

Евгений Бульба

Золотые правила Будды

Принципы
развития
ума



Золотые правила Будды

Принципы развития ума

Вторая редакция.

© Бульба Е.В.

«Суть принципов буддизма – без экзотической обёртки».

Андрей Анатольевич Терентьев

Книга рассматривает буддизм как действенную жизненную философию, отвечающую на глобальные вопросы человеческого бытия с одной стороны, и дающую конкретные рекомендации – с другой. Человек, изучающий любую духовную традицию, сталкивается с вопросами: что такое духовная практика? В чём её цель? От чего зависит её результативность? Данное издание является попыткой донести суть буддийского учения и методов трансформации сознания, пользуясь только знакомыми современному человеку понятиями и образами.

Предисловие ко второму изданию

Терпеть не могу предисловий, но читатель имеет право знать, зачем ему вторая редакция □□

Во-первых, изменены несколько глав и исправлены неточности. Кроме того, добавлен раздел «Практика», которого явно не хватало для того, чтобы знакомство с буддийской философией принесло результат, который можно «пощупать». □□

Первоначально название книги планировалось: «Буддизм, как практичное мировоззрение». Однако маркетологи издательства утверждали, что с таким названием книгу будет сложно продавать. Их вариант вы видите на обложке.

Название «Золотые правила Будды» мне кажется поповым и ярмарочным, и оно не отражает смысла текста. Я пытался написать книгу, которая раскрывает буддизм не как религию, а как практичный жизненный подход, позволяющий справиться с тревогой и суетой. Однако, поскольку книга уже состоялась под этим названием, не хотелось бы новым названием вводить читателя в заблуждение, относительно того, что это новая книга.

Надеюсь, что во второй редакции текст будет полностью соответствовать заявленной цели и результатом прочтения может оказаться попытка выскочить из беличьего колеса жизненного беспокойства. Также надеюсь, что некоторые главы будут для вас приятным сюрпризом, поскольку я старался разбавлять текст интересной информацией.

Приятного чтения!

Автор

Предисловие

За всё время своего существования буддизм породил бесчисленное множество текстов, возможно, самое обширное из всех направлений человеческой мысли. В этом океане книг встречаются хорошие и очень хорошие, а в последние века появилось множество околобуддийских и псевдобуддийских... Если вы держите в руках две книги из данной области, то высока вероятность, что общего в них только то, что они «о буддизме». В этом море литературы легко потерять ориентир и так и не найти ответов на свои животрепещущие вопросы.

Поиск информации о самосовершенствовании зачастую свидетельствует о том, что в жизни человека не все безоблачно. Факт понимания того, что жизнь несовершенна, в буддизме рассматривается как стартовая кнопка духовного пути. В данной книге только намечена лёгким пунктиром та область, где можно искать ответ на болезненные вопросы.

Мы взрослеем и растём... Некоторые счастливики взрослеют и растут до глубокой старости... А с ними растут и беспокоящие их проблемы. Этих людей волнуют перспективы не просто «через пяток лет», а, к примеру, – «в старости», и даже «после смерти». Будда предлагает свой путь решения проблем, одни его советы будут полезны сразу, другие - в дальней перспективе.

В данном издании автор постарался показать буддизм с максимально прагматичной позиции, как стройную и практичную древнюю философскую систему.

Чем хороши древние школы? – Достоверностью! Они проверены! Эмпирически! В течение тысяч лет. Вы можете быть уверены – этим путём уже шли и обо всех возможных опасностях вас предупредят заранее. Наши предшественники помучились над ошибками, достигли результатов и заботливо снабдили нас достоверной информацией, как избежать первых и прийти ко вторым.

Чем плохи древние школы? – Грузом потерявших смысл ритуалов и культурных особенностей.

Не беря на себя смелость отделять культурно-ритуальные зёрна от плевел, автор сконцентрировался на том, чтобы объяснить читателю суть буддистских методов трансформации сознания, и рассматривал только те вопросы, которые выглядят понятными с точки зрения сегодняшнего дня. Книга начисто лишена «мистики», «эзотерики», ритуалистики и любого другого налёта, позволяющего делать голословные

утверждения.

Автор пытался доказательно донести суть буддийских методов, пользуясь только знакомыми современному человеку понятиями и аналогиями. Буддизм рассматривается как практическая философия, отвечающая на глобальные вопросы человеческого бытия, с одной стороны, и дающая конкретные рекомендации - с другой.

Гарантией в этой ситуации выступают бесчисленные поколения практикующих и здоровый скепсис современного человека. Ограниченный объем книги не позволяет досконально разобраться - как и почему эти методы работают, и поэтому здесь лишь пунктирно намечены основные направления, чтобы те из нас, кто решит пойти дальше, чувствовали себя уверенней, путешествуя по просторам буддийской литературы.



Часть 1. Основы

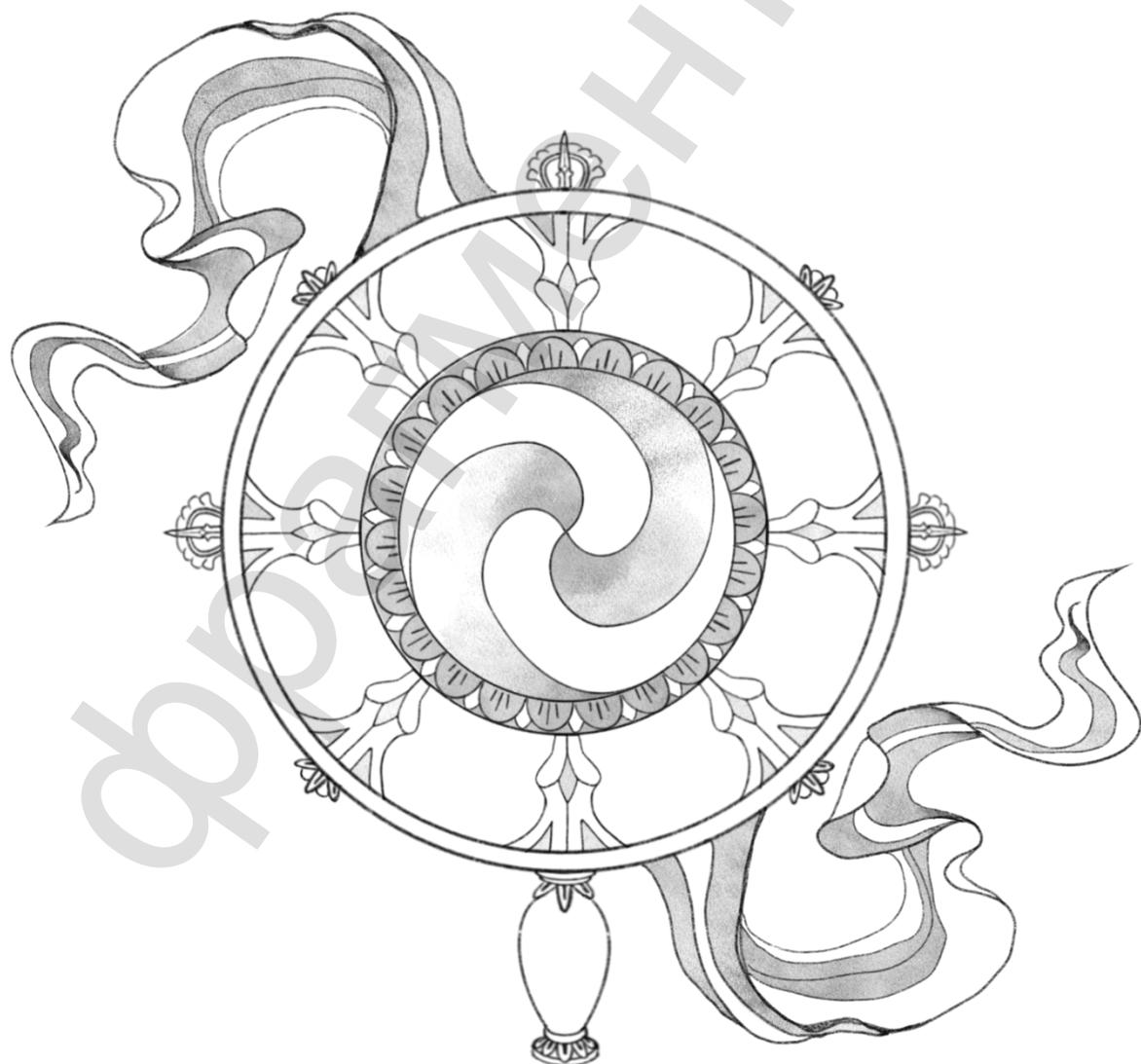
Нет огня, подобного страсти,

Нет хватчика, подобного гневу,

Нет сети, подобной заблуждению,

Нет стремнины, подобной желанию.

Дхаммапада (стих 251)



Благородные истины

Но как только, монахи, моё знание и озарение относительно каждой из этих Четырёх благородных истин стало совершенно ясным... – так сразу я обрёл уверенность, что полностью постиг мудрость, непревзойдённую на небесах и на земле, никем из ираман и брахманов, богов и людей. Теперь это знание и озарение живёт во мне, обретено окончательное освобождение. Это моё последнее присутствие. Больше для меня не будет перерождений.

Сутра проворота колеса учения¹

В абсолютном большинстве словарей и учебников по религиоведению утверждается, что суть буддийского учения передаётся Четырьмя благородными истинами. Затем читателя знакомят с формулировками, которые многим кажутся непонятными и спорными и которые благополучно забываются на следующей странице, - сами по себе эти четыре утверждения ни на йоту не приближают к настоящему пониманию учения Будды².

Исторический Будда Шакьямуни не был «буддистом» - он был учителем. Он не создавал секту или религию, но призывал людей разделить с ним новое мировоззрение. И до, и после были и будут люди, повторяющие этот путь, поэтому главной ценностью для его последователей оказались не вера и религиозные догмы, но живое и дающее результаты знание. Последователи Будды называли своё направление - Дхарма (санскр.: - учение). Гораздо позже, когда религия начала заслонять философию, появилось определение «буддизм», которое сместило акцент на личность основателя. «Буддизм» породил «буддистов» - религиозных людей, поклоняющихся Будде.

Формально, согласие с формулировкой Благородных истин или обожествление основателя дают человеку право самоназваться «буддистом», но это несколько не свидетельствует о том, действительно ли он хоть немного разобрался в Учении и сделал хотя бы шаг по пути, проложенному Буддой. Настоящим сторонником Учения можно назвать не того, кто помнит формулировки Благородных истин, но того, кто внутренне согласен с глубокими положениями, на которых базируются эти истины, например: взаимозависимость и непостоянство.

¹ Дхарма чакра правартана сутра. Здесь и далее - англ. текст взят с сайта: BuddhaSutra.com.

² Далее: Учение, Дхарма.

За две с половиной тысячи лет существования Дхармы под ярлыком «буддизм» скопилась уйма различных смыслов. Одни считают Дхарму религией, культом, другие воспринимают её исключительно как эзотерику, кто-то замыкается на культурных традициях или посвящает жизнь изучению ритуалов, некоторые воспринимают буддизм только как рафинированную философию...

Существует ещё один подход: Дхарма – это наука о сознании.³ У такого подхода действительно много общего с наукой: оба опираются на логические выводы, которые должны быть подтверждены практикой. Будда сформулировал Учение после логического исследования реальности, позже он требовал от учеников скептичности, говорил, что Дхарму необходимо проверять на личном опыте. Логика изначально входила в перечень важнейших буддийских дисциплин, а современный буддизм демонстрирует удивительную лабильность и активно контактирует с наукой.⁴

Иногда встречаются люди, которые никогда не интересовались буддизмом, но их взгляды соответствуют дхармическим воззрениям⁵. Если попытаться как-то охарактеризовать эту категорию людей, то ближе всего будет определение «высокообразованные гуманисты». Возможно, с точки зрения пробуждённого Шакьямуни, такие люди являются более буддистами, чем большинство собственно «буддистов».

Согласно многочисленным версиям биографии Будды, после каждой проповеди большинство слушателей становились его сторонниками – учитель говорил людям что-то такое, что западало в душу и не противоречило жизненному опыту. Невозможно представить, чтобы Будда рассказывал своим слушателям сухую информацию, которую сложно понять и легко забыть.

Первыми слушателями Дхармы были пятеро аскетов – довольно подготовленная аудитория! В течение предшествующих шести лет они медитировали вместе с Шакьямуни и поднаторели в философских размышлениях и диспутах. Им не нужно было разжёвывать многочисленные подтексты, их способностей хватало на то, чтобы сразу ухватить суть.

³ В частности, его демонстрирует Далай-лама XIV, как и многие другие известные учителя.

⁴ Нужно заметить, что пока что науке удалось изменить Дхарму только в области физических и географических теорий; касательно дисциплин, изучающих психику, современной науке чаще приходится выступать в роли реципиента.

⁵ В этой связи приводят в пример «четыре печати буддизма», утверждающие, что любое проявление чего-либо является сложносоставным, зависящим от многих причин и потому непостоянным; что ментальные омрачения и негативные эмоции, сами по себе, являются страданием и причиной страданий; что состояние совершенного счастья (нирвана) невозможно определить или представить, но только познать на личном опыте.

Однако следующими обращёнными оказались праздные обеспеченные молодые люди - Четыре благородные истины привлекали как аскетов, так и золотую молодёжь. Что же в них было такого, чтобы одновременно потрясти самого изощрённого философа и обычного домохозяина до такой степени, что они уходили в монахи?

Обывателю Четыре благородные истины говорят что-то очевидное и незамысловатое: в первой утверждается, что мы неизбежно встретимся со страданием. Эта истина удручает, но остальные оптимистичны - они раскрывают причины страданий и пути избавления.

Мирянам хватало простых указаний и надежды на лучшее, они вполне полагались на авторитет пробуждённого учителя. Но простой констатации было явно недостаточно для аскетов и философов. Для них Четыре благородные разворачиваются в изящную философскую систему и превращаются в названия основных областей буддийского учения. Вся буддийская премудрость оказывается удобно расфасованной в Четырёх истинах.

На заметку: Некоторые исследователи считают⁶, что исторический Будда Шакьямуни не проповедовал своё учение в виде Четырёх благородных истин, что это был пропедевтический приём, который появился позднее как удобный план повествования - чёткий и ясный. Этот приём позволял развернуть область той или иной истины в зависимости от уровня подготовки слушателей.

Традиционная же точка зрения гласит, что Четыре благородные истины были изложены Буддой во время первой проповеди в Бенаресе. Возможно, смысл этой проповеди позднейшими учителями был систематизирован и конспективно передан в виде краткого перечня, принявшего форму четырёх истин.

Итог: Четыре благородные истины не являются религиозной догмой, откровением божества или вдохновением пророка – это основные пункты логических выводов о природе нашего бытия, подтверждённые непосредственным опытом их первооткрывателя.

Истина страдания

Рождение болезненно, увядание тягостно, болезнь мучительна, смерть мучительна. Столкновение с неприятным мучительно, потеря приятного мучительна, любое страстное желание, оставшееся неудовлетворённым, также мучительно. Вкратце, существование в виде пяти составляющих,⁷ порождённых привязанностями,

⁶ См.: Кузнецов Б.И. Ранний буддизм и философия индуизма по тибетским источникам. СПб., 2002.

мучительно.

Такова, монахи, Благородная истина страдания.

Сутра проворота колеса учения

Мы уже выяснили, что Благородные истины — это нечто вроде оглавления тем буддийской доктрины.

Тексты, посвящённые Первой истине, описывают наш способ бытия: суетность, виды беспокойств и тревог, природу НЕ-счастья, уровни страданий, формы жизни и т.д.

Наш единственный «двигатель» на жизненном пути – поиск счастья. Иногда мы его находим, но оно редко бывает долговечным. Как смириться с тем, что на Земле столько горя от властности, ненависти, жадности, неуёмных амбиций, подозрительности, зависти?.. Если мы просто закроем глаза на все эти «прелести», то рано или поздно они нас настигнут и заставят поверить в своё существование.

В наше время набирает обороты психология «позитивизма». В здоровом варианте это конструктивный оптимизм, в нездоровом – изоляция от всего, что может быть неприятного: жизнь прекрасна, человечество замечательно, я тоже – хорош!..

Закономерный вопрос: «Ну и что же плохого в таком мировоззрении?»

Безусловно, в наше невротичное время позитивизм, как мировоззрение, обладает психотерапевтическим эффектом и спасибо ему за это. Сегодня это едва ли не самая распространённая формула психологической помощи.

На первых порах мировоззрение «всё прекрасно, плохого я не замечаю» помогает. И поэтому логична болезненная реакция на утверждение «жизнь есть страдание»: ну, вот, мол, столько боролись, выкарабкивались из депрессии, поверили, что жизнь прекрасна... И на тебе - опять двадцать пять!

То, что мы накренили своё мировоззрение в сторону позитивизма и, кряхтя и улыбаясь, удерживаем его, вызывает большое уважение! Хотя бы тем, что своим унылым видом мы перестали отравлять жизнь окружающим. Это настоящий внутренний опыт, и понятно стремление его защитить. Однако, если мы не хотим, чтобы со временем более серьёзные проблемы перевернули наш поверхностный оптимизм, необходимо заглянуть глубже. Огульный позитивизм часто разбивается о первую же неприятность. Или о вторую – кому как повезёт... Давайте наберёмся смелости и признаем, что искусственное удержание позитивного восприятия иногда утомительно, и всегда неустойчиво.

В Первой благородной истине Будда обращает внимание на очевидный факт:

страдание не обойдёт стороной НИ-КО-ГО! Каждый столкнётся с крушением надежд, унижением, болезнями, потерей близких, старостью и смертью — это неизбежно. Сам факт нашего рождения и обладания физическим телом является гарантией того, что мы будем болеть, испытывать боль и стареть.

В свою очередь, то, что наше сознание обладает определёнными характеристиками, гарантирует, что мы будем страдать не только физически, но и душевно. Будда утверждал, что безысходная неудовлетворённость есть неотъемлемая часть нашей психики. Более двух с половиной тысяч лет назад Шакьямуни говорил об экзистенциальной боли бытия: даже если у нас идеальное здоровье, благосостояние и нет врагов, то мы подвержены тому, что сейчас называют экзистенциальной фрустрацией, ноогенным неврозом, синдромом выгорания, экзистенциальным вакуумом ... И против этого беспомощны даже самые изощрённые психотерапевты.

Благородная истина страдания (*Дуккха арьясачча*) говорит, что обязательной характеристикой нашего способа существования является «несчастье» (*дукха*).

«Депрессивность» формулировки «Жизнь есть страдание» часто шокирует людей, только начавших интересоваться буддизмом. Однако слово *дуккха* имеет более широкое значение, чем «страдание». Вот семантическое поле: болезненность, неприятность, страдание, боль, беспокойство, волнение, неудовлетворенность, печаль, несовершенство. Также полезно проанализировать значение антонима – «*сукха*»: счастье, удобство, покой.

Учитывая, что Будда учил практической философии, а не эргономике, такие значения, как «удобство», можно убрать из анализа, и получается, что *дукха* – это противоположность счастья и покоя.

Почему именно «страдание» прижилось в современном мире? Из-за выразительности! Возможно, «страдание» звучит пугающе и вводит в заблуждение начинающих, но оно яркое и мобилизирующее для остальных.

Какое же значение лучше выбрать для перевода термина «*дукха*»? Иногда очень убедительно применяют «фрустрация» (*frustration*). Однако некоторые находят этот вариант «неродным» и суховатым.

Давайте из всех возможных переводов оставим наиболее предпочтительные в философском (а не в бытовом или физиологическом) контексте: беспокойство, неудовлетворённость (разочарованность), несовершенство, печаль.

Жизнь беспокойна. Жизнь разочаровывает. Жизнь несовершенна. Жизнь печальна.

На заметку: Справедливости ради, надо отметить, что не все востоковеды согласны с разными оттенками перевода *дуккха*. Известнейший буддолог Джузеппе Туччи (1894-1984) считал, что правильный перевод будет «опыт страдания», настаивая именно на «страдании», а не на смягчённых эмоциональных оттенках. Но здесь есть замечательный нюанс – этот перевод смещает нас в область опыта. Жизнь – не просто страдание, это получение опыта. Мы приобретаем опыт и в начале жизни можем не осознавать, что он по большей части состоит из страдания.

Итог: Мы проживаем свою жизнь в состоянии неудовлетворённости и тревожности, мы находим бесконечное количество поводов для волнений и беспокойства - значительную часть своей жизни мы НЕ-счастливы.

Резюме: Первая благородная истина может звучать так: «неудовлетворённость, беспокойство – неотъемлемая часть нашей жизни».

Истина причин

Теперь, о монахи, Благородная истина о причине страдания. Воистину, это та неутолимая жажда, которая приводит к возобновляющимся воплощениям, связанная с чувственными наслаждениями, поисками удовлетворения то там, то здесь. Иными словами, неодолимое стремление к удовлетворению страстей, к следующей жизни, к успеху в этой.

Сутра проворота колеса учения

Если мы внутренне согласны с Первой благородной истиной, то принять Вторую нам будет легко. Возникает естественный вопрос: «Откуда же такое на наши головы?» Это и объясняет Истина об источнике страдания (*дуккха самудая; самудая – возникновение, происхождение*).

В чём же причины страдания? Можно встретить разные ответы: невежество, омрачённое сознание, желания, привязанность, отсутствие осознанности... Все они правильные и даются в контексте того, на чём хочет заострить внимание тот или иной автор. Эти факторы являются производными от основной, проявляющейся на разных уровнях, причины – *не-ведения*. Под этим термином в буддийских текстах подразумевается ошибочное, извращённое восприятие действительности

Страдания выступают неотъемлемой характеристикой нашего привычного способа бытия, однако, это касается только ПРИВЫЧНОГО способа. Страдания непостоянны, они

усиливаются или ослабевают; новое страдание приходит на смену предыдущему. Поскольку они имеют преходящую природу, и отдельные виды страданий иногда покидают нас навсегда, следовательно, причины каждого конкретного страдания исчерпаемы. Не правда ли — это радует.

Вывод первый: причины страданий не бесконечны!

Одно и то же событие может крайне огорчить одного человека, оставить равнодушным другого, а третьего и вовсе развеселить. Если мы страдаем в ситуации, в которой другой человек ничего не чувствует, — значит, причина находится в нас самих. Те страдания, что происходили с нами раньше и происходят сейчас: болезни, потери, страх одиночества — имеют причины в прошлом. С этим сделать ничего нельзя, мы не можем волшебным образом удалить последствия наших прошлых «шалостей» из жизни.

Вывод второй: только мы сами отвечаем за то, что с нами происходит, и за то, что мы при этом чувствуем.

Возможно, это утверждение кажется жестоким — особенно в тех случаях, когда горе обрушивается на человека и его сил хватает только на то, чтобы кричать миру: ЗА ЧТО?! В момент крайнего горя мы ощущаем всепоглощающее чувство несправедливости, однако существует разработанная и широко известная теория, доказывающая, что случайностей не бывает, — это теория кармы. Дословно карма обозначает «действие». В буддизме этим словом обозначаются причинно-следственные связи — как очевидные, так и отдалённые. Согласно этой теории, только мы ответственны за испытываемые эмоции, ни кто-то другой, ни соседка или зять, ни враги, президенты и прочие...

Причины нынешних страданий лежат в прошлом — это наши негативные поступки, последствия которых постепенно проявляются.

Если мы осознали, что все наши горести — это последствия собственных ошибок, то сможем ли сразу прекратить производить причины будущих страданий? — Вот сейчас последний раз наступим на грабли и больше ни-ни! Будем ли мы страдать впредь? Или уже никогда?

По-видимому, — нет. Очевидно, что мы и дальше будем вести тот же привычный образ жизни и порождать причины страданий. Почему? Просто потому, что не знаем, как остановиться, как вести себя так, чтобы не производить новых несчастий!

Итак, обобщая, можно сказать, что мы страдаем в настоящем из-за уже накопленной негативной кармы, а в будущем будем страдать из-за незнания того, как

жить так, чтобы не генерировать новые страдания.

Получается замкнутый круг: мы стремимся к счастью, но то, КАК мы это делаем, приносит нам страдания. Испытывая эти страдания, мы стараемся их избежать и снова так отчаянно стремимся к счастью, что порождаем ещё большие страдания...

Как разорвать круг? Для этого мы должны узнать, как жить, не порождая причин новых страданий, иными словами - устранить наше не-знание (не-ведение).

Мы выяснили, что причина будущих страданий – не-ведение, а настоящих – загрязнённая карма. Теперь, исследуя причины каждого конкретного страдания, изучая и избегая их, мы постепенно избавляемся от этой разновидности не-счастья. Избавляясь от конкретного вида страданий, мы облегчаем свою жизнь, но не обретаем полного счастья, поскольку оно возможно только при искоренении всех видов страданий.

Это значит, что для достижения абсолютного счастья нам необходимо избавиться от глубокого корня, питающего ветвистый куст разнообразных несчастий. Для этого необходимо устранить глубокое неведение – это недостаток знания относительно того, как мы существуем и кем являемся.

До сих пор наши миро-, и самовосприятие приносили массу беспокойств, значит, проблема в них – привычное уютное мировоззрение нам дорого, но в пакете с ним идут и неприятности. Мы слишком крепко держимся за свои заблуждения, считая их "правильными взглядами". Мы привязались к источнику своих проблем.

Неведение является источником остальных омрачений сознания: ненависти, болезненной зависимости, зависти, жадности и прочих. Как это ни странно звучит, но только стремление к счастью заставляет нас воспроизводить все вышеназванные «замечательные» качества. Привязанность к своему имуществу и мнению порождает зависть и жадность. То, что угрожает нашему имиджу и благосостоянию, вызывает ненависть и страх. Мы неосознанно, но очень глубоко уверены, что действия, порождённые этими чувствами, защитят нас и сделают счастливее. Мы все стремимся к счастью, и только неведение заставляет нас "устраивать своё счастье" в обратную сторону - загонять себя в болезненные состояния.

На заметку: В индийской традиции для обозначения нашего привычного существования принят термин «сансара»⁸ (санскр.; дословно: «блуждание», «переход через различные состояния», «круговорот») – тот самый замкнутый круг, в котором

⁸ Определение взято из словаря «Буддизм». М.: Республика, 1992.

желание избежать страдания лишь погружает в него ещё глубже. Сансара не может исчерпаться сама собой, «закончиться», - это бесконечное чередование взлётов (приятных состояний и перерождений) и падений (мучительных состояний). Самые возвышенные и приятные формы бытия в сансаре содержат причины будущих страданий; поэтому альтернатива страданиям сансары – не поиск благоприятных перерождений, а выход – нирвана.

Итог: Причина страданий в не-ведении.

Истина прекращения

Теперь, о монахи, Благородная истина пресечения страданий. Воистину, это полное пресечение той неутолимой жажды и всех её страстей. Уход, избавление, освобождение, спасение от этой жажды.

Сутра проворота колеса учения

Согласившись с тем, что страдание - неизменный спутник нашего бытия, и увидев, откуда растут неприятности, мы задаем резонный вопрос: бывает ли по-другому? Каков прогноз?

Если мы созрели для изменений, то куда двигаться - где ориентир? И стоит ли он того? Ведь бывает так, что с самыми лучшими намерениями мы из одной неприятности попадаем в гораздо худшую.

Третья благородная истина (*Дуккха ниродха*) предлагает ответ - доказывает, что страдания можно остановить (*ниродха – прекращение, пресечение*).

Третья истина самая сложная для восприятия. Первую запомнить и принять несложно - она легко ложится на душу. Особенно тому, у кого уже достаточно печального жизненного опыта. Вторая также задевает за живое, поскольку у каждого есть несбывшиеся желания и разрушенные мечты, вызывающие мучительные воспоминания; и мы согласимся с тем, что жизненные неудачи нас могут преследовать из-за собственных заблуждений. Четвёртую истину легко запомнить, потому что она практична: раз мы согласились с тем, что есть страдания, значит, нас интересует способ избавления от них.

Третья же запоминается хуже всего. Она даже может показаться ненужной! В самом деле: если есть страдания и мы знаем причину, то зачем лишний раз говорить о возможности избавления от страдания, ведь это же очевидно – раз есть причины, значит, с

ними можно бороться. Так зачем же нужна Третья истина?

Ответ заключается в том, что из Первой истины не следует, что возможно НЕ страдать. Если мы утверждаем, что жизнь есть страдание, то, может, это окончательный приговор? Что если страдания можно только облегчить, но не прекратить совсем?.. Если перечислить первую, вторую и четвертую истины без третьей, то, выстроенные таким образом, они нам говорят, что мы можем облегчить свои страдания, сделать их не такими невыносимыми..., но не освободиться полностью.

В этом смысле Третья истина – свет в конце тоннеля. Она даёт надежду на полноценное счастье, а не на суррогат - сообщает о возможности окончательного, радикального освобождения от страданий. Она оперирует комплексом знаний, освещающих глубокую природу нашего сознания. В этой истине объединены самые сложные темы буддийской философии. Трактаты, посвящённые темам Третьей истины, оперируют настолько тонкими субъективными понятиями, что их сложно вербализовать - зачастую информация может быть подана лишь иносказательно и образно, поскольку её невозможно прямо сформулировать и передать словами.

Однако, несмотря на то, что Третья наиболее сложна для понимания, именно она определяет буддизм как таковой, поскольку информация, изложенная в остальных истинах, в той или иной мере присутствует и в других индийских философских системах.

Освобождение от страданий называется *нирвана* (санскр.: угасание, затухание); этот термин подвергся бесчисленным смысловым спекуляциям. Обычно в него каждый вкладывает своё понимание счастья и конечного смысла существования...

Будда не давал прямого определения нирваны, ведь это противоречило бы самой её сути. Беспкойный-заблуждающийся-концептуальный ум - это надзиратель, не дающий возможности обрести свободу. Он тот, кто воспроизводит цепь несчастий, кто порождает ложные убеждения. Он держит нас в плену вождлений, стяжательства, зависти, гнева. Попытка определить, что есть нирвана – построение очередной концепции, - это щедрый дар своему тюремщику.

Будда подводил к тому, что такое нирвана, перечисляя то, чем она НЕ является. Это не место, не концепция, не некое эмоциональное состояние..., но она есть полная противоположность состояниям, описываемым в Первой благородной истине. И, соответственно, причины нирваны противоположны причинам сансары - причины счастья противоположны причинам страданий.

Это ключевой момент: причины страданий (омрачения⁹) не могут сосуществовать

со своей противоположностью. Ненависть не существует одновременно с любовью, гнев – с состраданием, зависть – с сорадованием, жадность – со щедростью и, наконец, неведение не может сосуществовать с мудростью. Мы можем испытывать двойственные чередующиеся чувства, но не одновременно. Негативные эмоции производят очередные страдания, но, если мы заполняем сознание их противоположностью, то сокращаем время, потраченное на страдания, и постепенно сдвигаем баланс. Культивируя благие качества, человек понемногу избавляется от противоположности: страданий и их причин. Получается, что, когда какая-либо добродетель становится абсолютной, она полностью вытесняет противоположный вид страданий.

На заметку: В этом разделе мы попытались определить то, чему нет определения. Нирвана – не пространство, райский мир или оргастическое состояние сознания вне времени, что бы мы ни придумали, – всё будет неверно. Всё, что мы можем описать с помощью сансарического ума, априори относится к сансаре. Как только мы пытаемся представить нирвану – просто представляем приятную часть сансары. У нас нет нирванических переживаний, а если бы и были, то слов бы для них не нашлось.

Величайший философ Нагарджуна говорил, что сансара неотделима от нирваны – нет стены, пробив которую, попадаешь в другую вселенную – нирвану.

Как же сложить хоть какое-то представление? Только с помощью антонимов. Сансара – это страдание, и мы можем его описать очень точно – мы всегда точно знаем, от чего мучаемся: болезнь, безденежье, одиночество... Значит, нирвана – отсутствие любого страдания. Сансарическое бытие – неконтролируемые перерождения, нирвана – контролируемые. Сансара – порождена неведением, нирвана – мудростью...

Итог: Прекращение страданий достижимо.

Нирвана определяется через отрицание её противоположности – сансары, самовоспроизводящегося страдания.

Истина пути

Практика нравственности делает рассеянные мысли нерассеянными; практика самадхи или [тренировка] мысли делает ум способным к полному сосредоточению, и практика мудрости освобождает несвободный дух. То есть этими тремя исполняются все цели йогов.

Ну и наконец: а делать-то что? Если мы, рано или поздно, задаём себе этот вопрос, значит, уже сыты по горло предметом Первой истины (несчастьем), до подбородка наелись пониманием того, что и как вытворяем в области Второй (причин несчастья), мечтаем добраться до Третьей (счастье) и самое время переходить к последней.

Четвёртая истина говорит о пути спасения от страданий (*Дуккха ниродха марга; марга - путь*).

Ранее мы выяснили, что в наших бедах виновато неведение – оно заставляет нас верить в иллюзорные, ложные, надуманные способы существования. Можно сказать, что наше неведение создаёт наш собственный «мир». Это заметно даже на обывательском уровне – иногда просто диву даёшься, в каких же разных мирах мы живём, насколько непохожие чувства передаём одинаковыми словами, насколько по-разному воспринимаем. Создаётся ощущение, что на одной лестничной площадке живут люди с разных планет, да что там – в одной квартире. Живут бок о бок, взаимодействуют, убеждены, что «общаются», рассчитывают на взаимопонимание, не догадываясь, что не слышат друг друга...

Неведение вынуждает нас создавать свой собственный, оторванный от реальности мир и жить в ещё более ложном мире общественных иллюзий. Неведение диктует нам стереотипы цивилизации, общепринятые мнения, довлеющие способы поведения, привычное восприятие окружающей действительности... Неведение заставляет нас верить в общепринятое описание, в «реальность» картинку, которую всем обществом, всей его историей «узаконили», «договорились» видеть. Это и есть неведение – не-ведение реальности.

Противоположность неведению – мудрость. Каким же образом достигается мудрость? С помощью трёх видов обучения (тренировок): нравственности, сосредоточения, мудрости.

Эти тренировки призваны изменить наше обычное состояние сознания – распыление внимания и блуждание мыслей. Привычное состояние ума – спонтанные мысленные ассоциации, которые мы не в состоянии контролировать. Хаотичные мысли, эмоции и желания поглощают всё наше время и энергию. Взаимоперетекая, они образуют континуум нашего обычного состояния. При этом мы убеждены, что контролируем себя. Вот первое проявление неведения – иллюзия, что мы владеем своим умом. На самом деле, наш внутренний мир совершенно беспорядочен и провоцирует поступки, выскакивающие, как чёрт из табакерки.

Первый этап дисциплинирования ума – это нравственность. Ось буддийской нравственности - отказ от причинения вреда живым существам. Все остальные морально-этические правила и нормы вращаются вокруг неё. Как бы неожиданно это ни звучало, но практика нравственности помогает преодолеть рассеянность ума, получить хотя бы некоторый контроль над хаотичным мыслепотоком. Основным инструментом практики нравственности выступает осознанность - понимание того, что с нами происходит в текущий момент. Может показаться, что безнравственность и рассеянность ума никак не связаны, но Дхарма утверждает обратное. Для того, чтобы не грешить против совести, необходимо осознавать свои поступки, мысли, желания, - потому что большинство безнравственных мыслей и действий проявляется неосознанно: почувствовать раздражение, повысить голос и вступить в ссору, пожадничать, ощутить зависть и соперничество, посплетничать – всё это мы «выдаём» автоматически. Если это верно относительно наших поступков и мыслей, то об эмоциях и мотивациях и говорить не стоит - они ещё более глубоки и неосознанны. Чтобы не сорваться на привычный безнравственный способ реакции, мы должны осознавать всё, что делаем, вырастить внутреннего наблюдателя - это поможет вовремя схватить себя за руку. Звучит просто!..

Существуют подробные инструкции практики нравственности, рассказывающие о том, как контролировать омрачения: гнев, жадность, зависть, глупость и т.д. Практикующий постепенно начинает замечать, как они возникают и разворачиваются, как охватывают разум, и затем учится их ограничивать.

После знакомства с практикой нравственности человек подходит к практике сосредоточения, которая приводит уже подготовленный дисциплинированный ум в состояние равновесия - он делается податливым и послушным. Практикующий учится отслеживать возникновение омрачений на ранней стадии, не даёт им разворачиваться в сознании.

Ну и наконец, практика мудрости приводит уравновешенный ум к выявлению заблуждений и постепенному освобождению от иллюзорной «реальности». Полное развитие мудрости устраняет мельчайшие семена омрачений из сознания.

На заметку: Продолжим знакомство с привычными терминами и их извращением.

Дословно карма обозначает «действие». Индийские традиции по-разному трактуют природу кармы. В буддизме этим словом обозначается связка «причина-результат», «действие-последствие», то есть причинно-следственные отношения, возникающие вследствие нашей активности. Кармические связи невообразимо сложны и ветвисты и

полностью понятны только пробуждённым существам.

В наше время термин «карма» приобрёл спекулятивную коннотацию с «прошлой жизнью». Теория кармы – гармоничное и сложное учение, рассматривающее все нюансы нашего поведения и его последствия. «Прошлая жизнь» - только частный вопрос, не имеющий никакого значения с дхармической точки зрения. В отличие от праздного и тщеславного интереса к «прошлым жизням», наши перспективы на будущую жизнь в текстах по теории кармы признаются чрезвычайно существенными.

Итак, с точки зрения теории кармы успешная практика нравственности ведёт к благоприятным реинкарнациям в нашем мире.

Интенсивная практика сосредоточения ведёт к рождениям в высших мирах, формы жизни в которых практически не имеют аналогий в нашем опыте, однако даже эти формы остаются сансарическими.

Практика мудрости ведёт к выходу из сансары.

Итог: Истинный путь приводит к освобождению от неудовлетворённости и страданий.



Порядок освоения Учения

Заниматься медитацией без изучения – всё равно, что безрукому карабкаться на скалу.

Патрул Ринпоче¹¹

В этой главе нам придётся развенчать устоявшийся стереотип о методах буддийской практики.

Стереотип этот таков: практика состоит из «медитации», а медитация — это особое приятное и возвышенное состояние, которому нужно долго и упорно обучаться.

С этим заблуждением связано ещё одно - о том, что есть два независимых пути: интеллекта и опыта. Согласно второму, предполагается, что учитель без объяснений подводит вас к высокому состоянию психики, и это более быстрый путь, чем интеллектуальный.

В буддийских текстах чётко указывается, что обучение состоит из трёх этапов:

Слушание: получение достоверной информации (в т.ч и чтение книг).

Размышление: анализ и проверка этой информации.

Созерцание того, что принято, как достоверное.

Как видно, созерцание (что чаще всего и понимают под «медитацией») относится к последнему этапу.

Необходимость читать и анализировать философские теории иногда отпугивает напрочь, особенно людей по характеру восторженных. Большинство интересующихся буддизмом имеют некие ожидания и предвкушения от того, как они будут «медитировать». Реальность прозаичней и интересней одновременно. Дхарма - это наука о сознании, и, как в любой науке, здесь сначала требуется обучение, потом анализ и только потом практическая реализация!

Будда говорил о том, что мы должны быть скептическими по отношению к Дхарме - доверия достойно только то, обо что разбился наш тренированный скепсис. Сначала мы подходим к Дхарме как к очередной экзотической, но потенциально полезной теории. Мы изучаем иностранный язык, историю музыки, правила дорожного движения и ... Что там

¹¹ Патрул Ринпоче. Слова моего всеблагого учителя. СПб.: Уддияна, 2004. С.353.

ещё? Ах, да - буддизм! Список можно индивидуально подкорректировать, но в нашем восприятии это выглядит примерно так. По мере знакомства, Дхарма занимает особое место и затем выходит из любого списка вообще! Она из другой категории – это не ещё одна дисциплина, но альтернативное мировосприятие. Происходит это не за один год и только благодаря анализу, когда мы убеждаемся, что это не просто «ещё одно чьё-то мнение», но мировоззрение более достоверное и адаптивное, чем наше.

«Анализ» - сухое слово, у него есть ассоциация с чем-то скучным и обзывающим, лучше подходит «размышление». Размышление над услышанным происходит исподволь, порой спонтанно, само собой. На этом пути случаются открытия, порой у нас захватывает дух от того, что мы узнали нечто кардинально новое и понимаем, сколько проблем это уберёт из нашей суетной жизни.

Потом мы сравниваем свои прошлые взгляды с новыми и не хотим откатываться назад. Простой пример: допустим, у нас острый язык, и нам легко заткнуть кому-то рот или поставить визави на место. В этой привычке мы не видим ничего зазорного – наоборот, она повышает самооценку. Изучив теорию кармы и убедившись в том, что за злой язык мы расплачиваемся вполне конкретными последствиями, нам без малейшего принуждения перехочется хамить окружающим. Это станет не правилом борьбы с собой, но желанием – не говорить людям гадости.

Дхарма ненавязчива, всё, что от нас требуется, – это скептический интерес. Всё остальное она сделает сама, просто в силу достоверности и притягательности, в силу того, что «это работает»! Если мы, прогуливаясь, размышляем над своим поведением или на досуге читаем книгу по Дхарме, то это становится практикой, естественной и гармоничной.

На заметку: Исходное значение слова *meditatio* (лат.: *размышление*), очень точно передаёт суть буддийской практики. Когда люди, ищущие в буддизме «высокие медитативные состояния», говорят: «Главное - медитация», - то формально оказываются совершенно правы, хотя и имеют в виду нечто иное.

Ради чёткого понимания методов нам нужно определиться с терминами, сваленными в одну яму под ярлыком «медитация», и заодно понять, откуда возникло перекручивание смысла.

О пользе размышления мы уже говорили – это основной метод, обеспечивающий львиную долю результатов. Размышление предшествует созерцанию, и сложно провести грань между глубоким размышлением и собственно созерцанием.

Итак, под медитацией могут подразумевать: однонаправленное сосредоточение (концентрация), глубокое аналитическое созерцание, прямое восприятие реальности.

Однонаправленное сосредоточение - сложная техника, требующая солидной подготовки. Полное овладение этим навыком включает прохождение десяти стадий концентрации; тем не менее, простые стадии полезно практиковать даже новичкам. Уже первые стадии сопровождаются приятными ощущениями, не имеющими аналогов в нашей обычной жизни. Очевидно, это и является объяснением того, почему термин «медитация» подвергся вышеупомянутому перекручиванию.

Ощувив подобное впервые, человек привязывается и стремится воспроизвести приятные ощущения. Он начинает думать, что это и есть «медитация». Учителя называют эти состояния «цветы на обочине» и «ловушки» - вместо того, чтобы идти дальше, мы сворачиваем на обочину.

С сансарической точки зрения, пребывание в подобных состояниях полезно в силу психотерапевтического эффекта, однако это никак не связано с духовным путём, напротив - это серьёзное препятствие.

Аналитическое созерцание подобно размышлению, но доступно человеку, развившему некоторую способность к концентрации. На этой стадии сосредоточение и размышление объединяются – разум рассматривает логические цепочки без отвлечений и с предельной ясностью, он способен увидеть целостную картину; можно сказать, что «логика становится образной». Выводы очевидны и являются не «теорией», а «знанием» и не дают поводов для сомнений.

Ну и, наконец, прямое восприятие – если кто-нибудь доберётся до предыдущей стадии, то сюда попадёт почти наверняка, и остаётся надеяться, что он поделится с нами своим знанием.

Итог: Изучение и размышление - основа практики Дхармы.



Качества ученика

Если сосуд перевернут или нечист, или вычищен, но с течью, то, хотя боги и посылают дождь, [вода] либо не попадает внутрь, либо, попав, загрязняется и потому не годится для питья и прочих нужд, либо не остается внутри, вытекает.

Лама Цонкапа¹²

В Индии ученика традиционно сравнивали с сосудом, в который наливают нектар чистого знания. Вливать нектар в плохой сосуд значило проявлять кощунственное неуважение к Учению.

В вышеприведённой цитате говорится о трёх изъянах: перевернутый, дырявый и грязный. В каких случаях ученик представляет собой перевернутый сосуд? Когда он невнимателен, когда телом присутствует на учении, но витает умом.

Типичный пример текущего сосуда: мы сидим на лекции, слушаем лектора, мы со всем согласны, чувствуем воодушевление, но спустя полчаса не можем внятно объяснить, о чём же, собственно, нам так доходчиво рассказывали, - не можем выделить главное.

Ещё один пример: наше восприятие Дхармы остаётся на уровне восторженности, мы его не пытаемся претворить в практику и воплотить в жизнь - наше знание постепенно забывается, «вытекает».

Грязный сосуд означает наличие неправильной мотивации, высокомерия или цинизма. В этом случае нектар смешивается с грязью - учение понимается превратно, искажённо. Например, человек получает знания, чтобы подавлять эрудицией, побеждать в диспутах или чтобы объявить себя учителем и эксплуатировать учеников. Про подобных людей говорится, что «нектар для них превращается в яд».

Ещё один пример загрязнённого сосуда - предубеждения. Допустим, у человека уже есть некая система взглядов, несовместимая с Дхармой, и это не позволяет извлечь пользу из услышанного. В подобном случае человек раз за разом будет выискивать несоответствия там, где их нет.

Первое знакомство с информацией об изъянах сосуда действует, как ушат холодной воды, – у большинства из нас возникает чувство глухого тупика, когда мы понимаем, что обладаем всеми тремя изъянами...

Как же бороться с изъянами сосуда?

¹² Ламрим-ченмо. Т.1. С.35.

Первый недостаток уходит, когда в нас просыпается энтузиазм, когда мы понимаем, что Учение работает! Мы послушали, худо-бедно применили и вот – сработало! Мы стали чуть менее депрессивными, реже ссоримся с родными, к нам чуть душевнее стали относиться окружающие...

Изначально изучение Дхармы кажется чем-то забавным - обычный праздный интерес, как к любому экзотическому учению. И вдруг оказывается, что это не отвлечённая информация, но рабочая. Мы её используем, и жизнь потихоньку меняется. После подобных открытий первый изъян начнёт постепенно уходить - навык внимательности будет развиваться сам собой, пусть медленно, но без особых усилий.

Недостаток протекающего сосуда уходит в тот момент, когда у нас складывается хотя бы приблизительное понимание «структуры» Дхармы. Это зависит, во-первых, от того, насколько мы успешно боремся с изъяном перевернутого сосуда, и, во-вторых, от источника знаний – если нам повезло с лектором или книгой, то информация будет подаваться системно и с правильными акцентами. Со своей стороны, нам необходимо стараться «застолбить», отметить в памяти опорные, основные точки лекции.

Исход борьбы с недостатком загрязнённого сосуда зависит только от нашей самокритичности и внутренней честности. Последний изъян потребует пристального внимания, поскольку использование Дхармы в эгоистичных целях может серьёзно осложнить жизнь.

Необходимо сказать о ещё одном качестве. В буддийских текстах многократно акцентируется важность энтузиазма и настойчивости, поскольку осознание всех сложностей духовного пути может изрядно напугать: «Ну, это обычному человеку не под силу...» Приятная новость состоит в том, что практика Дхармы приносит радость! Тонкое удовольствие от ощущения прогресса, пусть даже ничтожного; от понимания того, как работает наше сознание; от того, что наши самые ужасные проблемы типичны и не так уж глобальны.

Дхарма сложна, но способна вдохновлять! Иначе тот путь, который должен облегчить жизнь и в конечном счете привести к освобождению, станет ещё одной обязанностью – дополнительной гирей в жизненной ноше.

Практика направлена на то, чтобы мы пересмотрели отношение к своим проблемам и увидели их иллюзорность, их надуманность и условность. Это не ещё один пункт в распорядке дня: «Нужно бы помедитировать, а я так сегодня вымотался...» Дхарма – это противоядие, путь к освобождению от всего того, что может вызывать депрессивную

усталость. Если мы практикуем искренне, то через несколько лет мысли: «Мне нужно оплатить счета, забрать детей, приготовить поесть, сдать машину в ремонт, подготовить отчёт – когда же я отдохну, наконец?!» - не будут казаться такими беспросветными. Возможно, они частично уйдут из нашей жизни.

Дхарма – это не ещё одно «дело», осложняющее жизнь, она из другой категории: это способ мышления - противоядие от мучительной суеты.

Если постараться, то и путь освобождения можно превратить в каторгу, но при правильном подходе Дхарма проникает в нашу жизнь исподволь, незаметно, как новый способ реакции в привычной ситуации, как добродушие, как воодушевление от прочитанной книги...

На заметку: В виду важности термина «медитация» продолжим анализ его значения. Как мы уже разобрались, освоение Учения состоит из получения информации, размышления и созерцания. Последнее из перечисленного – то, что обычно подразумевают под «медитацией». В тибетских текстах «созерцание» определяется как привыкание ума к предмету созерцания и/или наделение ума качеством этого предмета.

Термины «созерцание» и «свыкание» в некоторых текстах использовались как полные аналоги. В соответствии с целью (свыкание ума), созерцание рассматривалось не с точки зрения процесса, а с точки зрения результата. Созерцание – это всё, что приводило к цели: не приятное расслабление, но работа по изменению сознания.

Созерцание может быть аналитическим, с привлечением логики (в этом оно подобно размышлению, разница только в глубине концентрации), и однонаправленным.

Итог: Предубеждённость и эгоизм превращают «нектар» в «яд».

Непредвзятость

Один из величайших учеников Нагарджуны Арьядева в своём трактате «Четыреста строф» приводит три качества ученика: непредвзятость, интеллект, любознательность. Данное определение обладает глубоким смыслом – эти же качества необходимы учёным, исследователям, любому человеку, стремящемуся к познанию. Они важны для любого обмена мнениями.

Безапелляционность суждений сводит на нет любой обмен мнениями.

Из трёх вышеперечисленных изъянов сосуда наиболее опасен последний, зависящий от нашей доброй воли, осознанности и самокритичности, – «грязный сосуд».

Для борьбы с двумя первыми необходимо развивать интеллект и память – это инструменты, они оттачиваются, если ими пользоваться. Пусть это происходит исподволь, но уж если человек вовлётся в изучение нового сложного предмета, то они будут незаметно развиваться.

С безапелляционностью и гордыней ситуация противоположна - они должны быть выявлены, иначе превратят плоды изучения Дхармы в волчьи ягоды. Признаваться в собственных пороках сложно, но это зависит не от памяти или интеллекта – только от внутренней смелости.

Часто ли мы слушаем или больше говорим; часто ли мы задумываемся над услышанным или больше спорим (хотя бы внутренне и только потому, что сказанное угрожает нашей привычной картине мира)?

Мы часто слышим споры и редко обмен мнениями. Почему нам сложно удержаться от того, чтобы начать спорить? Если мы слышим что-то, что не стыкуется с нашими взглядами, то сразу же подмывает противоречить, доказывать свою, отличную точку зрения, даже немного бравировать ею. Эта реакция включается совершенно неосознанно. Поражает то, насколько предсказуемо мы себя ведём: щёлк – и человек уже завёлся и «убедительно аргументирует» (с переходом в «яростно доказывает»). Почему так? Подростковая склонность противоречить, что это: высокомерие, комплекс неполноценности, скрытая агрессивность?.. Почему обязательно необходимо протолкнуть свою точку зрения, почему в этом смысле мы так одинаковы и примитивны?

Возможно, так срабатывает инстинкт самосохранения. Но, если у животных он заставляет охранять свою территорию, то люди слепо отстаивают свою точку зрения на том основании, что она «своя». У животного всё просто: отстоял *свою* территорию – живёшь, потерял – голодаешь. Победа в споре приносит ложное ощущение правоты, значимости, уверенности и, таким образом, снимает сомнение в том, правильно ли мы живём. То, что мы победили в споре, ещё не значит, что нам будет хорошо. Это мы по привычке своей, животной, думаем, что победитель всегда прав. Получается, что мы воспроизводим животное поведение, но с парадоксальным результатом.

В жизни часто складываются ситуации, когда, переспорив кого-нибудь (просто в силу софистической подкованности и потому, что удалось выглядеть более убедительным), потом горько жалеешь о своей кажущейся правоте. Умение выглядеть

правым далеко не всегда означает оптимальную адаптивность. Часто оказывается, что тот, кого переспорили, как раз и был прав - просто он скромнее или не такой яркий.

Что же получается – в человеческой среде инстинкт самосохранения иногда работает против себя самого?! В частности, когда мы высокомерно презираем взгляды других людей. Даже глупый и неприятный (в нашем восприятии) человек может быть стократно прав.

Неуёмное желание спорить не оставляет нам свободы, уводит от других вариантов - более адаптивных. Если наша цель: найти наиболее гармоничный способ поведения, то мы должны быть открыты всем точкам зрения. Здоровый эгоизм как раз требует умения непредвзято выслушать оппонента. Это будет поведение, логично вытекающее из человеческого, а не животного, инстинкта самосохранения.

Потакая страстям и эмоциям, мы поступаем глупо, как «нездоровые» эгоисты. В противовес этому, «здоровый» эгоизм как раз очень хорошо согласуется с духовным подходом: отказ от убеждённости в собственной правоте, готовность услышать чужое мнение, непредвзятость в оценке точек зрения (независимо от их происхождения), готовность изменить свою точку зрения - подобный подход вовсе не делает нас зависимыми от чужого мнения или безвольными воспринимателями чуждых теорий. Просто появляется масса вариантов поведения: согласиться, частично согласиться, не согласиться и одновременно признать свою точку зрения неправильной (ничья), признать свою точку зрения неполной, не согласиться и промолчать (ввиду неготовности противной стороны вести адекватный обмен мнениями), обратить внимание собеседника на слабые места в его позиции (пусть попробует сам разобраться), ну и, наконец, включиться в жаркий диспут, если посчитаете, что точка зрения вашего собеседника вредна для окружающих и него самого.

Ни в одном из этих вариантов нет презрения и высокомерия — это действительно адаптивное поведение.

На заметку: Когда мы говорили о «грязном сосуде», то упоминали о том, что потребительская мотивация делает духовные знания разрушительными, превращает «нектар» в «яд».

При всей образности этого утверждения речь идёт не о какой-то «мистической» опасности. Здесь говорится о вполне понятных процессах: Будда принёс в наш мир знание о том, как избавиться от страданий; на этом пути уменьшаются негативная карма и её источники – заблуждения, гордыня и себялюбие. В ходе практики ложное «я» не

развивается, а, наоборот, уменьшается, эгоизм уступает место альтруизму и состраданию. Если мы осваиваем Учение с эгоистической мотивацией: ради саморазвития, чтобы произвести эффект, вызвать восхищение и эксплуатировать учеников, то тем самым увеличиваем гордыню и себялюбие, накапливаем негативную карму и создаём причины страданий в будущем – произошла полная инверсия, «нектар» превратился в «яд».

Итог: Потребуется вся наша объективность и скептичность, как по отношению к Учению, так и к себе самому, чтобы приблизиться к Дхарме.



фрагмент

Природа неведения

«...Корень всех омрачений – именно эгоцентрическое воззрение.

То есть, когда из-за эгоцентрического воззрения цепляемся за «я», происходит разделение на «я» и «другие». От этого разделения возникают привязанность к себе и неприязнь к другим»¹⁴.

Чже Цонкапа

С буддийской точки зрения, все живые существа обладают одинаковой природой. Имеется в виду, что все они обладают сознанием с одинаковыми глубинными характеристиками: способностью к отражению действительности (познанию) и ясностью. Эти две характеристики позволяют живым существам взаимодействовать с окружающим миром - сознание воспринимает его и создаёт некую картину, образ. В этом смысле и насекомое и нобелевский лауреат имеют потенциально равные отдалённые перспективы – оба когда-нибудь могут стать буддами.

Как ни странно, но неведение возникает как следствие базовой характеристики сознания. Можно сказать, что это сопутствующий временный дефект или болезнь роста.

Акт восприятия, сам по себе, нейтрален и подобен отражению в зеркале. В процессе познания ум как бы «прилипает» - привыкает к познаваемому объекту. За то время, пока сознание осваивается с объектом, оно начинает испытывать к нему притяжение – просто в силу привычки пребывать с объектом, который становится как-бы родственным, своим, привычным, в отличие от тех, которые ещё не познаны (посторонние, не-привычные).

Если во время познания нового объекта существо находилось в комфортном состоянии (в силу окружающих условий), то новый объект может быть записан в категорию «приятных». Таким образом, нейтральному объекту приписывается первичное качество: приятный. Это первичное «качество» никак не отражает истинное значение объекта – вредоносное или полезное для познающего существа. Познаваемый объект определяется как «приятный»/«неприятный» в силу привычки, окружающих условий или ассоциаций. Соответственно, тут же возникает притяжение или избегание, которые порождают неверное описание (неведение), наделяющее объект либо пользой, либо вредом.

¹⁴ Ламрим-ченмо. Т.1. С. 388.

Описание – это уже мыслительный процесс, и во время него «залипшее» сознание начинает дорисовывать объекту дополнительные характеристики приятности или отвратительности, что, в свою очередь, порождает эмоции (привязанность или ненависть). Соединение мыслительного процесса с возникшей эмоцией продолжает «накручивать» дополнительные черты на уже извращённый образ объекта.

Итак: в процессе познания омрачённый ум, прилипая к объектам, наделяет их несуществующими качествами — это и есть первичное неведение. Знание этого процесса позволяет нам приблизиться к более тонкому пониманию сансары: это просто ложное восприятие объектов.

Способность нашего ума к фиксации удивительна – он прилипает к тому, что любит, и к тому, что ненавидит; он прилипает к различным идеям, духовному развитию, карьере, творчеству, науке, семье, спорту, диетам, играм... Некоторые идеи вытесняют в сознании остальной мир, и начинает казаться, что наш образ жизни единственно правильный. Мы оказываемся полностью поглощены своими идеями, нам кажется, что реальность исчерпывается нашими представлениями. Эти идеи и формируют способ жизни – ограниченные концепции, зачастую нужные только нам и кучке наших единомышленников.

Мы рассмотрели механизм возникновения неведения. Все предыдущие размышления могли натолкнуть на мысль, что у каждого из нас существует некая самодостаточная «личность», которая омрачена, и если её «разомрачить», то она станет мудрой, пробуждённой и счастливой.

Чтобы продвинуться дальше, нам придётся принять, что для потока восприятия не существует «главных» и «второстепенных» объектов, – как мы уже выяснили, все эти «титутлы» и характеристики порождаются на уровне описания. «Важность» объекта определяется лишь интенсивностью «прилипания», но не способом отражения.

Описание объектов порождает в нашем сознании их образы. Образы обладают приписанными качествами, отличающимися от действительных; кроме того, существуют совершенно иллюзорные образы – у них даже нет объектной первопричины. И здесь мы подходим к главному: в нашей иллюзорной картине мира существует СВЕРХзначимый объект - настолько, что мощь его влияния определяет восприятие всего остального.

Наверное, вы уже догадались, о чём идёт речь: также, как сознание «прилипает» к внешним феноменам, так оно ведёт себя и по отношению к внутреннему – к нашему «я».

На тему извращённого восприятия мира рассуждать легко, но как быть с

«субъектом»? С тем, КТО воспринимает? Как быть, когда субъект сам становится объектом собственного восприятия?! Как он воспринимает сам себя?

Мы не привыкли задумываться о парадоксе объединения субъекта и объекта. Наша обычная уверенность состоит в том, что сами себя мы воспринимаем достоверно.

На поверку, всё оказывается не так просто – исходное, модулирующее неведение – это картина собственного «я». Именно неведение по отношению к этому объекту и формирует неведение относительно остальных. Все сложнейшие онтологические концепции, космология и метафизика оказываются вспомогательным звеном в самоидентификации – ведь бесполезно искать смысл Вселенной без понимания того, кто, собственно, его ищет.

На заметку: Продолжаем знакомство с терминами. В западной буддийской литературе прижился термин «ум» (mind). Привычный термин «сознание» кажется более приемлемым применительно к одному перерождению, однако соответствующий санскритский термин *читта* шире. Он включает подсознание, функционирование органов чувств, распространяется на процессы отключённого сознания: глубокий сон, кома. «Читта» имеет несколько уровней, один из которых «грубый» – это, собственно, то, что мы обычно называем «сознание». Поэтому в буддийской литературе был принят перевод «ум», который также неудачен, но не имеет столь конкретных границ, как «сознание». Некоторые примеры употребления слова «ум» выглядят непривычно для человека, незнакомого с буддийской литературой: «тонкий ум», «концептуальный ум», «бешеный слон нашего ума» и т.д. Но все эти выражения имеют специфическое значение.

Итог: Корень страданий - в извращённом восприятии действительности.



Иллюзорность негативных эмоций

Подобно тому, как молоко пронизано маслом, так и все живые существа пронизаны естеством Татхагаты.

Сутра о великом полном освобождении

Великий тибетский учитель Дже Гампопа начинает свой трактат «Драгоценное украшение освобождения» главой, в которой доказывает, что все существа обладают просветлённой природой, - почему? Потому, что этот вопрос должен быть разрешён до того, как человек приступил к реализации своего потенциала. В буддизме, как и во многих других учениях, основа практики построена на открытии своей сути, на освобождении, а не на создании дополнительных барьеров.

Вопрос основного качества человеческой природы пытаются решить все философские школы и направления: изначальная суть человека чиста или порочна, божественна или скотска, эгоистична или альтруистична, идеальна или испорчена?..

Кант считал, что внутреннее свойство человеческого разума удерживает разумную личность от причинения вреда, а Фрэйд утверждал, что внутри каждого, под тончайшим слоем цивилизации, спрятан зверь и только условная плёнка воспитания удерживает нас от взаимной агрессии и разрушительных желаний.

В самом деле, если природа человека изначально омрачена, если её суть – эгоизм, жадность, жестокость, зависть, то стоит ли вообще её исследовать и открывать?! Как бы потом замуровывать не пришлось! Любая попытка изменить свою сущность выльется в борьбу с самим собой, а это тот ещё сизифов труд.

Мы уже выяснили, что в основе возникновения эмоций лежит ложный способ описания действительности. Поэтому не будем привлекать буддизм в союзники для определения качества природы человека – сам вопрос бессмыслен с той точки зрения, что дилемма «плохой-хороший» является заблуждением. Дхарма скорее перенесёт вопрос в плоскость – ясное или ложное восприятие. И если попытаться сформулировать буддийский подход на привычном языке, то очень приближённо можно сказать, что на «плотном», поверхностном, омрачённом уровне сознания человек эгоистичен и, таким образом, его суть негативна; на более глубоком, очищенном - альтруистична и на ещё более тонком, почти недостижимом, – нейтральна. Если в соответствии с этой градацией перефразировать вопрос, то он будет звучать так: какая природа человека глубже – благая

или вредоносная?

Попробуем разобраться, опираясь на аргументы, высказываемые в буддийских текстах.

Если бы негативные состояния были нашей сущностной характеристикой, то так или иначе мы бы их чувствовали постоянно. Негативные эмоции всё время присутствовали бы в нас - либо в проявленной, либо в подавленной форме. Мы бы их испытывали в фоновом режиме - всегда. «Так и есть, - возможно, скажете вы, - есть люди, которые постоянно испытывают гнев или зависть». Но даже самый свыкшийся с гневом человек чувствует себя чуть более счастливым, когда гнев уходит и он успокаивается – хотя бы на мгновение. Кроме того, если эти качества универсальны, то их испытывали бы все люди, а это далеко не так.

Какое состояние нравится нам больше: гневное или спокойное, омрачённое жадностью или доброжелательное? Когда мы делаем кому-то подарок, разве мы не счастливы, хотя бы на короткий миг?

Каждый из нас, порывшись в памяти, сможет вспомнить несколько примеров бесконечно добрых людей – разве они не выглядят счастливее окружающих? Не более умиротворены? Ну, хотя бы не кажутся более расслабленными? Разве другие люди не тянутся к ним?

Возможен аргумент: полноценная жизнь требует всех эмоций, в том числе гнева, жадности, зависти – просто они необходимы для других ситуаций. Но в буддизме утверждается, что негативные эмоции не помогают, а усложняют жизнь. Кроме того, негативные и благие качества кардинально отличаются по глубине. Представьте, ваш ребёнок частенько провоцирует в вас раздражение: грубит, не слушает, ленится - в общем, ведёт себя как нормальный ребёнок. Его выходки постоянно выводят вас из себя, вы сравниваете его с такими милыми соседскими детьми и угрюмо думаете: «Почему же мой оболтус не такой?» (Соседи, скорее всего, находятся в аналогичной ситуации.)

Но вот вы встречаете его из школы, обнимаете, треплете по голове и понимаете, что ваша любовь гораздо глубже, чем всё то раздражение, которое он в вас вызывал. Глубже и спокойней.

Давайте посмотрим ещё с одной стороны: какое состояние возникает спонтанно, а какое нужно провоцировать?

Представьте, что у вас получилось найти пару недель свободного времени и в

одиночестве поехать в лес или к морю. Постепенно эмоции стихают, всё, что вас волновало, уходит на второй план, и сквозь тревожные и сумбурные мысли проступает умиротворение. Знакомо? Подсознательно мы знаем, что благие состояния гармоничны и естественны, они спонтанно проступают сквозь наши эмоциональные завесы, стоит только немного успокоиться или переключиться. Когда отрицательные эмоции некому и нечему провоцировать - они уходят. Именно так, а не наоборот. Если бы отрицательные состояния были нашей природой, то они бы не уменьшались.

О вреде отрицательных эмоций в последние десятилетия заговорили медики – гнев, зависть, страх, жадность провоцируют вполне определённый спектр болезней. Любая негативная эмоция, крадущая наш душевный покой, нас же и убивает. Если эти эмоции угрожают самой жизни, можно ли говорить, что они являются глубокой, природной сущностью человеческого существования?

На заметку: В буддизме существует масса образов для демонстрации того, что омрачения не являются нашей сутью: слиток золота, покрытый грязью, всё равно остаётся золотом - просто нужно очистить грязь. Небо, закрытое тучами, всё равно голубое – нужно подождать, пока уйдут тучи. Но самым показательным кажется пример стакана с грязной водой: если мы не будем его взбалтывать, то муть постепенно осядет на дно, и сверху останется чистая вода. Муть не является природой воды, не является чем-то необходимым для существования воды, она просто присутствует в ней временно, пока вода не отстоится.

Итог: Омрачения не являются сущностной характеристикой нашего сознания, и значит, их можно устранить!

Часть 2. Теория кармы



фрагмент

Карма и перерождения

– Решайте, каламы, не понаслышке, не по обычаю, не с чужих слов; не потому, что так указано в уложении; не основываясь на допущении, не основываясь на выводе, не в итоге разнообразных соображений; не потому, что это согласно со взглядами, которые уже сложились у вас; не полагаясь на правдоподобие; не потому, что уважаете такого-то шрамана. Но, если вы, каламы, сами будете знать: «Это дурные вещи, это заторные вещи, эти вещи разумными осуждаются, эти вещи, если сполна ввести их в свою жизнь, обернутся вредом и бедою», – тогда вы, каламы, отбросьте их.

Калама сутта¹⁵

С точки зрения теории кармы, наличие прошлых и будущих жизней является всего лишь частным вопросом. Однако для людей другой традиции идея реинкарнации представляется настолько необычной и интересной и выпячивается до такой степени, что термин «карма», практически, сливается с понятием «прошлая жизнь».

Всё многообразие взглядов на посмертную участь можно свести к двум крайним позициям: после смерти «что-то есть» и после смерти – ничего, вечный мёртвый сон без сновидений. В рядах сторонников первого утверждения окажутся последователи всех религий и большинства философских систем. Среди сторонников второго окажутся как идейные материалисты-философы, исповедующие научное мировоззрение, так и примитивные материалисты и циники.

Взгляды о том, что «после нас ничего», существуют с глубокой древности. Будет ошибкой считать, что: «материализм – это новая и перспективная философия, порождённая научной цивилизацией, в противовес отсталым взглядам наивных 'предшественников».

Безусловно, логика полноценного буддийского духовного пути включает концепцию реинкарнации и перспективу большую, чем одна, теперешняя жизнь. Структура этапов пути, мотивационная шкала, специальные техники созерцания означают преемственность духовной практики в следующих жизнях. Однако, это не значит, что Дхарма не может принести пользу в текущей жизни. Проблема: «Что делать людям, не верящим в перерождения?» - не нова, как и породивший её материализм.

В наше время человек часто начинает интересоваться буддизмом раньше, чем

¹⁵ Цит. по: Калама-сутта/ Пер. А.В. Парибка// Буддизм России. № 43/2010-2011. С.5. Издательство «Нартанг».

задаётся вопросом о реальности реинкарнаций. Люди приходят, потому что интересно, потому что слышали что-то о методах изменения сознания, потому что хотят добиться чего-то в жизни с помощью медитации, потому что хотят разобраться с болезненными состояниями и справедливо считают, что буддийская психопрактика им поможет.

В *Калама сутре* Будда приводит критерий, который помогает использовать знания вне зависимости от их философской подоплёки. Таким критерием выступает практическая польза. Будда утверждает, что алчность, злобность и омрачённость приносят вред прямо сейчас и это легко обнаружить. Он говорит, что даже если следующей жизни нет, эти эмоциональные яды откладываются в психике и неизбежно исподволь вредят их обладателю.

«Если же нету того света, нету созревания плода хороших и дурных поступков, то я уже в этой жизни чужд враждебности, жадности, дури и блюду себя в счастье».

Послание Будды глубже, чем проблема получения пользы здесь и сейчас. Для начальной практики Дхармы не так важно, какой точки зрения мы придерживаемся, – в любом случае Дхарма поможет облегчить жизненные проблемы. Гораздо важнее – как мы пришли к своим убеждениям и как далеко готовы зайти в их отстаивании? Если они забетонированы непоколебимой уверенностью, не отступающей перед явными противоречащими фактами, то Дхарма, как живое знание, останется вне нашего восприятия.

Сомневаться в существовании следующей жизни, признавать это сомнение и одновременно практиковать методы буддийской психопрактики – это честно. Но насколько мы честны, когда утверждаем, что будущих жизней НЕ существует?

На чём основана наша уверенность, что перерождений нет? Разве здоровое сомнение в том, что они есть, не должно распространяться и на утверждение, что их «навверняка» нет? Твёрдая уверенность должна основываться на доказательствах, иначе люди, оголтело верящие во что-то, уподобляются оголтело не верящим в это же.

Давайте зададим себе вопрос: почему мы хотим верить в следующую жизнь? Из страха? В наивной надежде, что «я» не закончится? И повторим такой же вопрос с обратным знаком: почему мы хотим не верить в следующую жизнь? Из интеллектуальной гордыни? Или просто в силу привычки и ограниченного упрямства? Обе эти позиции подозрительно похожи. И Будда предостерегает нас от обеих крайностей.

Дхарма предлагает ряд аргументов в пользу существования перерождений, которые можно разбить на три группы: изящную систему философско-логических обоснований¹⁶;

созерцательные практики, позволяющие получить личный опыт, подтверждающий существование бардо¹⁷; и свидетельства людей, приводящих достоверные факты из своих прошлых жизней.

Несмотря на весь интерес подобных доказательств, более важным представляется выяснение отличий дхармического подхода от того, что обычно понимают под «перерождением».

Первое и важнейшее: система доказательств существования реинкарнаций основана на исследовании того, ЧТО, а не КАК, перерождается. Собственно, дав ответ на вопрос о том, чем является наше «я», Дхарма в качестве одного из следствий даёт ответ и на вопрос о наличии перерождений.

Мы привыкли к тому, что реинкарнация – это экстравагантное и красивое объяснение, даже немного романтическое. Оно отодвигает страх смерти и позволяет фантазировать о наших отдалённых прошлом и будущем...

Наверное, для многих будет новостью узнать, что эти романтические трактовки имеют мало общего с буддийской теорией перерождений. Привычная точка зрения гласит, что перерождается «душа», которая представляется некой самосущей субстанцией, но Дхарма опровергает наличие такой души. Это основное и далеко не единственное отличие буддийского взгляда на перерождения от индуистской, древнегреческой и прочих трактовок.

Итог: Методы буддийской практики универсальны, и для их применения не обязательна вера в перерождения.

В таком важном вопросе, как посмертная участь, сомнение в любой точке зрения будет самой здоровой позицией.



¹⁷ Промежуток между смертью и следующим рождением.

Причинно-следственная связь

*На протяжении безначальной самсары,
В этой жизни и предыдущих,
По недомыслию я творил дурные дела
И подстрекал других к их совершению¹⁸.*

Шантидева

Проработанная теория кармы – особая гордость учения Будды. Концепция кармы намного старше буддизма, но именно буддийские мыслители разработали теорию на высочайшем уровне, так, что это оказало влияние на другие индийские течения, даже более древние.

Карма – понятие, вокруг которого ведутся тысячелетние диспуты. Современность тоже внесла свою лепту в неразбериху. Для одних карма и реинкарнации – синонимы, и под кармой понимают благополучные или мучительные перерождения, для других под этим термином прячется примитивный фатализм. Согласно одной из теорий, карма — это некая связь, привязывающая душу к материальному миру. Согласно другой, под кармой подразумевается тонкая субстанция, в которой записаны все наши проступки и воздаяние за них, и в этом случае можно говорить об «очищении кармы». Ещё одна версия состоит в том, что карма производится божеством в соответствии с нашими грехами и божества могут очистить её, если им правильно помолиться...

Закон кармы в буддийской версии гораздо ближе современному мировоззрению, чем все перечисленные примеры. Это учение исследует закономерности причинно-следственных отношений. Карма с санскрита переводится как «действие».

Причинно-следственные связи в окружающем мире признаются нами беспрекословно, но Дхарма рассматривает их шире: в учении о карме анализируются последствия наших мыслей, эмоций и поступков.

Ежедневно, ежеминутно, мы производим причины для следующих событий - мы «производим карму».

Всё, что мы говорим и делаем, будет иметь определённые последствия. Даже если физически мы бездействуем, то поток мыслей всё равно производит карму в виде

¹⁸ Шантидева. Путь бодхисаттвы. Гл.2. Стих 28. М. : Фонд «Сохраним Тибет»,2012. (Далее: Бохичарья-аватара)

последующих выводов и поступков. Любые **волевые** намерения порождают карму, поэтому главная роль принадлежит мысли, тогда как поступки (слова и действия) - являются вторичными.

В кармическом акте всегда присутствует намерение, но не всегда намерения оканчиваются поступками: мы захотели украсть чужую вещь, однако в последний момент испугались – кармическое действие было порождено. Его последствия будут не так катастрофичны, как если бы мы довели дело до конца, но они рано или поздно проявятся.

В обратной ситуации – мы произвели какое-то действие нечаянно, не желая этого, например, по ошибке взяли чужой чемодан и потом не смогли найти хозяина, чтобы вернуть, – в этом случае действие есть, но намерения нет, - негативная карма не была произведена. В подобных случаях всегда есть масса нюансов: мы искренне расстроились и долго пытались найти хозяина; не особо опечалились, оправдываясь тем, «что мы же не специально»; почувствовали скрытое злорадство; обрадовались невольному «подарку»...

В зависимости от того, что мы чувствовали и как себя повели, карма будет создана в спектре от незначительно позитивной до резко отрицательной.

Кармические причины того, что с нами происходит, чаще всего не лежат на поверхности. В текстах говорится, что кармические последствия могут быть: явными, отдалёнными и скрытыми.

Простой пример явного проявления: если некто, по причине плохого настроения, эгоцентризма или отсутствия воспитания, начнёт грубо хамить окружающим, то неизбежно получит синяк под глазом.

Отдалённая карма может выглядеть следующим образом: мы в молодости, из-за зависти или ревности, недолюбливали одного человека и пару раз «проехали», поострили по поводу его недостатков. Прошло несколько десятилетий, всё забылось, может, и он забыл, но вдруг оказывается, что этот человек - наш клиент, потенциальный партнёр по работе и мы как-то зависим от его решений. И вот он, не сознавая, почему, почувствовал «спонтанную» антипатию и ушёл к конкурентам; или не принял на должность, или отказался с нами работать ... А мы так зависели от его решения, а у нас к тому времени долги, и квартира в кредите, и машину нужно чинить, и на школу детям не хватает... При этом мы можем даже не знать, что свалившееся несчастье связано с его решением - мы думаем, что «просто не повезло».

В этом примере присутствует явная связь – случайная встреча со старым знакомым, и пример может показаться неубедительным. Гораздо логичнее объяснение, что привычка

злословить по поводу недостатков окружающих с течением лет неизбежно отразится на стиле общения, мимике, дикции, построении фраз... И мы совершенно не будем понимать, почему внушаем антипатию некоторым людям; и от кого-нибудь из них вполне может зависеть наша судьба. Они примут своё решение, и мы привычно включим шарманку: «жизнь жестока», «мир несправедлив» и «за что ж нам такое»...

Затем мы утвердимся в таких мыслях и пойдём дальше: «жизнь такова...», «если меня никто не жалеет, почему я должен...», «если меня все "кидают", значит и я буду...». Мы становимся циниками и цементируемся в своем эгоизме. Уверенность в том, что в несчастьях виноваты другие, становится непоколебимой. Мы просто «вынужденно принимаем правила игры, чтобы выжить»... Ну и подобные глупые самооправдания!

В приведённых примерах можно проследить очевидность причин, поскольку они заключены в течение одной жизни. Но насколько обиднее и несправедливее кажется мир, если причины и следствия разделены реинкарнацией. Одни - здоровые и богатые, умные и симпатичные, с детства могут делать, что хотят, а не горбатиться за кусок хлеба; другие... Не будем развивать - и так понятно...

Насколько правдоподобнее в ЭТОМ случае выглядят самооправдания, что мир несправедлив и что мы вынужденно лжём, хитрим, крадём, чтобы «хоть немного восстановить справедливость».

Незнание истинных причин происходящего с нами заставляет завидовать богатым, ненавидеть умных, ревновать красивых, раздражаться по поводу успешных... - продолжать создавать плохую карму и ещё глубже погружаться в несчастья.

Итог: Мы сами породили глубокие причины наших бед, несчастий, радости и благополучия, - даже те, где связь причин и следствий не видна в силу их отдалённости.

Всё зло, какое только существует на свете,

И всевозможные изъяны

Появляются в силу условий.

Ничто не возникает само по себе.¹⁹

Шантидева

¹⁹ Бодхичарья-аватара. Гл. 6. Стих25.



фрагмент

Виды кармических деяний

Глупец, свершая зло, не понимает,

Что муки свои сеет.

Такой глупец, страдающий от собственных деяний,

Подобен горящему в огне.

Дхаммапада²⁰ (стих 136)

Как мы уже выяснили, кармический процесс непрерывен и без вмешательства воли нейтрален. Карма обретает характеристики, когда из спонтанного мыслепотока мы выделяем какую-нибудь идею и строим вокруг неё ассоциативную цепочку выводов и оценок. В нашем уме роятся всевозможные фоновые мысли, случайные ассоциации, всплывающие в памяти идеи, и когда наш разум выделяет и развивает одну из них до намерения и/или пожелания, запускается кармический механизм - в этом случае говорят о сформированной карме ума. Намерение может остаться лишь пожеланием, а может проявиться в виде речи или поступка, и тогда идёт речь о карме речи или тела. Карма, проявившаяся через речь и, тем более, через тело, - весомей, чем карма только ума. Карма тела – это те сознательные действия, которые мы совершаем физически. Но в любом случае участие ума обязательно.

Кармические действия совершаются умом, телом и речью во всевозможных комбинациях.

Негативная карма тела:

Убийство – влечёт неотвратимые последствия. Логично предположить, что избиение и нанесение увечий также относятся к этому виду негативной кармы, поскольку частично отнимают чужую жизнь, во всяком случае – укорачивают.

В буддизме под убийством понимается лишение жизни любого существа. Жизнь, сама по себе, является ценностью: жизнь животного полноценна, оно испытывает боль, страх и радость. Последствия убийства животного, при наличииотягчающих факторов, могут оказаться печальней, чем даже последствия убийства человека.

Драгоценность именно человеческой жизни в буддизме обосновывается не с точки зрения кармических последствий за её отнятие, а с точки зрения потенциальных духовных

²⁰ Здесь и дальше компилятивный авторский перевод англоязычных текстов Дхаммапады. В качестве источников использовались сайты: tipitaka.net, buddhanet.net, suttas.net, nibbana.com.

возможностей человеческой формы бытия. Обобщая, можно сказать, что чем более высокоразвито и сознательно существо, - тем большее воздаяние ожидается за его убийство.

Чем это объясняется? Тем, что развитое существо может принести больше пользы окружающим. В случае же со святым – потенциальный вред наносится всему человечеству. Последнее касается не только известных духовных авторитетов — это может быть человек, святость которого незаметна, например человек, давший обет сострадания, как в случае буддийского бодхисатвы или христианского святого. Такой человек может неприметно жить рядом с нами, и убийца прерывает его путь, принося вред всем тем, кому этот святой мог помочь в будущем.

Кармическая весомость убийства определяется не только объектом: человек, зверь, насекомое..., но и другими факторами: мотивом, удовлетворением от поступка, выбранным способом действия, отсутствием угрызений совести, цинизмом по отношению к людям, которые нам доверяли и любили нас...

Присвоение чужого: это не только воровство, но и мошенничество, невозвращение долга, финансовые махинации, присвоение общественного имущества, информации, заслуг, славы... Любые формы легкомысленного присвоения того, что нам не давалось.

Сексуальные проступки: со времён Древней Индии сексуальные нравы значительно трансформировались, но можно сказать, что всё, что по нашей вине приносит страдания партнёру, является проступком. Сюда можно отнести измены, все формы сексуальной эксплуатации и изнасилования, попытки завести роман с женатыми/замужними.

Попытки вызвать ревность можно отнести к этой группе, но муки беспочвенной ревности – нет, поскольку в этом случае ревнивец мучает себя сам. Более того, своими подозрениями он мучает партнёра и вдобавок к собственным страданиям создаёт негативную карму.

Негативная карма речи

Ложь: имеется в виду сознательная эгоистичная ложь, а также побуждение других ко лжи и молчаливое подтверждение лжи.

Злословие: попытка рассорить, испортить отношения между людьми, ухудшить мнение о человеке; сюда же относятся сплетни всех мастей.

Грубость: хамство, ругань, ссоры, брань.

Пустословие: многочисленные ситуации, когда мы часами болтаем ни о чём, жалуемся на жизнь, обсуждаем пустые мелочи. Проводя время таким образом, мы впустую тратим своё время, отнимаем его у собеседников; кроме того, во время подобных разговоров рождаются сплетни и ложные мнения.

Царство пустословия процветает в бесполезных речах политиков, пропагандистов, рекламистов, всевозможных публичных «экспертов»...

Негативная карма ума

Ненависть, злонамеренность: умышленное нанесение вреда или пожелание зла. Проявления злонамеренности: раздражённое осуждение, нетерпимость, злопамятность, пожелание зла, отсутствие стыда²¹. Когда всё вышеперечисленное сходится в одной грозди по отношению к конкретному объекту, ненависть считается полностью сформированной.

Страстная привязанность, алчность: неконтролируемое стремление к почестям, известности, власти, богатству... Сформированная гроздь состоит из болезненной привязанности к своему, стяжательства, жадного любопытства, желания овладеть чужим и полного отсутствия стыда от таких мыслей.

Ложные воззрения - самая лёгкая по последствиям, но в перспективе самая опасная негативная карма. Она незаметна, но из неё произрастают все остальные, включая самые ужасные! Тираны ведут войны и уничтожают народы в искренней убеждённости, что делают это ради блага своей нации; террористы убивают людей, будучи убеждёнными, что создают справедливое общество; религиозные экстремисты хотят всех привести к «единственно правильной» религии.

Все эти люди не являются неким воплощением вселенского зла: не будь в их головах ложных убеждений, они могли бы быть вполне достойными людьми. Полную гроздь ложных взглядов формируют: безапелляционная уверенность в ложных знаниях; эмоциональная чёрствость – радость от причинения вреда; нигилизм (отрицание добродетелей, воздаяния, духовного пути...); самодовольство - отсутствие стыда из-за понимания собственного невежества, цинизм.

Итог. Карма производится мыслями, речью и телом. Мысли наиболее важны, так как именно на этом уровне зарождается кармический импульс, который потом

²¹ Данный список, как и последующие в этом разделе, взят из «Ламрим-ченмо».

усиливается, проявляясь в виде речи или поступка.



фрагмент

Кармический акт

Умом порождены все составляющие «я»,

Глава им - ум, кузнец им - ум.

За речи и поступки глупца, нечистого умом,

преследуют страдания,

как накрывает колесо повозки

следы впряжённого вола.

Дхаммапада (стих 1)

Кармический акт состоит из создания *причины*, которая проявляется в виде определённых *последствий*. Создание полноценной кармической *причины*, которая неизбежно приведёт к последствиям, требует четырёх составляющих: *объект, намерение, исполнение, завершение*. Отсутствие любой из этих составляющих делает кармический акт незавершённым и ослабляет результат.

Объект – у нас всегда есть конкретная цель: хотим обладать определёнными вещами, людьми, репутацией, имиджем и т.д. Также у нас всегда найдётся что-то, что хорошо было бы убрать из жизни, чтобы сделать её счастливой.

Весомость объекта сказывается на тяжести кармического акта: убить мышь и святого - не одно и то же; украсть кусок хлеба - не то же самое, что, обладая властью, обокрасть свой народ.

Намерение – ключевой элемент, оно подобно рельсам, жёстко задающим направление движения кармического поступка. Намерение формируется множеством факторов, практически всегда оно содержит эмоцию, волю и логику. Эти составляющие смешиваются в разных пропорциях и образуют осознанное стремление. Во внешне похожих ситуациях могут сформироваться разные стремления: мгновенное желание ударить обидчика, вызванное вспышкой гнева, или длительное, малоэмоциональное, сложное планирование мести.

Очевидно, что негативная карма производится под влиянием омрачённых эмоций: гнева, жадности, зависти... Однако это не всегда так. Эмоция может быть положительной: «хочу, чтобы эти люди после смерти попали в рай», а омрачающим фактором выступает глупость, извращённая логика: «принесу их в жертву»!

В подобных случаях возникает логическая коллизия: если кто-то, из самых чистых побуждений, считает, что, убивая других, он помогает своему народу; что, ссылая людей в трудовые лагеря, он строит светлое будущее, – как понять, какая карма производится в этом случае: ведь он же «патриот» и «идеалист»?

Для таких ситуаций существуют критерии оценки возможных последствий: первый – наши поступки не должны никому вредить. Второй: если всё же мы вынуждены «причинить боль во благо», то должны быть уверены, что не заблуждаемся в понимании этого самого «блага», иначе *неведение* и глупость становятся более весомой мотивацией.

Если вы правильно оценили необходимость причинения «боли во благо», то благая мотивация породит двойственную ситуацию: например, вы вынуждены убить бешеную собаку, спасая детей, играющих на детской площадке, - последствия от такого убийства будут минимальны, и в этом случае параллельно появляется мощная благая карма спасения чужой жизни.

Мотивация исключительно важна для созревания кармы. Если мотивация – сильный гнев, ненависть, неумная жадность, крайнее неведение, то в этом случае весомость последствий возрастает тысячекратно, и даже небольшой проступок приводит к печальным результатам.

В случае, когда в действиях не было намерения, негативная карма будет незначительной или нейтральной: безуспешные врачебные операции и несчастные случаи, в которых мы невольно нанесли вред не по причине беспечности, а в силу обстоятельств; исполнение начальственных распоряжений, последствий которых мы не могли предусмотреть...

Исполнение — это приведение намерения к ожидаемому результату: все наши действия, направленные на достижение запланированного, от самого простого – прихлопнуть комара, до сложнейшего – сконструировать линию производства инсектицидов.

Существует множество ситуаций, когда «негативное» исполнение входит в «положительный» кармический акт, яркий пример: все болезненные медицинские процедуры, когда врачи делают нам больно ради нашей пользы.

В некоторых случаях неполный (без исполнения) кармический акт всё же способен породить последствия. Сюда относится всё, что мы намеревались, планировали, но не решились сделать: испугались в последнюю минуту, либо событие сорвалось не по нашей вине, либо кто-то это сделал вместо нас... Это все добрые дела, начатые, но не

доведённые до ума. Все зловерные планы, прокрученные в голове, но так и не осуществлённые. Все злые слова, которые почти сорвались с нашего языка. В этих случаях присутствуют все составляющие кармического акта, кроме исполнения.

Ну и, наконец, последнее – итоговая эмоция, **завершение**.

Радость, удовлетворённость, сожаление, разочарование, гнев... Если намерение подобно рельсам кармического поступка, то завершение – это прибытие на станцию.

Радость от успешной кражи или укоры совести? Чувство удовлетворения от того, что потратили время, чтобы помочь несчастному, или сожаление о потерянном времени (в случае, если помощь оказали, чтобы произвести впечатление на невольных зрителей)?

Даже в том случае, когда намерение было негативным, завершение может изменить ситуацию: например, мы считаем своего соседа мелочным и злобным негодяем. И вот, в его отсутствие в приступе гнева прокалываем колесо его машины! Первое ощущение после того, как гнев стих: сожаление, стыд или злорадство? Или сначала злорадство и затем стыд? Или одновременная смесь из всего вышеперечисленного и осознанный выбор сожаления?

В данном случае только наша завершающая эмоция вынесет приговор о том, какова весомость негативной кармы. А если после признания вины, принесения извинений и восстановления ущерба мы смиренно вытерпели от соседа вспышку ярости и ругани, то можно говорить о параллельной благой заслуге.

На заметку: Мироздание существует по закону кармы, ему подчиняется всё: галактики, атомы, микроорганизмы, божества, будды... Ошибочно думать, что пробудившееся существо получает власть над кармой и может творить, что душе угодно.

Из биографии Будды Шакьямуни известно, что даже он испытывал последствия негативной кармы: его несколько раз пытались убить, он болел, учеников преследовали агрессивные иноверцы, монахи его общины затевали склоки, которые он не мог предотвратить...

Итог: Намерение и завершение - наиболее весомые части кармического акта.



Поле кармы

Даже добродетельный страдает,

Пока сотворённое добро ещё не проросло.

Когда ж появятся плоды,

Возрадуется он плодам своих деяний.

Дхаммапада (стих 120)

Мы уже познакомились со всеми составляющими кармического акта и разобрались в том, что пусковой кнопкой в создании кармической причины служат намерения, а слова и действия - вторичны. Каждый сознательный поступок содержит предварительное намерение, но не всегда наши намерения оканчиваются поступками. Например, если вор планировал украсть чужую вещь, но в последний момент его кто-то спугнул, – кармическая причина порождена.

Будда говорил, что наши перерождения бесчисленны и, соответственно, мы накопили бесконечное количество кармы, как негативной, так и позитивной. Нейтрализовать всю негативную карму невозможно – как невозможно вытравить все мельчайшие сорные семена на огромном поле. Но речь может идти о том, как управлять проявлениями, как ослабить вызревание негативных зёрен и усилить проявление позитивных.

Для того, чтобы ясно понимать механизм кармы, нам необходимо разобраться в четырёх понятиях: *носитель, причины, условия прорастания, последствия.*

Носитель – это индивидуальный поток ума, отягчённый *омрачениями*. Омрачения провоцируют человека совершать поступки – производить причины, которые приводят к явным или отдалённым *последствиям*.

С омрачениями человек борется путём «*противоядий*», а для пресечения опасных кармических привычек следует предписаниям и обетам. Если говорить аналогиями, то носитель кармы – это почва, сформированная причина – зерно, условия – влага, тепло и удобрения, последствия – выросшее из зерна растение. В предыдущем разделе мы познакомились с четырьмя составляющими кармической причины. Природе носителя кармы посвящены многочисленные тексты Третьей благородной истины, и мы немного коснулись этой темы, когда обсуждали природу неведения (к ней мы ещё вернёмся).

Все эти понятия крайне масштабны, и их рассмотрение потребовало бы большого

времени. Сейчас нас, прежде всего, интересуют условия, поскольку в наших силах повлиять только на этот компонент кармического процесса.

Каждому виду засеянных причин нужны свои условия: негативные зёрна требуют одних удобрений, позитивные - других. Если они их получают, то вырастают сильным и ветвистым растением, если нет, - чахлым.

Для каждой созданной причины существует основное условие проявления: подобно приходу весны для зерна – оно даёт слабый росток. Остальные условия – сопутствующие, определяют размеры и силу растения: полив, удобрения, солнце... Порождённая причина может не проявляться очень долго в течение бесчисленных реинкарнаций, но рано или поздно необходимое условие наступит, и зерно прорастёт.

Человек не в силах уничтожить причину и основное условие, однако может ускорить созревание благих ростков и отсрочить прорастание негативных.

Данная возможность основана на том, что почва, на которой проявляются последствия созданных причин – это наше сознание, и, воздействуя на почву, мы управляем временем и силой проявления причин.

Общее правило таково, что, если в сознании человека преобладают отрицательные эмоции и вредоносные мысли, то они подавляют силу благих ростков, и то же самое верно относительно противоположных.

Поле кармы содержит бесчисленное количество как полезных, так и вредных семян и переживает свои сезоны: тяжёлые и урожайные времена. Оно может дать много прекрасных плодов, но за ним нужно следить: выпалывать сорняки омрачений, ухаживать за полезными ростками благих качеств, удобрять истинными знаниями, убирать камни лени и уныния и орошать энергией энтузиазма и бескорыстия.

Полезные растения приносят замечательные плоды, а всевозможные сорняки осложняют наше существование: наносят колючками болезненные раны, отравляют воздух ядовитым дурманом. Возделывая поле, мы можем добиться того, что опасные ростки будут слабыми и маленькими, их будут затенять полезные растения. Сорняки не будут разрастаться в огромные кусты с колючими ветвями, не зацветут пышным цветом всевозможных неприятностей, не дадут горестных плодов и не сбросят новые семена в почву.

Если мы уделяем достаточно внимания духовной практике, то постепенно заметим, что наше кармическое поле возделано, растения крепнут и их рост ускорился.

«Ухоженное» поле заставляет свежие семена быстрее прорасти, как благие, так и вредные – недавно созданные кармические причины начинают проявляться быстрее.

Негативные нас интересуют даже больше, поскольку выявляют ошибки и дают возможность исправиться.

Само по себе ускоренное созревание кармы - благоприятный признак. Это важный сигнал, что человек находится в хорошем положении и его кармическое поле не запущено - он может увидеть результаты своих поступков и сделать выводы.

На заметку: Вопрос определения природы кармы является ключевым, ведь если существует некая неизменная субстанция, в которой записываются все наши действия, то признание неизменной сущности превращает философию Дхармы в пантеистическую религию.

В буддийской литературе часто встречается словосочетание «*поток ума*». Этот термин применяется для объяснения того, как индивидуальность существует в потоке времени – того, как «я» переходит в следующее мгновение, утро, жизнь...

В потоке ума ситуативно и зависимо от причин возникают личностные качества, создающие картину нашей индивидуальности. Подразумевается, что каждое мгновение бытия наше сознание опирается на информацию предыдущего мгновения - нет какой-то фиксированной личности, но постоянно движущийся изменяющийся процесс самоидентификации, отражающий последствия всех предыдущих событий.

Если говорить аналогиями, то это подобно катящемуся по склону камню – информация о каждом следующем столкновении содержится в предыдущем моменте: скорость, угол отскока и инерция определяют место, где камень ударится в каждый следующий момент.

Итог: Нельзя избежать последствий своих поступков, но можно управлять их проявлениями, ослабить вредоносные, поддержать благие.

«Очищение» кармы

*Ни в небесах, ни среди океана, ни в глубокой пещере
не может быть такого места,*

Где можно было бы укрыться от воздаяния за зло.

Изучая тексты, в которых суммированы кармообразующие факторы, мы можем оказаться под впечатлением, что малейший проступок — это окончательный приговор. На самом деле, всё не так линейно и очевидно. В общей теории кармы разобраться достаточно легко, но, когда дело касается оценки собственных поступков, смущает многообразие и вариативность возможных негативных последствий. Для того, чтобы не впасть в пессимизм, важно помнить о трёх ключевых моментах: первое - принесли ли наши действия вред живому существу; второе - были ли они сознательны, злонамеренны, и третье - что мы почувствовали сразу после того, как совершили действие.

О последнем - важности завершающей эмоции, мы уже говорили. Только от нас зависит, насколько быстро мы воспитаем привычку избегать злорадства и бессовестности.

Относительно злонамеренности важно различать, что спонтанные злые мысли и сформированное намерение – не одно и то же. Нас могут осаждают неприятные мстительные мысли, но, если они остались только на уровне ума, и мы их стыдимся, то негативная карма не существенна. Если нас периодически одолевают агрессивные намерения или вспыхивает чёрная ревность, то подобная карма ума может быть постепенно преодолена изучением Дхармы. В том случае, когда мы отслеживаем возникающие в нашем уме злорадство, жадность или раздражение и не даём им развернуться, набрать силу, надолго захватить все наши мысли – они ослабевают.

Если мы нанесли вред живому существу, но сделали это внезапно, без предварительного продумывания, то карма также ослаблена: неконтролируемая реакция на внезапное событие (громкий звук или болезненный укус насекомого), наше ошибочное решение или глупый совет без злого умысла, наконец, просто сон, в котором ведём себя как мистер Хайд²². Во всех подобных примерах будет произведена карма разной степени тяжести – от нулевой до существенной, но все эти случаи не вносят существенного вклада в тот Эверест негативной кармы, которая высится за нашими плечами и о которой мы должны по-настоящему беспокоиться.

«Очищение кармы» - тема, вызывающая постоянный и живейший интерес. На ней паразитируют бесчисленные «знатоки», ясновидящие, экстрасенсы... Плохая новость состоит в том, что как бы нам ни хотелось, в буквальном смысле карму «почистить»

²² Герой повести «Странная история доктора Джекила и мистера Хайда»(1886г.) Роберта Стивенсона. В повести Стивенсон утверждает, что в человеке существует несколько разных субличностей, которые совместно формируют основную «личность». Главный герой – доктор Джекил превращался в мистера Хайда, когда (в результате научного эксперимента) негативной субличности удавалось полностью перехватить контроль.

невозможно.

Рассмотрим одну из характеристик кармы - *неустранимость*. Созданные причины не пропадают, карма не может исчезнуть. Её нельзя обмануть или увильнуть. Бессмысленно надеяться, что взрыва не будет, если сами заложили взрывчатку и подожгли бикфордов шнур.

Нам хочется надеяться на лучшее, и мы идём ко всевозможным экстрасенсам, которые производят странные действия, забирают кучу денег и говорят, что «сожгли негативную карму».

Карму нельзя «сжечь», да и как кто-то со стороны может очистить что-то, к чему он не имел никакого отношения, путём «магических» пассов, бормотания заклинаний и возжигания свечей?! Какое это всё отношение имеет к тому горю, которое мы вольно и невольно причинили другим существам? Последствия наших «проказ» неизбежно проявятся, и только мы можем как-то на это повлиять.

Очищение кармы заключается не в «сжигании» причин, а в воздействии на последствия, и для этого необходимо понимать механизм их созревания. Для того, чтобы событие проявилось в нашей жизни, необходимы соответствующая причина и благоприятные условия. С причиной мы сделать ничего не можем – она уже посеяна, как зерно, которое ждёт своего часа. Но мы можем влиять на условия - в зависимости от условий из зерна может вырасти пышный куст всевозможных событий, а может только чахлый росток.

Так что же имеется в виду под «очищением» кармы? Это не уничтожение негативных причин, а, скорее, возможное облегчение серьёзных последствий - вплоть до того, что они превращаются в едва ощутимые.

подавляющее большинство страданий существует только на уровне нашего восприятия. Выходит, что облегчить негативную карму можно двумя способами: изменением восприятия и ослаблением проявленности.

Если мы породили полноценную кармическую причину болезни, то она проявится в любом случае; но важно, как мы это воспримем. В одном случае будем чутко прислушиваться к боли, стонать, смертельно бояться обострений и ухудшений, у нас разовьётся фобия, мы будем думать только о лекарствах и манипуляциях, наша жизнь превратится в ад из-за страха смерти и боли. При этом наши страхи на скорость излечения никак не повлияют. В другом же случае, когда благодаря «очищению» кармы восприятие было изменено, заболевание пройдёт пусть и болезненно, но не так удручающе - как бы

мимоходом.

Описанный вариант облегчения кармы очевиден и понятен. Тем не менее, в текстах утверждается, что возможно уменьшение последствий не только на уровне восприятия, но и на физическом. В этом случае болезнь может проявиться, например, лёгким приступом головной боли вместо адской периодической мигрени.

Как же, собственно, карма очищается? Процесс этот творческий, и подобен переводу реки в новое русло. Это порождение новых мысленных привычек: заполненный эгоцентрическими эмоциями мыслепоток, сначала частично подкрашивается благими чувствами и постепенно полностью изменяется. В результате мысли начинают склонять нас к благим поступкам, и в подобном состоянии ума негативным причинам сложнее прорасти.

Понимание этого общего принципа и творческое следование ему важнее, чем знание конкретных методов. Однако существуют и конкретные рекомендации – *четыре силы очищения кармы*.

На заметку: Яснее понять принцип очищения кармы, через изменение восприятия можно благодаря образному примеру, цитируемому в буддийских текстах: одна и та же река, в которую нужно войти, воспринимается божеством как поток нектара, человеком - как вода, а грешником ада - как раскалённая лава.

Итог. Посеянное зерно никуда не денется, – мы неизбежно столкнёмся со всем, что заслужили. Но можно ослабить последствия, либо облегчить их восприятие.

Методы очищения

... Думать, что для [очищения от] падения достаточно покаяния, и не давать себе твёрдого обещания не повторить [проступок], говоря: «Впредь тоже покаюсь, и хватит», - подобно поглощению отравы.²³

Чже Цонкапа

Четыре силы, ослабляющие негативную карму

Сила сожаления (раскаяние). Раскаяние не имеет ничего общего с чувством вины или исповедью. Если чувство вины - это стыд, выросший на почве: «Я-плохой», то раскаяние - это совесть, появившаяся из понимания того, что мы совершили недостойный

²³ Ламрим-ченмо. Т.1. С. 454..

поступок в силу временных омрачений.

Раскаяние не эгоцентрично, не вгоняет самооценку под плинтус, не замыкает вину на нашем «я» - таком «важном», что любая его ошибка принимает характер вселенского горя.

Исповедь также не рассматривается в буддизме как средство очищения. Человек может рассказать о своих проблемах духовному учителю, но только в том случае, если не знает, как справиться с омрачениями.

В буддизме нет понятия «греха», но есть «неведение» и «омрачение»: нам не в чем и не перед кем исповедоваться, кроме самих себя; и только в том, что мы сами отвечаем за последствия своих заблуждений.

Сила невозвращения (зарок). Раскаяние не работает без зорока – они должны идти в паре, иначе раскаяние - не более чем лицемерная игра больной совести.

Зарок – это клятва, данная самому себе. Наши негативные действия привычны – мы воспроизводим устойчивый спектр проступков. Первые недели и месяцы клятва крепка, но наступает миг слабости, и мы нарушаем её... - похоже, что мироздание развлекается тем, что заставляет человека нарушать клятвы.

Практика Дхармы на девяносто процентов состоит из индивидуального творчества, и очищение кармы не исключение - только мы сами знаем, насколько искренни наши клятвы и насколько сильны инерция и лень; только мы можем реально оценить свою решимость.

Если у человека достаточно сил сдержать трудный пожизненный зарок, то его воля вызывает искреннее уважение! Но, если мы реально осознаём, что вредная привычка въелась до костей, то разумнее породить намерение только ограничить её проявление, бороться с ней. Мы понимаем, что можем оступиться, и поэтому было бы наивно обещать раз и навсегда отрезать вредную привычку, но мы можем принять «железобетонное» решение постепенно её искоренять. Безусловно, это полумера, но даже она действует.

Сила опоры (духовные объекты). Без поддержки не справиться. Так уж мы устроены, что нам необходим некий светлый образ, к которому можно стремиться - идеализированный пример для подражания.

Нам нужно с чем-то себя ассоциировать — это внутренняя опора, с которой мы будем сверяться, к которой будем возвращаться после падений. В буддизме такая опора: Будда; исторические личности, реализовавшие его путь - те, кого мы называем мудрецами

и святыми; их пример и поучения.

Опора помогает создать новое русло для мысленных ассоциаций, чтобы противостоять вредным мыслительным привычкам. Мы не можем просто запретить, изъять что-то. Мы должны предложить нашему суетному уму нечто взамен, то, на что он мог бы опереться.

Сила противоядия (конкретные методы). Сессии сосредоточения, мантры, визуализации, освоение глубоких философских доктрин... Например: анализ своего поведения, мысленное очищение от разных типов негативной кармы, визуализация образа очищенного от скверны и слияние с ним. Эти методы становятся ежедневной практикой воспитания ума.

Мы не просто раскаялись, пообещали и..., забыли до следующего раза, но возвращаемся снова и снова, тренируя навык искоренять вредные привычки ума.

Теперь представим, как это можно практиковать.

Практика: мы садимся в удобной позе с прямым позвоночником и несколько минут тратим на то, чтобы успокоить скачущие мысли – например, концентрируемся на дыхании.

Затем вспоминаем о конкретном виде негативной кармы (например, из числа приведённых в разделе «Виды кармических деяний»). Вспоминаем, как «творили» что-то подобное, воспроизводим живое, яркое переживание. Возможно, нахлынут эмоции, и краска стыда зальёт лицо. Склонность к постыдному поведению говорит о том, что эта привычка тянется из прошлых жизней, и мы представляем всю бесконечную глубину подобной кармы во всём её многообразии. Мы живо чувствуем ту боль, которую приносили окружающим, нам становится невыносимо от понимания того, что делали..., - и ощущаем живое **раскаяние**.

Волна раскаяния требует выхода, теперь мы скорее умрём, чем позволим себе жить по-прежнему. Необходим выход, надежда и помощь – Дхарма²⁴ и всё, что с ней связано: просветлённые существа, мудрецы, святые... Мы ощущаем доверие и вспоминаем те знания, которые нам помогут, – и это **опора**.

Мы визуализируем перед или над собой существо, которое у нас ассоциируется с чистотой от негативной кармы. Это может быть конкретная личность: учитель, святой, Христос или Будда, или просто собирательный идеализированный образ. Представляем,

²⁴ Здесь упомянут буддийский вариант *опоры*, но эти методы может применять человек любой конфессии, и тогда опора – святые и святые его собственной религии.

что лучи, исходящие от него, вымывают из нас негативную карму в виде тёмных сгустков; порождаем в себе уверенность, что очищены, – и это **противоядие**²⁵.

Вновь ощущаем раскаяние и добавляем твёрдую уверенность, что сможем прекратить этот вид проступков. Призываем в свидетели существо перед собой и формулируем **зарок**.

Описанный процесс может и должен творчески изменяться, в нём нет ничего жёсткого. Важна не последовательность картинок и слов, а искренность мыслей и чувств. Если вы не проводите сеансов сосредоточения, но обладаете раскаянием, внутренней честностью и духовной опорой, то прекрасно справитесь с уменьшением негативной кармы и без специальных сессий.

Нюанс: «Дежурное» очищение не работает.

Привычно подумать: «Ай-яй-яй, как я плохо поступал, но больше не буду!», затем побормотать мантры и удовлетворённо решить, что «подчистил карму», значит оказаться в плену инфантильного самообмана!

Итог: Результативность очищения негативной кармы в первую очередь зависит от искренности раскаяния и силы зарока. Опора и методы носят вспомогательную функцию.

²⁵ Здесь описан самый простой пример. В буддийских школах существуют разные варианты техники очищения с применением мантр и сложнейших визуализационных схем, наполненных образами и символами.