, лежащее за пределами мира, чувствительность к более высокому измерению истины и реальности.

Возможно, лучшее определение веры – то, что это отклик того, что абсолютно в нас, на то, что абсолютно во вселенной. Вера – этот интуитивный, эмоциональный, даже мистический отклик на нечто высшее, превосходящее, нечто, имеющее абсолютную ценность – это самое начало духовной жизни.

Затем, в зависимости от веры, возникает радость. Это следующий шаг. Вы нашли то, что искали. Возможно, вы не смогли удержаться за это, но, по крайней мере, вы увидели проблеск этого, подобно солнцу, показавшемуся среди облаков. Поэтому – естественно, возможно, после длительного периода поисков – вы довольны. Более того, этот контакт с высшими ценностями начал преобразовать вашу жизнь. Это не просто теория. Ваше сердце на самом деле воодушевилось: именно это буквально означает слово шраддха – подъем, воодушевление сердца. Вы поднялись к чему-то высшему, прикоснулись к чему-то высшему, пережили, пусть и на мгновение, нечто высшее.

Вследствие этого контакта начинают происходить изменения. Вы чувствуете, что теперь у вас есть определенная цель в жизни: развивать свою связь с высшим измерением, к которому вы обрели чувствительность. Конечно, это обычно не просто легкое плавание. Вера может возникнуть, но может и угаснуть. После первоначального порыва энтузиазма к духовной жизни и периода прочтения всего, что мы можем достать, посещения бесед и занятий по медитации, мы можем вдруг потерять интерес. Возможно, наш интерес захватило что-то еще, или мы сыты тем, чтобы пытаться быть «духовными», и хотим оставить это ненадолго. Маятник может качаться туда-сюда какое-то время, но со

временем его размахи все менее и менее резки, пока, наконец, он не достигает покоя.

Когда вера усиливается, мы постепенно становимся немного менее эгоцентричными. Наш эгоизм пошатывается, и в результате мы становимся чуть-чуть щедрее, чуть-чуть открытей. Мы склонны не цепляться за вещи слишком крепко. То, что может быть описано как низшая часть нашей природы, часть, которая главным образом интересуется такими вещами, как пища, сон и секс, начинает сознательно контролироваться высшей частью нашей природы. Мы начинаем жить более просто и не причиняем никому вреда, и это делает нас счастливее и удовлетвореннее. В гармонии с собой мы не полагаемся так сильно на внешние вещи. Вас не заботит, если у вас нет красивого дома, броской машины и всего остального. Не чувствуя зависимости от всех этих вещей, будучи свободнее и менее привязанными, чем раньше, вы обретаете покой внутри себя. Возможно, вы еще не исследовали полностью то, что открыли, но вы установили с этим связь, и эта связь начала преобразовать вашу жизнь. Вы естественным образом начинаете жить более нравственной жизнью, соблюдая пять наставлений. Ваше сознание более или менее в порядке. И поэтому вы чувствуете радость. Радость – это следующий этап духовного пути.

### ***Радость***

Буддисты считают, что если вы ведете духовную жизнь, вы должны быть счастливы, свободны и беззаботны. Если вы обнаружили драгоценность, которую искали, и она на самом деле начала преобразовать вашу жизнь, как вы можете быть несчастны? Если вы не счастливее других людей, которые не обнаружили этого источника вдохновения, какая польза в том, что вы буддист? Радость – это критерий истинного буддиста. Буддизм уделяет большое внимание этому этапу – ощущению счастья, беззаботности и гармонии с собой,



обретению ясного сознания, умению идти по жизни с песней на устах

### ***Восторг***

В зависимости от радости возникает восторг, это следующий этап пути. «Восторг» – это наиболее точный перевод санскритского «прити». Прити – это сильная, захватывающая, восторженная радость, которая столь мощна, что вы ощущаете ее телом, равно как и умом. Когда мы слушаем прекрасную симфонию или смотрим на закат, или сердечно общаемся с другом, мы иногда так глубоко тронуты, что не только ощущаем эмоцию, но также и физический отклик. Мы можем быть столь сильно впечатлены, что у нас встают дыбом волосы или выступают слезы. Это прити.

Можно сказать, что восторг – это результат освобождения заблокированной энергии – энергии, которая циркулировала в замкнутом пространстве или была замкнута. В ходе духовной жизни, особенно в медитации, эти блоки растворяются. Мы открываем глубины внутри себя, маленькие комплексы исчезают, и энергия, заблокированная в них, освобождается и приходит в возбуждение. Именно благодаря этому поднятию энергии, ощущаемому нервной системой, мы переживаем прити.

### ***Спокойствие***

Затем, в зависимости от восторга, возникает спокойствие или покой. Санскритское слово «прашрабдхи» означает «покой, спокойствие, безмятежность», и это является успокоением физических побочных эффектов восторга, поэтому вы остаетесь в чисто эмоциональном и ментальном переживании.

### ***Блаженство***

В зависимости от спокойствия возникает блаженство, сукха. Сукха имеет различные значения. Здесь она

означает чувство сильного счастья, которое поднимается в нас благодаря полному объединению наших эмоциональных энергий. Наши энергии не разделены, они все текут с силой и мощью в одном направлении, подобно большой реке. Какую бы энергию вы ни вкладывали в негативные эмоции, теперь она течет в положительной форме, форме блаженства.

### *Самадхи*

Затем, под действием этого сильного счастья, возникает самадхи. У этого слова много значений, но здесь оно означает сосредоточение – не насильственную фиксацию ума на одном объекте, но сосредоточение, которое возникает естественно, когда в состоянии сильного счастья все эмоциональные энергии человека текут в одном направлении. Когда мы полностью счастливы, когда наши эмоциональные энергии объединены, мы сосредоточены в истинном смысле этого слова. Сосредоточенный человек – счастливый человек, а счастливый человек – сосредоточенный человек. Чем мы счастливее, тем дольше мы сможем оставаться сосредоточенными, и, напротив, если мы находим, что нам трудно сосредоточиться надолго, причина будет в том, что мы не испытываем счастья в своих поисках то одного, то другого, ища какие-то отвлечения, какие-то обходные пути.

Важно, что сосредоточение в значении самадхи возникает лишь в середине пути. Только тогда мы на самом деле начинаем сосредотачиваться, потому что наши эмоциональные энергии объединены, и теперь мы, возможно, в первый раз в жизни, счастливы. Вся жизнь человека должна быть подготовкой к медитации. Но какой бы возвышенной ни была наша практика медитации, в этой точке мы еще находимся на мирском уровне. Мы на спирали, но мы все еще подвержены гравитационному притяжению круга. Однако с возникновением следующего этапа этой последовательности мы переходим на вторую часть

спирали, где уже нет возможности скатиться назад.

### ***Знание и видение вещей такими, каковы они в действительности***

По действием самадхи возникает ятхабхутаджнянадаршана – «знание и видение вещей такими, каковы они в действительности». Сосредоточенный ум видит вещи такими, какими они являются в действительности. Когда ум полон мыслей, когда он неспокоен и негармоничен, увлекается то туда, то сюда, он не может видеть вещи как они есть. Когда воды озера спокойны, они могут отражать лик луны без искажения. Но когда дует ветер, создавая рябь и волны, отражение луны разбивается и искажается. То, как мы обычно видим вещи, подобно этому – в кусках и осколках, раздробленно, искаженно.

Этот этап чрезвычайно важен, потому что он отмечает точку перехода от медитации к мудрости. Однажды достигнув этой ступени, мы уже не можем скатиться вниз, теперь достижение Просветления обеспечено. Один из способов выразить это словами – сказать, что это «знание и мудрость» – это проникновение в «три характеристики обусловленного существования». Человек видит, что все обусловленные вещи непостоянны, не приносят удовлетворения – они не могут дать постоянного и абсолютного счастья, и несубстанциональны, или лишены реальности в абсолютном смысле.

Этот этап представляет собой прямое восприятие: вы на самом деле проникаете взглядом сквозь обусловленное к Необусловленному. Заглянув за непостоянство обусловленного, вы видите постоянство Необусловленного, заглянув за неудовлетворительность обусловленного, вы видите приносящую совершенное удовлетворение природу Необусловленного, а заглянув за несубстанциональность, нереальность, вы видите то, что вечно, бесконечно и реально. Когда вы начинаете видеть вещи подобным образом, все ваши взгляды

полностью изменяются. Вы уже не тот, что прежде. Однажды заглянув за пределы, проникнув сквозь занавес быстротечного спектакля, уловив проблеск этого высшего измерения, называйте это как хотите: высшей реальностью, Абсолютом, даже Богом, если вам это необходимо, однажды увидев проблеск этого – не идею этого, не концепцию, не предположение, а истинный проблеск, настоящий контакт, настоящее общение – вы уже не станете прежним. В вашей жизни происходит необратимое изменение. Вы «изменились в самой глубине сознания».

### ***Отвержение***

Под действием знания и видения вещей такими, каковы они есть в реальности, возникает нирведа. Иногда это переводят как «отвращение» или «омерзение», но это слишком сильно, слишком физиологично, а на этом уровне вы далеки от психологии в обычном смысле, потому что вы вышли за пределы ума в обычном смысле. Этот этап представляет собой ясное, безмятежное отвержение вовлеченности в обусловленные вещи. Это подобно видению миража в пустыне. Сначала при виде оазиса вы можете поспешить в его направлении. Но когда вы видите, что это мираж, вы останавливаетесь. Не смысла в том, чтобы идти к тому, чего там нет в действительности. Подобно этому, когда вы видите на основе вашего переживания самадхи, что обусловленные вещи, все вещи повседневного опыта, не приносят удовлетворения, что они непременно закончатся, и в них нет истинной реальности, вы становитесь все меньше и меньше привязаны к ним.

Этот этап отвержения – своего рода ослабление хватки жизни. Вы продолжаете играть в игры, в которые играют другие – или некоторые из них, но вы знаете, что это игры. Ребенок относится к игре очень серьезно, потому что для него она реальна, но взрослый может присоединиться к ней, зная, что это только игра. Если ребенок выигрывает, взрослый не расстраивается. Точно

так же, когда вы увидели насквозь игры, в которые играют люди, вы можете продолжать играть в них, но вы знаете, что это – всего лишь игры, и можете отказаться от них, по крайней мере, внутренне.

### ***Отстраненность***

Под действием отвержения возникает вайрагья, что можно перевести как «отстраненность». Этот этап отличается от предыдущего тем, что в то время как отвержение – это побуждение к отказу от привязанностей к обусловленному существованию, отстраненность – это само состояние отсутствия привязанностей. В этом состоянии вас не может взволновать, или взбудоражить, или затронуть ничто из того, что происходит в мире. Это не твердость или нечувствительность, а состояние безмятежной невозмутимости.

### ***Свобода***

Под действием отстраненности возникает духовная свобода, вимукти. Буддийское понятие свободы в самых ранних учениях включает две части. Во-первых, есть чето-вимукти – свобода ума, что означает полную свободу от любых субъективных, эмоциональных и психологических предрассудков, от любой психологической обусловленности. Во-вторых, есть праджня-вимукти – «свобода мудрости», что означает свободу от всех ложных воззрений, всего неведения, всей ложной философии, всех мнений. Эта полная свобода сердца и ума на высочайшем из возможных уровней – цель и точка назначения буддийской жизни практики.

### ***Знание о разрушении ашрав***

Но эта свобода – еще не кульминация духовного пути. Под действием этой свободы возникает «знание о разрушении ашрав» (или «ядов ума»). Недостаточно

быть свободным. Следующий этап – это знать, что ты свободен. И человек узнает, что он свободен, когда он понимает, что яды ума устранены. Когда эти яды удалены и человек знает, что они удалены, тогда разрушаются последние страстные желания, эмоциональная составляющая духовного неведения. Теперь в зависимости от чувств уже не возникает никакого страстного желания. И на этой ступени вы достигли конца спирального пути и достигли состояния Будды.

### **Естественный процесс роста**

Спиральный путь показывает нам, что духовная жизнь – это естественный процесс роста, где каждая ступень возникает в избытке предыдущей. Как только одна ступень достигает своей полноты, одна неизбежно переходит в следующую. Довольно полезно иметь теоретическое представление о том, что находится выше, но не стоит слишком беспокоиться об этом. Когда одна стадия достигнет полного развития, переход на следующую произойдет автоматически.

Принцип обусловленности – это не просто понятие. Осознание того, что именно так работает жизнь, может оказать трансформирующее воздействие на каждый аспект нашей жизни. Когда мы встречаем любое переживание: когда кто-то что-то говорит нам, или мы что-то читаем, или мы переживаем что-то органами чувств, мы всегда можем спросить себя, циклична ли наша реакция или прогрессивна. Если она циклична – скажем, от удовольствия к страстному желанию, тогда мы будем снова и снова вращаться в Колесе Жизни. Но если этот отклик прогрессивен, каким бы слабым он ни был – допустим, от переживания неудовлетворенности жизнью к ощущению чего-то высшего, тогда в это самое мгновение мы делаем, как бы мы ни колебались, первый шаг по пути к Просветлению.

## Вопросы для размышления и обсуждения

1. «...Голос внутри нас продолжает нашептывать: *«Но ты же на самом деле несчастлив»*. Мы затыкаем уши и пытаемся заглушить нашу печаль тем или иным способом, подавляя это ноющее чувство». Слышали ли вы этот шепот? Если да, когда вы впервые осознали это, и как это развивалось? Если нет, почему вы изучаете буддизм?

2. «Мы соприкасаемся с проблеском чего-то более высокого, чего-то, не принадлежащего этому миру. Это может быть символ, эхо, размышление: книга... картина, человек. И когда вы встречаетесь с этим... в глубине сердца вы чувствуете, что именно это вы искали все это время». Что впервые вызвало у вас этот отклик шраддхи? Как изменилась и развилась ваша шраддха с течением времени?

3. Какие обстоятельства или виды деятельности усиливают вашу шраддху? Как вы можете умножить их, какими бы они ни были? Основываясь на своем опыте, как вы считаете, вы с большей вероятностью испытываете шраддху в позитивном или негативном состоянии ума?

4. «Радость – это критерий настоящего буддиста». Стали ли вы счастливее и радостнее с тех пор, как начали практиковать Дхарму? Если да, в чем это выражается? Если нет, почему, как вы думаете, это случилось?

5. «Мы можем быть столь сильно впечатлены, что у нас встают дыбом волосы или выступают слезы. Это прити». Переживали ли вы когда-нибудь что-то подобное? Когда? Как вы считаете, это может быть лишь

кратковременным переживанием, или возможно ощущать это длительное время?

6. Стали ли вы хоть немного спокойнее, сосредоточеннее, стали ли видеть более ясно, утратили ли в какой-то мере привязанность к «играм, в которые играют люди» с тех пор, как начали практиковать Дхарму? В чем это выражается? Придает ли это вам уверенность в том, что Спиральный Путь описывает реальный процесс?

7. Как позитивные ниданы соотносятся с этапами Трехчленного пути нравственности, медитации и мудрости?



---

## *Обусловленное и Необусловленное*

---

### **Введение**

На протяжении нескольких последних сессий мы подчеркнули, что обусловленность и взаимозависимое возникновение – это сердцевина буддийского видения реальности. Но в последней сессии Сангхаракшита также обратился к «Необусловленному» – таинственному «запредельному», о котором мы почти ничего не можем сказать. В следующем тексте Сангхаракшита исследует отношение между обусловленным и Необусловленным более подробно, рассматривая традиционные «знаки», или характеристики, обусловленного существования, и объясняя, как они служат вратами в Необусловленное – которое тем не менее оказывается тем же самым, что и обусловленное существование!

### *Две реальности*

*(Сокращенный текст из «Что такое Дхарма?» Сангхаракшиты, гл. 3, с добавлением небольшого количества дополнительного материала из гл. 5 и «Мудрости за пределами слов», стр. 128-131).*

Реальность в буддизме часто описывается как существующая в двух видах: обусловленная реальность и Необусловленная реальность, или, более просто, обусловленное и Необусловленное. «Необусловленное» – это обычный перевод санскритского «асамкрита». «Сам» означает «вместе», «крита» – «делать» или «помещать», а «а-» – это приставка, выражающая отрицание, поэтому асамскрита буквально означает «не собранное из частей» или «несоставное». «Обусловленное», следовательно, «самскрита» – «собранное из частей» или «составное». Таким образом,

развилося представление, что обусловленное – это также искусственное, в то время как Необусловленное – естественное, простое, которое не было искусственно собрано воедино. Различия между обусловленным и Необусловленным – основа буддийской мысли.

В палийской Арьяпариесана-сутте Будда рассказывает, как он решил покинуть дом и стать странствующим аскетом. Он описывает, что он размышлял: «Кто я такой? Что я делаю со своей жизнью? Я смертен, подвержен старению, болезням и смерти. Однако, будучи сам подвержен старению, я стремлюсь к тому, что, подобно мне, станет старым. Сам подверженный распаду, я стремлюсь к тому, что также подвергнется распаду. Сам подверженный смерти, я стремлюсь к тому, что также должно умереть. А если я отправлюсь искать то, что неизменно? А если я отправлюсь искать то, чье совершенство никогда не уменьшится? А если я отправлюсь искать бессмертного, вечного?»

Сиддхартха осознал, что он обусловленное существо и что он проводит все свое время и тратит всю свою энергию в погоне за обусловленными вещами, то есть в анарьяпариесане, или «неблагородных поисках». Он осознал, что он привязывает себя к бесконечному кругу существования, колесу жизни. Поэтому он решил полностью изменить направление и вместо этого отправиться на поиски Необусловленного, чтобы начать арьяпариесану, или «благородные поиски». Это простое описание первого великого проникновения будущего Будды содержит сущность духовной жизни. Здесь мы приводим в действие пружину, которая движет весь механизм. Эта пружина – обусловленный в поисках Необусловленного, смертный искатель, не бессмертный сам по себе, но выходящий за пределы, становясь бессмертным.

### **Необусловленное**

Необусловленное – это также «запредельное». Это неидеальное выражение, но оно более или менее

адекватно соответствует санскритскому и палийскому слову «локутгара». «Локка» означает «мир», а «утгара» – «выше» или «за пределами», следовательно, запредельное – это того, что выше или за пределами мира. Оно находится выше или за пределами не в значении расположения, а в том значении, что оно необусловлено. Оно – за пределами всех страданий, за пределами непостоянства, за пределами ощущения «я». Оно выше и запредельно всему, о чем мы можем подумать, или представить, или начать постигать. Размышляя о нем, ум останавливается и теряет силу. Это похоже на то, как если бы перед нами было только огромное пустое пространство, неограниченное и непостижимое изобилие. Это Необусловленное, запредельная реальность, цель духовной жизни, или арьяпариесаны, «благородных поисков».

### **Три лакшаны, или признака, обусловленного существования**

Что в точности мы понимаем под обусловленным? Согласно буддийской традиции, то, что обусловлено, обладает тремя характеристиками, или лакшанами, по которым его можно распознать. Три характеристики обусловленного существования заключаются в том, что все обусловленные «вещи» или «существа»:

- 1. Не приносят удовлетворения.*
- 2. Непостоянны.*
- 3. Лишены самобытия.*

### ***Духкха – «неудовлетворительность»***

Обычный перевод санскритского слова «духкха» – это «страдание», но лучше подходит, хотя это и немного громоздко, «неудовлетворительность». «Дух» – это приставка, которая означает все плохое, нездоровое, неверное, неподходящее, а «кха», как предполагают, связано с санскритским «чакра», что означает «колесо».

Поэтому говорят, что первоначально духкха означала плохо прилаженное колесо повозки, что предполагало тряскую, раздражающую езду, путешествие, в котором невозможно было почувствовать себя легко и удобно.

Такова общая картина духкхи. Но неудобство или страдание проявляется в различных формах – Будда обычно говорил о семи. Во-первых, говорит он, рождение – это страдание: очень неприятно быть выброшенным из гармонии утробы в холодный, странный мир. Во-вторых, старость – это страдание, поскольку она сопровождается физической слабостью, потерей памяти и гибкости ума, зависимостью от других. В-третьих, болезнь – это страдание. Будь то зубная боль или неизлечимый недуг, наподобие рака, никакая болезнь не приносит удовольствия, и кажется, что как только мы избавляемся от одной болезни, приходит другая. В-четвертых, смерть – это страдание. Мы страдаем, когда умирают те, кто нам дорог, и страдаем, зная о собственном увядании. Смерть – это ужасающая перспектива для многих людей, которые делают все возможное, чтобы не думать о ней. В-пятых, контакт с тем, что тебе не нравится – страдание. Тебе просто приходится жить, соприкасаясь с людьми, местами, вещами и условиями, которые тебе совсем не нравятся. В-шестых, расставание с тем, что нравится – страдание. Это может быть очень мучительно, особенно если принимает форму тяжелой утраты – постоянной разлуки с теми, кого мы любим. Некоторые люди так и не оправляются от такого страдания и проносят эту потерю через всю свою жизнь. В-седьмых, не получить то, что мы хотим получить, – страдание. Некоторые люди проводят всю жизнь в разочаровании, неудовлетворенности и горечи, если чувствуют, что жизнь их чем-то обделила. Но даже в небольшой мере это нечто, что мы испытываем каждый день.

Теперь большинство скажет, что это уже слишком. Они признают, что рождение, болезни, старение и смерть на самом деле болезненны. Да, в мире есть некоторая

доля страданий, но в целом это не такое уж плохое место. Зачем пребывать в такой отрицании? И, конечно, у нас есть и приятные ощущения, равно как и болезненные. Но буддисты считают, что даже приятные переживания в действительности – то же страдание, только скрытое, затушеванное или отсроченное, напускной оптимизм. И степень, в которой мы можем это видеть, зависит от нашей духовной зрелости, потому что до тех пор, пока мы не стали очень осознанными, многие страдания скрыты от наших глаз.

Эдвард Конзе выделил четыре аспекта скрытого страдания. Во-первых, нечто, что приятно для одного, может подразумевать страдание для других существ. Конечно, мы не склонны задумываться об этом. Наиболее частый пример – это наслаждение, с которых люди едят плоть забитых животных. Они радостно втыкают нож и вилку, не думая о страданиях животных. Но бессознательный ум не так легко обмануть. Возможно, вы никогда сознательно не видели этого неприятного факта, но он оказывает влияние на ваше состояние ума, которое тем более могущественно, поскольку незаметно. Так мы развиваем «нерациональное» чувство вины, потому что в глубине себя мы знаем, что наше собственное удовольствие было куплено за счет страдания других живых существ. Вина – в значительной мере источник тревоги и беспокойства.

Второй тип скрытого страдания, по Конзе, – это приятное переживание, в котором есть привкус беспокойства, потому что вы боитесь его потерять. Традиционно в буддизме это иллюстрируется ястребом, летящим с куском мяса в когтях, знающего, что десятки других ястребов полетят вслед за ним, чтобы попытаться отобрать его себе. Любое удовольствие, которое включает элемент силы или социального положения, смешивается с беспокойством из-за чувства, что другие захотят занять твое место на вершине навозной кучи.

Третий вид скрытого страдания, выделяемый доктором Конзе, это нечто, что приятно, но привязывает

нас к чему-то, что вызывает страдание. Пример, который он дает, – человеческое тело. С помощью него мы испытываем все виды приятных ощущений, которые делают нас очень привязанными к нему, но из-за него мы также испытываем и разнообразные неприятные ощущения. Поэтому наша привязанность к тому, что обеспечивает нас приятными ощущениями, также приковывает нас и к неприятным. Мы не можем иметь первое, не получив второго.

И наконец, Конзе предполагает, что скрытое страдание можно обнаружить в том факте, что удовольствия, полученные от переживания обусловленных вещей, не могут удовлетворить глубочайшие стремления нашего сердца. В каждом из нас есть нечто Необусловленное, нечто не от этого мира, нечто запредельное, природа Будды – называйте, как хотите. Как бы вы это ни назвали, вы можете обнаружить это благодаря тому, что это невозможно удовлетворить ничем обусловленным. Это можно удовлетворить только Необусловленным. Поэтому, какими бы обусловленными вещами вы ни наслаждались, вам всегда чего-то недостает, есть какая-то пустота, которую может заполнить только Необусловленное. В конечном итоге, именно по этой причине все обусловленные вещи не приносят удовлетворения. Именно в свете Необусловленного духкха ясно видится как характеристика всех форм обусловленного существования.

### ***Анитья – непостоянство***

Вторая основополагающая характеристика обусловленного существования, анитья, переводится довольно просто. «Нитья» – это постоянное, вечное, поэтому, прибавляя отрицательную приставку, мы получаем «непостоянное». Это также довольно просто понять – по крайней мере, интеллектуально. Трудно отрицать, что все обусловленные вещи, все составные вещи постоянно изменяются. Они по определению составлены из частей, то есть составные. А то, что

является составным, может быть опять раздроблено на части – и, конечно, это происходит постоянно.

Лакшана анитьи указывает на тот факт, что вся вселенная снизу доверху, во всем своем величии, во всей своей безмерности – это всего лишь множество процессов различных видов, имеющих место на различных уровнях, и все они взаимосвязаны. Ничто никогда не остается в покое, ни на долю секунды. Однако мы этого не видим. Поднимая глаза, мы видим вечные горы. Дома стоят поколения и поколения. Даже наше собственное тело кажется тем же самым год за годом. Только тогда, когда изменения постепенно перерастают в нечто заметное – когда сгорает дом, или мы находимся на смертном ложе, – мы осознаем истину непостоянства, заключающуюся в том, что все обусловленные вещи, от частиц, существующих долю секунды, до самых массивных звезд, имеют начало, продолжение и конец.

### *Анатман – пустота себя*

Третья лакшана, анатман, заключает в себе истину о том, что все обусловленные вещи лишены постоянного, неизменного «я». Что же это означает? Когда Будда отверг реальность идеи атмана, что он на самом деле отвергал? Большинство людей в дни Будды придерживалось воззрения (которое, кажется, больше всего заботило Будду), согласно которому атман, или «я», был индивидуальным, нематериальным, сознательным, неизменным, блаженным и независимым – в том смысле, что осуществлял полный контроль над своей собственной судьбой. Будда утверждал, что нет такого единства, и сделал это, обращаясь к опыту. Он сказал, что если вы заглянете внутрь, в ваше собственное состояние ума, вы можете отнести все, что там увидите, к пяти группам: форма, ощущение, восприятие, волевые импульсы и сознательные акты. Ничто из включенного в эти категории нельзя считать постоянным. Нет ничего независимого или абсолютно блаженного среди них. Все

в них возникает в зависимости от условий.

Однако в этом месте стоит напомнить себе о предупреждении Чандракирти: лучше верить в «я», столь же высокое, как гора Меру, чем иметь ложное воззрение на пустоту «я». Он говорит, что лучше верить в Абсолютное «Я», чем верить, что ты – это иллюзия. Мы можем наслаждаться своим званием буддистов, опровергая абсолютные истины других религий, говоря «Бога нет» или «души нет», но эти вещи, по крайней мере, символизируют нечто высшее и запредельное по отношению к материи. Нам нужно быть осторожными и никогда не допускать сведения буддизма к форме материализма или нигилизма, неправильно понимая пустоту «я».

Атман, который отвергается этим учением, это наше настоящее существо, воспринимаемое как нечто абсолютное, что мы никогда не сможем превзойти. Это учение добирается до того, что за пределами нашего нынешнего состояния существования есть другие измерения бытия, до которых мы можем дорасти и которые невозможно постигнуть в нашем нынешнем состоянии индивидуальности. Отрицая душу, учение об анатмане не отрицает нечто более глубокое. Оно говорит, что мы закрываем для себя возможность чего-то более глубокого, утверждая: «Нет, я – это вот это».

Закон анатмана можно сформулировать так: «я» иллюзорно в той мере, в которой оно заявляет, что оно абсолютно и ждет, что вселенная будет вращаться вокруг него – это то, что становится причиной невротических страстных желаний и ненависти. Именно такое я следует считать иллюзорным. Попытки разрушения эмпирического «я» не приносят ни помощи, ни здоровья. Лучший образец для нашей практики – тот, который подразумевает утончение эмпирического «я», пока оно не растворится (как это уже происходило) в некоем высшем измерении. Мы гораздо более безопасны в своих доводах, если мы говорим не в терминах классической доктрины анатмана, но в терминах роста. Мы можем



даже говорить о «чем-то», что растет, и прояснить метафизику этого «чего-то» позже. В подходящее время мы поймем, что это развитие сознания подразумевает выход за пределы нашей теперешней индивидуальности и становление частью чего-то более высокого.

### **Проникновение**

Видение обусловленного существования как подверженного страданию, непостоянству и пустоте себя называется випашьяной (на санскрите) или випассаной (на пали), что переводится как «проникновение». Проникновение – это не просто интеллектуальное понимание. Оно может развиваться только на основе контролируемого, очищенного, возвышенного, сосредоточенного, целостного ума – другими словами, посредством практики медитации. Проникновение – это непосредственное интуитивное восприятие, которое возникает в глубинах медитации. Предварительное интеллектуальное понимание этих трех характеристик, несомненно, полезно, но в абсолютном смысле проникновение – это нечто, что выходит за пределы интеллектуальных умопостроений.

### **Три освобождения**

В этом месте нужно предостеречь вас от заблуждения. Обусловленное и Необусловленное – это не две различных данности. Все не так. Они больше напоминают два полюса. Некоторые буддийские школы даже утверждают, что Необусловленное – это то же обусловленное, видимое в его абсолютной глубине или в новом, более высоком измерении. Необусловленное достигается достаточно глубоким знанием обусловленного, достижением самого дна обусловленного и выходом с другой стороны. Обусловленное и Необусловленное – две стороны одной и той же монеты. Это важное воззрение подчеркивается в учении о трех вимокшах, или «освобождениях»,

которые также иногда называют тремя самадхи, или тремя «вратами», посредством которых мы можем достичь Просветления.

### ***Беспристрастность***

Первое из этих освобождений – апранихита, «бесцельность» или «беспристрастность». Это состояние ума, лишённого симпатий и антипатий, совершенно спокойного, совершенно уравновешенного. Это приближение к Необусловленному путем отказа от следования в любом конкретном направлении. Вы хотите идти в определенном направлении только тогда, когда у вас есть желание. Если нет какого-то конкретного направления, в котором вы хотите идти, тогда вы остаетесь в покое. Это состояние можно сравнить с совершенно круглой сферой на совершенно плоской поверхности. Поскольку поверхность абсолютно ровная, сфера не может покатиться в каком-то направлении. Вимокша «беспристрастности» или «отсутствия желаний» подобна этому. Это состояние абсолютной равностности, в которой нет эгоистичного мотива для действий – или их отсутствия – ни для чего. Поэтому это путь, которым можно прийти к реальности, к Просветлению.

### ***Отсутствие знаков***

Второе освобождение, вторые врата в Необусловленное, – это анимитта, «отсутствие знаков». Нимитта буквально означает «знак», но оно также может означать слово или понятие, поэтому анимитта – это приближение к Необусловленному путем отказа от всех слов и мыслей. Когда у вас есть такой опыт, вы осознаете, что все слова, все понятия полностью неадекватны. Не то чтобы они не очень неадекватны, но что они на самом деле совершенно ничего не значат. Это еще одни врата приближения к Необусловленному, посредством вимокши, или самадхи отсутствия знаков.

## ***Пустота***

Третье освобождение – это шуньята, пустотность или пустота. В этом состоянии вы видите, что все является (и являлось) совершенно прозрачным. Ничто не имеет никакого собственного существования, ничто не имеет никакой самоидентичности. Шуньята – это глубокая тайна не потому, что это трудная для восприятия теория, а потому, что это совсем не теория или философия. Шуньята – это слово, которое мы используем, чтобы обозначить духовный опыт, который невозможно описать. Это тайна, поскольку ее невозможно передать. Что бы мы ни выучили о буддизме и в особенности о философии шуньяты, это всегда в своей сути тайна, которую нужно постичь в опыте.

## **Лакшаны как врата в Необусловленное**

Три освобождения символизируют различные аспекты Необусловленного. Они показывают Необусловленное с различных точек зрения, которые также являются различными способами его постижения. Вы можете проникнуть в Необусловленное посредством бесцельности, отсутствия знаков или пустотности. Но, как мы уже сказали, вы достигаете Необусловленного, познавая обусловленное в его глубинах. Вы проникаете в три освобождения, уделяя внимание трем лакшанам. Таким образом, сами три лакшаны – это врата к освобождению.

Если вы достаточно глубоко всмотритесь в не приносящую удовлетворения по своей сути природу обусловленного существования, тогда вы постигнете Необусловленного как пребывающее без пристрастности. Вы потеряете интерес к целям и задачам обусловленного существования. Теперь вы вполне спокойны и уравновешены, без склонности к тому или иному, без любых желаний. Следовательно, когда вы идете вглубь обусловленного через аспект страдания, вы входите в Необусловленное через аспект беспристрастности.

Или же, когда вы сосредотачиваетесь на обусловленном как на непостоянном, преходящем, лишенном неизменной идентичности, тогда, доходя до сути этого и выходя с другой стороны, вы постигаете Необусловленное как лишенное знаков. Вы осознаете пустоту всех понятий, вы выходите за пределы всех мыслей, вы осознаете, если хотите, «вечное» – не через вечное, которое длится во времени, но через вечное, которое находится за пределами времени.

И в-третьих, если вы сосредотачиваетесь на обусловленном как лишенном самобытия, лишенном индивидуальности, лишенном «Я», лишенном меня, лишенном вас, лишенном моего, тогда вы приближаетесь к Необусловленному как к шуньяте, к пустотности.

Три лакшаны, три характеристики обусловленного существования – центральные понятия в буддийской духовной жизни. Согласно Будде, мы на самом деле не видим обусловленного существования, пока мы не видим его в этих аспектах. Если мы видим что-то еще, это просто иллюзия, защита. И когда однажды мы начинаем видеть обусловленное как не приносящее удовлетворения, непостоянное и пустое от самобытия по сути, тогда мы начинаем видеть проблески Необусловленного – проблески, которые являются необходимыми нам проводниками на буддийском пути.

## Вопросы для размышления и обсуждения

1. Что Сангахаракшита описывает как «неограниченное и непостижимое изобилие»? Что означают эти слова?

2. Подумайте над некоторыми другими примерами (из вашего собственного опыта) первых трех типов скрытого страдания, выделяемых Конзе: а) когда удовольствие причиняет страдание другим существам; б) когда удовольствие смешано с беспокойством, поскольку оно может закончиться или его могут отобрать; в) когда удовольствие делает нас привязанными, что также причиняет нам страдание.

3. «Какими бы обусловленными вещами вы ни наслаждались, всегда чего-то не хватает, всегда есть пустота, которую может наполнить только Необусловленное». Согласны ли вы с этим?

4. Как вы считаете, принятие того факта, что жизнь содержит неизбежный элемент страдания, делает нас счастливее или несчастнее? Почему? Как вы думаете, постижение того, что обусловленные вещи не могут пронести нам действительного удовлетворения, делает нас счастливее или несчастнее? Почему?

5. Есть ли позитивная сторона в непостоянстве? Каким был бы мир, если бы он был постоянен и неизменен?

6. Если ли позитивная сторона в анатмане, пустоте природы «я»? Что может эта идея подразумевать относительно стиля нашей жизни и поведения?

7. Если вы переживали бы «беспристрастное освобождение» (иногда называемое «лишенное

желаний»), делали бы вы вообще когда-нибудь что-нибудь? Почему Будда не сидел просто под деревом после Просветления?

### Введение

На протяжении последних нескольких встреч мы исследовали буддийское видение обусловленности всех явлений, а в последнем разделе Сангхаракшита вводит идею о таинственном Необусловленном или Нирване. Мы также увидели, что обусловленность может работать двумя путями – она может быть реактивной или творческой.

Однако представление о том, что все физические, умственные и духовные явления развиваются в процессе обусловленности из других, существовавших до них явлений, кажется, ставит перед нами трудные вопросы. Если все, что мы говорим, думаем и чувствуем, обусловлено тем, что произошло раньше, как мы вообще можем начать прорыв к свободе? Как мы можем делать что-либо иное, кроме как жить согласно тому, что сделало из нас прошлое?

В следующем тексте Сангхаракшита вводит центральное понятие буддизма Махаяны – бодхичитта, или «устремленность к Просветлению», – которое проливает некоторый свет на эту проблему. «Относительная» бодхичитта – это Необусловленное, влияющее на обусловленное: словами Сангхаракшиты, это «проявление, даже вторжение внутри нас чего-то запредельного». Необходимость открыться воздействию бодхичитты – важная часть подхода к Дхарме в Триратне, и в следующем тексте Сангхаракшита не только исследует природу бодхичитты, но также дает нам некоторые советы о том, как нам нужно вести духовную жизнь, чтобы позволить бодхичитте проявиться в нас.

## **Зарождение бодхичитты**

*(Текст из «Буддизм: основы пути» Сангхаракишты, стр.186-193 в исправленном издании, с дополнением из «Ритуала и поклонения в буддизме», стр. 106-108).*

### **Бодхисаттва и бодхичитта**

Бодхисаттва – это тот, все существо которого устремлено к Просветлению, не только ради его собственного блага, но ради блага всех живых существ. Теперь возникает самый важный, практический вопрос: как человек становится бодхисаттвой? Как кто-то вступает на путь осуществления этого тонкого духовного идеала? Традиционный ответ на этот вопрос довольно короток и прямолинеен, но он требует взвешенного объяснения. Он заключается в том, что человек становится бодхисаттвой с зарождением бодхичитты.

Давайте на минуту вернемся к исходному санскритскому термину, бодхичитта-утпада. «Бодхи» означает «духовное Просветление» или «духовное Пробуждение» и заключается в видении Реальности лицом к лицу. «Чита» означает «ум», «мысль», «сознание» или «сердце». «Утпада» означает просто «возникновение» или, говоря более поэтически, «пробуждение».

### **Природа бодхичитты**

Бодхичитта-утпада – одно из самых важных понятий в буддизме в целом, в особенности в Махаяне. Это обычно переводят на английский как «зарождение мысли о Просветлении», но позвольте мне сразу же оговориться, что именно этим она как раз и не является. Трудно придумать худший перевод. Это совсем не «мысль» о Просветлении. Мысли о Просветлении, несомненно, возникли в наших умах, пока мы тут сидим, но бодхичитта не возникла – мы не превратились в бодхисаттв. Бодхичитта – нечто гораздо большее, чем



мысль о Просветлении. Гюнтер переводит это как «просветленное отношение». Я лично иногда перевожу ее как «устремление к Просветлению» или «сердце бодхи». Хотя все эти альтернативы перевода значительно лучше, чем «мысль о Просветлении», ни один из них на самом деле не является удовлетворительным. Это отнюдь не недостаток английского языка. Возможно, это недостаток самого языка. Можно сказать, что «бодхичитта» – очень неудовлетворительный термин для бодхичитты.

На самом деле бодхичитта – это отнюдь не состояние ума (или деятельность ума, или функция ума). Это определено не мысль, которая может занимать меня или вас. Это даже не «акт воли», если под этим я понимаю мою личную волю. Бодхичитта не является ничем из этого.

В своей основе бодхичитта представляет собой проявление, даже вторжение в нас чего-то запредельного. В традиционных терминах – я имею в виду объяснение бодхичитты Нагарджуной в короткой, но глубокой работе, которую он написал по этому вопросу – бодхичитта не включается в «пять скандх». На самом деле это очень важное утверждение. Утверждение Нагарджуны, представляя собой лучшие традиции Махаяны, требует тщательного обдумывания.

### **Пять скандх обусловленного существования**

Скандха – это еще один непереводаемый термин. Его обычно переводят словом «совокупность» или еще каким-нибудь столь же неподходящим словом. Это буквально означает «ствол дерева», но это не слишком многое нам дает. Доктору Конзе доставляет большое удовольствие называть их «пятью множествами», что, опять же, дает нам не слишком много. Тем не менее, пять скандх – одна из основных категорий учения в буддизме.

Первая из пяти скандх – рупа. Рупа означает «телесная форма». Во-вторых, есть ведана, что означает

«ощущение» или «эмоция» – положительная или отрицательная. В-третьих, есть самджня, что очень грубо можно перевести как «восприятие». Самджня – это распознавание чего-то как этой конкретной вещи. Когда вы говорите «Это часы», это самджня. Вы распознали их как эту конкретную вещь. Вы идентифицировали ее, навесили на нее ярлык. В-четвертых, самскары. Некоторые немецкие учение переводят этот термин как «управляющие силы». Мы можем очень грубо перевести это как «деятельность воли», т.е. волевые акты. В-пятых, есть виджняна, что означает «сознание». Таковы пять скандх: рупа (материальная форма), ведана (ощущение или эмоция), самджня (восприятие), самскары (деятельность воли) и виджняна (сознание). Если вы хотите что-нибудь понять в буддийской метафизике и философии, вы должны знать эти пять скандх.

### **«Нечто трансцендентное»**

В буддийской мысли считается, что пять скандх исчерпывают все наше психофизическое состояние. Во всем многообразии нашего психофизического существования нет ничего – ни мысли, ни ощущения, ни аспекта физического существования – что бы ни включалось в одну из пяти скандх. Вот почему в начале «Сутры Сердца» в тексте бодхисатва Авалокитешвара, пребывая в Совершенстве Мудрости, посмотрел на мир (на обусловленное существование) и увидел пять скандх. Он увидел, что все психофизическое обусловленное существование состоит лишь из этих пяти вещей, нет ничего на обусловленном уровне бытия, чего нельзя было бы включить в ту или иную из пяти скандх.

Но бодхичитта не включается в пять скандх. Поскольку пяти скандх содержат все, что существует в этом мире, а бодхичитта не включается в пять скандх, это означает, что бодхичитта – это нечто выходящее за пределы этого мира, нечто трансцендентное. Это не мысль, не побуждение воли, не идея, не понятие, но глубокий духовный или трансцендентный опыт, опыт,

который изменяет направление всего нашего существа.

### **Иллюстрация**

Возможно, я смогу прояснить этот вопрос с помощью сравнения – это только сравнение – из христианской традиции. Вы можете представить, как кто-то в контексте христианства говорит о «мысли о Боге». Вы, возможно, думаете, что Бог – это красивый старый джентльмен, сидящий в облаках, или Чистое Существо, но «размышление о Боге» будет всего-навсего мыслью о Боге. Мы не стали бы описывать его как глубокое переживание. Однако предположим, что вы говорите о «сошествии Святого Духа», это будет чем-то совершенно другим. Думать о Боге – это одно, но ощущать, как на вас, и в вас, снизошел Святой Дух, так что вы исполнились Святого Духа, – это нечто совершенно другое. Если провести аналогию между мыслью о Просветлении и мыслью о Боге, возникновение бодхичитты аналогично сошествию на кого-то, в полной мере, Святого Духа. Это сравнение приводится только в целях иллюстрирования. Здесь не идет речь о том, чтобы уравнивать эти два различных набора доктринальных и духовных понятий. Я забочусь только о том, чтобы прояснить природу различий между мыслью о Просветлении и возникновением бодхичитты. Бодхичитта – не просто мысль о Просветлении, но глубокое духовное переживание, даже глубинная, духовная, запредельная данность.

### **Нечто выходящее за рамки личности**

Бодхичитта не только трансцендентна, она также не индивидуальна. Это еще одно из того, на что указывает Нагарджуна. Мы говорим о бодхичитте как о возникающей в этом человеке или в том человеке, и, следовательно, можно подумать, что какое-то количество бодхичитт возникает в различных людях, делая их всех бодхисаттвами. Но на самом деле все совсем не так.

Бодхичитта не является присущей кому-то индивидуально, поэтому не существует множественности бодхичитт, возникающих в разных людях. Ваша мысль о Просветлении – это ваша мысль о Просветлении, моя мысль о Просветлении – только моя, есть много мыслей. Но ваша бодхичитта – моя бодхичитта, а моя бодхичитта – ваша бодхичитта; есть только одна бодхичитта.

Бодхичитта есть только одна, и личности, в которых зародилась бодхичитта, являются частью этой одной бодхичитты, или проявляют эту одну бодхичитту в различной степени. Писатели Махаяны уподобляют бодхичитту луне. Бодхичитта отражается и отражалась во многих людях, подобно тому, как луна по-разному отражается в разных водоемах. Есть много отражений, но только одна луна; точно так же есть много проявлений, но одна бодхичитта.

То, что известно в традиции Махаяны как «абсолютная бодхичитта» – бодхичитта за пределами времени и пространства – отождествляется с самой реальностью. Будучи одним и тем же с Реальностью, абсолютная бодхичитта находится за пределами изменений, или, скорее, за пределами противопоставления изменения и неизменности. Но это не относится к тому, что традиционно известно как относительная бодхичитта. Относительная бодхичитта – это активная сила в действии. Вот почему я предпочитаю переводить бодхичитту как «устремление к Просветлению» (помня, что речь идет об относительной, в отличие от абсолютной, бодхичитте). Однако устремление к Просветлению – это не акт индивидуальной воли. Бодхичитта – не в большей степени акт чьей-то индивидуальной воли, чем чья-то индивидуальная мысль. На самом деле, мы можем считать бодхичитту всего рода космической волей, действующей во вселенной, в направлении, о котором мы можем думать лишь как о вселенском спасении: освобождении, Просветлении, в конечном счете, всех живых существ.

Мы даже можем думать о бодхичитте как о своего рода «духе Просветления», постоянно присутствующем в мире и ведущем отдельных существ ко все высшим и высшим степеням духовного совершенства. Если это так, очевидно, что отдельные личности не владеют бодхичиттой. Если вы владеете ей, это не бодхичитта, это что-то еще – возможно, ваше собственное представление или мысль. Трансцендентальной, надындивидуальной, космической бодхичитты вам недостает. Отдельные существа не владеют бодхичиттой. Мы можем сказать, что бодхичитта ими владеет. Те, в ком бодхичитта «обрела владения» (в ком зародилась бодхичитта), становятся бодхисаттвами. Они живут ради Просветления, они жаждут осуществить на благо всех существ высочайшие возможности, которые содержит вселенная.

### **Бодхичитта, духовное сообщество и помощь другим**

Бодхичитта – это нечто, что вытекает из индивидуальных духовных усилий, когда они достигают очень высокой степени чистоты, позитивности и открытости. Вы покоряетесь ей, открываетесь ей, становитесь ее проводником. Вы – больше не «вы» в узком эгоистичном смысле. Есть нечто высшее, работающее через вас. Вы все еще определенно здесь как индивид, действующий в мире, но это не только ваши действия – это бодхичитта, движущаяся в направлении Просветления всех существ.

Именно поэтому я иногда говорил, что бодхичитта проявляется в контексте духовного сообщества. Духовное сообщество, особенно в той мере, насколько это трансцендентное сообщество, это воплощение бодхичитты. Члены духовного сообщества могут действовать в духе бодхисаттв до той степени, до которой они на это способны. Точно так же, как бодхисаттва создает намерение оказать любую возможную поддержку существам всей вселенной, так же и если мы на своем уровне пытаемся практиковать

идеал бодхисаттвы, это естественным образом будет подразумевать оказание любой возможной поддержки тем, кто находится в нашем непосредственном окружении, нашем духовном сообществе. Если мы относимся к духовному сообществу просто как к удобному месту для нашего собственного духовного развития, мы живем в соответствии с очень узким духовным идеалом. Этот узкий идеал поражает вас самих, поскольку вы не можете на самом деле помочь себе, не помогая другим. Если вы думаете о том, чтобы помочь себе, не включая в свои мысли помощь другим, у вас очень жесткое понятие о себе и других, и пока присутствует этот ограниченный взгляд, вы не сможете обрести Просветление даже для себя.

### **Как возникает бодхичитта**

Говорится, что бодхичитта возникает в результате слияния двух направлений опыта, которые обычно считаются противоречащими друг другу. Мы можем описать их как направления отстраненности и отвлеченности.

### ***Направление отстраненности и отречения***

Первое направление представляет движение к отстранению от мирских вещей, что является отречением. Человек отстраняется от мирской деятельности, мирских мыслей, мирских связей. Это движение отстранения достигается с помощью особенной практики, которая называется «Размышление о недостатках обусловленного существования». Вы размышляете над тем, что обусловленное существование, жизнь в круге существования глубоко неудовлетворительны. Оно вызывает различные виды переживаний неприятной природы: существуют вещи, которые ты хочешь, но не можешь получить, люди, которых ты любишь, но разлучен с ними, вещи, которые тебе не нравятся, но с которыми приходится иметь дело.

Есть ужасная необходимость зарабатывать на жизнь. Есть забота о физическом теле – кормить его, лечить, когда оно заболевает. Есть необходимость заботиться о семье – жене, муже, детях, родственниках. Вы чувствуете, что все это слишком много, и вам нужно выбраться из этого, из всего этого. Вы желаете выбраться из круга существования в Нирвану. Вы желаете избавиться от неустойчивости и превратностей мирской жизни и обрести покой и отдых в Вечном.

### *Направление вовлеченности*

Второе направление, направление вовлеченности, представляет собой заботу о живых существах. Мы думаем: «Да, я хочу отсюда выбраться. Но как насчет других людей? Что случится с ними? Есть те, которые не могут этого выносить точно так же, как и я. Если я отвергну их, как они выберутся?» В этом направлении нам помогает практика, называемая «Размышление о страданиях живых существ». В направлении отстраненности вы размышляете о пороках обусловленного существования в той степени, в которой это воздействует на вас, а здесь вы размышляете, как они влияют на других живых существ.

Вам всего лишь нужно посмотреть вокруг, на людей, которых вы знаете, и поразмышлять о проблемах, которые у них есть. Возможно, есть кто-то, кто потерял работу и не знает, что делать. У другого человека распался брак. У третьего, возможно, нервный срыв. Кто-то страдает от утраты, возможно, потеряв мужа, или жену, или ребенка. Если вы подумаете, вы поймете, что нет ни одного человека их тех, кого вы знаете, кто бы ни страдал, так или иначе. Даже если они счастливы в обычном смысле, все еще есть вещи, которые им придется перенести: разлуку, болезни, слабость и усталость в старости и, наконец, смерть, чего они определенно не хотят.

Если вы посмотрите шире, вы можете поразмышлять о том, как много страданий существует во многих частях

света. Есть войны. Есть катастрофы различного вида, например, наводнения или голод. Люди умирают ужасным образом. Вы можете посмотреть еще шире и подумать о животных, о том, как они страдают, не только в пасти других животных, но и в руках человека. Таким образом, вы можете увидеть, что весь мир живых существ наполнен страданиями – и их так много! Когда мы размышляем о страданиях живых существ таким образом, мы думаем: «Как я могу думать только о том, чтобы выбраться отсюда? Как я могу думать о том, чтобы выбраться отсюда в какую-то личную Нирвану, которая, возможно, принесет мне лично удовлетворение, но не поможет им?»»

### ***Преодолевая противоречия***

Таким образом, мы ощущаем своего рода конфликт – если наша природа достаточно обширна, чтобы охватить возможности такого конфликта. С одной стороны, мы хотим выбраться, с другой стороны – остаться. Существует направление отстраненности, существует направление вовлеченности. Выбрать ту или другую альтернативу просто: просто или уединиться в духовном индивидуализме, или остаться вовлеченным в мирские дела. Многие на самом деле выбирают такое простое решение. Некоторые выбирают духовный индивидуализм, частные духовные переживания. Другие остаются в мире, но в чисто светском смысле, не обладая религиозными воззрениями.

Несмотря на всю противоречивость, оба направления – отстраненности и вовлеченности – должны развиваться в духовной жизни. Можно сказать, что направление отстраненности воплощает в духовной жизни аспект Мудрости, а направление вовлеченности – аспект Сострадания. Оба эти аспекта нужно развивать. Это совместное развитие достигается с помощью того, что называется «Памятованием о Будде». Мы постоянно храним в уме идеал Совершенного Просветления, Просветления на благо всех живых существ, самым



совершенным примером которого является Будда Гаутама.

Что мы должны делать, так это не допускать расслабления напряженности между двумя этими направлениями. Если кто-то это допустил, он потерян. Даже несмотря на то, что они противоречивы, нужно следовать им обоим одновременно. Мы должны уходить и оставаться, видеть недостатки обусловленного существования и в то же самое время ощущать страдания живых существ, развивать и Мудрость, и Сострадание. Если мы следуем обоим направлениям одновременно, напряжение растет и растет (это, безусловно, не психологическое, а духовное напряжение). Оно крепнет до того момента, когда уже невозможно зайти дальше. Когда мы достигаем такой точки, что-то происходит. Мы можем описать это как взрыв. В результате напряжения, порожденного этими двумя противоречивыми направлениями одновременно, происходит прорыв в высшее измерение духовного сознания, где направления отстраненности и вовлеченности уже неразделимы не потому, что они искусственно переплавились в одно, а потому, что уровень, на котором они виделись, как две различных вещи, превзойден.

Когда мы достигаем этого прорыва, у нас появляется опыт одновременной отстраненности и вовлеченности, «вне» и «внутри» в одно и то же время. Мудрость и сострадание стали недвойственными. Когда происходит взрыв, когда мы в первый раз одновременно и отстранены, и вовлечены, обладаем и Мудростью, и Состраданием, не как двумя вещами, а как «одной» вещью, тогда мы можем сказать, что в нас зародилась бодхичитта.

## Вопросы для размышления и обсуждения

1. «В своей основе бодхичитта представляет собой проявление, даже вторжение в нас чего-то запредельного». Вам нравится такая идея или нет? В какой мере ваш отклик определяется вашей прошлой обусловленностью?

2. Чувствовали ли вы когда-нибудь, что вам помогало в вашей духовной жизни или толкало в определенном направлении «нечто», что казалось внешним по отношению к вашему обычному «я»? Если да, как вы думаете, может ли это относиться каким-то образом к тому, что Сангхаракшита описывает как «своего рода дух Просветления»... ведущий отдельных людей к все высшим и высшим степеням духовного совершенства)?

3. В чем описание Сангхарашитой бодхичитты отличается от Бога христианства и других теистических религий?

4. Какими могут быть «близкие враги» отстраненности и вовлеченности?

5. Какую форму желание отвлеченности личного освобождения приняло бы для вас? Другими словами, если бы вы думали только о себе, каков был бы ваш идеальный духовный стиль жизни, ваша духовная мечта?

6. Вы склонны скорее к тому, чтобы быть слишком «духовным» и отстраненным от «мирской» деятельности, или к тому, чтобы быть слишком вовлеченным в мирское? На что, следовательно, вам нужно обратить больше внимания – на отстраненность или на вовлеченность – чтобы создать уравновешенное напряжение, рекомендуемое Сангхаракшитой? Что вы

можете сделать для этого на практике?

---

## *Содержание*

---

<b>Нравственность</b>	<b>3</b>
<b>Зачем нужна нравственность?</b>	<b>5</b>
Введение	5
Трехчленный путь	5
Проблема нравственности	7
Буддийская этика	8
Закон кармы	9
Аспекты нравственности	11
За пределами трех ужасных	11
Действуя «как будто»	12
Соединение с нашим высшим я	12
Нравственность, выход за пределы себя и мудрость	13
Пять наставлений	14
Ловушки	15
Вопросы для размышления и обсуждения	16
<b>Первое наставление – выражение взаимосвязанности</b>	<b>17</b>
Введение	17
Принцип воздержания от убийства живых существ, или Любовь	18
Почему убийство является неискusным?	18
Принцип любви	19
Модус любви и модус силы	20
Практические следствия	21
Приложение 1. Вегетарианство и буддийская этика	22
Непричинение вреда	22
Взаимозависимость и метта	24
Приложение 2. Аборт и буддийская этика	27
Вопросы для размышления и обсуждения	36

<b>Второе наставление – принцип щедрости</b>	<b>37</b>
Основополагающая буддийская добродетель	37
Чем не является дана	38
Не брать то, чего не дано	38
Опускаясь на землю	40
Способы даяния	40
Материальные вещи	41
Время и энергия	41
Знания	41
Бесстрашие	41
Жизнь и части тела	42
Дар Дхармы	43
Практические способы развития щедрости	43
Важность щедрости	45
Вопросы для размышления и обсуждения	47
<b>Третье наставление – от страстного желания к удовлетворенности</b>	<b>48</b>
Введение: Секс – просто еще одно страстное желание	48
Невротическое страстное желание	49
Стать творческим человеком	51
Опасности отвлечения	51
Секс	52
Не причинять вреда другим	53
Не причинять вреда себе	54
Воздержание	54
Спокойствие, скромность и умиротворённость	55
Взрачивая простоту	56
Приложение. Размышления о Третьем наставлении для женщин	57
Чего вы на самом деле хотите?	57
Проэцирование	59
Секс и власть	60
Развитие чувства эстетической ценности	61
Заклучение	62
Вопросы для размышления и обсуждения	64

Предлагаемые упражнения	65
<b>Четвертое наставление – принцип правдивости</b>	<b>66</b>
Важность речи	66
Принцип правдивости	66
Угрозы неправдивости	67
Неправдивость вредит нам	67
Неправдивость отделяет нас от других	68
Неправдивость отрывает нас от духовного сообщества	68
Рамки правдивой речи	69
Преимущества практики правдивости	69
Развивая осознанность	70
Восемь мирских ветров	70
Лучшие взаимоотношения	72
Меньше беспокойства	73
Общее улучшение в этике	73
Вопросы для размышления и обсуждения	75
Предлагаемые упражнения	76
<b>Пятое наставление – осознанность, а не бегство от жизни</b>	<b>77</b>
Важность осознанности в буддизме	77
Значения осознанности	77
Классификация осознанности	79
1. Осознанность по отношению к физическому окружению	80
2. Осознанность по отношению к себе	80
а) Осознанность по отношению к телу	80
б) Осознанность по отношению к ощущениям	82
в) Осознанность по отношению к мыслям	84
3. Осознанность по отношению к другим людям	85
4. Осознанность по отношению к реальности	86
Негативная формулировка наставления	86
Алкоголь	86
Другие наркотические вещества	88
Внимательность в повседневной жизни	89

Вопросы для размышления и обсуждения	90
<b>Медитация</b>	<b>91</b>
<b>Место медитации на пути</b>	<b>93</b>
Введение	93
Место и время действия	94
Место медитации в духовной жизни	95
Вопросы для размышления и обсуждения	102
<b>Система медитации в «Триратне»</b>	<b>104</b>
Введение	104
Осознанное дыхание	104
Метга-бхавана	106
Практика шести элементов	106
Практики визуализации	108
Краткое изложение четырех ступеней	109
Место посвящения	110
Бодхичитта	110
Просто сидение	111
Примечания	113
Вопросы для размышления и обсуждения	114
<b>Что помогает и мешает нам в медитации?</b>	<b>116</b>
Введение	116
Как работать в медитации	117
Оценивая сосредоточенные состояния ума	117
Элементы медитации	117
Помехи для медитации	119
Жажда чувственных переживаний	119
Враждебность	120
Беспокойство и тревога	120
Апатичность и вялость	121
Сомнение и нерешительность	121
Учиться на помехах	122
Творческое использование противоядий	123

Сбалансированные усилия	125
Некоторые благоприятные знаки	126
Вопросы для размышления и обсуждения	128
<b>Медитативные состояния</b>	<b>129</b>
Введение	129
Пороговое сосредоточение и первые четыре «дхьяны»	129
Дхьяна и психологическая интеграция	129
«Горизонтальная» и «вертикальная» интеграция	131
«Пороговое» сосредоточение	132
Образы первых четырех дхьян	134
«Компоненты» дхьяны	137
Поддерживающие положительные моменты	139
Действительный опыт	139
Вопросы для размышления и обсуждения	141
<b>Осознанное дыхание</b>	<b>143</b>
Введение	143
Практические советы по осознанному дыханию	143
Осознанность	143
Этапы 1 и 2 - Для чего нужен счет?	144
Когда счет кажется скучным	144
Различие между этапом 1 и 2	144
Этап 3 - Уравновешивая энергию	145
Используя якоря	146
Этап 4 Совершая переход	147
Поддерживающая тонкость	147
Между этапами	148
Инструменты для медитации	149
Использование дыхания для стимулирования ума	150
Зачем уделять такое внимание сосредоточению?	150
Вопросы для размышления и обсуждения	152
<b>Метта-бхавана</b>	<b>154</b>
Введение	154
Взрачивание любящей доброты	154



Мы возвращаем эмоции все время	155
Чем является метта?	155
Чем не является метта?	156
Эмоция – это река	157
Эмоции и ваше окружение	158
Эмоции и ваше тело	158
Эмоции и ваша воля	158
Эмоции и ваши мысли	159
Эмоции и ваше общение	159
Питая семена эмоций	160
Использование слов для возвращения метты	160
Использование воспоминаний	162
Использование творческого воображения	162
Использование тела	163
Вопросы для размышления и обсуждения	165
<b>Мудрость</b>	<b>167</b>
<b>Путь к мудрости</b>	<b>169</b>
Важность идей и этой части курса	169
Мудрость и «правильное воззрение»	170
«Все люди, занятые земными делами, – сумасшедшие»	171
Работа над мудростью	173
Три уровня мудрости	173
Этап 1. Слушание или чтение	174
Шраддха	175
Восприимчивость	176
Этап 2. Обдумывание и размышление	177
Этап 3. Медитация	179
Вопросы для размышления и обсуждения	181
Примечания	183
<b>Обусловленность, карма и перерождение</b>	<b>184</b>
Обусловленное со-происхождение	184
Западные подходы к пратитьясамутпаде	184
Пять ниям	186

Карма-нияма – или Закон Кармы	188
Дхарма-нияма	189
Карма работает в этой конкретной жизни	189
Заблуждения насчет кармы	192
Перерождение	193
Перерождение и западный буддист	195
Типы кармы	198
Неизбежны ли результаты кармы?	200
Вопросы для размышления и обсуждения	201
Примечания	203
<b>Колесо Жизни</b>	<b>204</b>
Реактивная и творческая обусловленность	204
Модель, основанная на привычных реакциях	204
Творческая модель	205
Колесо и Спираль	206
Колесо Жизни	207
Внутренний круг – что движет Колесо	207
Второй круг – подъемы и падения	208
Третий круг – шесть сфер существования	208
Сфера богов	208
Сфера титанов	209
Сфера голодных духов	210
Адская сфера	210
Сфера животных	211
Сфера людей	211
Будды шести сфер	212
Внешний круг – процесс становления	213
От контакта до становления	214
Контакт (санскр. спарша)	214
Ощущение (санскр. нидана)	214
Страстное желание (санскр. тришна)	215
Привязанность (санскр. упадана)	215
Становление (санскр. бхава)	215
Точка свободы	216
Вопросы для размышления и обсуждения	218

<b>Духовный рост и творческая обусловленность</b>	<b>219</b>
Введение – реактивная и творческая обусловленность	219
Спиральный путь	219
Этапы духовного пути	220
Неудовлетворенность	220
Вера	222
Радость	224
Восторг	225
Спокойствие	225
Блаженство	225
Самадхи	226
Знание и видение вещей такими, каковы они в действительности	227
Отвержение	228
Отстраненность	229
Свобода	229
Знание о разрушении ашрав	229
Естественный процесс роста	230
Вопросы для размышления и обсуждения	231
<b>Обусловленное и Необусловленное</b>	<b>233</b>
Введение	233
Две реальности	233
Необусловленное	234
Три лакшаны, или признака, обусловленного существования	235
Духкха – «неудовлетворительность»	235
Анитья – непостоянство	238
Анатман – пустота себя	239
Проникновение	241
Три освобождения	241
Беспристрастность	242
Отсутствие знаков	242
Пустота	243
Лакшаны как врата в Необусловленное	243
Вопросы для размышления и обсуждения	245

<b>Бодхичитта</b>	<b>247</b>
Введение	247
Зарождение бодхичитты	248
Бодхисаттва и бодхичитта	248
Природа бодхичитты	248
Пять скандх обусловленного существования	249
«Нечто трансцендентное»	250
Иллюстрация	251
Нечто выходящее за рамки личности	251
Бодхичитта, духовное сообщество и помощь другим	253
Как возникает бодхичитта	254
Направление отстраненности и отречения	254
Направление вовлеченности	255
Преодолевая противоречия	256
Вопросы для размышления и обсуждения	258