

## **Часть 3**

# **Буддизм и Буддийская Община «Триратна», практики поклонения**

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

Под редакцией Саччанамы

Учебный курс по Дхарме для митр в «Триратне» (базовый год).  
Часть 3: Буддизм и Буддийская Община «Триратна», практики  
поклонения.

ISBN: 978-1-291-70206-4

Под редакцией Саччанамы.

Первое издание — 2014 © Суваннавира (Андрей Пашкевич).

Перевод с английского: Е. Жаркова.

Веб-сайт: <http://buddhayana.ru>

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

*Этот перевод «Учебный курс по Дхарме для митр в Триратне  
(базовый год). Часть 5: Буддизм и Буддийская Община  
«Триратна», практики поклонения.» публикуется по  
договоренности с Triratna Chairs Assembly.*

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

Triratna Dharma Training Course for Mitras – Foundation Year.  
Part 5: Buddhism and the Triratna Buddhist Community, Devotional  
Practice.

Edited by Saccanama.

2012 © Triratna Chairs Assembly, UK

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

---

## ***Обзор буддийских традиций***

---

### **Введение к пятой части курса**

Когда мы становимся митрами, мы подтверждаем, что Буддийская Община «Триратна» – та среда, в которой мы хотим практиковать Дхарму, по крайней мере, в обозримом будущем. В первых трех сессиях этой части курса мы будем исследовать, что это означает, рассматривая место Буддийской Общины «Триратна» в более широком контексте буддийской истории и буддийских школ, рассматривая стиль практики внутри Буддийской Общины «Триратна» (и почему он таков), а также рассматривая некоторые отличительные черты, которые выделяют Буддийскую Общину «Триратна» среди других буддийских школ, с которыми вы могли встретиться.

Последние четыре сессии этой части сосредотачиваются на ритуалах и практиках поклонения. Мы рассмотрим цель ритуала и детально изучим основные практики поклонения, используемые в Буддийской Общине «Триратна». В этой, первой сессии этой части курса мы вкратце познакомимся с историей различных школ и стилей буддизма, что поможет нам увидеть Буддийскую Общину «Триратна» в более широком контексте.

### **Разнообразие буддизма**

*(Текст, специально написанный Ваданайей).*

Буддизм – это древняя традиция, и еще до своего недавнего распространения на Западе она укоренилась на огромных территориях земной поверхности: от Ирана на Западе до Японии на Востоке, от холодной Сибири в России на севере до покрытого пышной тропической растительностью острова Ява, находящегося примерно на тех же южных широтах, что и Северная Австралия. В результате теперь буддизм существует в ряде форм, на

каждую из которых оказали значительное влияние особенности культуры, в которой он развивался. Внешне эти школы могут выглядеть совершенно по-разному, и может даже показаться, что они предлагают различные пути. Это может привести в замешательство жителя Запада, который хочет получить общее представление о буддизме, а не просто принять одну из этих школ чисто внешне как «настоящий» буддизм. В этой сессии мы попытаемся дать основы такого представления, кратко суммируя историю буддизма и выделяя, какое место занимают некоторые основные школы, представленные на Западе.

### **«Изначальный» буддизм**

Будда родился около современной индийско-непальской границы, вероятно, где-то между 560 и 480 годами до н.э. Он умер восьмьюдесятью годами позже. После его смерти его учения передавались как в устной традиции, так и в традиции личного примера и практики. Кажется, ничего не было записано, по крайней мере, за триста лет после смерти Будды, ко времени, когда различные подходы к практике уже получили развитие, поэтому мы не можем быть полностью уверены, каков был «изначальный буддизм».

Однако, вероятно, мы можем быть вполне уверены в нескольких вещах. Мы можем быть вполне уверены, что Будда советовал радикальное отстранение от «мирских» забот и оставление всего имущества и семейных уз как наиболее полезный образ жизни для достижения духовного освобождения. Следовательно, многие из ранних учеников Будды жили как бездомные нищие, спали и медитировали под деревьями и ели все, что им дали. Мы можем также быть уверены, что Будда обучал другим стилям практики домохозяев, чьи обязанности не позволяли им жить таким образом, и ранние писания упоминают, что некоторые из этих учеников-«мирян» на самом деле достигли Проникновения.

Мы также можем быть вполне уверены, исходя из

примера самого Будды, из примера его самых продвинутых учеников, что Будда учил, что духовную жизнь следует вести – словами, которые он так часто использовал – «ради блага многих». Другими словами, он учил, что духовная жизнь заключается не только в поисках индивидуального освобождения, она заключается в помощи духовному развитию человеческой расы. Поэтому он и его ранние ученики рассматривали распространение Дхармы и создание Сангхи как неотъемлемую часть своей практики. Мы также можем быть уверены, что он учил, что нам нужно усердно работать над нашим собственным освобождением, если мы хотим приносить пользу другим – пока мы не перестанем быть частью проблемы, мы не сможем быть частью решения. В ранних писаниях он рекомендует разнообразные практики, помогающие в достижении освобождения, которые соответствуют нуждам и темпераменту отдельного человека или группы, к которым он обращался.

В качестве минимальной основы он рекомендует жизнь, не приносящую никому вреда, полную щедрости, правильную с точки зрения нравственности. Он советовал людям развивать теплое любящее сердце к другим существам. Он советовал духовную дружбу как необходимое основание для духовного роста. Он учил, что развитие ясной внимательности к телу, к нашим мыслям и нашим чувствам – неотъемлемая часть духовного роста. Он учил, что нам нужно научиться сосредотачиваться на нашем уме в медитации, чтобы научиться видеть вещи такими, какими они являются в действительности. Буддисты в Триратне, вероятно, узнают многие из практик, которым обучали в ранней Сангхе – например, мы, вероятно, узнаем Пять наставлений, осознанное дыхание и метта-бхавану.

### **Ранняя Сангха**

Во время жизни Будды и многие годы после его смерти у него был костяк последователей, живущих как

«лесные отшельники», спящих большую часть года на открытом воздухе, медитирующих под деревьями, просящих пищи и отрекшихся от малейшей собственности. Во время периода муссонов эти лесные отшельники устраивали ретрит сезона дождей, собираясь в хижинах или укрытиях, чтобы медитировать и изучать Дхарму вместе. Со временем все больше и больше отшельников выбрали продолжение этого относительно удобного оседлого образа жизни, пока многие не стали жить весь год в строениях, пожертвованных богатыми учениками-мирянами, возможно, рядом с дворцами щедрых покровителей, где легко было получить пищу, одеяния и лекарства. Так постепенно развивался постоянный монашеский уклад, который теперь является важной частью многих школ буддизма – почти определенно, много после смерти Будды.

Так в ранней Сангхе развились три направления. Были лесные отшельники – бескомпромиссные, плохо организованные, возможно, несколько дикие, немного обладающие магическими силами. Затем, были оседлые монастыри, нуждающиеся в более высокой степени организации, обладающие большими возможностями для распространения Дхармы более широкой общине, но также более зависимые от поощрения богатых доноров и испытывающие большую опасность того, чтобы стать комфортабельными и уважаемыми и, таким образом, потерять остроту духовности. И, наконец, были «миряне», которые объединяли духовную практику с отнимающими время делами по поддержанию семьи и зарабатыванию на жизнь. Все три были необходимыми частями совместного предприятия, посвященного поднятию духовного уровня человеческой расы.

### **Стхавиры и махасангхики**

Примерно через 150 лет после смерти Будды в ранней Сангхе развилось разделение между теми, кто называл себя стхавирами – или «старшими» – и теми, кто

именовал себя махасангхиками – принадлежащими к более обширной Сангхе, или теми, кто были в большинстве. Точные детали споров стерлись со временем, но мы можем заключить, что стхавиры были консервативной группой, заботой которых было придерживаться буквы учений, которые придавали большое значение строго регулируемой монашеской жизни и противостояли любым нововведениям. С другой стороны, махасангхики, казалось, почувствовали, что «старшие» потеряли связь с духом учений Будды, они приняли более либеральное отношение к нововведениям, которые выражали дух учений новым образом, они отводили не такое исключительное место монашеству и были больше озабочены тем, чтобы включить стили практики, подходящие для домохозяев. Возможно, они также сохранили учения и практики, восходящие к Будде, которые стхавиры стали игнорировать.

#### **«Хинаяна» и Махаяна**

Спор между стхавирами и махасангхиками послужил началом главному расхождению путей между разными стилями буддизма. Примерно в начале нашей эры духовные последователи махасангхиков, по-видимому, объединились в новое движение, называемое Махаяной, Великой колесницей или Великим путем. Большинство школ буддизма, которые мы наблюдаем в мире сегодня, принадлежат Махаяне или ее ответвлению, Ваджраяне. Единственное исключение – школа Тхеравады в Юго-восточной Азии, которая возводит свое наследие к стхавирам.

Последователи Махаяны назвали путь, практикуемый духовными последователями стхавир, «Хинаяной», Меньшей колесницей или Меньшим путем, что показывает, что они считали его пригодным для меньшей части людей и ведущим к низшей цели. Они критиковали последователей этого пути за то, что они рассматривали духовную жизнь как самозащитные поиски индивидуального спасения, а не внесение вклада

в общее духовное развитие для всех существ. Они высмеивали то, что они рассматривали как ограниченную одержимость монашескими правилами. И они чувствовали, что так называемые хинаянисты стали столь привязаны к определенным деталям практики, что утратили видение всеобщей цели, которым призваны служить эти практики – и в конце концов они ошиблись в средствах.

### **Идеал бодхисаттвы**

Буддисты Махаяны перенесли ударение на важность возвращения теплого сострадательного отношения к другим живым существам. Они развили более выраженное внимание к альтруистичным действиям на благо других. И они разработали новую версию буддийского духовного идеала, отличного от раннего идеала архата – буквально «достойного» – который в глазах некоторых людей подразумевал холодную, отрицательную отрешенность. Духовный идеал Махаяны – не тот, кто освободился из этого мира и живет в состоянии блаженства, это тот, кто заглянул за пределы мира, каким его знаем мы, но все же выбирает работать в мире и на благо мира, исходя из глубокого чувства общности с другими живыми существами.

Этот духовный идеал на санскрите был назван бодхисаттвой. Идеал бодхисаттвы служил как двойная цель для буддистов Махаяны, поскольку он также указывал на альтруистичный, сострадательный аспект Просветления, который, как они считали, потеряли из виду буддисты «Хинаяны», и поскольку это было целью всех буддистов, независимо от того, были ли они монахами или нет.

### **Космическое видение**

Буддисты Махаяны склонны рассматривать Будду как архетип Просветления, с которым можно установить связь в медитации – или даже как силу вселенной, а не как ограниченную историческую личность. Они



исследовали и расширили этот архетип, мифическое измерение практики, соединяясь в медитации с разнообразными образами будд и бодхисаттв, ассоциирующихся с различными аспектами Просветленного ума. Они развили обширное видение волшебной вселенной, состоящей из многих измерений, в которой мы можем стать в один ряд с космическими силами, работающими для Просветления всех существ, и выразили это видение в удивительных, разветвленных сутрах, которые можно читать подобно величественной фантастике, и они сильно отличаются от обычно довольно приземленных сутт Палийского канона Тхеравады.

### **Искусные средства**

Буддизм Махаяны склонен рассматривать все учения и практики буддизма как «искусные средства», способы помогать людям различных типов и духовных уровней развиваться в направлении Просветления, которого в данный момент они не могут понять или представить. В конце концов, сам Будда сказал, что его видение будет непостижимо для других существ, и он решил учить только потому, что осознал, что нам можно помочь дорасти до уровня, когда мы сами увидим истину. Поэтому в действительности он признал, что его учения были искусными средствами для того, чтобы помочь нам расти, а не непостижимой истиной самой по себе, и он также сказал, что по сравнению со всеми возможными истинными учениями те, которые он дал для своего времени, были подобны пригоршне листьев в сравнении со всеми листьями в лесу.

Поэтому, поскольку все учения – это искусные средства, последователи Махаяны не видели ничего дурного в том, чтобы развивать новые учения и практики, подходящие людям различных темпераментов, стилей жизни и культур, если только они соответствуют хотя бы духу, если не букве, учений Будды. Это позволило им стать гораздо более гибкими и

достигнуть большей эффективности в приспособлении к изменчивым историческим обстоятельствам и новым культурам, а также позволило им развить виды практики, подходящие намного более широкому кругу людей.

Эта склонность к нововведениям в буддизме Махаяны главным образом и послужила причиной возникновения обескураживающего множества различных школ, философий и практик, которое мы наблюдаем в буддизме сегодня. Согласно нашему характеру, мы можем считать эту творческую способность как хорошей, так и плохой, но, вероятно, справедливо и то, и другое. С одной стороны, буддизм Махаяны помог гораздо большему количеству людей прийти к Просветлению, чем это было бы возможно, если бы он строго придерживался практик, которым обучал исторический Будда. С другой стороны, некоторые формы буддизма Махаяны трудно вообще считать буддизмом, и в их практиках теперь мало общего с теми, которым учил исторический Будда.

### **Ваджраяна**

Примерно с 500 года нашей эры третья ветвь Буддизма, выросшая на основе Махаяны, возникает в Индии. Это была Ваджраяна, «Алмазная колесница», иногда называемая тантрическим буддизмом. Ваджраяна использует ряд мощных символов и ритуалов, чтобы вступить в связь с подсознательными энергиями человека и задействовать их во всей полноте, используя эти энергии для продвижения практика к Просветлению. Тантрический буддизм – это «эзотерическая» традиция, в том смысле, что она зависит от прямого посвящения и близких отношений между учеником и учителем-гуру. В тибетском буддизме всегда подчеркивалось, по крайней мере, в прошлом, что Ваджраяна – это продвинутая форма практики, для тех, кто уже достиг высокой степени отречения и развил сострадательную, альтруистическую мотивацию в своей практике. Для

остальных говорилось, что методы Ваджраяны могут быть бесполезными или даже опасными.

Буддизм Ваджраяны развился из Махаяны, и в нем используются магические ритуалы, мантры и практики визуализации, следующие цели буддизма Махаяны – Просветлению на благо всех чувствующих существ. Возможно, в качестве реакции на возвышенные космические перспективы и метафизические спекуляции Махаяны, Ваджраяна подчеркивает непосредственный опыт. Поэтому в ней развилось новое понимание «Трех прибежищ», в которых гуру рассматривается как воплощение Будды, определенный будда или бодхисаттва, в практику визуализации которого давалось посвящение, рассматривается как Дхарма, а дакини – бросающая вызов, вдохновляющая «небесная танцовщица» – как символ Сангхи.

Литература Ваджраяны огромна. Большой частью она состоит из наставлений для детально разработанных ритуалов и медитаций. Это обширное множество тантрических практик, по-видимому, развивалось органически, постепенно, но в Тибете они были позднее систематизированы в различные «классы» тантр, которые теоретически рассматривались как представляющие все более и более продвинутые этапы практики, через которые должен пройти ученик.

Помимо тибетского буддизма, в котором элемент Ваджраяны очень силен, основной тантрической школой, дошедшей до наших дней, также является школа Сингон в Японии.

### **Упадок и распространение**

Примерно к 1300 году н.э. буддизм практически угас в стране своего рождения, частично из-за нескольких мусульманских вторжений, во время которых были разрушены монастыри и университеты, а многие монахи были замучены. Но задолго до того, как исчезнуть в Индии, буддизм уже распространился во всех направлениях далеко за пределы Индийского

субконтинента. Именно школы, сохранившиеся за пределами Индии, теперь составляют разнообразные традиции, которые мы называем буддизмом.

## **Некоторые школы**

### ***Тхеравада***

Школа Тхеравады в Юго-восточной Азии – единственная ныне существующая школа, которая ведет свое начало от стхавир, или «старших», – преобладающая традиция в Шри-Ланке, Таиланде, Бирме, Камбодже и Лаосе. Образ спокойного, величественного монаха в шафрановом одеянии – важная часть представлений многих людей о буддизме.

Тхеравадины большей частью основывают свои учения на Палийском каноне, группе писаний на языке пали, записанных где-то около первого века н.э. К этому времени эти учения уже прошли несколько столетий устной передачи и были во многих случаях искажены. Тем не менее, части Палийского канона все же, вероятно, наиболее близки из всех доступных нам источников к действительным словам самого исторического Будды. Некоторое знание самых важных сутт (или проповедей) Палийского канона необходимо для каждого, кто хочет иметь общее представление о буддийской традиции.

Как и следует ожидать от школы, возводящей себя к стхавирам, Тхеравада – это консервативная традиция. Буддисты Тхеравады уделяют огромное внимание исторической подлинности своих учений. Они склонны отвергать писания других школ как не основывающиеся на словах Будды и остерегаться любых нововведений. Буддизм Тхеравады уделяет очень большое внимание монашеской жизни – в традиции Тхеравады слово «Сангха» относится только к монахам.

Для тех, кто способен вести монашескую жизнь, Тхеравада предлагает ясные, рациональные, приземленные практики с ударением на внимательности,

отречении, отрешенности от мирских забот и проникновением в преходящую и не приносящую удовлетворения природу всех мирских удовольствий, а также на отсутствии истинной самостности у человеческих существ. Многие основные практики и учения, используемые в Триратне, берут свое начало главным образом в традиции Тхеравады – что неудивительно, поскольку Сангхаракшита, основатель движения, сам долгие годы был тхеравадинским монахом.

Традиция Тхеравады, тем не менее, критикуется Сангхаракшитой и другими писателями за то, что уделяет большое внимание строгой приверженности букве учений за счет духа послания Будды, за то, что видит незначительные монашеские правила как конечную цель саму по себе, и за то, что недооценивает роль теплых, положительных эмоций в духовной жизни и вместо этого видит цель в холодном, аналитическом проникновении. Указывается, что Будда в Палийском каноне часто подчеркивал важность метты, сострадания и сорадования, но тхеравадинский подход может игнорировать эти аспекты их собственного канона или преуменьшать их значение как важных лишь на «низшем» пути мирянина.

### ***Школы Махаяны – Чань и Дзен***

Чань или дзен-буддизм впервые возник как отдельная школа в Китае, и можно приписать его первоначальную популярность желанию вернуться к основам во времена, когда некоторые формы буддизма Махаяны погрязли в словесных метафизических манипуляциях или нереалистических полетах фантазии о духовной жизни. Чань по-китайски и Дзен по-японски – это искажения санскритского слова «дхьяна», что означает медитацию или медитативные состояния. Следовательно, дзен-буддизм означает буддизм, который подчеркивает важность медитации.

В его традиционной форме Чань (Дзен) сочетал долгие

часы медитации с трудным монастырским режимом повседневной работы, отсутствием комфорта и личного пространства, очень простой пищей и суровым серьезным стилем обучения. Практика Чань и Дзен также включала чтение молитв, ритуалы, практики поклонения и беседы о Дхарме. Взятый вместе, этот набор представлял собой совершенную любовную атаку на попытки эго жить согласно своим симпатиям и антипатиям, принуждающий практикующего отпустить одержимость собой – или в противном случае стать очень несчастным.

Развились две различные формы Дзена, называемые в Японии «Риндзай» и «Сото». В Дзене Риндзай практик медитирует на неразрешимых загадках, называемых коанами, чтобы создать длительное и напряженное ощущение поиска ответа на вопрос, который со временем можем привести к прорыву в проникновение. Некоторые из этих коанов стали известными в западных буддийских кругах, например, каков звук хлопка одной ладони?

Дзен Сото уделяет большое внимание тому, что обычно описывается как бесформенная медитация «просто сидения». Однако новые практики медитации обычно начинают с подсчета дыхания, и даже опытные практики дзенской медитации используют дыхание и тело как якорь для укрепления практики в непосредственном переживании физической реальности, поэтому, по общему мнению, бесформенная медитация Дзен Сото имеет много общего с тем, как практикующий в Триратне может использовать осознанное дыхание в медитационном ретрите, когда строгое использование четырех этапов более не обязательно.

Японский Дзен был первой школой Махаяны, получившей популярность на Западе. Многие западные люди были впечатлены искусством и поэзией, вдохновленными дзенской традицией, которые источают аромат глубокого спокойствия медитации и высокой оценки открывающейся красоты природы.

Вдохновленные Дзеном в 1960-х и позднее, западные интеллектуалы, которые никогда бы и не подумали о том, чтобы самим подчиниться суровой дисциплине дзенского монастыря, почувствовали побуждение писать книги о Дзене, и возникло представление о нем, которое основывалось скорее на проекциях, чем на фактах. Но время менялось, и по мере того, как популярная восторженность Дзеном шла на убыль, количество практикующих Дзен на Западе увеличилось. Японский Дзен теперь занимает место одной из нескольких форм буддизма Махаяны, представленных на Западе.

### *Школы Чистой земли*

Как и Дзен, буддизм Чистой земли, по-видимому, возник как отдельное направление в Китае и достиг полного расцвета в Японии, где общепризнанно является самой популярной формой буддизма. Буддизм Чистой земли, видимо, начался с подчеркнутой преданности к архетипическим буддам, осознанности к ним и медитации на них. Поэтому он лишь несколько отличается этим подчеркнутым вниманием от других форм практики Махаяны, которые часто включают такие практики. Однако средоточием вдохновения в буддизме Чистой земли стало перерождение в «Чистой земле» одного из будд – чаще всего Амитабхи. Эти Чистые земли часто воспринимались довольно буквально, как подобные небесам измерения, в которых мы можем переродиться. Однако многие практикующие имели более сложное представление о Чистой земле, рассматривая ее как метафору Просветленного состояния или даже как метафору чудесной реальности, лежащей за нашим теперешним существованием, которая обычно спрятана от нас загрязненными ума.

Буддизм Чистой земли уделяет особое внимание вере как главной движущей силе нашего духовного продвижения. Это подчеркивание веры достигает самых крайних форм в японской школе «Истинной Чистой земли». В этой школе нас побуждают к полному

вверению себя Амиде, Будде Бесконечного Света, и уверенности в том, что мы уже «объяты и никогда не будем отпущены» состраданием Абсолюта. Единственная практика в этой школе – повторение «Прибежища Будде Амиде» («Намо амида буцу» по-японски) – не в качестве способа сохранения осознанности будды или пробуждения его качеств, но просто как выражение нашей благодарности за его благосклонность и за то, что нам уже предназначено судьбой Просветление.

Буддизм Чистой земли еще не достиг большой популярности на Западе, кроме как у переселенцев из Азии. Для большинства из нас вера – не самое сильное место, и те, кто в большей мере наделены интеллектуальным умом, склонны упускать из вида подход, ориентированный на веру. Однако это может оказаться ошибкой. Сангхаракшита указывал, что «полное вверение» успешного практика «Истинной Чистой земли» равнозначно чистому отсутствию это и что такая вера может быть формой мудрости. В своих лучших проявлениях учение Чистой земли пронизательно и утонченно духовно.

### ***Буддизм Ничирена***

Буддизм Ничирена – это творение японского учителя XIII в. Ничирена, ставшее одной из самых распространенных форм буддизма на Западе. Подобно другим формам японского буддизма, он предлагает очень упрощенный стиль практики, который, возможно, и является частично причиной его популярности. Его главная практика – преданное повторение «Прибежища Лotosовой сутре». Ничирен почитал «Сутру Белого Лотоса» как абсолютную истину буддизма, и в его школе этот текст почитается как сама Истина. Буддизм Ничирена подвергся критике, поскольку, по-видимому, в нем мало нравственного содержания, и практикующие могут быть вдохновлены идеей повторения как своего рода молитвы даже в довольно мирских, материальных



целях, что часто высмеивалось как «начитывание на Порше». Без сомнения, это пример «искусных средств» Махаяны, но, возможно и несправедливо, этот пример приводит к тому, что некоторые авторы вообще спрашивают, является ли на самом деле буддизм Ничирена буддизмом.

### ***Тибетский буддизм***

Тибетский буддизм – это богатая смесь классической Махаяны и Ваджраяны с элементами местного шаманизма. В своих лучших проявлениях он сохраняет в чистой, все еще доступной форме стиль буддизма, практикуемого в Индии до того, как великие монастырские университеты были разрушены мусульманскими вторжениями. В худших проявлениях он вырождается в идолопоклонничество и черную магию. Тибетский буддизм включает огромное разнообразие учений, развивавшихся на протяжении 1500 лет в Индии, и в результате он столь богат, разнолик и даже расплывчат, что невозможно доходчиво описать его в нескольких абзацах.

Многие тибетские ламы описывают свой буддизм, как включающий три «Яны», так называемую Хинаяну, Махаяну и Ваджраяну, как последовательность духовного развития. Согласно этой идеальной схеме, ученик прежде всего обращается к Прибежищу в Трех Драгоценностях, затем избавляется от иллюзий насчет сансары и практикует отречение – что сопоставимо с целью Хинаяны. Затем ученик развивает сострадательное отношение ко всем существам, испытывает зарождение бодхичитты и развивает переживание шуньяты, или «пустоты» – что в единстве охватывает Махаяну. На основе прибежища, отречения, бодхичитты и переживания шуньяты ученик затем начинает практику Ваджраяны под руководством гуру, используя визуализации и мантры для связи с архетипическими формами. Затем ученик работает на пути через последовательность предположительно все

более и более продвинутых форм тантрической практики – школа Нингма насчитывает семь, что в целом составляет девять «ян», которые должен пройти ученик.

Проблема этой идеальной схемы заключается в том, что не хватит жизни для того, чтобы ее завершить, и на практике более ранние ступени проходятся бегло, хотя они представляют собой очень глубокие духовные достижения. (Можно даже задаться вопросом, зачем, если зародилась бодхичитта и есть прямое переживание шуньяты, обнаженной реальности, лежащей в основе всех явлений, нам беспокоить себя работой с мантрами и практиками визуализации). На самом деле эта схема, конечно, не столько реальный путь, сколько попытка придать смысл всем различным историческим доработкам буддизма, которые унаследовали тибетцы, путем рассмотрения их как последовательно все более и более продвинутых ступеней практики.

## Вопросы для размышления и обсуждения

1. Кем вы больше всего хотели бы быть – лесным отшельником, оседлым монахом или практиком-мирянином? Каковы могут быть сильные стороны и опасности каждого образа жизни?
2. Согласно вашему темпераменту:
  - а) Приняли ли бы вы сторону стхавир или махасангхиков?
  - б) Какая «яна» привлекает вас больше всего?
  - в) Какая школа буддизма привлекает вас в первую и последнюю очередь?
3. Сколько различных стилей буддизма вы встретили при чтении? Были ли у вас какие-то трудности в том, чтобы увидеть, как уживаются различные подходы?
4. Есть ли у вас прямой опыт традиционных азиатских стилей буддизма? Если да, расскажите об этом группе.
5. Каковы могут быть опасности того мнения, что все учения – это «искусные средства»? В чем может заключаться угроза, если мы рассматривает учение как абсолютную истину?
6. Как вы считаете, представляют ли собой три «яны» последовательно более и более продвинутые ступени практики? Почему или почему нет?

---

## ***Буддийская Община «Триратна» и единство буддизма***

---

### **Введение**

В последней сессии мы исследовали разнообразие буддийской традиции, в особенности три «яны» – «пути» или «колесницы», на которые он разделился. В этой сессии мы рассмотрим единство, лежащее в основе этих различных проявлений Дхармы. В частности, мы изучим взгляды на единство буддизма, которые побудили Сангхаракшиту, основателя Буддийской Общины «Триратна», основать новое, внесектарное движение для современного мира.

### **Единство буддизма**

*(Сокращенный текст из книги «Сангхаракшита, новый голос в буддийской традиции» Субхути, гл. 2. Все цитаты принадлежат Сангхаракшите, помимо тех, что оговариваются отдельно).*

### **Сангхаракшита и единство буддизма**

Первой опубликованной книгой Сангхаракшиты по буддизму, написанной в возрасте 18 лет, была статья «Единство буддизма», опубликованная в июне 1944 года в журнале Лондонского буддийского общества (теперь «Срединный путь»). Понимание это единства может показаться фундаментальным, но оно не всегда разделялось всеми буддистами. Это неудивительно. Во время разработок изначального учения Будды различными школами возникли довольно разнообразные, даже противоречивые, учения и практики. Эти расхождения были осложнены передачей в условиях различных азиатских культур. Было непросто рассматривать все многочисленные проявления буддизма как равно стремящиеся к одной и той же запредельной цели. Поэтому буддисты часто

отождествляли Дхарму со своей собственной ветвью.

С самого начала своего буддийского пути Сангхаракшита не отождествлял себя с какой бы то ни было конкретной школой и не воспринимал буддизм в терминах этих многочисленных культурных форм. Эта перспектива дала ему свободу полноты буддийской традиции. Он мог черпать поддержку и вдохновение из любого доступного ему источника, согласно открывающимся духовным потребностям.

До тех пор, пока он не поселился в Калимпонге, почти все буддисты, которых он встречал, были тхеравадинами. Когда он пришел за посвящением в монашество, на самом деле не понимая вопроса, его взгляд обратился в сторону Тхеравады. Для него посвящение представляло собой полное посвящение себя буддийскому пути и принятие в буддийскую общину в целом. Однако с его прибытия на Восток он стал относиться к школе Тхеравады сдержаннее. Он очень любил и уважал Палийский канон, но он видел, что современные тхеравадины, за редким заметным исключением, выказывали мало духовной жизненности. Буддизм в Шри-Ланке «казался вымершим или, по крайней мере, погруженным в сон». В Калимпонге Сангхаракшита носил желтое одеяние и был в дружеских отношениях со многими тхеравадинскими монахами из разных стран. Однако он был вынужден искать другие источники духовного вдохновения. Его первые годы собственной «работы на благо буддизма» были исключительно трудными. Он не получал поддержки от ордена, к которому принадлежал. Его руководство и поддержка должны были прийти не из какого-то земного источника, но от тончайшего идеала бодхисаттвы, самого сердца буддизма Махаяны. С того времени, как он обнаружил, что он буддист, этот идеал вдохновлял его. В теперешней духовной изоляции он стал оказывать на него более глубокое и мощное влияние. В 1962 году он принял от Дхардо Ринпоче 64 обета бодхисаттвы, которые составляют посвящение

бодхисаттвы. Этот гелугпинский «инкарнированный лама» стал его близким другом и учителем, и Сангхаракшита стал почитать его как живого бодхисаттву.

Во время пребывания в Калимпонге Сангхаракшита мог встречаться со многими тибетскими учителями и изучать тибетский буддизм из первых рук. Его очень привлекал его богатый символический мир. С 1956 года и далее он получил несколько тантрических посвящений от выдающихся тибетских лам и практиковал медитацию Ваджраяны, а также изучал различные стороны Ваджраяны. Он также получал значительное руководство от китайского отшельника, живущего в Калимпонге, который был очень опытен в Чань (китайский Дзен) и давал ему знания об этой важной традиции из первых рук.

Вернувшись в Англию в 1964 году, Сангхаракшита сделал все, что мог, чтобы способствовать пониманию традиции в целом, читая лекции по тибетскому буддизму и Дзену. Однако он воспротивился против себя одного из доверенных лиц Хэмпстедской буддийской Вихары, которая была его опорным пунктом. Они были склонны поддерживать особенно узкую и пуританскую ветвь буддизма Тхеравады. Он запретил одну из медитаций, дорогую ведущему доверенному лицу, когда увидел, что для некоторых людей она стала причиной серьезных расстройств рассудка. Он не придерживался строгой безучастности, а ценил дружбу и близость. Несколько раз он ходил в театр и оперу. Он не полностью брил свои волосы, но позволял им вырастать на один-два дюйма по моде тибетских монахов. Он не всегда носил монашеское одеяние! Его недостаток – отказ действовать в узких рамках того, как, по мнению некоторых попечителей, должен вести себя и учить тхеравадинский монах, привел к исключению его из Вихары в 1967 году.

Во многом это исключение было для него облегчением. Теперь можно было начать новое

движение, которое было бы просто буддийским, основываясь на фундаментальных принципах Дхармы, открытых буддийской традицией в целом. На этом новом этапе работы Сангхаракшите больше не нужно было следовать изношенным культурным моделям. Движение, которое он вознамерился создать, станет прямым выражением его понимания сущностных принципов буддизма. Один из самых важных среди этих принципов – единство буддизма.

### **Как дать определение «Дхарме»**

Буддизм основывается на переживании Буддой Просветления, его прямом понимании истинной природы вещей. Но сколь бы едиными ни были все школы в своей конечной цели и источнике, их учения и методы сильно различаются. Это становится огромной проблемой. Как нам решить, что является подлинно буддийским, а что нет? Сангхаракшита обращается к словам самого Будды для того, чтобы дать решение этой проблемы. Дхарма определяется Буддой в самых ранних писаниях в чисто прагматических терминах.

*«Куда бы ни вели учения... к непривязанности, а не к узам, к умеренности, а не к алчности... к довольству, а не к недовольству... к энергичности, а не к медлительности, к наслаждению хорошим, а не плохим... Это Дхарма... Это послание Мастера».*

Дхарма – это средство достижения конечной цели. Что определяет, является ли школа или учение подлинно буддийским, – не то, содержат ли они определенный набор слов, практик, обычаев или институтов, но то, что они помогают людям продвигаться к Просветлению.

### **Как понять разнообразие?**

Хотя мы можем знать общий критерий, с помощью которого можно проверить, является ли учение подлинно буддийским, не так просто на практике

разобраться в бесконечном и иногда противоречивом разнообразии буддийских школ. Современные буддисты сталкиваются с целым рядом буддийских традиций. Как их им оценивать? Как использовать?

В этом отношении им мало чем могут помочь буддисты прошлого. Более ограниченные среди как древних, так и современных буддистов верили, что все школы, кроме их собственной, это отклонения от учения Будды. Более тонкий – и терпимый – подход заключался в том, чтобы рассматривать все школы как берущие начало от самого Будды. Каждая школа, согласно этим системам, рассматривается как хранящая либо какой-то определенный этап учений Будды, либо его реакцию на людей, находящихся на определенной ступени развития. Примером такого подхода можно считать ранних китайских буддистов, которые сталкивались с проблемой примирения различных учений из всего разнообразия индийского буддизма. Поэтому они классифицировали этапы пути согласно порядку, в котором, как они полагали, Будда открывал разнообразные писания. Тибетцы также унаследовали огромное разнообразие индийского буддизма. Они считали, что Будда учил трем великим этапам индийского буддизма: Хинаяне, Махаяне и Ваджраяне – существ посредственных, средних и высших способностей соответственно. Взгляды китайцев и тибетцев на самом деле сводятся к одному: все различные традиции воплощают разные аспекты действительного, исторического учения Будды, где более высокие учения открываются ученикам на высших ступенях духовного пути.

Современные исследования привели Сангхаракшиту к новому пониманию буддийской традиции. Он принимает тот факт, что многие учения, приписываемые Будде, вероятно, на самом деле не давались им. Пока учение каждой школы развивалось в течение столетий, вновь созданное приписывалось Будде, чтобы придать ему авторитет его именем. Тем не менее, тот факт, что Будда,



скорее всего, не давал эти учения, не уменьшает их потенциальной ценности как средств достижения Просветления – по критерию самого Будды, они могут быть «Посланием Мастера».

### **«Основной буддизм» и развитие ян**

Тем не менее, в писаниях всех школ можно обнаружить ядро общего материала, следовательно, предшествующего их отделению друг от друга. Это общее ядро содержит то, что Сангхаракшита называет «основным буддизмом»: все классические формулировки буддийского учения, такие, как взаимозависимое возникновение, Четыре благородные истины, Восьмеричный путь и Три характеристики. Это – основные учения буддизма, содержащиеся в старейших текстах всех школ и принимаемые всеми буддистами.

Основной буддизм настолько близок к исходному учению Будды, насколько мы можем к нему подобраться. Однако даже в самых ранних писаниях уже наблюдается развитие. Текстуальный анализ обнаруживает, что некоторые части старше других, и за ними мы можем ощутить то, что Сангхаракшита назвал «предбуддийским буддизмом» – буддизмом периода, непосредственно следующего за Просветлением Будды, до того, как развились доктрины и институты, позднее обозначенные как буддизм. За этими текстами мы можем уловить проблеск Будды не как вылощенного священника, читающего схоластические лекции, а скорее как дикого шамана, живущего в обширных и одиноких джунглях, у которого есть лишь несколько слов, чтобы передать его новое, жизненно важное послание.

Однако постепенно Будда на самом деле разработал учения основного буддизма, он постепенно развил корпус учений и духовную общину, которая непосредственно выражала его опыт Просветления. Это буддизм в его наибольшем единстве и гармонии. Каковы

бы ни были характеры или личные склонности учеников, под влиянием Будды все они чувствовали себя единым духовным сообществом, следующим единому пути, ведущему к единой цели. Сангхаракшита называет этот период гармонии «архаическим буддизмом», который длился примерно сто лет.

Во время непосредственного личного влияния Будды элементы всех более поздних разработок уже были различимы. Из тенденций, присутствующих в учениях самого Будды, постепенно возникли новые учения и практики. Это, утверждает Сангхаракшита, естественное и прекрасное явление. Духовная жизнь богата и многогранна, и невозможно исчерпать все ее измерения и аспекты. Различные ученики и группы учеников развили различные направления, скрытые в исходном учении, более полно их разработали и выработали собственные выводы.

Так в ответ на духовные потребности разных людей возникло разнообразие. Буддизм также распространялся на новых географических территориях, и условия постоянно менялись. В новых культурных и исторических обстоятельствах Дхарму нужно было передавать соответственно им, поскольку это не постоянный набор слов, закреплённый на все времена, это живая передача от Просветленного к непросветленным, которая должна постоянно обновляться и вступать в контакт с людьми, к которым она обращена, как ясно сказал Будда.

Но при разработке определенных аспектов Дхармы ощущение единства учений зачастую оказывалось утрачено, и развивалась односторонность. Те, кто следовал различным течениям исходных учений, начали все более и более отдаляться друг от друга, постепенно обособляясь в различные школы. Со временем количество споров и противоречий между разными школами увеличилось.

Хинаяна, Махаяна и Ваджраяна были тремя главными течениями, в которых разворачивались скрытые

тенденции внутри архаического буддизма, каждая из которых была господствующей около 500 лет. Хинаяна раскрывала этическое измерение учения Будды, уделяя подчеркнутое внимание монашеской жизни. Махаяна, основываясь на традициях, восходящих к Будде, выдвинула на первый план преданность посредством медитации на архетипических буддах и бодхисаттвах. Что касается учения, она разработала метафизические следствия Дхармы. Наконец, Ваджраяна восприняла из оригинальных учений аспекты мистики и воображения и, основываясь на метафизике Махаяны, развила язык ритуала и символа.

Процесс развертывания был, конечно, не столь точным и сознательным, как это предполагается в описании. Все тенденции присутствовали с самого начала. Мы не можем полностью разделить яны. Хотя одна и доминировала, другие тоже присутствовали. Дух этих скрытых тенденций в исходных учениях сохранялся среди групп учеников и их последователей. В определенных обстоятельствах эти тенденции обнаруживали себя в текстах, доктринах и практиках, к которым позднее стали применяться слова «Махаяна» или «Ваджраяна». Но на ранних стадиях своего развития они не рассматривались как совершенно отдельные друг от друга.

Буддизм угас в Индии к четырнадцатому веку. Однако к этому времени он уже распространился в Азии. Формы буддизма, дошедшие до наших дней, основываются на одном или более аспектах индийского буддизма, позднее развившихся в новом местообитании. Есть три основные географические группировки этих выживших исторических форм. Они таковы: Юго-Восточный азиатский буддизм, который можно найти в Шри-Ланке, Бирме, Таиланде, Камбодже и Лаосе и который принадлежит к Хинаяне; китайско-японский буддизм, существующий в Китае, Японии, Корее и Вьетнаме и принадлежащий к соединению Хинаяны и Махаяны, причем главенствует вторая, особенно в Японии; и

тибетский буддизм, распространившийся в Монголии, Сиккиме, Бутане и Ладакхе, сочетающий Хинаяну, Махаяну и Ваджраяну.

### **Яна как спорный термин**

Историческое использование термина «яна» было нейтральным с оценочной точки зрения. Оно просто определяет три течения, разворачивающиеся в буддийской истории. Однако яны могут использоваться и как оценочные характеристики. Сангхаракшита считает, что это спорное использование ян нужно тщательно отделить от исторического. Не то чтобы не было доли истины в критике исторической Хинаяны исторической Махаяны: он согласен, что ко времени возникновения Махаяны школы Хинаяны стали более консервативными, придерживающимися буквы, схоластическими, негативными в своей концепции нирваны и Пути, чересчур привязанными к чисто формальным аспектам монашеской жизни и не заботящимися о духовном благополучии других. Однако это не характеристика Хинаяны как таковой, это характеристика школ Хинаяны на определенной ступени развития – или, возможно, упадка. Те же критические замечания можно отнести к последователям Махаяны или Ваджраяны в определенные периоды их истории.

Например, в Махаяне и Ваджраяне развилось свое собственное схоластическое направление, и некоторые современные книги по Ваджраяне, основанные на тибетских источниках, в высшей степени схоластичны, и в них нет ощущения духа Ваджраяны. Точно так же отдельные тхеравадины, несмотря на то, что принадлежат к школе Хинаяны, развили альтруистический элемент в своей практике, в то время как отдельные практики Махаяны могут практиковать главным образом для личного освобождения.

### **Яны как «кристаллизация» Дхармы**

Чтобы увидеть действительное значение

последовательности различных ян, нам нужно понять различие между Дхармой и буддизмом:

*«Что происходит, так это то, что Дхарма как чисто духовное явление кристаллизуется... в систему методов и учений, которые мы называем «буддизмом».*

Эта кристаллизация, конечно, необходима, если нужно передавать Дхарму другим. Процесс кристаллизации можно рассматривать на трех различных фазах эволюции каждой из буддийских школ. Первая – это прямое и спонтанное утверждение Дхармы. Затем есть фаза «очищения» посредством философской систематизации. Наконец, возникает схоластицизм. Вокруг учений также группируются модели поведения, институты, его выражения в искусстве – со временем целая культура. Тот факт, что буддизм кристаллизовался определенным образом – адекватным для данного времени и определенных людей – приводит к тому, что возникают препятствия для другого рода кристаллизации в будущем, как будто возможности ограничены исходной кристаллизацией. Буддизм со временем столь утяжеляется своими культурными формами, что даже самые одаренные учителя не могут двигаться в том, что касается Дхармы, в направлении, противоположном тому, что преподносится как буддизм. Со временем существующая кристаллизация может быть разрушена, и устанавливается более динамическая духовно модель.

### **Яны как этапы духовного пути**

Использование модели ян как этапов духовного пути – то, что представляет больше всего проблем для читателей работ Сангхаракшиты. Его более поздняя мысль определенно не соответствует ранней. Встретившись с тибетским буддизмом трияны (трех ян), он принял его перспективу. Она была, в конце концов, гораздо более всеобъемлющей, чем тхеравадинское

восприятие всех других школ как выродившихся. Тибетский буддизм рассматривает три яны как отображение трех основных этапов духовного пути. Все три плана исторического развития индийского буддизма были переосмыслены в таких терминах. Сангхаракшита характеризует яны с этой точки зрения следующим образом:

*«Можно сказать, что ключевой момент Хинаяны – отречение, Махаяны – альтруизм, а Ваджраяны – преобразование. Отречение в смысле Ухода от мира и от общества. Альтруизм, поскольку различие между собой и другими теряет, по крайней мере, часть своей значимости. И затем преобразование, поскольку человек видит, что духовная жизнь не заключается в отказе от владения чем-то или отделении себя от чего-то, но просто подразумевает преобразование естественных энергий тела, речи и ума в более и более тонкие формы».*

Согласно этому воззрению, на протяжении духовного развития любого человека, имеющего место в течение многих жизней, должны быть пройдены все три этапа. Однако затем он приходит к заключению, что три яны не нужно рассматривать как духовную последовательность. Очевидно, что есть все более и более глубокие уровни духовного пути. Однако мы не можем полностью сопоставить их с Хинаяной, Махаяной и Ваджраяной в традиционном тибетском смысле. Сангхаракшита ценит все три исторические яны одинаково. Каждая из них является разработкой аспектов изначального учения и подчеркивает определенные его стороны. Учения, которые относятся к самым глубоким уровням пути, можно найти во всех трех янах.

Мы уже увидели, что изначальная духовная жизненность проявления Дхармы зачастую теряется в ее кристаллизациях, которые выстраиваются вокруг нее. Но для тибетских буддистов все эти кристаллизации на

самом деле были учениями Будды. Не имея представления об историческом развитии, они не могли ни отвергнуть, ни исправить их, поэтому они создали то, что можно считать мифом. Они считали, что Будда учил всему, что дошло до них, на благо существ на разных этапах достижения.

В школах тибетского буддизма путь трех ян подразделяется далее, по-разному в разных школах. Некоторые китайские и японские учителя подобным образом выстраивают учения в сложной последовательности. Сангхаракшита использует термин «ультраизм», чтобы описать явление постоянного добавления новых этапов.

*«Определенное название присваивается конечному этапу. Но вскоре этот термин начинает пониматься более буквально и, следовательно, начинает означать что-то меньшее, чем это воспринималось первоначально. Поэтому теперь нужно выйти за пределы этого посредством другого термина, который обозначает то, что означал первый термин, пока его значение не обесценилось. Это можно наблюдать со словом архат. В палийских текстах [принадлежащих ранней, хинаянской фазе] слово «архат» относится к тому, кто осознал высочайшую истину, следуя учениям Будды. Но в сутрах Махаяны, поскольку само понятие архата стало довольно обесцененным, вам нужно было нечто, что выходило за его пределы. Так возникло махаянское представление о бодхисаттве».*

Сангхаракшита считает, что западные буддисты не могут принимать эти традиционные схематизации учений. Для начала, у них нет исторической основы, поскольку мы знаем, что Будда не учил в буквальном смысле этого слова многим из более поздних учений, ему приписываемых. Мы также можем видеть, что различные школы не вписываются в эту схему классификации. Например, в Палийском каноне есть

учения, предположительно принадлежащие Хинаяне, которые, несомненно, предназначены для людей, находящихся на очень высоком уровне достижений. В то же время, некоторые учения, которые можно найти в «высших» янах тибетских систем, на самом деле довольно просты. Например, Сангхаракшита считает, что некоторые из практик ануйога-тантры в тибетской школе Нингма – просто упражнения индийской хатхайоги. Кроме того, он говорит о Дзогчен, который для Нингмапы является высочайшим уровнем духовной практики, что на самом деле он сводится к довольно простой практике осознанности. Он говорит о некоторых учениях ануттарайога-тантры, вершине некоторых тибетских систем, что они на самом деле вообще не буддийские, а скорее неосвоенные индуистские учения.

Наконец, такие схемы включают только школы и учения, которые были известны систематизаторам. Современные буддисты сталкиваются лицом к лицу со всем многообразием буддийских школ, древних и современных. Поскольку разные школы имеют свои собственные системы классификации, не только в тибетском буддизме, но также в китайском и японском, существует проблема соотнесения различных систем. Это было бы чрезвычайно сложно, вероятно, невозможно, и обладало бы сомнительной духовной ценностью.

### **Назад к основному буддизму**

Лучше, говорит Сангхаракшита, отложить в сторону все системы и вернуться к исходным учениям, поверх которых были наложены поздние учения.

*«Я думаю, куча стала такой высокой, что нам нужно просто вернуться. В противном случае у нас есть практики, набросанные поверх других практик, которые вытесняют друг друга. Поэтому вы можете также просто отбросить все позднейшие доработки и вернуться к источнику, который ближе к временам*



*самого Будды и к самому Будде. Мы можем сделать это за счет нашей исторической перспективы, в то время как у буддистов прошлого ее не было».*

Одна из важных причин для возвращения к основам – стремление избежать опасностей, внутренне присущих иерархической организации учений. Люди неизбежно хотят переместиться на самую высокую ступень, упуская из виду начальные уровни. Сангхаракшита называет это «духовным снобизмом» и говорит, что он был столь же развит среди тибетцев, сколь и среди западных людей Европы и Америки.

*«В тибетском буддизме предполагается, что вы проходите все яны – нингмапинцы насчитывают девять! На самом деле люди проходят первые несколько ян очень быстро и в действительности «практикуют» только последние!»*

Буквальное принятие системы трияны ведет к серьезным искажениям в духовной жизни. Сангхаракшита считает, что безопаснее и действеннее с точки зрения духовности вернуться к сущностным принципам духовной жизни, воплощенным в основных учениях. Нам не нужно более высоких учений. Нам нужно просто понять их еще более глубоко и применять их еще полнее в своей собственной жизни.

Это не означает, что все позднейшие доработки выбраковываются. Это означает, что они рассматриваются в контексте более ранних учений. Сангхаракшита рассматривает всю позднюю буддийскую традицию как заполняющую содержанием, детализирующую и разрабатывающую изначальное учение Будды – но не замещающую его или присовокупляющую более высокие ступени.

### **Проверяя учения**

Буддизм прошел много перипетий за свою 2500-

летнюю историю. Наряду со многими превосходными и духовно действенными новыми разработками, было также много вырождения и искажений. Мы должны проверять отдельные учения, чтобы увидеть, на самом ли деле они ведут к достижению Просветления. Однако у этого критерия есть свои ограничения: в конце концов, только Просветленный может знать, что ведет к Просветлению. На практике критерий может использоваться, чтобы дать оценку чистым ересям и чрезмерной терпимости. Некоторые течения в буддийской истории были склонны уделять более внимание приспособляемости, чем верности традиции, и это вело к упадку.

Со временем Махаяна довела либерализм до крайностей и подняла дух над буквой учений до такой степени, что вторая была почти утеряна из виду, и Дхарма лишилась, по крайней мере на земном уровне, ее отличительной индивидуальности. Необходимость в постоянном поиске новых способов передачи Дхармы в новых условиях должна уравниваться заботой о сохранении того, чем на самом деле является Дхарма. Учения и практики должны оцениваться в свете опыта Просветленного.

Некоторые указания можно найти в писаниях, которые обеспечивают надежную защиту от непомерного либерализма. Общую сердцевину материала можно найти во всех канонах, предшествующих отделению школ друг от друга, которые описывают то, что мы называем «основным буддизмом». Даже более поздние части, следовательно, с меньшей вероятностью исходящие от самого Будды, большей частью полностью соответствуют духу этих ранних учений. Они – подлинные разработки его, исследующие темы, открытые в изначальном учении, раскрывающие более полно определенные аспекты Дхармы.

Писания работают как пробный камень, с помощью которого можно проверить подлинность учения.

Становится возможным увидеть, соответствуют ли они духу основных учений буддизма, как они выражены в писаниях. Чтоб быть подлинным, учение должно соответствовать писаниям, общим для всех школ, в особенности главным формулировкам, таким, как Четыре благородные истины и Три характеристики, и оно также должно совпадать с основными буддийскими определениями Верного воззрения, например, не отклоняясь к крайностям этернализма или нигилизма.

Эти критерии удостоверяют, что прагматическое определение Дхармы как всего, что ведет к Просветлению, не используется для того, чтобы выдать разрешение на потакание себе и прихоти. Писания и основные формулировки учения, исходящие от Просветленного ума, предлагают некоторые средства определения того, является ли новое учения подлинным «Посланием Мастера».

### **Принципы нового буддийского движения**

Понимание Сангхаракшитой единства буддизма нашло практическое применение, когда он основал Буддийскую Общину «Триратна» в 1967 году. Принципы, на которых должно было формироваться движение, были для него очень ясны. Первый и наиболее основной из них – что новое движение должно помогать людям расти в направлении Просветления. Учения и практики были приняты, потому что они работали. Не было и речи о том, чтобы просто бездумно продолжать ту или иную школу или традицию в ее существующей форме. Используя прагматический критерий Будды для распознавания «Послания Мастера», Сангхаракшита выстроил корпус учений и практик – все еще растущий и изменяющийся – который отвечал духовным потребностям его учеников. Поскольку он считал, что буддийская традиция в целом, по-видимому, содержит надежные средства достижения Просветления, он мог брать из любой ее части все то, что подходило для нашего времени. Это был не простой эклектизм и не

просто вопрос личной прихоти или предпочтений. Учения и практики были включены в систему, поскольку они отвечали определенным духовным потребностям его учеников.

Очевидно, что было невозможно заимствовать каждое учение каждой школы буддизма. Даже внутри одной школы доступно гораздо больше материала, чем тот, которым может воспользоваться человек. Необходим был отбор, основанный на реальных духовных потребностях. На самом деле, как указывал Сангхаракшита, что Буддийская Община «Триратна» делали, в принципе, не больше, чем восточные буддисты в случае с их собственной традицией. Например, тхеравадинский монах не знакомился со всеми учениями Тхеравады, а также не практиковал все сорок методов медитации, описанные в «Висуддхимаге».

Тем не менее, была ясна отправная точка. Сангхаракшита рассматривал буддийскую традицию как состоящую из разработок и выводов из сущностных принципов, содержащихся в исходном учении Будды. Поэтому он взял свой основной корпус материала из «основного буддизма». Он считал, что большинство духовных потребностей его учеников можно удовлетворить все более и более глубокой практикой этих фундаментальных учений. Он предписывал своим ученикам следующее: «Извлекать все больше и больше из меньшего и меньшего», а не пытаться набрасываться на учения, которые якобы более продвинуты.

Внимание к основным учениям также удостоверило «ортодоксальность» нового движения. Любые инновации или переносы из других источников могут быть проверены на основе учений, которые воплощают выражение Дхармы самим Буддой. Таким образом, хотя Буддийская Община «Триратна» и не принадлежит ни к одной традиционной школе буддизма, Сангхаракшита подтверждает, что оно полностью традиционно. Оно было создано на основе Просветленного опыта самого Будды и следует, насколько это возможно, духу его

учения. Движение, которое он создал, было живым доказательством единства буддизма.

## Вопросы для размышления и обсуждения

1. Испытывали ли вы когда-либо замешательство перед разнообразием учений буддизма? Прояснил ли для вас что-нибудь текст? Каким образом?

2. Какова разница между Дхармой и буддизмом?

3. «Куда бы ни вели учения... к непривязанности, а не к узам, к умеренности, а не к алчности... к довольству, а не к недовольству... к энергичности, а не к медлительности, к наслаждению хорошим, а не плохим... Это Дхарма... Это послание Мастера». На основе этого критерия, как вы считаете, буддизм занял монополию на Дхарму? Если нет, почему вы считаете себя буддистом, а не последователем другого учения, которое, как кажется, удовлетворяет этому критерию?

4. Как вы считаете, тот факт, что буддийское учение не происходит от исторического Будды, делает его менее надежным? Как вы будете решать, можете ли вы доверять такому учению?

5. Из того, что вы прочитали и узнали до этого момента, можете ли вы найти какие-то примеры направлений, исследуемых и заполняемых содержанием буддизмом Махаяны и Ваджраяны, которые уже присутствовали в буддизме, описанном в Палийском каноне?

---

## *Особые акценты в Триратне*

---

*Текст, специально написанный Ваданайей.*

### **Общая основа**

Буддийская Община «Триратна» – радикальное движение, это заключается в том, что оно стремится вернуться к тому, что универсально для буддийской традиции: к тому, что может переходить из века в век, из культуры в культуру и говорить с нами напрямую здесь и сейчас. Но Буддийская Община «Триратна», тем не менее, легко узнаваемое буддийское движение, и у него есть много общего с другими буддийскими школами. Это неудивительно, поскольку его подход основан на центральных учениях и практиках, которые являются основой для всех школ.

Тем не менее, Буддийская Община «Триратна» – это творческий ответ на современные западные условия. Они очень отличаются от тех, которые существовали в 500-х годах до н.э. в Индии, Китае I тысячелетия или средневековых Китае и Японии. Поэтому неудивительно, что некоторые вещи в Триратне – довольно особые.

### **«Экуменический» подход**

Первая отличительная черта Буддийской Общины «Триратна» заключается в том, что у нас «экуменический» подход. Слово «экуменический» взято из христианской традиции, где оно означает нечто, выходящее за пределы различий между различными школами и церквями. Как мы увидели в последней сессии, фундаментальное единство буддизма – это важный принцип, лежащий в основе Буддийской Общины «Триратна». Мы не отождествляем себя исключительно с какой-то одной школой или традицией, или с каким-то культурным проявлением буддизма. Поэтому мы не приравниваем буддизм ни к одной из

исторических школ или к одной из различных национальных культур, в которых воплощены школы Востока. Вместо этого мы ищем то общее, что имеют все школы, ищем общие истины, стоящие за определенными культурными формами буддизма, в то же время черпая вдохновение и заимствуя практики из буддийской традиции в целом.

За столетия и тысячелетия после смерти Будды буддизм принес свое послание из Индии в огромное количество новых культур и обстоятельств. Распространившись на обширной территории, в эпоху, когда путешествия были долгими и опасными, а другие формы общения на больших расстояниях не существовали, развились различные школы, часто мало что знавшие друг о друге, и у них не было исторической перспективы буддийской традиции. Поэтому каждая из них склонна рассматривать себя как истинную представительницу буддийской традиции в ее наилучшем проявлении.

Но сейчас, впервые за всю историю, все буддийские школы могут получить знания друг о друге, и мы можем увидеть исторический процесс, в котором развивалась каждая из них. Теперь уже невозможно относиться к какой-то одной школе как к «настоящему» буддизму, как если только игнорируя факты. Однако многие традиционные школы все еще пытаются это делать, даже когда переносятся на Запад. Для таких перенесенных школ все еще довольно обычно в публичных занятиях продвигать свои особенные учения как «буддизм», не упоминая об учениях или практиках остальных традиций.

Буддизму, чтобы укорениться на Западе, нужно вырасти из его основанного на культуре сектарного характера. Нам нужно посмотреть на разные школы, увидеть, что у них общего, оценить их по достоинству, черпать из них вдохновение и учиться у них. Нам нужно вернуться к основным истинам буддизма, которые лежат в основе всех школ, и использовать то из всего



разнообразия традиции, что полезно в современных обстоятельствах. И нам нужно сделать это, не просто принимая отношение сороки, выхватывающей из каждой школы то, что блестит и привлекает ее глаз, игнорируя очевидно более трудные и скучные учения и практики, которые могут быть тем, в чем мы действительно нуждаемся для преобразования себя. Все это пытается сделать Буддийская Община «Триратна», хотя мы еще в самом начале пути.

Может быть, кому-то это покажется очевидным. Мы склонны принимать эту высокую оценку традиции в целом в Триратне как данность, но это очень необычный подход. Однако это, вероятно, единственный подход, который может позволить буддизму оказать влияние на современный мир в той мере, в которой он этого заслуживает – и в том, в чем так отчаянно нуждается современный мир (Кстати, все это не означает, что современные жители Запада не могут продвигаться по духовному пути посредством одной из традиционных школ).

### ***Центральная роль Обращения к Прибежищу***

Вторая отличительная особенность Буддийской Общины «Триратна» – в том, что мы рассматриваем Обращение к Прибежищу как нечто первостепенное в духовной жизни, а определенный образ жизни и практики – как второстепенные. Мы можем перифразировать это, сказав, что наиболее важна наша преданность духовному росту, в то время как способ, с помощью которого мы осуществляем эту преданность на практике, может розниться от человека к человеку и от времени ко времени.

То, что важно, – наша преданность Трем Драгоценностям. Во-первых, это означает преданность тому, чтобы стать приблизиться к Будде, идеалу Просветления. Во-вторых, это означает преданность пониманию и практике Дхармы. В-третьих, это означает приведение себя все в большую и большую гармонию и

общение с друзьями-практикующими, так, чтобы среди нас создавалась Сангха. Уровень и постоянство этой преданности – то, что будет главным образом определять, будем ли мы продвигаться. Без такой преданности самый благоприятный стиль жизни и самые предположительно «продвинутые» практики будут бесполезны. Обладая этой преданностью, мы не будем использовать трудности для роста, и самые простые практики будут обнаруживать глубины, невообразимые для тех, у кого нет преданности.

В отличие от подхода Буддийской Общины «Триратна», многие традиционные школы отводят определенному образу жизни или практике центральную роль в том, чтобы быть «настоящим» буддистом. Поэтому в некоторых школах то, что делает человека «настоящим» буддистом – это монашество. В других школах это определенная практика или набор практик – медитация «просто сидения» в Дзен или определенные начитывания в Ничирене и буддизме «Истинной Чистой земли», или определенная последовательность медитаций, ведущих к тантрическому посвящению в некоторых тибетских школах. Но на самом деле различные образы жизни и практики – это все средства достижения конечной цели. Они не играют основной роли в том, чтобы быть «настоящим» буддистом. Центральную роль играет Обращение к Прибежищу.

Поскольку Обращение к Прибежищу первостепенно, а образ жизни вторичен, Буддийский Орден «Триратна» не является «ни монашеской, ни мирской». Некоторые члены Ордена живут на самом деле монашеской жизнью. Некоторые живут как «миряне», поднимая семью и зарабатывая деньги, необходимые для этого. Многие соединяют элементы обоих образов жизни, возможно, живя в полу-монашеской общине, не соблюдая обета безбрачия, или чередуя периоды медитативной монашеской жизни «в ретрите» с периодами активности «в миру». В конце концов, строгое деление между монахами и мирянами было

продуктом традиционных обществ, где не было других возможностей, а в современном мире мы можем быть менее жесткими. То, что объединяет членов Ордена – это не образ жизни, но тот факт, что все они «действительно» обращаются к Прибежищу, что означает, что их преданность очевидно достаточно сильна, достаточно постоянна и занимает достаточно важное место в их жизни для того, чтобы оказывать заметное влияние в течение продолжительного периода времени.

Поскольку Обращение к Прибежищу первостепенно, члены Западной буддийской общины – и в меньшей степени друзья и митры – будут участвовать в разнообразных практиках, подходящих для их темперамента и обстоятельств. На более ранних этапах практики важно заложить прочный фундамент. Поэтому в первые несколько лет практики большинству из нас следует главным образом сосредоточиться на Пяти Наставлениях, осознанном дыхании и метта-бхаване. Однако даже на ранних этапах Буддийская Община «Триратна» использует множество подходов, и люди делают акцент на разных аспектах практики и черпают вдохновение из различных источников. Когда мы практикуем дольше, Обращение к Прибежищу может проявляться более разнообразными способами. Посоветовавшись со своими наставниками, новые члены Общины занимаются различными видами медитации и вырабатывают свой собственный режим практики, подходящий их темпераменту и обстоятельствам. И снова Буддийский Орден «Триратна» охотно предлагает это огромное разнообразие, поскольку Обращение к Прибежищу первостепенно, а конкретные практики, которые мы выбираем, чтобы выразить и углубить наше Обращение, могут различаться в зависимости от потребностей и обстоятельств.

Наконец, еще одно проявление центральной роли Обращения к Прибежищу в Триратне – в том, что люди, которые возглавляют движение и руководят им, – это те,

кто показал, что они на самом деле устремлены к Прибежищу в течение длительного периода времени – другими словами, члены Ордена. До того, как основать Буддийскую Общину «Триратна», Сангхаракшита увидел, что многие современные буддийские организации контролировались люди, которые не являлись преданными буддистами. Это определенно не способ создать действующее, ведущее к освобождению духовное движение, и он решил, что Буддийская Община «Триратна» должно управляться преданными духовности. На деле это означает, что различные благотворительные учреждения Буддийской Общины «Триратна», которые управляют центрами и другими инициативами Буддийской Общины «Триратна», возглавляются главным образом членами Ордена – теми людьми, которые, по всеобщему признанию, действительно устремлены к Прибежищу. Это все еще рассматривается как важный принцип в Триратне, который во многом способствовал успешности движения. Однако некоторым людям может показаться странным – тем, кто хочет применять принципы уравнительности, заимствованные из политики, в духовной жизни – что важные решения в центре обычно принимаются членами Ордена, а не голосованием среди тех, кто его посещает.

### ***Важность дружбы***

Внимание к «горизонтальной» дружбе – возможно, один из уникальных аспектов Буддийской Общины «Триратна». Многие школы поощряют преданность учителю, мастеру, гуру, но немногие подчеркивают роль дружбы между людьми, которые находятся на одном и том же этапе пути – возможно, потому, что в традиционных обществах теплые близкие отношения воспринимались как нечто само собой разумеющееся. Однако в Триратне дружба рассматривается как важная часть духовной жизни в двух аспектах: во-первых, как способ преодоления нашей самозацикленности и

ограниченных взглядов, а во-вторых, как аспект цели Просветления самой по себе.

Будда по ряду поводов говорил, что духовная дружба – неотъемлемая часть духовной жизни. Поскольку это аспект, который многие жители Запада не находят легким, и наша культура затрудняет его, поддерживая индивидуализм, соревновательность и мобильность, – это то, чему мы должны уделять особое внимание.

Развитие дружбы – это часть того, как мы растем. Мы преодолеваем наш эгоизм и вырываемся из коробки заботы о себе, вступая в глубокое и открытое общение, развивая сопереживание, становясь более заботливыми по отношению к другим, развивая такие качества, как преданность и благодарность. Нам нужна дружба, чтобы развивать метту, сострадание и сорадование – в конечном счете, наша цель заключается в том, чтобы пережить это ко всем живым существам, но нам нужно начать с наших друзей, которые не связаны с нами узами крови и личного интереса, но к кому мы питаем теплую привязанность.

Духовные друзья также помогают нам более ясно видеть себя – это неотъемлемая часть роста. У всех нас есть аспекты себя, которые мы скрываем от других, что очень затрудняет работу с ними. Когда мы учимся быть открытыми и честными с другими, снимать нашу маску, это помогает нам оставить позади эти спрятанные аспекты и двигаться дальше. У нас также есть «белые пятна» – аспекты себя, о которых мы не знаем, которые мы прячем даже от себя. Духовные друзья, которые принимают близко к сердцу наше духовное благополучие, а не сговариваются с нами насчет ведения легкой жизни, помогут нам увидеть эти белые пятна. Пока мы не открыты к тому, чтобы видеть себя так, как нас видят другие, мы, скорее всего, не продвинемся вперед, потому что мы не будем знать себя такими, какие мы есть на самом деле.

Это последнее положение также приводит нас к факту, что для духовного роста необходим элемент

«вертикальной» дружбы – контакта с теми, кто более опытен в духовной жизни, чем мы. В большинстве традиционных школ отношения сводятся к формальностям строгих отношений учитель – ученик или гуру – ученик. Однако Сангхаракшита указывал, что в отношениях гуру – ученик кроется много угроз, особенно для жителей Запада, и что нам обычно не нужен «великий гуру» – даже если мы найдем такого, который бы нас принял. В чем мы действительно нуждаемся, так это в контакте с людьми, которые находятся в более сильном контакте с духовным видением, чем мы, и у которых больше опыта на духовном пути, чем у нас. Есть высказывание, что «духовная жизнь перенимается, а не достигается обучением». Поэтому общение с людьми, которые практикуют дольше, чем мы, – важная часть нашей практики в Триратне.

До сих пор мы говорили о дружбе как о средстве достижения цели. Но дружба также является целью сама по себе. Дружба – неотъемлемая часть счастливой человеческой жизни и то, в чем так отчаянно нуждаются многие люди на современном Западе. На более высоком уровне дружбу можно рассматривать как важный аспект духовной цели. Просветление – это состояние, в котором мы выходим за пределы наших маленьких, сконцентрированных на себе систем отсчета и становимся другом миру. На самом деле мы берем нашу земную человеческую дружбу и поднимаем ее на новый уровень, и, таким образом, объединяется в дружбе со всеми другими людьми, со всеми существами, с самой Вселенной. Мы не можем надеяться на достижение этой универсальной дружбы, пока мы не начнем с того, что подружиться по крайней мере с несколькими настоящими людьми.

Поскольку дружбе отводится такое внимание, многие буддисты в Триратне делают выбор в пользу общин совместного проживания. Чтобы действительно узнать людей и развить глубокие дружеские отношения, нам

нужно проводить с ними много времени, и не только когда мы ведем себя наилучшим образом. Не каждый может жить в общине, но для тех, кто могут, это может стать важным подспорьем в духовной практике, позволяя нам погрузиться более глубоко в духовную жизнь, искореняя наш индивидуализм и одержимость собой, позволяя нам более ясно видеть себя и – хотя и последнее, но не менее важное – помогая нам развивать более глубокие отношения дружбы.

### ***Важность работы***

Буддийская Община «Триратна» предлагает уравновешенный подход к духовной жизни. Важная часть этого равновесия – это необходимость уравновесить, с одной стороны, медитацию, с другой – энергию и активность. Энергия – одна из характеристик Просветления. Но может возникнуть склонность ассоциировать духовную жизнь с простым пребыванием в покое, отсутствием активности и чувствительностью. Если мы уделяем однобокое внимание спокойной бездеятельности, мы будем склонны к подавлению своей энергии, что приведет к застою или обернется отрицательными последствиями. Это может стать проблемой для некоторых традиционных восточных монашеских поселений. Цитируя Сангхаракшиту:

*«...работа очень важна, потому что если вы работаете... вы вкладываете во что-то энергию, и в результате энергия не застаивается. Если и есть какая-то беда от монашества на Востоке, то это просто застой и праздность».*

Главное исключение из этого комментария – традиция Дзен, в которой ежедневная физическая работа – неотъемлемая часть духовной жизни.

Внимание, которое уделяется работе в Триратне, может показаться странным для некоторых жителей Запада, потому что для многих из нас «мирская»

карьера, которую мы выстраиваем главным образом ради денег и общественного положения, может затруднить нам поиски времени и энергии для духовной практики. Поэтому многие буддисты находят, что полезно сократить время, которое они проводят на работе и выделять периоды, свободные от работы, когда они могут исследовать различные аспекты своего бытия. Такие периоды «праздности», вероятно, необходимы всем нам, и они могут быть особенно важны в нашей жизни, в которой так долго доминировали работа или карьера. Но проблема возникает, когда мы рассматриваем праздность как образ жизни на продолжительный срок: у нас есть энергия, и нам нужно использовать ее, чтобы оказывать положительное воздействие на мир, как ради собственного блага, так и ради блага других.

Полезность работы как части нашей духовной жизни зависит от нашей мотивации. Если мы работаем просто для того, чтобы заработать на жизнь, тогда, вероятно, хорошая идея – делать как можно меньше и, соответственно, упростить свою жизнь. Однако тогда нам нужно будет найти более полезные способы использования нашей энергии. Та работа, которую советует Сангхаракшита как часть нашей духовной жизни, это работа, которая имеет альтруистическую или духовную мотивацию, потому что она помогает нам распространять Дхарму, помогает работать над собой, помогает развивать отношения духовной дружбы, помогает другим людям.

### **«Совместные предприятия правильного обеспечения жизни»**

Одна из самых отличительных черт Буддийской Общины «Триратна» – наши совместные предприятия. Кроме того, что они помогают людям зарабатывать деньги нравственно правильными путями, это создает среду, способствующую духовной практике, в которой эти проекты помогают буддистам активизировать и



использовать свою энергию и обеспечивать окружение, в котором мы можем использовать работу как непосредственную духовную практику.

Сангхаракшита сказал, что «работа – это тантрический гуру». В тантрической традиции одна из ролей гуру – столкнуть ученика с его собственными недостатками и с истинной природой вещей. Подобно этому, работа сталкивает нас с самим собой и, если мы честны, вынуждает нас изменяться. Работа обеспечивает нам объективный способ смотреть на себя. Если результаты работы неэффективны, если мы потеряли гармонию с нашими сотрудниками по команде, то мы вынуждены посмотреть на те аспекты себя, которые способствовали возникновению этой ситуации и которые мы должны изменить. Поэтому работа в совместных предприятиях может быть требующей усилий и мощной духовной практикой, которая позволяет нам расти и изменяться намного быстрее, чем это было бы возможно в менее напряженной ситуации.

### ***Работа на благо других***

Когда наша работа помогает другим людям – особенно когда она помогает им духовно – она начинает полностью соответствовать нашим духовным идеалам, и мы можем отдаться ей всем сердцем. Если мы строим буддийский центр, собираем деньги на распространение Дхармы или публикуем книги по Дхарме, мы будем ощущать нашу работу не просто как работу, но как призвание. Работа, которая на самом деле облегчает страдания – будь они психологическими или физическими – принесет подобный эффект. По этой причине Буддийская Община «Триратна» основало благотворительный фонд, «Каруна Траст», для того, чтобы помочь буддистам в процветающих западных странах использовать свою энергию для работы на благо тех, кому меньше повезло физически. Работа на благо других приносит глубокое удовлетворение и имеет далеко идущие духовные последствия. В той мере, в

которой мы действительно работаем для других, в той мере мы выходим за пределы себя, разрушая свою жесткую самоидентификацию, что является целью духовной жизни в целом. Когда работа на благо других является частью уравновешенной практики, включая духовную общину, медитацию и преданность духовности, она может быть важным компонентом в достижении Проникновения.

### ***Важность искусства***

В отличие от большинства восточных культур (кроме китайской) в то время, когда они впервые встретились с буддизмом, на Западе существует высокоразвитая культурная и художественная традиция. В своих лучших проявлениях эта традиция передает духовные ценности и духовное видение, и поскольку с точки зрения культуры она ближе нам, чем восточные формы Дхармы, она может стать ценным мостом к более духовным взглядам на жизнь. Кроме того, поскольку многие из нас живут в городах, где они далеки от красивых поселений на лоне природы, в которых практиковали многие буддисты прошлого, нам нужны способы обрести связь с чувством красоты и чуда, которые мы можем получить от жизни на природе. Контакт с искусством может дать нам это, а также помочь нам духовно расти некоторыми следующими способами.

### ***Искусство помогает нам расширять наш опыт и чувство общности***

Искусство может позволить нам обрести переживания, которые мы никогда не получали в «реальной» жизни, позволяя нам расти с их помощью и учиться у них, как будто они почти наши собственные. Через пьесу, стихотворение или роман мы можем вступить в мир, мысли и чувства другого человека. Мы можем узнать, каково это – быть им, и развить к нему сочувствие. Изобразительные искусства могут обладать сходным действием – если мы действительно смотрим на серии

автопортретов Рембрандта, например, это позволяет нам почувствовать, каково быть человеком на разных этапах его жизни, которая была и плодотворной, и трагической одновременно. Точно так же музыка может напрямую передать нам, каково это – чувствовать то, что чувствует другое человеческое существо. Искусство может позволить нам узнать, каково быть другим человеком, человеком другого возраста, нации, расы, культуры, пола и темперамента. Это расширение нашего опыта и способности отождествлять себя с другими – это очень реальное расширение нашего бытия. Это духовный рост.

### ***Искусство увеличивает наше воображение***

Наша отдаленность от природы и внимание к приземленным аспектам нашей культуры могут привести к атрофии воображения. Нам нужно противостоять этому, поскольку воображение – важная способность для духовной жизни. Оно позволяет нам войти в контакт с возможными состояниями существования, которые полностью выходят за пределы теперешнего состояния. Воображение также открывает врата к миру видений, которые мы можем узнать в медитации: если наше воображение достаточно сильно, медитация, скорее всего, будет такой же. Вовлекая себя в искусство, создавая его или ценя, мы усиливаем свое воображение, точно так же, как мы укрепляем мышцы, делая физические упражнения.

### ***Искусство утончает наши эмоции и изменяет их направление***

Обычно наши эмоции привязаны к довольно грубому, основному уровню существования. Их большей частью возбуждают такие вещи, как секс, физическое удовольствие, деньги, собственность, безопасность и собственная значимость – вещи, которые берут начало в нашей животной природе. Наши эмоции – это то, что движет нами, и пока большая часть нашей эмоциональной энергии застревает на этом уровне, у нас

будет мало побуждений к духовному прогрессу. Следовательно, нам нужно последовательно утончать и понимать уровень наших эмоций, чтобы мы все больше и больше черпали удовлетворение из духовного плана и чтобы наши эмоции были связаны с этим планом. Искусство и любое переживание красоты склонно утончать наши эмоции. Когда мы наслаждаемся красотой музыкального произведения, живописью, зданием или деревом, наши эмоции вовлекаются в нее так, что это не имеет отношения к нашему животному эго. Когда мы получаем удовольствие от сонета или захода солнца, это не подразумевает, что мы хотим иметь это, съесть это или заняться сексом с этим. Чем больше мы привязываем наши эмоции к подобному эстетическому наслаждению, тем больше эмоциональной энергии мы сможем собрать для практики медитации, тем больше мы сможем поднять нашу мотивацию до уровня духовного и трансцендентального.

### ***Искусство может служить способом передачи духовных ценностей***

Высочайшее искусство происходит из того же измерения, из какого и Дхарма – создатели великих произведений часто говорят о том, что что-то передает себя через них, что-то, что превосходит все, с чем они обычно находятся в контакте в их приземленные, нетворческие периоды. На самом деле величайшее искусство есть Дхарма, в ее самом широком определении. Оно возникает из духовного видения и передает духовные ценности. Оно часто делает это без определенной привязки к какой-то «религиозной» формулировке Дхармы, хотя и может иметь яркий аромат той или иной религии, если автор был ее практиком. Великое искусство – это Дхарма, переданная очень привлекательным способом, который заставляет нас захотеть измениться. Истина, переданная через красоту, обладает уникальной силой.

## Вопросы для размышления и обсуждения

1. Были ли какие-то из «особых аспектов», описанных в тексте, важны для вас в вашем выборе практиковать в Триратне, а не в традиционной азиатской школе? Есть ли какие-то аспекты, с которыми у вас нет связи?

2. Каковы могут быть достоинства и недостатки «экуменического» подхода к буддизму? Как мы можем оградить себя от опасностей, которые это может принести?

3. Акцент в Триратне на Обращении к Прибежищу, по-видимому, отдает предпочтение преданности как духовному качеству. Как, по вашему мнению, преданность соотносится с другими аспектами духовного прогресса, такими, как простота жизни, шраддха, проникновение и забота о других? Как может преданность привести к каждому из них, и как может каждое из них привести к преданности?

4. Изменилось ли качество вашей дружбы с тех пор, как вы пришли в Триратне? Каким образом?

5. Склонны ли вы считать покой или энергию более важными в своей жизни? Каковы преимущества и угрозы обеих точек зрения?

6. Как вы считаете, вам нужно работать больше или меньше? Был бы ответ другим, если бы вы выполняли другую работу? У вас когда-либо было ощущение работы как «тантрического гуру»?

7. Какова разница между искусством, которое может помочь нам духовно развиваться, и простым развлечением, которое мы используем, чтобы отвлечься?

---

## Цель ритуала

---

*Текст, специально написанный Ваданайей.*

### **Введение**

Буддийская Община «Триратна» начиналось как ответ на западные условия и как попытка создать форму буддизма, подходящую для людей, живущих в современных западных культурах. Когда мы впервые встречаемся с Триратны, многие из нас, исходя из «западного» культурного прошлого, заключают, что Дхарма будет лишена ее «иррациональных» элементов – и среди них первым и наиглавнейшим будет практика поклонения. Мы можем испытать удивление и даже разочарование, узнав, что практика поклонения занимает важное место в подходе Буддийской Общины «Триратна».

Но есть веские причины для того, почему ритуал и практики поклонения – то, что мы часто называет санскритским словом «пуджа», – играют такую роль в Триратне. Словами Сангхаракшиты:

*«Ритуал – это неотъемлемая часть буддизма, неотъемлемая часть любой школы буддизма, будь то тибетский буддизм, Дзен или Тхеравада. Мы не можем избавиться от ритуала в буддизме, да и не стоит пытаться сделать это. Вместо этого нам нужно попытаться понять ритуал и увидеть, какова его цель».*

В этой сессии мы будем делать как раз это – мы постараемся понять цель ритуала и понять, как участие в нем может помочь нам в духовном продвижении.

### **«Рациональный ритуал»**

Многие из нас под влиянием своего культурного окружения думают, что все ритуалы, так или иначе,

иррациональны. Безусловно, ритуал может стать пустым и лишенным смысла, но, как указывал психолог Эрих Фромм, есть также такая вещь, как «рациональный ритуал» – ритуал, который служит определенной цели и является эффективным способом ее достижения. Фромм описывал такой рациональный ритуал как «совместное действие, выражающее общие стремления, произрастающие из общих ценностей». Это описание выявляет некоторые важные аспекты ритуала. Ритуал – «средство выражения»: он выражает наши глубочайшие устремления и ценности и в процессе этого делает их более сознательными и усиливает их силу управлять нашей жизнью и действиями. Ритуал также часто «совместен» (хотя мы можем проводить ритуал одни, и это может оказывать сильное положительное действие). Но когда ритуал разделяется с другими людьми, собирающимися вместе, чтобы принять в нем участие, он обретает еще одно важное измерение – он становится способом выразить и усилить наше чувство общности с теми, у кого та же цель, что и у нас. Он становится способом создания Сангхи, или духовного сообщества.

Если мы участвуем в нем с правильным настроением, ритуал может помочь нам:

- *обнаруживать и делать сознательным*
- *выражать*
- *усиливать*

и напомнить нам о наших:

- *восхищению и преданности тому, что выше нас самих*
- *устремлению к продвижению по пути*
- *преданности практике*
- *общности и товариществе с другими, вовлеченными в эту же деятельность*

## Шраддха

Восхищение, устремленность и преданность – это аспекты нашей шраддхи, непереводаемого санскритского слова, обозначающего внутреннее переживание, которое может включать все три этих элемента, а также уверенность и интуитивное чувство нашего направления в жизни. Согласно Сангхаракшите, санскритское слово шраддха происходит от корня «устремлять сердце к чему-то». Шраддха – это то, что мы чувствуем к тому, на что устремляем наше сердце, к тому, что имеет для нас самое глубокое эмоциональное значение. Но это не просто чувство – это дар, который связывает нас с нашими глубочайшими идеалами и ценностями.

Конечно, не все идеалы, на основе которых мы строим свою жизнь, одинаково ценны. Кто-то может «устремить сердце» к мирским амбициям, комфорту и безопасности, погоне за чувственными удовольствиями и сделать это ценностью, управляющей его жизнью. Это не было бы шраддхой. Шраддха – это наш отклик на идеалы и ценности, которые выше, глубже и более универсальны, чем мелкие заботы о себе, каковы мы есть сейчас. Как говорил Сангхаракшита:

*«[Шраддха – это] возвышение сердца... Вы... поднялись к чему-то более высокому, коснулись чего-то более высокого, пережили, пусть и на мгновение, нечто более высокое».*

*«Вера, шраддха – это... настоящий, живой отклик всего нашего существа... на что-то; мы, возможно, не сумеем обрести очень ясную идею этого концептуально, интеллектуально, но это что-то, что мы воспринимаем интуитивно, что, как мы чувствуем, если хотите, больше, выше, благороднее, утонченнее, достойнее, ценнее, чем то, каковы мы теперь. Нечто, чему как таковому мы должны посвящать себя, если хотим покорить себя. Нечто, ради чего нам следует жить, даже приносить себя в жертву».*



Хотя слово «шраддха» часто переводят как «вера», очевидно, что она не просто подразумевает веру в истинность какой-то догмы, и это, безусловно, не «слепая вера». Часто говорится, что шраддха покоится на трех основаниях: интуиции, разуме и опыте. Нам нужно проверять интуитивное чувство направления нашей жизни с помощью разума, спрашивая, действительно ли в этом есть смысл? Нам нужно проверять наше глубокое чувство увлеченности идеалом на опыте, спрашивая, видел ли я собственными глазами подтверждение тому, что то, чему я привержен, оказывает положительное влияние? Но в конечном смысле шраддха выходит за пределы разума, выходит далеко за пределы того, в чем мы можем убедиться с помощью органов чувств. Иногда ее можно ощутить почти физически, как чувство правоты, ясности и уверенности, которое слишком глубоко, чтобы его можно было выразить словами. Опять говоря словами Сангхаракшиты, шраддха – это «отклик того, что абсолютно в нас, на то, что абсолютно во Вселенной».

В некоторых традиционных комментариях выделяются такие три аспекта шраддхи: восхищение идеалом, жажда достичь идеала и уверенность, что мы можем продвинуться к идеалу. Говорится, что шраддха приносит много позитивных качеств, включая ясность ума и радостную безмятежность. Говорится, что она – часть любого позитивного состояния ума и способность, необходимая нам, если мы хотим продвинуться по пути.

У всех нас есть элементы шраддхи, иначе бы мы никогда не смогли убедить себя в необходимости положительного направления поступков и следования ему. Но шраддха – это качество, которое можно развивать, способность, которая становится сильнее посредством упражнений, и развитие этой способности – важная часть духовной жизни.

## **Открытие**

Шраддха не слишком признается и ценится нашей

культурой, и когда мы начинаем практиковать Дхарму, у нас часто нет связи с ней. Очень часто нам нужно, прежде всего, обнаружить нашу шраддху, начиная с восхищения и почтения к чему-то, выходящему за пределы нас. Когда мы начинаем принимать участие в буддийском ритуале, мы можем начать испытывать чувства, о которых мы лишь смутно знали раньше, поскольку они не ценятся нашим обществом и не поддерживаются нашим окружением. Часто люди, которые сначала чувствуют некое сопротивление ритуалу, обнаруживают, что когда они участвуют в нем с открытым умом, они ощущают то, что прежде никогда не переживали. Повторяя определенные строфы, совершая простирания, ставя подношения на алтарь, мы можем обнаружить, что это действие проникает в наши глубины и высвобождает чувства, о которых мы совсем не догадываемся – или даже отвергаем их, когда просто тихо сидим и думаем. Действуя, а не думая, вовлекая все свое существо, а не просто интеллект, мы начинаем ниспровергать нашего внутреннего цензора и обнаруживаем части себя, о существовании которых не знали.

И это части себя, которые нам нужны, если мы хотим быть успешными в духовной жизни. Без шраддхи мы не сможем никуда продвинуться. Неотъемлемая часть шраддхи – это восхищение и даже страстное влечение к идеалу, к которому мы устремляем себя, к людям, которые воплощают этот идеал, к прекрасным и благородным качествам и, возможно, к чему-то, что мы не можем обозначить словами, но что лежит в основе всего вышеперечисленного. Пока мы не восхищаемся этими вещами и не жаждем их, у нас не будет мотивации для того, чтобы двигаться в их направлении. Словами тхеравадинского монаха Ньяпоники Тхеры:

*«Тот, кто не способен на отношение почитания,  
будет также неспособен на духовное продвижение за  
пределы узких границ его теперешнего состояния ума.»*

*Тот, кто настолько слеп, что не видит и не признает ничего более высокого и лучшего, чем маленькая грязная лужа его недалекого «я»... будет страдать долгое время от того, что его рост запаздывает. А тот, кто... отвергает отношение почитания в себе и других, останется заключенным в тюрьме своей заносчивости – это самое грозное препятствие для истинной зрелости характера и духовного роста. Именно признавая и почитая что-то или кого-то более высокого, человек почитает и усиливает свой собственный внутренний потенциал».*

Это выражено здесь более сильно, чем, вероятно, предпочтут большинство из нас в Триратне, и не следует понимать это так, что если мы не получаем удовольствия от пуджи, то мы духовно безнадежны. Даже самые преданные практики не всегда слишком привязаны к пуджам и выражают свою шраддху другими способами. Словами Сангхаракшиты:

*«Если вы заинтересовались буддизмом, но вас не привлекают пуджи, хотя вы и попробовали их делать несколько раз, это не то, о чем следует беспокоиться. Вы можете практиковать медитацию или заняться учебой. Не всех нас привлекают одни и те же формы практики. Вот почему в Триратне мы не предписываем одной духовной практики, как это бывает в некоторых школах буддизма. Мы делаем доступными целый ряд буддийских видов деятельности, все, что помогает хотя бы некоторым людям расти и развиваться. Важно, особенно на ранних стадиях следования буддийскому пути, хвататься за любую практику, которая кажется самой вдохновляющей и полезной для вас. Другие аспекты разовьются позже».*

То, что важно – шраддха, а не ритуал сам по себе. Но для большинства людей ритуал – это важный способ развития шраддхи, а также приятный элемент практики

самой по себе, и по этим причинам важно честно его попробовать.

### **От выражения к устремлению и преданности**

Поэтому пуджа – часто способ, с помощью которого мы начинаем открывать свои способности к восхищению и почитанию. И когда мы начинаем большее сильно переживать эти эмоции, вполне естественно, что нам захочется выразить их, и снова пуджа – это зачастую главный способ сделать это. (Если мы любим или уважаем человека, мы естественным образом хотим это выразить. То же самое справедливо по отношению к нашей любви и уважению к Трем Драгоценностям.) А по мере того, как мы выражаем наше восхищение, оно растет еще больше. Чем больше мы выражаем наши чувства, тем больше они выходят из тайного, сумеречного, частного мира во внешний мир общественной реальности. Они становятся более реальными.

По мере того, как наше восхищение становится более сильным и подлинным, естественно, что оно превращается в устремление двигаться к идеалу, воплотить его в себе, даже служить ему, если мы можем. Это устремление, в свою очередь, вполне естественно развивается в преданность, решимость сделать все, что нужно, чтобы позволить нашему устремлению оказать влияние на наши поступки и жизнь. Все это – часть процесса перемещения наших глубочайших идеалов из внутреннего мира во внешний, превращения их из смутных вспышек в нашей душе в мощную силу, движущую нашу жизнь.

Пуджа может быть очень полезной на каждом этапе этого процесса. Когда мы выражаем наше восхищение, оно становится более осознанным, сильным и реальным. Оно развивается в устремление. Когда мы выражаем наше устремление, оно становится более осознанным, сильным и реальным. Оно развивается в преданность. Когда мы выражаем нашу преданность – и в

особенности, когда мы делаем это публично, – она становится мощной силой в нашей жизни. Она становится нами самими, смыслом нашей жизни, как публичной, так и тайной жизни нашего ума. (Любой, кто сделал публичную, ритуальную декларацию преданности чему-нибудь, подтвердит, что это может обладать мощным действием – возможно, вы заметили это, когда давали обеты на церемонии митры).

Другой эффект пуджи – то, что она просто напоминает нам о наших идеалах и нашей преданности им. Мы, люди, можем чувствовать подлинную преданность чему-то в наши лучшие времена, когда мы находимся в контакте с лучшей частью себя, но забываем об этом, когда нас отвлекает повседневная жизнь. Нам нужно постоянно восстанавливать связь, напоминать себе о том, что для нас действительно важно, если мы хотим, чтобы это стало действующей силой нашей жизни. Регулярная повседневная практика даже простых ритуалов, таких, как поклоны перед алтарем и начитывание прибежища и наставлений перед медитацией, помогает нам напомнить себе о наших ценностях и нашей преданности им, чтобы мы оставались в контакте с ними весь день.

Такими способами практика ритуала помогает нам сделать то, что начиналось как неясное интуитивное чувство нашего потенциала, руководящим принципом, который управляет нашими поступками и нашей жизнью. Со временем он поможет наделить нас всеми преимуществами развитой способности шраддхи – безмятежностью, ясностью, постоянством целей, силой перед лицом изменчивых обстоятельств, широкой перспективой, зрелостью, индивидуальностью и покоем ума.

### **Как подходить к ритуалу**

Ритуал привносит элементы цвета, музыки, поэзии и театра в нашу духовную жизнь. Он предназначен для наслаждения, и важно, чтобы мы участвовали в нем с

таким настроем. Буддийский ритуал не подразумевает давящей торжественности или мрачной серьезности, его суть – быть радостным и даже смешным по временам. Поэтому наслаждайтесь пуджей. Наслаждайтесь звуками мантр и ритмом пения, сверяя и сливая свой голос с остальными, чтобы произвести гармоничный звук. Получайте удовольствие от участия в ритуале со всей осознанностью и изяществом тела, которые вы можете проявить. Наслаждайтесь образами, которые пробуждают в вас слова, используя воображение, чтобы вызывать в нем картины и чувства, которые они описывают.

Когда мы принимаем участие в пудже, мы не просто подписываемся под какими-то положениями веры. Мы можем часто вспоминать о поведении и состоянии ума, к которым мы устремляем себя, но иногда на какое-то время призвать это будет превыше нашей воли, поэтому нам не нужно беспокоиться, что слова, которые мы говорим, не всегда соответствуют нашему настоящему состоянию. Принятие участия в пудже подобно походу в театр. Когда мы смотрим пьесу, нам не нужно верить, что то, что происходит на сцене, в буквальном смысле правда, чтобы наслаждаться ею и чтобы она преображала наши эмоции. Мы откладываем недоверие, наслаждаемся переживаниями и позволяем пьесе оказывать на нас свое влияние. Нам нужно участвовать в пудже примерно с тем же настроем: мы откладываем недоверие, используем наше внимание и воображение так полно, как можем, наслаждаемся переживаниями и позволяем ритуалу оказать на нас действие.

### **Выражение общей цели**

Пуджа также может приносить много удовольствия, поскольку она дает нам способ выразить наше чувство общности и товарищества с теми, кто идет по пути. Мы можем сознательно возвращать этот аспект ритуальной практики по-разному.

Когда мы повторяем стихи или читаем мантры, мы

можем избежать индивидуалистического подхода, не пытаясь сделать так, чтобы нас заметили, а вместо этого внося свой вклад как гармоничной части большего целого. Поэтому мы прислушиваемся к тем, кто рядом с нами, гармонизируя и сливая с ними наш голос, сопоставляя скорость и ритм, делая свой голос синхронизированной частью чего-то большего и более изобильного. Когда мы участвуем в ритуальных действиях, мы можем использовать это как возможность выразить и возвращать безмолвное согласие с другими. Делая подношения, например, многие люди выполняют практику осознанности к человеку рядом с ними, и, насколько это возможно, изящно согласуют свои действия с другими, кланяясь, когда они кланяются, становясь на колени, когда они становятся на колени, поднимаясь, когда они поднимаются. Когда два человека делают подношения вместе с таким подходом, это становится совместным упражнением во внимательности и взаимной предупредительности и может создать глубокое чувство безмолвного согласия с другим практикующим – даже с тем, с кем мы обычно никогда не разговариваем.

### **Проблемы с пуджей**

Мы видели, что практика пуджи может приносить удовольствие и большую пользу. Стоит проявить к ней настойчивость, даже если поначалу она кажется странной, скучной или даже неприятной. (Конечно, для многих из нас она совсем не кажется такой и является приятной и полезной частью практики с самого начала – если у вас все именно так, тогда, вероятно, вы можете пропустить этот раздел).

Для тех из нас, кто в первый раз не находит в себе отклика на ритуальную практику, сделать так, чтобы она понравилась – просто вопрос привыкания к ней, преодоления ее странности и поиска путей вовлечься в эмоции с помощью формальных слов, которые, возможно, не соответствуют нашим литературным

вкусам. Это просто занимает какое-то время, требует непосредственного контакта и глубокого понимания важности ритуальных практик, используемых в нашей традиции. Сначала нас может удерживать смущение по поводу выражения немодных эмоций, таких, как преданность, среди других людей. Мы боимся, что будем выглядеть глупо, и могут вмешаться наша скрытность и гордость. Но это обычно преодолевается очень быстро, когда мы видим, что другие люди, которые, несомненно, обладают силой и здравым умом и даже вызывают восхищение, вполне счастливы, что могут выразить себя таким способом.

Но некоторые из нас испытывают по отношению к ритуалу негативные реакции, которые глубже, чем обычная осторожность ко всему новому и необычному. Такие реакции обладают сильным эмоциональным оттенком, который говорит, что вопрос не просто в том, что нас не слишком привлекает пуджа: его корни глубже кроются в нашей психологии, прошлом опыте. Некоторые из самых распространенных причин такого рода реакций могут быть таковы:

- *Мы ассоциируем ритуал с религией, в которую мы были глубоко вовлечены, а затем отвергли.*
- *Мы боимся или отрицаем эмоции, которые может пробудить пуджа.*
- *Участие в пуджах с другими провоцирует у нас реакции по отношению к группе и групповой принадлежности.*

### **Ассоциации с другими религиями**

Часто первая и вторая причины сочетаются, особенно если мы пережили сильное чувство преданности в контексте другой духовной традиции, которую мы затем отвергли по рациональным причинам, поскольку она не имела для нас смысла. Тогда мы можем бояться, что чувство преданности вернет нас в раннее, менее взрослое состояние, в котором нами было легко



манипулировать. Но тот факт, что шраддха однажды проявилась в нас через среду, которая, возможно, не стоила этого, не делает недействительным наше чувство почтения к чему-то высшему, чем мы в нашем теперешнем состоянии. Что нам нужно – сделать нашу шраддху более утонченной и развитой, чтобы она выдержала проверку разумом и опытом, а не отвергать все сразу.

Тем не менее, в случае с небольшим количеством людей, которые были очень глубоко вовлечены в другую традицию, чувство замешательства, вызываемое участием в пудже, может быть чрезвычайно сильно. Если это справедливо по отношению к вам, может быть, вам лучше какое-то время не посещать пуджи, или практиковать их только понемногу, на пробу, возможно, наедине, пока вы не увидите отчетливее те чувства, которые она может в вас пробудить.

### **Реакции на группу**

Вероятно, наиболее частая причина для сильных негативных реакций на пуджу – это то, что она пробуждает чувства, относящиеся к группе и принадлежности. Многие из нас рано или поздно чувствуют, что присоединение к группе других людей угрожает чувству нашей собственной индивидуальности. Это необходимая и положительная черта индивидуальности, когда группа ведет себя неискусно, но мы можем чувствовать это, даже когда поведение других нейтрально или искусно. Мы чувствуем необходимость ограничивать себя и отделять от всех групп для того, чтобы утвердить и защитить наше ощущение себя как индивидуальности, ответственной за принятие решений. Для некоторых из нас это необходимый этап в задаче становления личности, но это еще не все. Когда наше ощущение собственной индивидуальности достаточно сильно, мы можем присоединиться к другим, все же во многом оставаясь собой, подобно музыканту, который радостно играет

среди других, не упуская своей партии.

Но одновременно мы можем обнаружить, что участие в пудже с другими скорее заставляет нас чувствовать себя чужаками, чем укрепляет наше чувство общности с ними. Все вокруг нас принимают участие в чем-то довольно странном, что мы, возможно, не понимаем полностью, и мы ощущаем принуждение выполнять то же, которое, как нам кажется, угрожает нашей индивидуальности. Мы чувствуем враждебность, одиночество, возможно, бунт и превосходство.

В этом случае пуджа становится превосходной возможностью практиковать осознанность, чтобы лучше осознать склонности, с которыми нам нужно работать не только в пудже, но в жизни в целом. Когда мы практикуем ритуал, у нас есть возможность осознать – и объединить – чувства и реакции к группам, которые, почти несомненно, влияют на нашу жизнь и отношения в массе других случаев. Мы можем с большей выгодой использовать эти реакции, размышляя над тем, что никто, кроме нас, не беспокоится, принимаем мы участие в ритуале или нет – это ощущение давления и подчинения есть только в нашем уме. Мы можем спросить себя, действительно ли другие, которые принимают в нем участие, такие конформисты: возможно, некоторые из них в других ситуациях кажутся очень сильными личностями. Мы можем спросить себя, чувствовали ли мы что-нибудь подобное в других обстоятельствах, или же мы склонны избегать объединения с другими в целом, или же часто кажется, что мы сами делаем себя одиночкой и аутсайдером.

Очевидно, это не главная цель пуджи, но ценным побочным продуктом участия в ритуале может быть то, что он помогает нам осознать – и оставить позади – реакции на группы, которые могут жестко ограничивать нас в ряде случаев, удерживая нас от присоединения к другим в привнесении позитивных изменений в мир и отрезая нас от чувства общей цели, которое присутствует в глубокой дружбе.

### **Пуджа – это то, что нужно делать**

Пуджа – это то, что делают, а не думают об этом или говорят. Единственный способ оценить ее влияние – участвовать в ней достаточно часто, чтобы преодолеть первичное чувство чего-то незнакомого, насколько это возможно, оставляя предрассудки и предположения позади, чтобы мы могли ощутить ее влияние непосредственно, сами.

## Вопросы для размышления и обсуждения

1. Какова была ваша первая реакция на идею участия в буддийском ритуале? Было ли ваше отношение обусловлено какими-то аспектами прошлого?

2. В каких обстоятельствах в прошлом вы ощущали чувство благоговения и почтения, или чувство чего-то более высокого, чем вы в вашем теперешнем состоянии? Можете ли вы чему-нибудь научиться из прошлого опыта, что помогло бы вам возвращать этот аспект шраддхи в будущем?

3. Попробуйте описать, что привлекает вас к:

- а) Будде,*
- б) Дхарме,*
- в) Сангхе.*

4. Что впервые вас привлекло к каждому из этих пунктов и что привлекает теперь? В какой мере это влечение основано на разуме и опыте, а к какой оно «слишком глубоко для слов»?

5. Какие ощущения (положительные и отрицательные) вы испытываете, когда принимаете участие в практике поклонения? Влияет ли участие в ритуале на состояние вашего ума, и если да, то как?

6. Как вы считаете, принесло бы вам пользу более регулярное использование ритуалов в своей практике? Если да, как вы можете это сделать?

---

## ***Некоторые практики поклонения, используемые в Триратне***

---

*Текст, специально написанный Ваданайей.*

В следующих трех сессиях мы будем рассматривать главные практики поклонения, используемые в Триратне: во-первых, чтобы получить ясное представление о назначении каждой из них, а во-вторых, чтобы найти пути более глубокого вовлечения в эти практики. Сейчас мы рассмотрим Прибежище и Наставления, Трехчленную пуджу и Церемонию Посвящения. В следующей сессии мы исследуем значение Тиратаны Ванданы, а последнюю сессию этого цикла, посвященного практикам поклонения, мы отведем на изучение Семичленной пуджи.

### **Прибежище и Наставления**

Три Прибежища и «негативная» формулировка Пяти Наставлений, читаемых на пали, сопровождаемая «позитивными» наставлениями на своем родном языке, – это, возможно, самая фундаментальная и сущностная практика поклонения в Триратне. Прибежища выражают нашу сердечную преданность идеалам Будды, Дхармы и Сангхи – наше обращение к Прибежищу – и именно это есть то, что делает человека буддистом. Сангхаракшита рассматривает это обращение к Прибежищу как центральное духовное переживание, переживание, которое может происходить на все более глубоких уровнях. Это также переживание, у которого есть много граней, включая Проникновение, возникновение веры и альтруистическое желание внести позитивные изменения в жизнь других. Пять наставлений (или десять наставлений, принимаемых членами Ордена) естественным образом следуют из обращения к Прибежищу. Практика наставлений – это самый очевидный и практический способ, который мы можем

использовать, чтобы сделать нашу преданность Трем Драгоценностям реальностью нашей повседневной жизни.

По этим причинам регулярное начитывание Прибежища и Наставлений – это ясный и мощный способ снова обрести связь с тем, в чем заключается смысл нашей жизни, и напомнить себе о том, что это подразумевает в нашем повседневном поведении. Практика дает нам постоянную возможность вновь и вновь переживать нашу преданность и напоминать себе о том, что мы должны жить согласно ей. Без постоянного переживания и напоминания мы зачастую склонны забывать о нашей преданности Трем Драгоценностям среди сумятицы жизни в мире повседневности.

### **Зачем читать на пали?**

Может показаться странным, что мы читаем Прибежище и наставления главным образом на пали, когда, возможно, значение того, что мы говорим, яснее бы обозначалось в нашем уме, если бы мы читали их на своем родном языке. Однако есть несколько веских причин, почему мы читаем на пали. Хотя пали почти наверняка не был языком, на котором говорил Будда, он, вероятно, настолько близок к нему, насколько возможно к нему подобраться, а поскольку это язык Палийского канона, это отсылает нас к историческому Будде и его последователям, чья жизнь и учения так ярко запечатлены в этих писаниях. Палийские строки также связывают нас с другими буддистами по всему миру, которые читают Прибежище на этом языке. Поэтому, начитывая Прибежище и «негативные» наставления на пали, мы напоминаем себе о нашей связи со всеми другими буддистами в разных странах по всему миру и протягиваем нить через время к историческому Будде и его ученикам. Напротив, если бы мы читали Прибежище на нашем современном языке, тогда даже внутри Триратны мы говорили бы слова, отличные от тех,

которые произносят наши товарищи, члены Сангхи в других странах, и мы бы потеряли важную возможность подняться над нашим ограниченным отождествлением себя с нашей собственной культурой, и вместо этого пережить чувство общности с теми, кто принадлежит «семье Будды».

### **Вовлечение тела**

Прибежища и наставления начинаются с фразы: «Намо тасса бхагавато арахато самма самбудхаса», что в книге Пуджи Буддийской Общины «Триратна» переводится как «Почитая Благословенного, Достойного, Полностью Просветлённого». Палийское слово «намо», переводимое здесь как «почтение», подразумевает приветствие, включающее физический жест уважения, когда руки сложены вместе в почтении. Мы обычно делаем этот жест, когда читаем Прибежище и наставления – так называемую мудру анджали, традиционный знак почтения в буддийской традиции. Соединение рук в этом жесте может придать гораздо более мощное эмоциональное наполнение нашим словам – в физическом жесте есть нечто настоящее и прямое, что обращается непосредственно к сердцу. В ритуальной практике мы выражаем себя всем нашим существом – телом, а также речью и умом – и это одна из причин, почему она столь эффективна. Если мы чувствуем сопротивление, когда делаем этот жест, то как раз потому, что это столь мощный способ выразить и призвать почтение.

### **Ценность повторения**

После предварительных строк почтения Будде мы читаем три Прибежища по три раза каждое. Это повторение дает нам дополнительную возможность полностью осознать значение того, что мы говорим. Иногда один раз повторения Прибежищ – или даже больше – уходит лишь на то, чтобы мы хотя бы вспомнили, чем занимаемся. Чтение три раза также дает

нам возможность воскресить в уме разные аспекты нашей преданности Трем Драгоценностям. Например, при первом начитывании Прибежища в Сангхе мы вспоминаем об Арья-Сангхе – всех тех, кто в пространстве и времени совершили прорыв на высокий уровень осознанности, о великих личностях буддийской традиции, которыми мы особенно восхищаемся. На второй раз мы можем вспомнить о нашей преданности Буддийской Общине «Триратна» и благодарности всем тем, кто посвятил свои жизни созданию для нас Движения, обладающего такими возможностями, какие есть у нас сегодня. На третий раз мы вспоминаем о преданности созданию позитивного вклада в нашу местную Сангху, что, вероятно, является главным способом проявления Прибежища в Сангхе в нашей повседневной жизни. Очевидно, что те же принципы могут быть применены по отношению к другим Прибежищам, и, конечно, вы найдете аспекты каждого Прибежища, которые особенно значимы для вас.

### **Снова и сноваверя себя Наставлениям**

Напомнив себе о нашей преданности Будде, Дхарме и Сангхе, читая Прибежища, мы переходим к Пяти наставлениям, которые являются самым фундаментальным способом выражения нашего обращения к Прибежищу в повседневной жизни. Когда мы читаем традиционные «негативные» формулировки Наставлений, мы можем обрести болезненное осознание того, как мы отклоняемся от практики одного или более наставлений, и следствием этого является подрыв нашего чувства преданности. Возможно, мы вспомним, что выпили немного больше, чем следовало, не далее чем на прошлой неделе, на вечеринке, и наше последующее поведение, или рефлекторную ложь, которую мы сказали вчера, чтобы выпутаться из неприятной ситуации, или наши злые слова, которые мы сказали кому-то, кто надоедал нам. Возможно, полубессознательно мы думаем: «Я сделал



эти вещи с тех пор, когда читал наставления в последний раз, и без сомнения, не смогу сдержать свои обязательства и на этот раз». Поэтому, возможно, мы читаем их с чувством, что мы просто делаем вид, а не с истинной преданностью.

Если чтение наставлений заставляет нас осознавать то, в чем мы их не придерживаемся – даже если это заставляет нас испытывать боль при осознании, тогда это ценная и необходимая часть нашей практики. Такие угрызения совести и разочарование в себе являются позитивным – хотя и неприятным – состоянием ума и дают нам сильную мотивацию для приведения своей жизни в более полное согласие с нашими ценностями и идеалами. Но если наши неудачные попытки придерживаться наставлений в прошлом подрывают ощущение того, что мы способны выполнять их в будущем, или если мы чувствуем, что если мы не можем исполнять Наставления в совершенстве, то нет смысла вообще их практиковать, тогда нам нужно вспомнить настрой, лежащий в основе слов, которые мы читаем. Хотя слова наставлений просто просят нас «взять на себя ответственность по воздержанию от» отнятия жизни, взятия того, что не дано и т.д., Сангхаракшита часто переводит это как «Я принимаю принцип упражнения в воздержании» от того или иного действия. Наставления – это учебные принципы, которые мы используем в практике, а не заповеди, которых мы должны в совершенстве придерживаться. Ни одно непросветленное человеческое существо не может в совершенстве придерживаться Наставлений. (Любой, кто думает, что делает это, почти несомненно, понимает Наставления слишком упрощенно. Например, может быть довольно просто воздерживаться от того, чтобы намеренно убивать других существ своими руками, но полностью избежать причинения вреда другим существам каким бы то ни было способом или вынуждения других делать это – это другое дело).

Поскольку наставления – учебные руководства, важно

не столько то, придерживаемся ли мы их в совершенстве, как то, что мы продолжаем двигаться в правильном направлении. Если мы придерживаемся принципа тренировки, пробегая несколько километров каждый день или ежедневно практикуя йогу, мы не чувствуем, что это бессмысленно, на том основании, что мы не можем пробежать марафонскую дистанцию или точно и совершенно сделать самые трудные асаны. Мы продолжаем развивать гибкость, мы продолжаем продвигаться к финишной черте, и именно этого мы придерживаемся, а не какой-то идеи о совершенстве. Наша преданность Наставлениям подобна этому. Это обязательство продвигаться вперед, в направлении жизни, которая все больше и больше согласуется с буддийскими ценностями, и мы не должны позволять тому факту, что мы еще не практикуем Наставления в совершенстве, подрывать нашу решимость совершать это.

### **Празднуя наше Обращение к Прибежищу**

После окончания «негативных» Наставлений напали мы три раза произносим «садху». Как вы, возможно, знаете, садху – это выражение радости и празднования. В Палийском каноне, когда мужчины и женщины вдохновлялись учением Будды и шли к нему за Прибежищем, это обычно сопровождалось сердечным порывом радости. То же должно происходить и с нами, когда мы в действительности обращаемся к Прибежищу. Если мы обращаемся к Прибежищу с правильным настроем, мы чувствуем радость, что мы нашли подлинный смысл жизни. Мы можем почувствовать, что мы освободились от серого существования в неопределенности, отсутствия направления и мелочных забот и вступили в более красочный и яркий мир, где жизнь имеет реальное значение и даже элемент магии. Когда мы принимаем Наставления, мы можем почувствовать восторг от того, что мы освободились из тюрьмы ограниченных, глупых удовольствий и

неприятны и начали жизнь, не принижающую и не стесняющую нас. Поэтому радость естественным образом сопровождает обращение к Прибежищу, и мы выражаем это с помощью трех «садху».

### **«Позитивные» наставления**

После традиционной «негативной» формулировки наставлений мы читаем их в «позитивной» форме, в этот раз на своем родном языке, в словах, составленных Сангхаракшитой. Чтение этой позитивной формулировки Наставлений напоминает нам, что их практика – это не буквальное строгое соблюдение ряда правил. Практика Наставлений не означает, что мы ценим правила сами по себе, это означает, что мы применяем принципы доброты, щедрости, довольства, честности и осознанности в нашей повседневной жизни. Это означает, что мы живем согласно основным, всеобъемлющим духовным принципам, которые включают в себе буддийский подход к жизни. Позитивная формулировка также показывает, что мы никогда не сможем практиковать Наставления в совершенстве, пока мы не достигли Просветления, и что наши попытки жить нравственно – это всегда процесс работы: представьте, что бы означало, к примеру, быть совершенно щедрым, совершенно довольным простой жизнью или совершенно осозанным.

### **И снова – о ценности повторения**

Как и в случае с любой другой практикой, практики поклонения обладают значительным эффектом лишь тогда, когда мы повторяем их много раз, а поскольку чтение Прибежища и Наставлений – короткая практика, основополагающая для буддиста, мы можем и должны делать ее часто и регулярно. Если вы еще не делаете этого, возможно, вам стоит попытаться читать Прибежище и Наставления до или после утренней медитации, а затем, возможно, подносить благовоения на алтарь. Делайте это, по крайней мере, неделю, искренне

пытаясь найти способ вовлечься в слова, которые вы говорите, и наблюдайте, как это влияет на остальной день. Или, если вы не медитируете утром, попробуйте уделить несколько минут краткому утреннему ритуалу, в котором будете читать Прибежища, чтобы напомнить себе о том, как вы намереваетесь прожить грядущий день.

### **Трехчленная пуджа**

Трехчленная пуджа была написана Сангхаракшитой как более короткая и простая альтернатива более детальной Семичленной пудже, но это важная практика сама по себе. Краткая пуджа – это, главным образом, средство связаться с нашим чувством почтения к Трем Драгоценностям и возвращать его, причем особое внимание уделяется Будде. «Вступительное выражение почтения» – это простое памятование о нашем уважении к Будде, Дхарме и Сангхе. Вторая часть, «Почтение Трем Драгоценностям», расширяет это, напоминая нам о том, что мы тоже можем достичь того, чего достиг Будда, напоминая, что обращение к Прибежищу в Дхарме означает истинную преданность «изучению, практике и реализации» учений, и наконец, предлагая нам образ Сангхи как «все расширяющегося круга» – круга, который мы можем помочь расширить.

В последней части пуджи мы делаем три традиционных подношения: цветов, света и благовоний – будь то реально или в своем воображении. Строки пуджи связывают эти подношения с тремя размышлениями о Дхарме: цветы – это напоминание о непостоянстве, свет – напоминание о сияющей мудрости Дхармы, переданной нам Буддой, которую мы также, в свою очередь, можем кому-то передать. Всепроникающее качество ароматов благовоний – напоминание о том, что влияние духовной практики не ограничивается состоянием нашего ума, но искусные действия посылают волны во все направления, влияя на тех, кто нас окружает, которые, в свою очередь, влияют

на других, так что наша жизнь обладает эффектом, который, возможно, заходит намного дальше и распространяется намного шире, чем мы это осознаем.

Эти три подношения в последней части пуджи – те же, которые вы делаете во время церемонии митры, которая для многих людей является ярким событием. По этой причине вы также можете использовать Трехчленную пуджу как способ вновь соединиться с тем, что вы почувствовали, когда стали митрой. Важно найти способ напоминать себе о важных поворотных моментах, таких, как этот, вновь соединяясь с чувством решимости и преданности, которые мы чувствовали в то время, и с чувством поддержки других членов Сангхи, которое мы ощущали. Когда вы читаете строки Трехчленной пуджи, вы можете использовать это как возможность оживить в своем воображении подношения, которые вы делали на церемонии митры, и вновь пережить углубление преданности, которые они означали.

Подобно Прибежищу и Наставлениям, Трехчленная пуджа – это короткая практика, которую мы можем прочитать сами всего за несколько минут. Ее можно с легкостью вписать в наш дневной круг дел, если мы находим это полезным.

### **Церемония посвящения**

Церемония посвящения используется для очень специфической цели – для того, чтобы освятить место, в котором мы будем практиковать Дхарму, преобразая его в нашем воображении в священное место, защищенную мандалу, в которой может произойти своего рода алхимическая трансмутация. В этом преобразенном и освященном месте первоначальный металл нашего ума может стать Буддой, наши мысли – Дхармой, а общение с другими становится Сангхой. Это представление об освященной и, следовательно, защищенной мандале, в которой может произойти преобразование – центральный образ церемонии посвящения.

Мандалы бывают различных форм и имеют много

символических ассоциаций. Та мандала, которая имеется в виду здесь, это упорядоченная, закрытая и священная территория, где мы защищены от различных внешних влияний, и где может произойти нечто особенное. Традиционно такие мандалы часто изображаются с защитным окружением внутреннего круга из лотосов, непроницаемой, несокрушимой ваджрной оградой и внешним огненным кругом – все это относится к третьей части церемонии.

Некоторые люди протестовали против строфы в церемонии посвящения, которая начинается со слов: «Хотя снаружи в мире есть борьба, / Да будет здесь мир», очевидно, на тех основаниях, что они могут выражать превосходство, делая выгодное сравнение жизни в Триратне со всем, что происходит вне его. Однако эти возражения основаны на заблуждении. «Здесь», к которому относятся эти строки – место, внутри которого есть мир, любовь и радость, по сравнению с борьбой, ненавистью и печалью снаружи – это освященная и защищенная мандала, которую мы создаем в нашем воображении, выполняя церемонию посвящения.

Наряду с освящением места, мы часто используем церемонию посвящения, чтобы посвятить определенное время практике Дхармы. Часто и то, и другое сочетается, когда мы освящаем обычный арендованный зал для ретрита выходных дней или обычный арендованный коттедж для периода личной медитации. Но мы также можем использовать церемонию посвящения, чтобы вверить себя практике на определенный период. В «городских ретритах», которые были введены в некоторых центрах, в которых люди проходят один уровень практики за неделю, в то же время живя обычной жизнью, многие люди начинают каждый день с чтения церемонии посвящения, изменяя слова «мы освящаем это место» на «я посвящаю этот день».

## Обретение союзника в своих глубинах

Читая эти строки посвящения, в нашем воображении превращая обычное место в защищенную мандалу или изменяя какой-то обычный период нашей жизни в особую возможность для преобразования, мы отправляем важное послание нашему бессознательному, что может иметь мощное действие на наше переживание. Обычные места и круговорот обычной жизни чаще всего пробуждают в нас обычные состояния ума. Когда вещи обычны, мы обнаруживаем, что довольно естественно скатываемся к нашим обычным привычкам. А почему нет? В конце концов – думаем мы в глубине себя – все как обычно, это то, что я обычно делаю, это то, что я обычно думаю, это то, что я обычно чувствую. Поэтому все продолжается как обычно.

Но ритуал может оказать на глубины нашего бессознательного глубокое влияние. Это одна из важных черт ритуальной практики – что она может говорить напрямую с нашим бессознательным умом, а не просто с рациональной, сознательной частью нашей осознанности – и результат этого может быть гораздо мощнее, чем мы, вероятно, осознаем. Читая церемонию посвящения, устремляя ум к значению того, что мы говорим, и в то же самое время используя тело, чтобы усилить то, что мы выражаем, мы говорим нашим бессознательным глубинам, что происходит нечто другое, особое. Если мы достаточно сильно вовлекаемся в практику, чтобы это послание дошло, мы можем обнаружить, что можем без усилий оставить позади наши прежние привычки и модели – на время – и что мы становимся гораздо более открытыми к переживанию новых и лучших состояний ума. Каким-то образом в глубине души мы знаем, что это особое место и время, поэтому мы не чувствуем даже склонности к вовлечению в прежние неискусные модели. Каким-то образом наши помехи, кажется, входят в подчинение. Возможно, мы даже не думаем о сексе или каком-то другом цеплянии какое-то время. Враждебность не высовывает свою уродливую голову. У

нас нет проблем с тем, чтобы сесть медитировать, когда обычно для этого нужна борьба с собой. Каким-то образом мы, кажется, оставляем наши обычные заботы и беспокойство дома. Мы чувствуем, что можем отдать себя практике в такой мере, в какой в обычной ситуации это кажется невозможным. Что произошло, так это то, что наш бессознательный ум получил послание и работает на стороне Дхармы – по крайней мере, на особый период времени и в особом месте. Посредством силы ритуальной практики мы убедили наш бессознательный ум помочь нашей практике, по крайней мере, ненадолго, а не подрывать ее, как он часто делает.



## Вопросы для размышления и обсуждения

1. Если вы еще не делаете этого, попытайтесь читать Прибежища и Наставления каждое утро, чтобы начать свой день, как предлагается в тексте. Отмечайте, какое влияние это оказывает на состояние вашего ума, и приготовьтесь рассказать о нем группе.
2. В тексте предполагается, что чтение каждого Прибежища три раза дает нам возможность вспомнить различные аспекты Трех Драгоценностей или различные аспекты нашей преданности каждой из них. Подумайте, какие из аспектов Трех Драгоценностей имеют для вас особое значение и/или подумайте о некоторых аспектах вашей преданности Будде, Дхарме и Сангхе и поделитесь этим с группой. Попробуйте вызывать в уме некоторые из этих аспектов вашего Обращения к Прибежищу, когда вы трижды повторяете каждое Прибежище, и замечайте результат.
3. Каково ваше отношение к физическим жестам уважения и почтения, например, складыванию ладоней в мудре анджали или поклону перед алтарем? Какие чувства в вас пробуждают такие жесты?
4. Потратьте некоторое время, вспоминая, что вы ощущали на церемонии митры. Попробуйте вновь ощутить то, что вы чувствовали в то время, и выразить это ритуально в подношении цветка, свечи и палочки благовоний на алтарь, возможно, в контексте Трехчленной пуджи.
5. Найдите изображения мандал и принесите их в группу митр. Приготовьтесь рассказать о том, что эти образы мандал пробуждают в вас.
6. Было ли у вас ощущение какого-то места или

времени как особого, ощущали ли вы, что ваши прежние привычки пришли в подчинение, а позитивные состояния стали легче доступны, по крайней мере, на какое-то время? (Например, это иногда случается, когда мы уходим в ретрит.) Как вы считаете, могла ли церемония посвящения усилить или создать этот эффект?

## Практики, упомянутые в тексте

### Прибежище и пять наставлений

#### *Три Прибежища*

Намо тасса бхагавато арахато самма самбуддхаса

Намо тасса бхагавато арахато самма самбуддхаса

Намо тасса бхагавато арахато самма самбуддхаса

Буддхам сарананг гаччами

Дхаммам сарананг гаччами

Сангхам сарананг гаччами

Дутиямпи Буддхам сарананг гаччами

Дутиямпи Дхаммам сарананг гаччами

Дутиямпи Сангхам сарананг гаччами

Татиямпи Буддхам сарананг гаччами

Татиямпи Дхаммам сарананг гаччами

Татиямпи Сангхам сарананг гаччами

#### *Перевод*

Почитая Благословенного, Достойного, Полностью  
Просветлённого.

Я прихожу к Прибежищу в Будде.

Я прихожу к Прибежищу в Дхарме.

Я прихожу к Прибежищу в Сангхе.

Во второй раз я прихожу к Прибежищу в Будде.

Во второй раз я прихожу к Прибежищу в Дхарме.

Во второй раз я прихожу к Прибежищу в Сангхе.

В третий раз я прихожу к Прибежищу в Будде.

В третий раз я прихожу к Прибежищу в Дхарме.

В третий раз я прихожу к Прибежищу в Сангхе.

### ***Пять наставлений***

Панатипата верамани сиккападам самадиями  
Адиннадана верамани сиккападам самадиями  
Камесу миччачара верамани сиккападам самадиями  
Мусавада верамани сиккападам самадиями  
Сурамерая маджа памадаттана верамани сиккападам  
самадиями  
Садху Садху Садху

### ***Перевод***

Я обещаю воздерживаться от убийства.  
Я обещаю воздерживаться от взятия того, что не дано.  
Я обещаю воздерживаться от неправильного  
сексуального поведения.  
Я обещаю воздерживаться от лживых речей.  
Я обещаю воздерживаться от принятия средств,  
дурманящих ум.

### ***Благие наставления***

Добрыми делами любви Я очищаю тело своё.  
Щедростью рук своих Я очищаю тело своё.  
Спокойствием, скромностью и умиротворённостью Я  
очищаю тело своё.  
Искренними словами Я очищаю речь свою.  
Ясной и лучезарной сосредоточенностью Я очищаю  
ум свой.

## **Трехчленная пуджа**

### ***1. Вступительное выражение почтения***

Мы поклоняемся Будде, Совершенному  
Просветленному, Поток Пути.

Мы поклоняемся Дхарме, Учению Будды, ведущему из  
тьмы к свету.

Мы поклоняемся Сангхе, сообществу его учеников,  
вдохновляющему и ведущему нас.

### ***2. Почтение Трем Драгоценностям***

Мы поклоняемся Будде и стремимся следовать ему.  
Будда был рожден, как и все мы.  
То, чего достиг Будда, и мы можем достигнуть.  
То, что превзошел Будда, и мы можем превзойти.

Мы поклоняемся Дхарме и стремимся следовать ей  
Телом, речью и умом, до самого конца.  
Истину во всех ее аспектах,  
Путь со всеми его ступенями  
Мы стремимся изучить, практиковать и реализовать.

Мы поклоняемся Сангхе и стремимся следовать ей:  
Братьям и сестрам, с которыми мы делим путь.  
Когда один за другим мы принимаем свои  
обязательства,  
Сангха растет, как все расширяющийся круг.

### *3. Подношения Будде*

Поклоняясь Будде, мы подносим цветы:  
Цветы, которые сегодня свежи и благоухают,  
Цветы, которые завтра увянут и опадут.  
Наши тела разрушатся точно так же, как и цветы.

Поклоняясь Будде, мы подносим свечи:  
Тому, который есть свет, мы подносим свет.  
От его большого светильника мы зажигаем меньший  
внутри нас:  
Светильник Пробуждения, сияющий в наших сердцах.

Поклоняясь Будде, мы подносим благовония:  
Благовония, чей аромат заполняет собой пространство.  
Аромат совершенной жизни, слаще любых  
благовоний,  
Распространяется во всех направлениях, наполняя  
пространство.

## Церемония посвящения

Мы посвящаем это место Трем Драгоценностям:  
Будде, идеалу Просветления, к которому мы  
стремимся,  
Дхарме, Пути Учения, которому мы следуем,  
Сангхе, духовному обществу, которому мы радуемся.

Да не говорится здесь ни одного пустого слова,  
Да не беспокоит наш ум ни одна тревожная мысль.

Мы посвящаем это место  
Размышлению о Пяти наставлениях,  
Мы посвящаем это место  
Практике медитации,  
Мы посвящаем это место  
Развитию мудрости,  
Мы посвящаем это место  
Достижению Просветления.

Хотя снаружи в мире есть борьба,  
Да будет здесь мир,  
Хотя снаружи в мире есть ненависть,  
Да будет здесь любовь,  
Хотя снаружи в мире есть печаль,  
Да будет здесь радость.

Не начитыванию священных текстов,  
Не разбрызгиванию освященной воды,  
Но нашим собственным усилиям на пути к  
Просветлению  
Мы посвящаем это место.

Вокруг этой Мандалы, этого священного места,  
Да распустятся лotosовые лепестки чистоты,  
Вокруг этой Мандалы, этого священного места,  
Да укрепится ваджрная ограда намерения,  
Вокруг этой Мандалы, этого священного места,  
Да вспыхнет огонь, преображающий сансару в  
нирвану.

Благодаря усердной практике,  
Да станет наш ум Буддой,  
Да станет наша мысль Дхармой,  
Да станет наше общение Сангхой.

Благу всех существ,  
Пользе всех существ  
Телом, речью и умом  
Мы посвящаем это место.



---

## *Тиратана Вандана*

---

*Текст, специально написанный Ваданайей.*

### **Введение**

Тиратана Вандана – это ряд традиционных стрóf на пали, выражающих восхваление Трех Драгоценностям и почтение к ним. Тиратана означает «Три Драгоценности», «вандана» означает «приветствие», уважение, почтение, почитание и поклонение. В книге пудж Буддийской Общины «Триратна» Тиратана Вандана переводится как «Приветствие Трех Драгоценностям», но если слово «приветствие» не имеет для вас большого смысла, вы можете перевести его как «Восхваление Трех Драгоценностей», «Почтение Трех Драгоценностям» или даже «Поклонение Трех Драгоценностям».

### **Польза от чтения**

В Триратне Тиратана Вандана часто читается перед утренней медитацией – хотя, конечно, это можно делать в любое время дня и ночи. Возможно, большинство людей вначале воспринимает ее просто как красивое пение на языке, который мы не понимаем, которое таинственным образом помогает нам успокоиться перед медитацией. Уже само пение совместно с другими – даже если у нас очень смутное представление о значении слов – может быть превосходной подготовкой к медитации. Это требует внимания и осознанности, и совместное пение выводит нас из жесткого сосредоточения на себе, которое так часто бывает препятствием для медитации. Ритм пения также может помочь нам расслабиться, его живость может пробудить нас, а красота позволит нам открыться позитивным эмоциям и высшим состояниям. Но чтобы получить всю возможную пользу от пения Тиратаны Ванданы, нам нужно знать смысл слов, которые мы произносим: хотя

мы и поем на пали, что-то из их смысла может витать в нашем уме, когда мы поем.

## **Структура**

Тиратана Вандана состоит из трех частей, имеющих отношение к Будде, Дхарме и Сангхе. Каждая часть состоит из двух разделов. В первом разделе относительно каждой из Драгоценностей перечисляются некоторые из ее качеств, что позволяет нам вспомнить о них и соединиться с нашим восхищением ими. Это призывание позитивных качеств в уме и восхваление их – необходимая предпосылка для почтения и преданности: если мы не знаем хороших качеств чего-то, у нас нет оснований уважать это и восхищаться этим. Во втором разделе относительно каждой Драгоценности это восхваление переходит в желание обратиться к Прибежищу. Этот второй раздел один и тот же для всех Драгоценностей, различается только одно слово – Будда, Дхарма или Сангха – так что это служит повторяющимся припевом. Сначала мы рассмотрим все три раздела восхвалений Будды, Дхармы и Сангхи, и потом изучим значение «припева», который повторяется для каждой Драгоценности.

### ***Будда***

Тиратана Вандана начинается с той же строки, что и Прибежище и наставления: «Намо тасса бхагавато арахато саммасамбуддхасса». Как и в случае с наставлениями, самые первые слова «намо тасса», означающие «уважительное приветствие ему», заставляют вспомнить о физическом жесте почтения, напоминая, чтобы мы соединили руки в мудре анджали. «Бхагавато» часто переводится на английский как «Благословенный», но Сангхаракшита указывал, что у этого слова множество значений в буддийской и индийской культурах. «Бхагавато» подразумевает кого-то, кто стоит отдельно от всех остальных, кто обладает высочайшими духовными качествами, кто вызывает

благоговение, нечто утонченное, нечто благоприятное. Будда также «арахато» – достойный или благородный и «саммасамбуддхасса» – действительно и подлинно пробужденный.

Следующая строка подчеркивает истину, о которой говорится «Воистину он таков» («Ити пи со»). Он действительно таков. Он подлинно пробужден, в то время как мы все еще спим и видим сны, а поскольку он не увлекается в погоню за удовольствиями снов и не бежит от страхов снов, он свободен, в то время как мы заключены в тюрьму обманчивой реальности, которую мы переживаем. Он «наделен знанием («виджа») и практикой («карана»). Другими словами, его Проникновение – это не просто интеллектуальное понимание, он живет согласно этому, и он не похож на некоторых интеллектуалов, которые возвращаются в прочной паутине слов, но их жизни управляются теми же условными мирскими заботами, как и жизни всех остальных. Он достиг подлинного счастья («сугато»), потому что он живет в реальности, а не в заблуждении. И он – «Знаток миров» («лока-виду»): его видение выходит за пределы всего, что можем постигнуть мы, за пределы всего, что мы можем себе представить.

По всем этим причинам он «непревзойденный Проводник для тех, кто нуждается в укрощении» – «ануттаро пуриса-дамма сарати». Палийское слово «пуриса-дамма», которое переводится как «люди, нуждающиеся в укрощении», в книге Пудж, согласно Сангхаракшите, означает что-то ближе к «те, чьи желания нужно контролировать», или даже «люди Дхармы». Мы считаем себя людьми, которые желают обрести больший контроль над собой и в меньшей мере находиться в рабстве жадности, ненависти и неведения, поэтому он учитель, которому мы должны следовать. Он «непревзойденный» или «выдающийся», «ануттаро», превосходящий всех учителей, и, следовательно, гораздо более важен для нас, чем все современные модные мыслители или писатели.

Эти слова в восхвалении Будды могут иметь для нас какой-то смысл или же не вызывать никакой особой эмоциональной реакции. Нам нужно использовать воображение для того, чтобы пробудить их к жизни и вовлечь в них свои эмоции. Нам нужно приложить усилия, чтобы вызвать в воображении Будду, который не является обычным человеческим существом (даже лишенным психологических и эмоциональных проблем), но существом иного порядка, кем-то, кто ощущает высшую, более подлинную реальность и стремится спасти нас от ненужного страдания, открывая наши глаза на эти другие измерения существования. Будда находится за пределами нашего настоящего опыта, и воображение и вера – те способности, с помощью которых мы можем пережить, по крайней мере, проблеск его природы. Если мы можем ощутить какую-то часть этого сияния, тогда почтение и Прибежище последуют естественным образом. Если мы не можем, наше Прибежище в Будде, скорее всего, будет искренним лишь наполовину.

### *Дхарма*

Вторая часть Гиратаны Ванданы начинается с гимна в честь Дхармы – «Дхаммы» на пали – в котором мы вспоминаем о положительных качествах учения и нашей благодарности, уважении и почтении к нему. Учение описывается как «бхагавата Дхамма» – Дхарма Будды, учение «наделенного великими достоинствами». Это не обычное учение, равное другим системам мысли. Как пишет Сангхаракшита:

*«Дхамма – это выражение в словах... абсолютной реальности вещей. Дхамма, как учение Будды,.. – это Его передача, Его опыт конечной реальности вещей. Дхамма – это то, что возникло в Его уме, духовной реализации Будды, совершенного просветленного, а не что-то, что было составлено интеллектуально или собрано в эклектической манере из других источников».*

Это учение, которое происходит из высшего измерения бытия. Это учение, достойное почитания, перед которым мы почтительно склоняем головы, и оно несравнимо ни с каким другим учением, с которым мы можем встретиться.

Эта Дхарма также «хорошо передаваема» – «сваккхато» – и облечена в форму, которую мы можем понять, использующую не только рациональные рассуждения, но также иносказания, метафоры и поэтические образы. Мы можем соотнести это представление с нашим собственным опытом, вспомнив, как Дхарма говорила с нами, когда мы впервые встретились с ней, и вспомнив те учения, которые особенно вдохновляют нас теперь.

Это учение также «немедленно очевидно» – «сандиттхико». Оно обладает видимым действием, для переживания которого нам не нужно ждать следующей жизни. Например, если мы практикуем метта-бхавану, мы заметим, как она влияет на наши эмоции и наши отношения с другими. Если мы уходим в ретрит, наше эмоциональное состояние меняется. Это вопрос опыта, а не рассуждений. В этот момент мы можем вспомнить то, как повлияла на нас Дхарма, укрепляя нашу веру в то, что она окажет еще большее влияние в будущем.

Дхарма «неизменна» – «акалико», что означает, что она вечна, свободна от времени, вне времени. На одном уровне это может указывать на то, что Дхарма подобна посланию из высшего измерения реальности, измерения, которое находится вне времени. На более приземленном уровне это означает, что сущность Дхармы истинна в любой исторический период и в любой культуре, несмотря на то, что она может противоречить ценностям и мировоззрению, которые считаются модными в определенную эпоху. Снова цитируя Сангхаракшиту:

*«Поэтому Дхамма в этом смысле вечна, это истина, которая остается истинной независимо от определенных времен и обстоятельств. Она столь же*

*действена сегодня, как и во времена Будды. Есть определенные вещи, которые применялись к Дхамме в ходе истории, которые были действенны тогда, полезны тогда, но не сегодня, это другой вопрос. Но основные фундаментальные принципы остаются вечно истинными и вечно действенными».*

Дхарма – также имеет «природу личного приглашения» – «эхипассико». Палийское «эхи» буквально означает «приди», а «пассико» – «смотри». Поэтому это Дхарма, которую нужно «прийти и увидеть». Никто не принуждает нас практиковать ее. Нас приглашают попробовать ее, чтобы увидеть, работает ли она. Мы продолжаем практиковать, потому что знаем из опыта, что она приносит нам благо. Мы получили от нее пользу в прошлом и надеемся получить в будущем.

Затем, Дхарма «прогрессивна» – «опанайико». «Опанайико» означает ведущая вперед, продвигающая. Дхарма ведет нас вперед шаг за шагом и этап за этапом, постепенно открывая нам глаза, по мере того, как развивается все наше внутренне существо. Это путь естественного роста, который продвигает и развивает нас, поэтому нас не просят приниматься за что-то, к чему мы еще не готовы, и мы всегда можем делать практики, которые соответствуют нашему настоящему состоянию.

Наконец, Дхарма «должна пониматься индивидуально мудрыми» – «паккатам ведитаббо виннухити» («Паккатам» означает «лично», «ведитаббо» означает «познаваться», «виннухити» – «теми, кто мудр» или «теми, кто понимает»). Дхарма – это не догма, которую мы должны принять в слепой вере. Нам нужно исследовать ее, понять ее самим и сделать своей собственной.

### **Сангха**

Как и в случае с Буддой и Дхармой, третья часть Тиратаны Ванданы начинается с ряда эпитетов,

восхваляющих третью Драгоценность, Сангху. К Сангхе обращаются как к «бхагавато савакасангхо» – духовному сообществу тех, кто является учениками, тех, кто открывается Будде и его учениям. Эта Сангха «продвигается со счастьем» – «супатипанно». Члены этого сообщества продвигаются хорошо и счастливо, двигаясь по позитивному пути, продвигаясь по пути практики, и делают это, испытывая счастье. Они также «продвигаются честно» – «уджупатипанно». «Уджу» означает прямо, поэтому это можно понимать так: члены Сангхи находятся на прямом, ровном пути к духовному продвижению, но слово «честно», использованное в переводе, скорее всего, несет явный намек на этическую прямоту, также подразумевая, что Сангха продвигается в духовном отношении с прямоотой и честностью, а также с достоинством правдивости, которое дарует нравственная жизнь.

Сангха также «продвигается методически» – «ньяпатипанно». Они практикуют систематически, согласно определенному методу, где каждая ступень строится на основе предыдущей. Как говорит Сангхаракшита:

*«Это подразумевает регулярные или систематические шаги. Например, люди, которые не слишком много занимались медитацией, думают, что медитация означает просто сидеть и погружаться в размышления. Но есть метод, почти систематическая техника, сосредоточения, например, подсчет дыханий или выполнение метта-бхаваны в определенной последовательности шагов. Есть определенный способ выполнять это, это практическая вещь. Есть конкретные вещи, которые нужно выполнять в конкретном порядке. Ничего не случается просто так. Именно это подразумевается словом «ньяя». Вы движетесь методически, систематически, на практике, а не витаєте в чем-то общем и туманном. Поэтому сообщество учеников Будды продвигается*

*методически, они предпринимают конкретные позитивные шаги, в методическом практическом смысле, чтобы удостовериться в том, что они действительно развиваются. Они не просто медитируют, они делают осознанное дыхание, или практику визуализации, или растворение элементов; нет такой вещи, как просто медитация, до тех пор, пока вы не достигли очень высокого уровня и не можете просто сесть и войти в высшее состояние сознания. Поэтому мы продвигаемся методически».*

И, наконец, говорится, что Сангха «продвигается» «самичипаттипано». В нашей книге пудж это переводится как «продвигаются правильно», но на своем семинаре, посвященном Тиратане Вандане, Сангхаракшита дал более вдохновляющую интерпретацию – гармонично продвигаются, продвигаются вместе, продвигаются в гармонии. Мы не просто практикуем Дхарму для нашего собственного духовного продвижения, мы практикуем для того, чтобы создать гармоничное сообщество, и это неотъемлемая часть нашего личного развития. Гармония между ее членами – важная часть любого точного определения Сангхи.

Возможно, довольно загадочные «четыре пары людей, эти восемь человек» («чаттари пурисаюгани, аттхапариса пугала»), упоминаемые в переводе, – это те, в ком возникла искра Проникновения, начиная с «вошедшего в поток», кто разорвал первые четыре пути из тех, которые, как обычно говорится, связывают нас, и теперь необратимо устремлен к Просветлению, до Архатов, которые достигли полного освобождения. Эта Арья-сангха, или Благородная Сангха, традиционно разделяется на четыре уровня продвижения согласно числу разорванных пут, а поскольку на каждом уровне есть мужчины и женщины, у нас есть четыре пары или типа членов Арья-сангхи, или восемь типов людей.

Это содружество учеников Будды достойно



поклонения («ахунейо»), достойно гостеприимства («пахунейо»), достойно подношений («даккхинею») и достойно приветствия. Оно достойно того, чтобы перед ним склонялись с соединенными в анджали-мудре руками («анджаликаранийо»). И причина, по которой эти люди достойны такого уважения, – в том, что они являются «несравненным источником блага для мира» – «ануттарам пуньякхеттам локассати»).

В этот момент мы можем вспомнить всех великих личностей буддийской традиции, а также всех неизвестных людей, которые внесли свой вклад в ее развитие, а также включить сюда современных членов Сангхи, которых мы особенно уважаем. Мы можем соединиться с нашим чувством благодарности за великий дар, который преподнесли нам эти люди, и, возможно, представить, что мы почтительно им кланяемся со сложенными вместе руками. Каков был бы мир, какова была бы жизнь – можем мы поразмышлять – если бы никто не вышел за пределы уровня замешательства «людей, живущих мирскими заботами», увлекаемых то туда, то сюда желанием, отвращением и омраченными взглядами? Каков был бы мир, если бы ни у кого не было более высокого и глубокого видения того, каковы должны быть вещи, если бы никто не передал это другим? Каков был бы мир, если бы реализация Будды попросту была забыта, потому что не было бы никого, чтобы передать ее людям будущего? Люди с более обширным видением, люди, которые в своем существе выше и в большей мере принадлежат Вселенной, чем обычные люди, люди, которые передают Дхарму грядущим поколениям – такие люди воистину «несравненный источник блага для мира».

### «Припев»

После каждой части Тиратаны Ванданы, восхваляющей одну из трех Драгоценностей, есть повторяющиеся строки, в которых только одно различие – слово Будда, Дхарма или Сангха. В этом «припеве»

осознание положительных качеств Трех Драгоценностей, с которыми мы соединялись в строках восхвалений, превращается в преданность – желание обратиться к Прибежищу в каждой из Трех Драгоценностей.

Мы поем «На всю свою жизнь я обращаюсь к Прибежищу в» Будде, Дхарме и Сангхе – «дживата париянтам саранам гаччами». Палийские слова «дживата париянтам» означают «до конца жизни», в то время как «саранам гаччами» означает «я обращаюсь к Прибежищу». Освежив в уме качества каждой из Трех Драгоценностей, теперь мы готовы обратиться к Прибежищу в них. Мы знаем, в чем мы ищем Прибежища. И мы не просто выражаем мимолетный энтузиазм, мы даем определенное обязательство на срок, пока длится наша жизнь. Как подчеркивал Сангхаракшита, наша преданность – это качество «раз и навсегда»:

*«... Преданность, которая не на всю жизнь, едва ли можно назвать преданностью. Поэтому, если вы на самом деле веряете себя, в этом есть качество абсолютности. Вы не можете посмотреть за пределы этой жизни, поэтому на практике это означает, что вы веряете себя этому на всю жизнь».*

Но, несмотря на это качество «раз и навсегда», мы обращаемся к Прибежищу непрерывно и постоянно. Нам нужно постоянно обновлять нашу преданность, чтобы она оставалась живой и показывала, каким путем мы идем в жизни.

Эта преданность в некотором смысле выходит за пределы времени – она на всю жизнь – и она относится к тому, что само по себе вне времени: она относится к Пробужденным прошлого, будущего и настоящего, а также ко всем подлинным учениям, а также ко всем проявлениям Сангхи на протяжении всех времен. Ко всем проявлениям Трех Драгоценностей прошлого

(«атита ча»), грядущего («анагата») и настоящего («паччупанна») «мое почтение изливается непрестанно» – «ахам вандами саббада».

Нет других надежных Прибежищ, ничего кроме этого, что может быть Прибежищем – «наттхи ме саранам аннам». Будда – высшее, непревзойденное Прибежище для меня («Буддхо ме саранам варам»), и то же самое справедливо по отношению к Дхарме и Сангхе. Наша преданность этой истине – это мощная сила, которая может оказать реальное влияние на нас и наш мир, что является причиной для радости. Поэтому Тиратана Вандана завершается призыванием этой силы – «добродетелью этой истины» («этэна саччаваджена»), а затем следует конечная вспышка радости в благопожелании «Джаямангалам» – «Пусть пребудет в изобилии благоволение и победа!»

## **Вопросы для размышления и обсуждения**

Ваша группа и учебный руководитель могут подумать, что больше приемлемо: обсудить эти вопросы полностью или вместо этого поучиться петь Тиратану Вандану вместе, а затем обсудить избранные вопросы в оставшееся время. В любом случае, пожалуйста, поразмышляйте над вопросами перед сессией.

1. Считаете ли вы Будду своим «Непревзойденным Проводником», чьи учения происходят из более высокого и глубокого постижения истины, чем то, которое имеют другие учителя, писатели и мыслители? (Будьте честны!) Кто еще влияет на ваши мысли?

2. Подумайте, каким образом, насколько вы имеете к этому отношение, Дхарма «хорошо передается» – «сваккхато» – и облеките это в форму, с которой вы можете установить личный контакт. Какие книги, беседы, учения, истории, мифы, ритуалы или образы говорили с вами особенно мощно?

3. Подумайте, каким образом влияние практики Дхармы было «немедленно очевидно» – «сандиттхико» – в вашем собственном опыте.

4. Тиратана Вандана называет Дхарму «безвременной» – «акалико». Когда Дхарма противоречит современному образу мышления, вы склонны:

- а) заключать, что Дхарму нужно осовременить, чтобы она отражала более высокое современное знание, или
- б) заключать, что современные воззрения в некоторых случаях ограничены, потому что они не основаны на видении Будды?

5. Можете ли вы подумать над примерами, в которых каждое из этих заключений было бы более уместным?

6. Какие из описаний Сангхи, данных в Тиратане Вандане, как вам кажется, применимы к вашей местной Сангхе? (Например, «продвигаются ли, испытывая счастье», члены Ордена и митры в вашем центре, и т.д.)

7. Подумайте о некоторых членах Сангхи (прошлого и настоящего, из любой традиции), к которым вы испытываете восхищение и уважение. Поразмышляйте, почему вы восхищаетесь ими, и будьте готовы поделиться этим с группой.

8. В чем проявляется то, что такие люди – «несравненный источник блага для мира»?

## Тиратана Вандана текст на пали и перевод

### Буддха Вандана

*Намо тасса бхагавато арахато самма самбуддхаса  
Намо тасса бхагавато арахато самма самбуддхаса  
Намо тасса бхагавато арахато самма самбуддхаса*

*Итипи со бхагавато арахам сама-самбуддхо  
Виджа-чарана-сампанно сугато  
Лока-виду ануттаро пуриса-дхамма-сарати  
Саттха дева-мануссанам  
Буддхо бхагава ти*

*Буддхам дживита париянтам саранам гаччами*

*Йе ча Буддха атита ча  
Йе ча Буддха анагата  
Паччуппанна чай йе Буддха  
Ахам вандами саббада*

*Наттхи ме саранам аннам  
Буддхо ме саранам варам  
Этэна сачча-ваджене  
Хоту ме джаямангалам*

## Перевод

*Почитая Благословенного, Достойного, Полностью  
Просветлённого.*

*Почитая Благословенного, Достойного, Полностью  
Просветлённого.*

*Почитая Благословенного, Достойного, Полностью  
Просветлённого.*

*Воистину таков Он, Богато одаренный: Свободный,  
Полностью*

*И совершенно Пробужденный, Наделенный Знанием и  
Практикой,*

*Достигший Счастья, Знаток Миров,  
Непревзойденный Проводник*

*Для людей, нуждающихся в укрощении, Учитель богов  
и людей, Пробужденный,*

*Богато Одаренный.*

*На всю жизнь я обращаюсь к Прибежищу в  
Пробужденном.*

*Ко всем Пробужденным прошлого  
Ко всем Пробужденным грядущего,  
Ко всем Пробужденным настоящего  
Мое почтение изливается непрерывно.*

*Нет для меня иного Прибежища,  
Чем Пробужденные, высшее Прибежище.  
О, пусть добродетелью этой истины  
Пребудет в изобилии благоволение и победа!*

## **Дхарма Вандана**

*Сваккхато бхагавата Дхаммо  
Сандиттхико акалико эхипассико  
Опанайико паччатам  
Ведитаббо виннухити*

*Дхамман дживита-париянтам саранам гаччами*

*Йе ча Дхамма атита ча  
Йе ча Дхамма анагата  
Паччуппанна чай йе Дхамма  
Ахам вандами саббада*

*Наттхи ме саранам аннам  
Дхаммо ме саранам варам  
Этэна сачча-вадженена  
Хоту ме джаямангалам*

## **Перевод**

*Хорошо передано Учение Богато Одаренного,  
Немедленно Очевидно, Вечно и имеет Природу  
Личного Приглашения,  
Прогрессивно, должно пониматься самими мудрыми.*

*На всю жизнь я обращаюсь к Прибежищу в Истине.*

*Ко всем Истинным Учениям прошлого,  
Ко всем Истинным Учениям грядущего,  
Ко всем Истинным Учениям настоящего  
Мое почтение изливается непрерывно.*

*Нет для меня иного Прибежища,  
Чем Истина, высшее Прибежище.  
О, пусть добродетелью этой истины  
Пребудет в изобилии благоволение и победа!*



## **Сангха Вандана**

*Супатипанно бхагавато савакасангхо  
Уддхупатипанно бхагавато савакасангхо  
Ньяяпатипанно бхагавато савакасангхо  
Самичипатипанно бхагавато савакасангхо  
Ядидам чаттари пурисаюгани  
Аттха пуриса пугала*

*Эса бхагавато савакасангхо  
Ахунейо, пахунейо, даккхинейо  
Анджаликаранийо ануттарам  
Пуньяккхеттам локассати*

*Сангхам дживита-париянтам саранам гаччами*

*Йе ча Сангха атита ча  
Йе ча Сангха анагата  
Паччуппанна чай йе Сангха  
Ахам вандами саббада*

*Наттхи ме саранам аннам  
Сангхо ме саранам варам  
Этэна сачча-ваджена  
Хоту ме джаямангалам*

## Перевод

*Продвигается, испытывая счастье, содружество  
Слушателей Богато Одаренного,  
Честно продвигается...,  
Методически продвигается...,  
Правильно продвигается...,  
А именно, эти четыре пары людей,  
Эти восемь человек.*

*Это содружество Слушателей Богато Одаренного  
достойно поклонения, достойно гостеприимства,  
достойно подношений, достойно приветствия со  
сложенными руками, оно – несравненный источник  
блага для мира.*

*На всю жизнь я обращаюсь к Прибежищу в  
Содружестве.*

*Ко всем Содружествам прошлого,  
Ко всем Содружествам грядущего,  
Ко всем Содружествам настоящего  
Мое почтение изливается непрестанно.*

*Нет для меня иного Прибежища,  
Чем Содружество, высшее Прибежище.  
О, пусть добродетелью этой истины  
Пребудет в изобилии благоволение и победа!*

---

## *Семичленная пуджа*

---

*Текст, специально написанный Ваданайей.*

### **Введение**

Семичленная пуджа – самая трудная из практик поклонения, обычно используемых в Триратне, но она также может быть оказаться самой полезной. Это продвинутая практика, в которой нам нужно выражать состояния ума, почти несомненно выходящие за пределы того, что мы переживаем в данный момент. Семичленная пуджа – это репетиция роли, которую мы еще не готовы сыграть, но, подобно любой репетиции, ее цель – подготовить нас к тому, что однажды придет к нам.

### **Источник пуджи**

Слова, которые мы используем в Семичленной пудже, происходят из большой поэмы под названием «Бодхичарьяаватара» («Путеводитель по Пути Пробуждения»), написанной индийским монахом Шантидевой, который жил около 700 г. н.э. Однако Семичленная пуджа, скорее всего, была важной практикой еще за несколько столетий до того, как Шантидева написал свою версию. Определенные строки, которые мы используем, были отобраны Сангхаракшитой из неопубликованного перевода «Бодхичарьяаватары», который – в отличие от более научных опубликованных переводов – обладает преимуществом превращения поэзии Шантидевы на санскрите в поэзию на английском, которая ритмична и приятна для чтения.

«Бодхичарьяаватара» – бесспорно, текст Махаяны, а Семичленная пуджа, несомненно, обладает махаянским ароматом. Это означает, что она подчеркивает идеал Бодхисаттвы, духовную практику на благо всех живых существ, призывает множество будд и бодхисаттв, которые могут помочь нам своим влиянием, а ее целью

является приближение нас к зарождению бодхичитты, выходящего за пределы личности «устремления к Просветлению».

### **Практика бодхичитты**

Мы обсуждали бодхичитту в последней сессии четвертой части этого курса (возможно, будет полезно перечитать ее), но поскольку Семичленная пуджа в своей сути – практика Бодхичитты, возможно, полезно будет сказать несколько слов о ней здесь. Мы можем думать о бодхичитте как о потоке духовной энергии, потоке позитивных устремлений, который шире, чем любой индивидуальный поток, но в который мы, как отдельные личности, можем влиться, стать к нему восприимчивыми и в конечном итоге выражать его и стать его частью. Этот поток позитивных стремлений – то, что является мотивацией для будд и бодхисаттв, но он также может действовать через нас, на нашем более низком уровне, в той мере, в которой мы можем отставить наше маленькое, занятое собой «я». Этот способ видения духовной жизни предлагает перспективу буддийского пути, отличающуюся от той, к которой мы, вероятно, привыкли, в которой он рассматривается как поиск Проникновения, но цель – одна и та же. Проникновение подразумевает переход к видению, выходящему за пределы нашего заблуждения об отдельной самости, к гораздо более обширному видению взаимосвязанности, и отход от «нашего маленького, занятого собой «я» – одновременно и подготовка, и выражение этого Проникновения.

Мы не должны превращать этот способ видения духовной жизни в религиозную догму или философскую теорию – это, в сущности, поэтическое видение, творческий миф, который дает нашей духовной жизни мощный контекст воображения и также побеждает некоторых близких врагов подлинной буддийской практики, таких, как видение ее как индивидуалистического поиска приятных состояний

ума. Тот факт, что это поэтическое видение, не означает, что оно не «истинно»: природа реальности, несомненно, больше похожа на видение или миф, чем на какую бы то ни было интеллектуальную теорию, которую можно выразить словами.

Поскольку идея бодхичитты – скорее поэтическая или мифическая, чем интеллектуальная, ее, вероятно, легче всего выразить посредством образа. Один из хороших образов для нее – облик Тысячерукого Авалокитешвары, в котором Бодхисаттва Сострадания изображается с одним телом и множеством рук, в каждой из которых – разные предметы, каждая из которых предлагает нечто особенное для того, чтобы помочь развитию существ. Каждая рука Авалокитешвары – индивидуальна, но в другом смысле все они объединены, все выражают общую цель Бодхисаттвы. Используя этот образ, мы можем сказать, что конечная цель пуджи – подготовить нас к тому, чтобы мы предложили Авалокитешваре себя как одну из его многочисленных рук.

### **Репетиция**

Семичленная пуджа проводит нас через последовательность заданных размышлений и визуализаций, которые создают поэтапный процесс развития духовных состояний, каждое из которых выстраивается и логически вытекает из предыдущего. Эта последовательность достигает наивысшей точки в Посвящении заслуг и разделе Отказа от себя, когда мы отдаем себя бодхичитте, посвящая себя вселенскому проекту будд и бодхисаттв и предлагая наши жизни, способности и имущество всем существам.

Для большинства из нас это нечто, что мы можем сделать в настоящий момент только в нашем воображении. В последнем разделе пуджи (а возможно, и раньше) есть слова, которые большинство из нас не может произнести от всего сердца. Но нам не стоит слишком беспокоиться об этом. Семичленная пуджа – это репетиция. Мы репетируем роль стажера-

бодхисаттвы, примеряя одеяние, которое велико нам на несколько размеров. В этом нет ничего нечестного. В детстве мы проигрываем различные аспекты взрослого состояния, и это подготовка к принятию роли взрослого. Когда мы репетируем эмоции последнего раздела пуджи, мы готовимся в игре к тому, чтобы подняться в полный рост. Это поможет нам полностью осуществить это в будущем и даже, возможно, в какой-то небольшой мере сделать это прямо сейчас. Со временем, если мы настойчивы, мы сможем произносить слова последнего раздела пуджи всем сердцем. Тогда все наши проблемы будут позади. Используя образ Шантидевы, мы найдем философский камень, который превратит тяжелый свинец нашей обычной жизни в золото.

### ***Почтение***

*Синий лотос, мандараву и жасмин,  
Все прекрасные и душистые цветы,  
И сплетённые искусно гирлянды,  
Подношу я в знак почитания  
Высочайшим мудрецам,  
Столь достойным благоговения.*

*Я окутываю их облаками благовоний  
Благоухающих и всепроникающих.  
Я подношу им твёрдую и мягкую пищу,  
И всевозможные приятные напитки.*

*Я подношу им светильники,  
Усыпанные драгоценными камнями,  
И украшенные золотыми лотосами.  
На плиты, окроплённые благовониями,  
Рассыпаю охапки прекрасных цветов.*

Для того, чтобы открыться влиянию будд и бодхисаттв, нам нужно сначала осознать их присутствие, поэтому на первом этапе Семичленной пуджи мы распространяем к ним приглашение, прося бодхичитту и

ее проявления посетить нас, войти в наше осознание. Мы представляем, что распространяем это приглашение, совершая семь традиционных индийских подношений почетному гостю: цветы, благовония, пищу, воду для питья, воду для омовения, свет ламп и аромат. Мы как будто приветствуем знаменитость, которую мы очень высоко почитаем, в нашем доме, зная, что она устала, голодна, испытывает жажду и потребность в очищении от грязи, поскольку путешествовала, чтобы оказать нам эту честь. Приглашение будды или бодхичитты в наш ум подобно приглашению в маленькую убогую лачугу короля или королевы: самое меньшее из того, что мы можем сделать – предложить им все, чтобы они чувствовали себя удобно и знали, что им рады.

Мандарава – это огромные мифические цветы, величиной с колесо повозки и сверкающие золотом, подобно солнцу, которые падают с неба везде, где Будда дает особенно благоприятную проповедь. Поэтому с самого первого слова пуджи мы оказываемся в поэтическом, мифическом измерении, а не в мире повседневной реальности. С самого начала нам нужно участвовать в пудже с таким настроением – нам нужно отправить наш повседневный здравый смысл в отпуск, отложить недоверие и быть готовыми вступить в другое измерение опыта. Большинство из нас умеет делать это – если мы можем наслаждаться каким-то литературным произведением, оперой или фильмом, которые изображают нечто другое, чем мир «кухонной раковины» и повседневных дел, мы знаем, что нам не нужно верить в то, что мы переживаем, в буквальном смысле «истинно», чтобы вовлечь наше воображение и позволить ему преобразить наши эмоции.

Среди подношений цветов мы подносим «искусно сплетённые гирлянды». В Индии традиция чествования человека путем увешивания его гирляндами ярких цветов до сих пор жива, и те, кто присутствовали при ней, знают, что это очевидный и наглядный способ выражения почтения, создающий радостную,

праздничную атмосферу.

Наряду с созданием настроения уважительного приглашения, раздел Выражения Почтения, как подчеркивал Сангхаракшита, должен также пробуждать чувство красоты. Переживание красоты – это один из способов установить контакт с чем-то более высоким, чем наш обычный повседневный ум, оно утончает сознание и делает его склонным к более высокому плану существования, и по этой причине оно тесно связано со шраддхой. Если мы можем пережить чувство красоты в нашем воображении в начале пуджи, мы сделали шаг по направлению к измерению будд и бодхисаттв, и мы обнаружим, что нам легче сблизить их намерения с нашими. Чтобы призвать эту красоту, нам нужно использовать свое воображение, вызывая в нем образы строк Шантидевы так ярко, как мы можем. Нам нужно видеть мандараву и другие цветы в нашем воображении, во всем их красочном изобилии, нам нужно ощущать запах благовоний, который так напоминает нам о красивых местах и высших состояниях ума, нам нужно вызывать в воображении картину, как мы разбрасываем цветы на дорожке из черепичной мозаики в красивом мифическом дворце, где, как говорится в «Бодхичарьяаватаре», «своды сверкают жемчугами над восхитительными колоннами, усыпанными драгоценностями, поднимающимися над полом из ясного, сияющего хрусталя».

Однако напоминания о красоте, используемые в пудже, берут начало в индийской культуре и не всегда оказывают сильное воздействие на людей с другим воспитанием. В своей поэме Шантидева также использует образы природы как подношения буддам и бодхисаттвам, и это может быть более доступным способом объединения с чувством красоты. Нам нужно творчески подходить к участию в пудже, поэтому если образы гор, лесов, звездного неба или заката помогают нам лучше, тогда вызывайте их в своем уме в конце раздела Выражения Почтения и представляйте, что



подносите их буддам.

После раздела Выражения Почтения мы обычно читаем мантру Авалокитешвары, а те, кто желает, делают подношения на алтарь. Мы призываем в этот момент Авалокитешвару как главного покровителя нашей пуджи, поскольку из всех бодхисаттв он наиболее отчетливо символизирует бодхичитту.

### ***Поклонение***

*Сколько атомов в миллиардах миров,  
Столько раз благоговейно склоняюсь  
Пред буддами трёх времён,  
Пред совершенным Учением  
И пред избранной Общиной.*

*Я склоняюсь пред всеми алтарями,  
И всеми местами пребывания бодхисаттв.  
Низко кланяюсь мудрым Учителям,  
И всем, кто достоин почитания.*

Поклонение – это уважительное приветствие, в контексте пуджи оно означает поклон с соединенными руками как выражение почтения или даже полные простирания. Пригласив будд и бодхисаттв в наше переживание в разделе Выражения Почтения, мы вызываем в воображении образ того, как кланяемся им. Кланясь, мы признаем, что бодхичитта больше нас, а будды и бодхисаттвы стоят выше нас. Если мы думаем о нашем личном «я» как о столь же важном, как и бодхичитта, мы едва ли сможем полностью отдаться этому действию. Если мы думаем, что находимся на одном уровне с буддами и бодхисаттвами, мы не сможем ощутить их влияние. Если мы думаем так, мы зажаты в ограниченной самонадеянности, и обширность того, что буддийский учитель назвал Великим Умом, не сможет найти места в этом узком пространстве. Поэтому, чтобы освободиться от этого и создать пространство для появления в нашем уме чего-то большего, чем мы есть в

настоящий момент, мы кланяемся.

На самом деле мы представляем, что кланяемся столько раз, сколько частиц содержится «в тысяче миллионов миров». Если бы нам пришлось сделать все эти поклоны один за другим в разделе Хвалы, это заняло бы довольно большое время. Но традиционные комментарии советуют нам представлять, пока мы произносим эти строки, что маленькое отражение нас есть в каждом атоме вселенной и что все эти отражения кланяются в унисон. Поэтому мы представляем себя как вселенную, а вселенную как самих себя, и мы кланяемся высочайшим ценностям, которые содержит вселенная. Вызывая в уме этот образ, мы выходим за пределы нашего ограниченного отождествления лишь с одним крошечным человеческим существом и отождествляем себя с чем-то большим, по крайней мере, в воображении.

Конечно, для нас это все еще фантазия, и мы не должны слишком увлекаться этой абстрактной идеей. Нам нужно сделать это почитание более конкретным и соотнести его с нашим действительным опытом. Поэтому строки пуджи постепенно возвращают нас на землю, побуждая кланяться последовательно более и более конкретным и повседневным проявлениям бодхичитты.

Сначала мы представляем, что кланяемся каждой из Трех Драгоценностей. («Будды трех времен» – это будды прошлого, настоящего и будущего, «совершенным учением» означает подлинную, истинную Дхарму, и, конечно, «избранная община» – это Сангха). Затем мы склоняемся «перед всеми алтарями и всеми местами пребывания бодхисаттв». В этот момент мы можем представить, что кланяемся настоящим алтарям или местам паломничества, которые нам встречались. Затем мы представляем, что кланяемся «учителям», что, несомненно, включает великих личностей буддийской традиции прошлого, но также может включать и Сангхаракшиту и любых других учителей или духовных друзей, которые помогли нам на нашем пути. Наконец,

мы приветствуем всех, кто «достоин уважительного приветствия»: мы выражаем наше почтение всем практикующим Дхарму, в особенности тем, относительно которых мы можем признать, что они продвинулись по пути дальше, чем мы – возможно, включая некоторых людей, находящихся вместе с нами в алтарной комнате прямо сейчас, когда мы читаем пуджу.

В начале раздела Хвалы, пока мы читаем мантру, у нас есть возможность выразить наше почтение идеалам телом, кланяясь алтарю и, возможно, даже делая полные простирания. Что нам подойдет, зависит от наших собственных ощущений и условий. Как говорит Сангхаракшита:

*«Некоторые люди (особенно люди, получающие опыт пуджи в первый раз) довольно резко реагируют на практику простираний. Поэтому... нам нужно быть несколько осторожными относительно простираний и принимать в расчет не только наши собственные чувства преданности, но и чувствительность других, которые могут присутствовать на пудже. Тем не менее, некоторая форма физического приветствия важна, если мы хотим полностью вовлечь свои эмоции на этом этапе и продвинуться к этапу поклонения».*

### ***Прибежище***

*Сегодня же прихожу к Прибежищу,  
В могущественных защитниках,  
В хранителях всего мира,  
В могучих победителях, преодолевших страдания.*

*Всем своим сердцем я принимаю Прибежище  
В проповеданной ими Дхарме,  
Дающей выход из круга перерождений.  
Я также принимаю Прибежище  
В общине бодхисаттв.*

Нет большого смысла в том, чтобы восхищаться потоком позитивного намерения, которым является Бодхичитта, если мы не хотим жить согласно этому, а не так, чтобы это входило в противоречие с данным принципом. Нет смысла в почитании будд и бодхисаттв, пока мы не желаем следовать их советам. Поэтому следующий этап пуджи – это обращение к Прибежищу: наше восхищение идеалом приводит к преданности жизни и практике согласно ему. Поэтому мы вверяем себя Трем Драгоценностям, мы вверяем себя практике таким образом, который поможет нам расти и приближаться к идеалу, которым мы восхищаемся.

Поэтому мы обращаемся к Прибежищу «сегодня же» – если мы имеем в виду это, мы захотим действовать согласно этому сейчас, а не откладывать до лучших времен. (Сейчас – единственное время, которое у нас есть). Говоря словами Шантидевы, прежде всего мы обращаемся к Прибежищу в «могущественных Защитниках», а не в историческом Будде Шакьямуни. Это отражает то, как Прибежище в Будде рассматривается в буддизме Махаяны, в которой считается, что принцип Будды проявляется посредством ряда различных архетипических будд и бодхисаттв.

Но в каком смысле эти будды являются «защитниками»? Как они «охраняют вселенную»? И как мы можем говорить, что они «преодолевают повсюду страдания», когда в мире так очевидно наличие стольких страданий? Как говорит Сангхаракшита:

*«...говорится, что будды являются «защитниками» не в том смысле, что они «охраняют Вселенную»... как это, как предполагается, делает Бог, или защищают нас от мирских бед... Смысл в том, что они сохраняют для нас открытыми врата к Просветлению».*

С буддийской точки зрения, единственный путь окончательно победить страдания – пробудиться. Будды «преодолевают страдания», потому что они помогают

существам, открытым их влиянию, приблизиться к Просветлению, где бы они ни находились. Они защищают тех, кто практикует согласно их советам, от негативных состояний и низших уделов бытия, а не от мирских несчастий.

Наряду с обращением к Прибежищу в Буддах, мы также вверяем себя «проповеданной ими Дхарме», и Сангхе, к которой здесь обращаются, как к «общине бодхисаттв». Это определенно махаянский способ описания Арья-Сангхи, или «Благородной Сангхи», которая рассматривается как община тех, в ком возникла бодхичитта. Но, как часто указывал Сангхаракшита, различие между Благородной Сангхой Махаяны и «вступившими в поток», архатами и так далее в Хинаяне или «низшей колеснице» ложно. Предполагается, что бодхисаттв от архатов отличает то, что они практикуют на благо всех, а не просто для того, чтобы освободить себя от страданий, но на самом деле, каждый, кто достиг ступени Проникновения в какой бы то ни было из «колесниц» буддизма, выйдет за пределы различий между собой и другими и будет побуждаться заботой о других, равно как и желанием собственного благополучия.

После Обращения к Прибежищу из несомненно махаянской «Бодхичарьяаватары» мы обычно читаем Прибежище и Наставления на пали, языке так называемой «хинаянской» школы Тхеравады, подчеркивая тот факт, что нет различий в значении Обращения к Прибежищу в этих двух главных направлениях буддизма. Особенно важно, что мы читаем Наставления в этом месте, поскольку они дают нам практическое, приземленное руководство для того, как мы можем привести наше поведение в соответствие с тем, что положительно, и, таким образом, открыться его влиянию. Пока наша жизнь не управляется Наставлениями, мы будем отрезаны от потока позитивного намерения, которое проявляется в продвинутых практикующих Дхарму, поэтому вверение

себя искусной жизни – это логически вытекающий следующий шаг после приглашения этих возвышенных существ в наше окружение и выражения нашего почтения к ним.

### ***Раскаяние***

*Всё дурное, накопленное мною  
По неведению и глупости,  
Всё дурное из мира повседневного опыта  
И ошибки в понимании и познании Дхармы –  
Все это я признаю пред Защитниками.*

*Ужасаясь страданиям сангсары,  
Я стою пред Защитниками,  
Подняв руки в жесте почитания,  
Вновь и вновь воздавая им хвалу.*

*Да примут Учителя всё это милостиво,  
Так как есть, со всеми недостатками!  
Того, что не есть благо, о Защитники,  
Я не совершу вновь.*

Вверив себя Наставлениям, мы можем почувствовать боль, осознавая, в чем мы все еще не практикуем их. Мы можем увидеть привычки, которые удерживают нас в нашем узком видении, модели, которые мешают нам стать рукой Авалокитешвары. Поэтому нам нужно признать это и не пытаться скрыть. Нам нужно увидеть препятствия, которые стоят у нас на пути, или наша практика будет основана на самообмане. Поэтому следующая часть пуджи – это раскаяние: мы признаемся в неискусных склонностях, которые мешают нам достичь высших состояний, мы выражаем сожаление в действиях, которые создали их, и мы решаем вести себя по-другому в будущем.

К сожалению, само слово «раскаяние» вызывает негативную реакцию у некоторых людей, обычно из-за ассоциаций с христианством. Но это не исповедь в

христианском смысле: мы не просим прощения за то, что не слушались Бога, мы просто признаем реальность нашего текущего состояния и побуждаем себя сделать что-нибудь по этому поводу.

Использование слова «дурное» может напомнить нам о христианстве, но мы не должны позволить этому поставить нас в тупик: мы все накопили огромное число негативных склонностей посредством неискренних действий, совершенных по «неведению и глупости». Эти действия – «дурное в мире ежедневного опыта», а омраченные воззрения, которые привели к ним – «ошибки в понимании и познании». Мы признаем все это, «подняв руки в почтительном жесте», видя себя в присутствии будд и бодхисаттв (опять же, «защитников»). Когда мы представляем себя раскаивающимися перед буддами бодхисаттвами, это помогает нам увидеть себя их глазами. С одной стороны, это может помочь нам более ясно увидеть наши недостатки, с другой стороны, это может рассеять любую ненависть по отношению к себе или суровое осуждение: будды понимают, почему мы такие, какие мы есть, и их реакция целиком исполнена сострадания.

Что касается следующей строки – «ужасаясь страданиям», то Сангхаракшита говорит так:

*«Некоторые люди чувствуют себя очень неудобно при словах «ужасаясь страданиям»... возможно, вспоминая проповеди о геенне огненной... Однако не будды причиняют нам страдания, а наши собственные злые поступки, действующие посредством закона кармы... Здесь нет значения осуждения, воздаяния или наказания. Будды всегда будут относиться к нам с меттой и состраданием... Вы просто напоминаете себе... что безнравственные действия имеют неприятные последствия... Иногда люди говорили мне, что их просто не ужасают страдания. Если это действительно так, это может произойти лишь из-за недостатка воображения».*

Мы просим «Учителей» «принять все это с добротой» не потому, что мы просим прощения, но из-за «многочисленности пороков»: в глазах будды любое раскаяние, которое мы совершаем, будет изобиловать отсутствием осознанности и самообманом, но мы можем верить, что они будут смотреть на все это с добротой. В конце концов мы решаем не повторять наших неискусных моделей, чтобы мы могли двигаться дальше.

### ***Сорадование***

*Восторженно сорадуюсь  
Осуществляемому всеми существами благу,  
Благодаря которому они обретают покой  
И прекращение страданий.  
Да обретут страдающие счастье!*

*Радуюсь освобождению существ,  
От страданий круговорота перерождений;  
Радуюсь природе бодхисаттв и будд,  
Они – Защитники.*

*Радуюсь зарождению устремления  
К Просветлению и Учению.  
Это океаны, несущие счастье всем существам,  
Они – приют для их благополучия.*

Если мы действительно решили оставить позади наши неискусные действия, мы можем ощутить чувство облегчения и легкости после этапа раскаяния, но если мы все еще чувствуем тяжесть в сердце, когда смотрим на работу, которую нам нужно проделать, в следующей части пуджи мы воодушевляем себя, сосредотачиваясь на позитивном, а не на том, что нуждается в изменении. Наши неискусные модели – лишь часть картины. В мире, как и в нас самих, также есть много хорошего. Поэтому мы вспоминаем хорошие качества других людей – и, возможно, свои собственные – и сорадуемся им.



В разделе Хвалы мы начали с высочайшего, самого общего уровня и спустились до конкретных личностей, в разделе Сорадования мы действуем наоборот. Мы начинаем с воспоминания всех многочисленных повседневных проявлений позитивных намерений, которые мы видим вокруг себя – «блага, содеянного всеми существами» – и мы празднуем его, мы сорадуемся ему. Мы также размышляем, что эти искусные действия не причиняют вреда тем, кто их совершает: на самом деле они являются источником их собственного истинного счастья. Посредством таких действий люди постепенно кладут конец страданиям круговорота в Колесе жизни под влиянием жадности, ненависти и неведения, поэтому мы сорадуемся этому: «Я сорадуюсь освобождению существ / От страданий круговорота существования».

От таких ежедневных проявлений искусности мы затем переходим к «Природе бодхисаттвы / И Будды» – мы можем понять, что речь идет о самой бодхичитте, которая является их истинной природой и которую мы можем представить как поток энергии, лежащий в основе всех позитивных действий. Мы сорадуемся «Возникновению устремления к Просветлению» – появлению бодхичитты в потоке ума существ. И мы сорадуемся «Учению» – Дхарме – и, делая это, мы размышляем о том, что бодхичитта и Дхарма являются источником подлинного счастья, они подобны «... океанам, приносящим счастье всем существам, / Обитатели благополучия для всех них».

Одновременно с поднятием настроения после исследования себя в разделе раскаяния сорадование заслугам представляет собой важный этап в процессе открытия себя бодхичитте. Важность аспекта отождествления себя с чем-то большим, чем мы сами, заключается в том, что мы сорадуемся его успехам. Если мы поддерживаем футбольную команду, отождествляем себя с ней, мы сорадуемся каждый раз, когда любой из ее игроков забивает гол. Поэтому мы начинаем с

определения себя как поддерживающего бодхичитту и сорадуемся ее успехам – мы сорадуемся всем искусным действиям, кто бы их ни совершал, и всем позитивным качествам, кто бы ими ни обладал. Но мы не хотим просто оставаться тем, кто поддерживает бодхичитту, мы хотим играть на ее стороне. Если мы играем за спортивную команду, мы сорадуемся не только тогда, когда сами забиваем гол, мы радуемся вместе со всеми, кто забивает гол на нашей стороне. Поэтому, даже если мы не очень важный игрок в команде бодхичитты, нашей целью является не только наш собственный духовный рост, наша собственная медитация, наше собственное Проникновение. Мы стремимся к духовному росту всех, заслугам всех, Проникновению всех и сорадуемся им. Если другие люди получают озарения или развивают положительные качества, это так же хорошо, как если бы это сделали мы сами – или почти так же. Это не мешает нам стремиться к ним, мы тем более не прекращаем попытки, поскольку являемся лишь одним членом из целой команды, но что важно – это общие усилия, а не просто наш личный успех. Поэтому, сорадуясь всем проявлениям бодхичитты, мы начинаем отождествлять себя с ней, сначала в качестве сторонника, а затем как активной части ее «команды». Мы теперь не просто восхищаемся буддами и бодхисаттвами, мы начинаем отождествлять себя с проектом, в который они вовлечены, и хотим сыграть в нем свою роль.

### ***Мольба***

*Сложив руки в жесте благоговения,  
Я молю будд всех направлений:  
Да зажгут они светильник Дхармы  
Для скитальцев, блуждающих в страданиях  
омраченности!*

*С глубочайшим почтением  
Я молю достигших порога Нирваны:*

*Да пребудут они в этом мире до скончания веков,  
Чтобы жизнь не поглотил мрак.*

В шестом разделе мы представляем, как просим будд остаться в этом измерении, уча Дхарме и проявляя свое положительное влияние. Поэтому мы просим их «зажечь светильник Дхармы / Для скитальцев, блуждающих в страданиях омраченности» – что, несомненно, включает и нас. Этот раздел имеет отношение к истории, в которой у Будды, как считается, был выбор: вступить в окончательную Нирвану или оставаться на земле, чтобы учить, и он выбрал первое, потому что его не попросили остаться. Он также связан с представлением о том, что следование пути бодхисаттвы подразумевает решение не входить в блаженство Нирваны, но отложить полное Просветление для того, чтобы помочь другим существам. По сути, это поэтическая метафора, и нам не стоит понимать ее буквально. Она указывает на то, что те, кто следуют пути бодхисаттвы, не ищут блаженства лишь для себя, но рассматривают свою практику в гораздо более обширной перспективе. Но это не означает, что они отложили Просветление, это означает, что они не цепляются за него по эгоистичным причинам – что делает еще более вероятным его возникновение.

Будд не нужно просить «пребыть в этом мире до скончания веков» – они сделают это, поскольку это внутренне присуще их сострадательной природе. Цель этого раздела заключается не в том, чтобы убедить будд сделать что-то, что они предпочитают не делать, она – в том, чтобы выразить и усилить свою восприимчивость к ним. Способность будд учить зависит от нас. Они не могут оказывать на нас влияние насильственно – мы должны желать учиться. Поэтому мы выражаем это, скорее, чтобы напомнить себе, чем чтобы повлиять на будд, прося у них дара Дхармы.

Мы можем подумать, что как буддисты мы, вне всякого сомнения, хотим, чтобы будды учили нас и

оказывали на нас влияние. Конечно, мы будем восприимчивы. Но, к сожалению, это не так. Очень часто мы приходим к Дхарме с сердцем, полных предвзятых мнений, личных симпатий и антипатий, и хотим, чтобы Дхарма подошла к ним всем. Мы хотим, чтобы бодхичитта вписалась в нашу обусловленность, а не освободить себя от нашей обусловленности для того, чтобы открыться бодхичитте. Учение будд не сможет удобно вписаться с мирские воззрения любого века и культуры, включая наши. Поэтому для того, чтобы быть восприимчивым к буддам, нам нужно непредвзято относиться к идеям, которые входят в разрез с теми, которые мы получили в ходе образования, которые нам предлагают СМИ и которые, как кажется, принимают как данность все наши друзья и коллеги, не являющиеся буддистами. Когда мы просим будд учить, мы даем им понять, что желаем прорваться через джунгли унаследованных нами идей и вернуться к коренной простоте истины.

Раздел Мольбы обычно завершается чтением отрывка из буддийского текста – в конце концов, мы только что просили об учении. Это чтение должно быть тем, что называется на санскрите «Буддхаваса» (голосом Будды), что означает, что оно должно быть из канонического источника. За этим отрывком обычно следует Сутра Сердца, которую мы читаем в унисон; с точки зрения Махаяны, Сутра Сердца содержит самую сущность или «сердце» Дхармы. Мы будем изучать Сутру Сердца в курсе для митр в дальнейшем – но стоит сказать несколько слов о мантре, которой она завершается, Мантре Совершенной Мудрости, или Праджняпарамиты. Мы можем перевести ее смысл так: «Ушедший, ушедший, вышедший за пределы, полностью вышедший за пределы, что за Пробуждение! Чудесно!» (Последнее слово, «сваха» – это выражение празднования и чуда, которое один американский автор перевел как «Вау!»). Если мы хоть немного вышли за пределы нашего обычного узкого воззрения, и у нас есть хоть немного

этого опыта «Ух ты!», мы будем готовы к тому, что следует дальше – посвящению заслуг.

### ***Посвящение заслуг***

*Пусть мои заслуги,  
Обретённые путём этой практики,  
Помогут облегчить страдания всех существ.  
Себя во всех своих существованиях,  
Всё, чем владею,  
И все свои заслуги,  
Накопленные тремя способами,  
Я бескорыстно отдаю  
На благо всех существ.*

*Так же как земля и другие элементы  
Многообразно бесчисленным существам,  
Населяющим бесконечное пространство,  
Да стану я опорой всех существ  
В беспредельной Вселенной  
До тех пор, пока они не достигнут  
Мира Нирваны.*

Теперь мы переходим к кульминационному моменту Семичленной пуджи, в котором мы, по крайней мере, в воображении, открываемся бодхичитте, выражаем наше желание присоединиться к буддам и бодхисаттвам в их задаче Просветления вселенной и посвящаем себя благу всех существ. Пуджа начиналась с относительно небольшого акта даяния – совершения подношений, а теперь круг замыкается, заканчиваясь высшим актом щедрости – подношением себя.

Это начинается с того, что мы отдаем «заслуги, / Обретенные путем этой практики», чтобы помочь облегчить «страдания всех существ». Здесь необходимо пояснение. «Заслуга» (санскр. «пунья») – это метафора, которая широко используется повсюду в буддийской традиции. Она означает духовные побуждения и положительные черты характера, которые являются

наградой за искусные действия и духовную практику. Иногда заслуги рассматриваются как своего рода деньги, которые можно сохранить на будущее, потратить на себя или отдать. Заслуги создают счастье, духовный успех и даже мирскую удачу. Поэтому духовную жизнь можно рассматривать в довольно эгоистичном ключе, как процесс накопления заслуг для нашей собственной пользы. Буддизм Махаяны старался противодействовать этой возможности, подчеркивая, что мы не должны пытаться накапливать заслуги для нашего собственного блага, а должны отдавать их, посвящая их росту всех существ. (Конечно, бескорыстно отдавая наши заслуги, мы создаем еще больше заслуг, чем у нас было до этого!) Это «посвящение заслуг» просто указывает на тот факт, что в идеале мы не должны просто практиковать Дхарму для своего блага, но должны использовать позитивные качества, которые она дает, чтобы приносить пользу другим, равно как и себе. Принимая участие в пудже, мы накопили определенное количество заслуг, поэтому, как первый этап даяния себя всем существам, мы отдаем им заслуги, которые только что создали.

Но мы не только отдаем заслуги, которые только что заработали, мы отдаем все наши заслуги: «накопленные тремя способами» означает, что мы отдаем заслуги, накопленные искусными действиями тела, речи и ума. Мы отдаем все наше имущество, больше не считая, что владеем им в своих собственных корыстных целях, но посвящая его делу будд и бодхисаттв. И, что, возможно, самое трудное, мы отдаем «самого себя во всех своих существованиях» – мы больше не цепляемся за зависящее от внешних обстоятельств, обусловленное «я», которым мы стали, отягощенное привычками, взглядами, произвольными симпатиями и антипатиями, но отдаем это старое «я», чтобы освободить пространство для возникновения чего-то большего.

Отпустив то, что удерживает нас в тюрьме нашего ограниченного представления о себе, в последнем разделе пуджи мы выражаем надежду, что можем стать

подобными пяти традиционным элементам: земле, воде, огню, воздуху и пространству – которые проникают всюду без ограничений и «многообразно служат бесчисленным существам / Населяющим бесконечное пространство». Мы хотим стать частью того, «что опорой всех существ», как поддерживают их элементы. И мы выражаем намерение придерживаться этого воззрения так долго, как это понадобится – «пока все они не достигнут Мира Нирваны».

Этот последний раздел пуджи – это репетиция духовной смерти, которая открывает путь перерождению, которым мы называем зарождение бодхичитты, поэтому он очень значим для последних двух этапов процесса духовного развития в описании Сангхаракшиты, духовной смерти и духовного перерождения. Но большинство из нас еще не готово к этому. Нам, вероятно, нужно еще работать на двух первых этапах этого процесса: объединении и развитии положительных эмоций. Это не означает, что Семичленная пуджа не важна для нас. Мы можем полностью участвовать в более ранних этапах и, по крайней мере, начать открываться эмоциям, описанным в последнем разделе. Как говорит Сангхаракшита:

*«...[те, кто еще не готовы,] все же могут почувствовать некоторый вкус бодхичитты, хотя это и не будет полным зарождением... Они могут действовать в духе бодхисаттвы в той мере, в какой они способны это сделать. Точно так же, как бодхисаттва стремится оказать всю возможную поддержку существам всего космоса, так и если вы на своем собственном уровне хотя бы пытаетесь практиковать идеал бодхисаттвы, это будет естественным образом подразумевать оказание поддержки, на какую вы способны, тем, кто находится в нашем непосредственном окружении, вашей духовной общине. Если вы не действуете с чувством поддержки, если вы относитесь к духовному сообществу лишь как к*

*приспособлению для вашего духовного роста, вы живете, скорее, в соответствии с самой узкой интерпретацией идеала архата. Взятый в этой узкой, крайней форме, этот идеал становится саморазрушительным, потому что вы не можете на самом деле помочь себе, не помогая другим. Если вы думаете о помощи себе, исключая помощь другим, у вас очень жесткое представление о себе и других, и пока у вас есть это жесткое воззрение, вы не можете обрести Просветления даже для себя».*

### **Заключительные мантры**

Пуджа обычно завершается чтением в унисон мантры Падмасамбхавы, за которым следует ряд завершающих мантр, читаемых по три раза ведущим и хором. Фигуры, призываемые в этих мантрах, будут изучаться позже в курсе для митр, но тем не менее вы можете захотеть узнать больше о тех, которые наиболее привлекают вас. Несомненно, вы должны представлять их в своем уме во время чтения и чувствовать их присутствие. Пуджа завершается словом «шанти» – «мир» на санскрите – которое повторяется три раза. Часто в конце пуджи действительно возникает глубокое чувство покоя, как будто присутствовало нечто могущественное и таинственное и оставило эхо в умах тех, кто принимал в ней участие. Вы можете обнаружить, что это замечательное время для того, чтобы посидеть в медитации.



## Вопросы для размышления и обсуждения

1. Какие подношения вы могли бы сделать, чтобы пригласить будд и бодхисаттв, если бы все практические границы отсутствовали и вы могли бы поднести все, что находите самым красивым?

2. Используете ли вы зрительное воображение в пудже, или на вас гласным образом влияют сами слова, пение или даже физическая поза? (На этот вопрос нет правильного ответа: некоторые люди реагируют в основном на зрительные образы, другие – на слова, на третьих оказывают большое влияние физические ощущения. В идеале мы должны привносить в пуджу все эти элементы.)

3. Что вы ощущаете, когда кланяетесь и делаете подношения перед алтарем? Чувствуете ли вы какое-то сопротивление этому? Влияет ли это на ваши эмоции и состояние ума?

4. Ощущаете ли вы после раздела раскаяния легкость или тяжесть в сердце? (Или же он не оказывает на вас воздействия?) Как вы считаете, угрызения совести и сожаления о прошлой неискренности помогают или мешают нашему духовному продвижению?

5. Поищите на этой неделе в других людях, с которыми вы встречаетесь, искусное поведение и положительные качества, которым вы можете порадоваться. Выберите несколько примеров и поделитесь ими с группой.

6. Если бы встретили исторического Будду сегодня, что мешало бы вам полностью воспринимать его советы? Что вам потребовалось бы отпустить для того, чтобы полностью воспринимать его учение?

7. Вы ждете Семичленной пуджи с нетерпением или склонны избегать ее? Получаете ли вы удовольствие от пуджи, когда участвуете в ней? Что вы склонны чувствовать в конце пуджи?

---

## Содержание

---

<b>Обзор буддийских традиций</b>	<b>3</b>
Введение к пятой части курса	3
Разнообразие буддизма	3
«Изначальный» буддизм	4
Ранняя Сангха	5
Стхавиры и махасангхики	6
«Хинаяна» и Махаяна	7
Идеал бодхисаттвы	8
Космическое видение	8
Искусные средства	9
Ваджраяна	10
Упадок и распространение	11
Некоторые школы	12
Тхеравада	12
Школы Махаяны – Чань и Дзен	13
Школы Чистой земли	15
Буддизм Ничирена	16
Тибетский буддизм	17
Вопросы для размышления и обсуждения	19
<b>Триратна и единство буддизма</b>	<b>20</b>
Введение	20
Единство буддизма	20
Сангхаракшита и единство буддизма	20
Как дать определение «Дхарме»	23
Как понять разнообразие?	23
«Основной буддизм» и развитие ян	25
Яна как спорный термин	28
Яны как «кристаллизация» Дхармы	28
Яны как этапы духовного пути	29
Назад к основному буддизму	32
Проверяя учения	33
Принципы нового буддийского движения	35
Вопросы для размышления и обсуждения	38
<b>Особые акценты Триратны</b>	<b>39</b>
Общая основа	39
«Экуменический» подход	39
Центральная роль Обращения к Прибежищу	41
Важность дружбы	44

Важность работы	47
«Совместные предприятия правильного обеспечения жизни»	48
Работа на благо других	49
Важность искусства	50
Искусство помогает нам расширять наш опыт и чувство общности	50
Искусство увеличивает наше воображение	51
Искусство утончает наши эмоции и изменяет их направление	51
Искусство может служить способом передачи духовных ценностей	52
Вопросы для размышления и обсуждения	53
<b>Цель ритуала</b>	<b>54</b>
Введение	54
«Рациональный ритуал»	54
Шраддха	56
Открытие	57
От выражения к устремлению и преданности	60
Как подходить к ритуалу	62
Выражение общей цели	62
Проблемы с пуджей	63
Ассоциации с другими религиями	64
Реакции на группу	65
Пуджа – это то, что нужно делать	67
Вопросы для размышления и обсуждения	68
<b>Некоторые практики поклонения, используемые в Триратне</b>	<b>69</b>
Прибежище и Наставления	69
Зачем читать на пали?	70
Вовлечение тела	71
Ценность повторения	71
Снова и сноваверя себя Наставлениям	72
Празднуя наше Обращение к Прибежищу	74
«Позитивные» наставления	75
И снова – о ценности повторения	75
Трехчленная пуджа	76
Церемония посвящения	77
Обретение союзника в своих глубинах	79
Вопросы для размышления и обсуждения	81

Практики, упомянутые в тексте	82
Прибежище и пять наставлений	82
Трехчленная пуджа	85
Церемония посвящения	87
<b>Тиратана Вандана</b>	<b>89</b>
Введение	89
Польза от чтения	89
Структура	90
Будда	90
Дхарма	92
Сангха	94
«Припев»	97
Вопросы для размышления и обсуждения	100
Тиратана Вандана – текст на пали и перевод	102
<b>Семичленная пуджа</b>	<b>107</b>
Введение	107
Источник пуджи	107
Практика бодхичитты	108
Репетиция	109
Почтение	110
Хвала	113
Обращение к Прибежищу	115
Раскаяние	118
Сорадование заслугам	120
Мольба	122
Посвящение заслуг и отказ от себя	125
Заключительные мантры	128
Вопросы для размышления и обсуждения	129