

Sangharakshita

# KNOW YOUR MIND

*The Psychological Dimension of Ethics in Buddhism*

Windhorse Publications, 1998

*Познай свой ум 1*



Сангхаракшита

# ПОЗНАЙ СВОЙ УМ

*Психологическое измерение нравственности в буддизме*

Познай свой ум: Психологическое измерение нравственности в буддизме,  
Сангхаракшита (Деннис Лингвуд).

ISBN: 978-1-326-52490-6

Первое издание — © Суваннавира (Андрей Пашкевич) 2016.

Перевод с английского: Е. Жаркова.

Иллюстрация на обложке: «Сенекио», Пауль Клее, 1922.

<http://www.wikiart.org/en/paul-kllee/senecio-1922>

Дизайн обложки: Дхаммарати, 1998.

Веб-сайт: <http://buddhayana.ru>

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

Know Your Mind: The Psychological Dimension of Ethics in Buddhism,

Sangharakshita (Dennis Lingwood) — © Sangharakshita 1998.

ISBN: 978-0-904-76679-0

Windhorse Publications, Cambridge, UK.

Веб-сайт: <http://www.windhorsepublications.com>

e-mail: [info@windhorsepublications.com](mailto:info@windhorsepublications.com)

*Этот перевод «Познай свой ум: Психологическое измерение нравственности в буддизме» публикуется по договоренности с Windhorse Publications.*

## Об авторе

Сангхаракшита (Деннис Лингвуд) родился в южном Лондоне в 1925 году. Занимаясь большей частью самообразованием, он рано проявил интерес к культуре и философии востока, и осознал себя буддистом в возрасте 16 лет.

Вторая мировая война застала его в качестве призывника в Индии, где он остался и впоследствии принял буддийское монашество под именем Сангхаракшита («защитник духовной общины»). На протяжении нескольких лет он совершенствовался под руководством ведущих учителей основных буддийских направлений, после чего начал сам учить и много писать.

Сангхаракшита сыграл ключевую роль в возрождении буддизма в Индии, особенно благодаря его работе среди последователей доктора Б.Р. Амбедкара.

После 20-ти лет, проведенных в Индии, он вернулся в Англию и основал Буддийскую Общину «Триратна» в 1967 году, а в 1968 – Буддийский Орден «Триратна». Опыт и ясность мышления Сангхаракшиты как посредника между Востоком и Западом, между традицией и современностью, между принципами и практикой становятся широко признанными во всем мире. Он всегда подчеркивал важность решительного посвящения себя духовной жизни, незаменимость духовной дружбы и общины, неразрывную связь религии и искусства и необходимость построения «нового общества», которое поддерживает духовные ценности и идеалы.

Сейчас Буддийская Община «Триратна» представляет собой международное буддийское движение с центрами в шестнадцати странах. В последние годы Сангхаракшита передал большую часть своих обязанностей старшим руководителям Ордена. Теперь, находясь в своей резиденции «Адхистхана» в Великобритании, он посвящает свое время личным контактам и писательской деятельности.

## Предисловие редакторов

Для буддистов то, как работает ум, всегда было, по сути, вопросом практики. Когда в первой же строке одного из древнейших текстов, «Дхаммапады», Будда говорит: «Состояния ума предваряются умом, руководятся умом и создаются из ума», – он не впадает в философские спекуляции, а выражает проникновение, которое может стать нам руководством и трансформировать всю нашу жизнь.

Со времен первых проповедей Будды о природе ума развивалась область буддийской мысли, называемая Абхидхармой, двухтысячелетней линией передачи проникновения, опыта и учености, начиная с первых абхидхармиков школы Йогачара, Гелуг и Нингма. На протяжении истории Абхидхармы отклонения в сторону схоластического абстрагирования поправлялись возвращением к сосредоточению на ключевых моментах. А западные буддисты – наследники традиции в целом.

Участниками семинара, на основе записей которого появилась эта книга, были практикующие западные буддисты, стремившиеся получить опыт и работать с тем влиянием, которые эти учения могли оказать на их духовную жизнь и практику. Терпеливо, а иногда и не слишком терпеливо, они участвовали в этой почти невообразимой деятельности, размышлениях об уме, стараясь прийти к пониманию своих собственных ментальных процессов, чтобы лучше направлять их. Этот семинар проводился Сангхаракшитой, и именно под его умелым руководством интеллектуальные гипотезы рано или поздно обретали связь с личными и нравственными выводами.

Наш ум (и снова эту мысль можно возвести к первым озарениям Будды) – не только наше личное дело. Сознательно или бессознательно, мысли быстро переходят в действия, а действия оказывают определенное влияние не только на тех, кто совершает их, но и на других людей и мир в целом. В наши дни мы понимаем это не только теоретически, но действовать с этим знанием все еще непросто. И отправная точка – обретение большей

осознанности относительно того, как связаны внутренний и внешний миры. Знание собственного ума, далекое от потакания себе, – единственный путь к подлинному альтруизму.

Таким образом, буддийское понимание психологии – это не личное дело, а предмет изучения, который имеет далеко идущие этические последствия. Обсуждение ума в этой книге движется от рассмотрения того, чем является ум и как он работает, к детальному исследованию повседневных вопросов: позитивных состояний ума и их развития, а также негативных состояний ума и освобождения от них. Речь идет не только о том, как это сделать, но и о том, почему нам это нужно. Здесь раскрывается цель духовной жизни, ведь наше собственное счастье и счастье других тесно связано с пониманием нашего собственного ума.

В подготовке этого текста к публикации нам очень пригодилась щедрая помощь, которую нам благосклонно даровали другие люди. Мы благодарим Шилабахдру, который предоставил оригинальные расшифровки из его хранилища миллионов расшифрованных слов, а также Камалашилу, Сагарамати и Асангу, которые оказали нам большую помощь своими познаниями в данной области и сделали многочисленные важные исправления и предложения. Особая благодарность Асанге, который проверил санскритские и палийские термины и уделил время для того, чтобы помочь нам с труднодоступной информацией для примечаний в то время, когда ему приходилось упорно работать над окончанием собственной книги. Благодарим Шантавиру и Дхивати, замечательных корректоров «Виндхорс пабликешнз», которые не оставили ни одной непонятной перекрестной ссылки и ни одной запутанной метафоры. Сангхаракшита уделил много времени проверке и обдумыванию текста на различных этапах. Как и всегда, он с величайшей щедростью позволил нам опубликовать письменную версию его устных учений – хотя стиль в итоге во многом отличается от преобладающей манеры его письма – и с величайшим терпением возвращал слишком растянутые обсуждения к их подлинным пропорциям.

*Джинананда и Видьядеви,  
проект «Произнесенное слово»,  
июль 1998 г.*



## Введение

### Существует ли буддийская психология?

С самого начала стоит признать, что такой вещи, как буддийская психология, на самом деле не существует. На Западе мы можем говорить о буддийской этике, буддийской философии, буддийской логике, буддийской эпистемологии и так далее, но учение буддизма в целом – полностью целостная традиция. Она, так сказать, едина и неделима: возьмите любой ее аспект, и автоматически из него последуют все остальные. Опасность выделения той или иной области изучения заключается в том, что при этом мы склонны упускать ее связи с другими вопросами или даже тем вопросом, из которого она изначально возникла, – и это на самом деле происходило по временам в истории того, что я называю буддийской философией.

В то же самое время, конечно, этот термин нельзя совсем отменить, если мы просто пользуемся им в отношении к учениям буддизма о природе и функционировании ума, особенно потому, что это влияет на нашу духовную жизнь в целом и медитацию в частности. Буддийская психология – не просто описательная наука, у нее нет иной цели, кроме как использования на практике. А ее практическая польза заключается в том, чтобы дать нам возможность понять, что происходит в нашем собственном уме, провести различия между полезными и ценными событиями ума и негативными или вредными, между подлинным видением и субъективными взглядами. Она начинается с ключевой мысли: мы играем роль в создании мира, в котором обнаруживаем себя, и единственный действенный путь улучшить нашу ситуацию – принять ответственность за нее, то есть принять ответственность за состояния собственного ума.

Согласно буддизму, наши трудности берут начало в нашем неведении. Неведение (на санскрите *авидья*) традиционно уподобляется опьянению, в то время как волевые акты (*самскар*), которые возникают из неведения, сравниваются с поступками, сделанными в состоянии опьянения. Подобное

понимание условий, в которых пребывает человек, может показаться слишком мрачным, но это не более чем здравый вывод. Иногда мы не осознаем, какой вред причиняем, только потому, что не знаем, что мы делаем. Мы запускаем какие-то процессы, что-то говорим, вступаем в контакт с людьми и в результате этого неизбежно создаем проблемы. Хотя иногда мы и осознаем, что наша жизнь в большей или меньшей мере состоит из проблем, которые мы создаем подобным образом, слишком часто мы даже не видим в этом проблемы – и это само по себе проблема.

Конечно, вопрос не в том, чтобы обезопасить себя, откладывая любые действия до обретения Просветления: чтобы жить, мы должны действовать, и, следовательно, нам придется делать ошибки. Но если мы понимаем, что делаем, мы можем разрушить реактивные модели, которые заставляют нас снова и снова создавать одни и те же проблемы. И способ разрушить эти реактивные модели, которые приносят нам так много страданий, заключается в том, чтобы установить иные модели мышления, чувствования и поведения.

Видя свои затруднения ясно, зная, с чего начать, человек может воспринимать стоящий перед ним выбор, который дает ему определенную степень свободы. Это не абсолютная свобода – отправную точку мы не выбираем, – но мы свободны выбирать, что нам делать с данной ситуацией. То, где мы находимся, менее важно, чем то, знаем мы это или нет. Свобода возникает из знания себя и знания возможностей выхода за пределы текущей ситуации.

Однако эта свобода имеет прямо противоположные последствия. Ум – это не вещь, это, как выражает Гюнтер в своем предисловии к переводу книги «Ум в буддийской психологии», не «статическое целое, чистое состояние или функция сознания»<sup>1</sup>. Он состоит исключительно из своей деятельности. Следовательно, он постоянно меняется,

---

<sup>1</sup> Гюнтер Г.В., Кавамура Л. С. (пер.). «Ум в буддийской психологии: перевод «Ожерелья Ясного Понимания» Еше Гьялцена», «Дхарма», Беркли, 1975, с. xvi. Везде, где упоминается имя Гюнтера, следует понимать, что перевод – это труд обоих ученых.

постоянно движется. Но он может двигаться либо творчески, либо реактивно. Каждое мгновение ум сталкивается с выбором: повторять ли старые модели и ходить по кругу или переделывать модель и создавать более позитивные условия для духовного роста. Каждое мгновение существует возможность двигаться вперед, как и возможность просто ходить по кругу и, следовательно, на самом деле никуда не двигаться. Мы вольны развивать нашу осознанность на духовном пути, искать решения, и мы также вольны снова впадать в неосознанность и переставать задавать вопросы. Более того, состояния ума не могут быть отделены друг от друга. Болезненные и вредоносные состояния ума нельзя поместить под замок, пока мы развиваем осознанность, радость и доброту. Каждое мгновение мы или побуждаем к развитию позитивные состояния ума, или усиливаем негативные.

Если человек прилагает усилия для развития в положительном направлении, его жизнь обретает более серьезный смысл, поскольку человек принимает за нее ответственность. Человек уясняет себе практически необходимость определенного образа жизни. Вот что значит следовать буддийскому пути.

Буддизм преподносится как путь или тропа, но это лишь образ. Путь – это символ того факта, что мы можем измениться, можем развиваться. Если мы знаем, кем являемся сейчас и кем станем, мы можем начать предпринимать шаги к осуществлению этого перехода. У нас есть способности, есть свобода воспринимать наши подлинные интересы и воплощать их в жизнь.

Согласно палийскому выражению, мы *развиваем* путь<sup>2</sup>. Он – не что-то внешнее, что-то объективное. Мы *сами* – путь. Если мы думаем о пути как о чем-то внешнем, подобно дороге или тропе, мы можем привязаться к бесполезной идее о том, какого рода духовная дисциплина нам нужна, чтобы следовать ему. Мы не следуем буддийскому пути в том

---

2 Термин – *маггам бхавети*. См. Ньянатилока, «Буддийский словарь», «Общество буддийских публикаций», Кэнди, 1988, с. 169, «Продвижение ученика».

смысле, что нас словно ведут по нему, как овец, а мы пытаемся сойти с тропинки и пожевать колбаску или цветок на обочине.

Конечно, есть объективный критерий развития, который следует принимать в расчет и действовать согласно ему, но сам путь не где-то снаружи, он внутри. Вопрос не в том, чтобы принуждать себя следовать определенному пути или идти в определенном направлении. Путь просто представляет собой индивидуальное решение собственных проблем. Если вы знаете и понимаете себя настоящего, это отправная точка для вашего собственного развития. Путь – это вы в процессе организации ваших состояний ума таким образом, чтобы рост и развитие происходили в позитивном направлении.

Эти распознавание и организация состояний ума стали главной заботой многих поколений буддийских ученых. То, что стало известно как Абхидхарма, вобрало в себя лучшие усилия некоторых из самых утонченных умов в буддийской истории на протяжении более чем тысячи лет. Хотя в некоторых отношениях в ней присутствовало вырождение в схоластику, усердие, с которым эти ученые относились к своей огромной задаче, было во многом связано с их преданностью духовному пути. Их желание понять ум и состояния ума брало начало в преданности следованию учению Будды. «непричинение зла, достижение добра, очищение своего ума»<sup>3</sup>, – такова была их отправная точка.

Но что такое ум? Как его понимать? Именно это они пытались выяснить на протяжении столетий. Они не просто думали о том, что на Западе мы бы назвали психологическим здоровьем: они вдохновлялись видением Будды – бесконечным, запредельным потенциалом человеческого ума. Абхидхарму можно описать как всеохватную науку об уме, хотя на самом деле невозможно говорить об уме как о любом другом предмете исследования, потому что в каком-то смысле изучающий ум не может быть одновременно объектом изучения. Исследуя Абхидхарму, мы должны постоянно учитывать это, если хотим извлечь из нее

---

3 «Дхаммапада», строфа 183.

практическую пользу. Верно, что буддизм обращается к наблюдению, чтобы установить истинность своего видения природы вещей, но этот метод наблюдения не похож на лабораторный эксперимент, он всегда остается личным. В случае буддийской психологии он заключается в интроспекции, наблюдении за собой – видении того, как ты сам реагируешь на те или иные вещи, к примеру.

Поэтому, хотя в каком-то смысле абхидхармики и были буддийскими психологами, говоря о буддийской психологии, мы должны остерегаться ограничений нашего представления о буддизме. Эта опасность реальна по той простой причине, что английский язык, отражающий ограничения западных представлений об уме в целом, не обладает словами для понимания или описания высших состояний сознания (в терминах санскрита – *дхьян*). Сознательное состояние ума, в котором нет восприятия внешних вещей, не действуют чувства, нет активности ума в обычном смысле, просто не признается. Следовательно, такие состояния ума не включаются в определение термина «психика» или «ум», и это значит, что, если мы говорим о буддизме как о методе психологического развития, это автоматически предполагает, что в развитии ума отсутствуют *дхьяны*.

Области переживания, выходящие за пределы понятия, которое обычно охватывает «психологическое», и превосходящие его, могут обозначаться термином «духовное». Таким образом, под «духовной жизнью» понимается жизнь, направленная на создание искусных состояний ума (особенно в том смысле, в котором они представлены *дхьянами*) для обретения основы опыта Просветления.

Нам также нужно найти способ указать на различие между состояниями ума, которые достигаются временно, и теми, достижение которых составляет устойчивое изменение. Духовные состояния ума не обязательно постоянны: совершенно ясно, что можно ощутить себя «духовным» на мгновение, а уже через мгновение – далеким от духовности. Однако возможно достичь длительных позитивных и утонченных состояний ума. В какой-то момент человек

обретает такое устойчивое и глубокое проникновение в природу реальности, что ему гарантировано непрерывное продвижение к Просветлению. В буддизме это традиционно известно как Вхождение в Поток, опыт, который можно описать как запредельный. Следовательно, у нас есть три термина – психологическое, духовное и запредельное, – чтобы описать различные этапы развития сознания. Хотя слово «психологический» относится к уму или психике, и хотя именно человеческий ум в некотором роде переживает дхьяну и запредельное Проникновение, было бы ограничением и даже ошибкой сводить буддизм к методу психологического роста.

Помимо осторожного отношения к использованию термина «психологический», мы также должны с осторожностью относиться к слову «ум», которое в контексте западной теистической и даже посттеистической традиции ограничено в том смысле, что существует различие между человеческим умом и «умом Бога». Тем не менее, согласно учениям Будды, нет пределов человеческому уму, и нет ничего – по крайней мере, потенциально – за его пределами; это имеет глубокое, в буквальном смысле невообразимое значение. Для буддиста выражение «чисто человеческое» не имеет смысла, как и представление о том, что нужно верить в откровение на том основании, что оно проистекает из измерения, запредельного человеческому уму.

Чтобы начать исследование природы ума в буддийской психологии, нам нужно напомнить себе, что ум и события ума – это понятия, понятия, которые могут стать основой для постижения реальности, к которой они отсылают. По сути, понятия возникают двумя способами. Во-первых, можно предположить существование вещи, которая получает наименование, на основе идеи или теории (это «понятие путем постулирования»). Это отправная точка для многих западных философов, хотя некоторые – к примеру, Юм – так сказать, приходят к понятиям скорее вторым методом, который заключается в непосредственном наименовании чувственного опыта («понятие по интуиции»)<sup>4</sup>. Понятие ума

---

4 См. «Ум в буддийской психологии», с. xxiv.

в буддийской психологии относится к этой, второй категории. Оно выводится не путем дедукции из абстрактных идей или общих принципов, а путем индукции, из действительного опыта. Таким образом, это не метафизический принцип (Ум с большой буквы, как в выражении «Ум превыше Материи»); не замещает он и индивидуальное эго, воспринимаемое как нечто отличное от событий ума, которое оно «переживает». В буддизме «ум» воспринимается так же, как, к примеру, мы воспринимаем дерево. Подобно тому, как мы ощущаем собрание сенсорных данных – ствол, ветви, листья – и называем их деревом, так мы и ощущаем и разнообразные события ума и называем их «умом». И точно так же, как не существует значения слова «дерево» за пределами того, что мы можем ощутить лично, так не существует и значения, нет оттенков у термина «ум» за пределами тех, что мы можем воспринять сами.

Поскольку ум в буддизме имеет отношение к тому, что ощущается посредством прямого восприятия, каждое утверждение в этой книге можно проверить на личном опыте, при условии, что мы готовы честно исследовать наш опыт. Внутренний покой, ясность и проникновение, которые можно развивать посредством практики медитации, не просто помогают в этом процессе исследования, но абсолютно необходимы для него. С буддийской точки зрения пытаться философствовать или даже думать ясно без устранения негативных состояний ума – сомнительное предприятие. Какие бы попытки мы ни предпринимали для того, чтобы прийти к подлинному пониманию реальности, если мы не уделили внимание состоянию ума, в котором мы подходим к вопросу, мы неизбежно будем рассматривать вещи в рамках нашего собственного цепляния, ненависти, страха и заблуждений. Следовательно, в буддизме невозможна философия без медитации. Нужно подняться над ограниченным личным или индивидуальным пониманием, по крайней мере, до некоторой степени, и быть относительно свободным от негативных состояний ума, чтобы увидеть истину.

У этой книги две цели: представить картину ума и

событий ума, на которой веками сосредотачивалась ученость Абхидхармы, и послужить практическим пособием по событиям ума для практикующих медитацию, которое покажет им, как можно распознавать различные события ума, какие из них нужно искоренять, а какие возвращать для того, чтобы обрести психологическое здоровье, духовные озарения и, в конечном итоге, – запредельное знание.

Первая часть книги по необходимости чисто теоретическая, в ней мы прослеживаем возникновение Абхидхармы и знакомимся с трудом «Ожерелье ясного понимания», к которому остальная часть книги является своего рода комментарием, а затем переходим к рассмотрению понимания ума и событий ума в Абхидхарме. Во второй части мы во всех подробностях рассматриваем сами события ума и в процессе этого формируем картину той духовной жизни, которая необходима нам для обеспечения развития позитивных состояний ума.



## Глава 1

### Первые аналитики буддизма

Духовное и научное начинание, представляемое термином Абхидхарма, весьма грандиозно. Его истоки можно проследить вплоть до общего интеллектуального фона, в контексте которого ранние буддисты пытались выразить свое собственное уникальное видение. Считается, что среди всех систем мысли, преобладающих в те времена, школа индийской философии Самкхья была ближе всего по духу к тому, что проповедовал сам Будда. На самом деле, вероятно, знаменательно, что Будда родился и воспитывался в Капилавасту, городе, связанном с добуддийским святым Капилью, который традиционно считается основателем школы Самкхья.

«Самкхья» буквально обозначает «счет», «исчисление» или «перечисление». Школа Самкхья пыталась перечислить элементы существования таким образом, что это кажется предвестием намного более усложненного и изощренного анализа Абхидхармы. Именно философы Самкхьи впервые, насколько мы знаем, стали говорить о пяти элементах – земле, воде, огне, воздухе и пространстве – и воспринимали ум как шестое чувство, а также выделяли своего рода сверхум. Существуют некоторые очень древние *сутры* Самкхьи (здесь «*сутра*» означает «афоризм», а не «проповедь», как это обычно бывает в контексте буддизма), но учение, вероятно, было полностью систематизировано лишь спустя долгое время после жизни Будды, в работе под названием «Самкхьякарика», которую приписывают Ишваре Кришне<sup>5</sup>.

Приверженцы школы Самкхья были не единственными индийскими философами, которые пытались предпринять подобный анализ вселенной. По-видимому, в индийской мысли вообще существовало очень сильное стремление попытаться понять бытие путем расчленения его на составные части. Подобное можно обнаружить в античной Греции, к примеру, в трудах Демокрита. Можно сказать, что в

---

5 См. «Самкхьякарики Ишвары Кришны: изложение системы Капиля», пер. Д. Дэвис, «Сюзил Гупта (Индия) Ltd.», Калькутта, 1957.

индийской мысли в целом существуют два основных течения: плюралистическое течение, которое ассоциируется с небрахманической традицией, и более монистическое течение, которое чаще всего связано с традицией брахманизма. К плюралистическим школам мысли причисляются Самкхья, Абхидхарма в различных ее формах, джайны и школа Ньяя-Вайшешика.

В своем труде «Буддхачарита» (изложение жизни Будды) Асвагхоша дает очень детальное, хотя и не слишком ясное, описание философии Самкхья и утверждает, что Будда полностью отвергал ее, что, по-видимому, диктовалось опасностью смешения буддизма с философской мыслью Самкхьи во времена написания этого труда. Некоторые ученые вполне определенно видят преемственность между школой Самкхья и Абхидхармой, хотя при прослеживании подобных связей возникают разнообразные философские трудности. Можно сказать, что различие между ними заключается в том, что анализ Самкхьи скорее космологичен, чем психологичен, в то время как буддийский анализ преимущественно психологичен.

Классификации самой Абхидхармы начали составляться на протяжении нескольких столетий после жизни Будды, когда его учения все еще передавались из уст в уста. По сути, Абхидхарма начиналась как обширная операция вычленения. За свою жизнь Будда дал тысячи, даже десятки тысяч проповедей и ответил на тысячи вопросов, и вокруг него всегда был кружок учеников, которые, насколько могли, запоминали наизусть все, что он сказал. Они хранили эти учения, как сокровище, размышляли над ними, повторяли их друг другу и таким образом сохраняли в памяти то, чему научил их Будда. Старая, они передавали все, чему научились, собственным ученикам, а те, в свою очередь, своим. Этот процесс устной передачи продолжался, по крайней мере, четыре века, и именно так учение сохранилось для будущих поколений.

Так что существовал огромный пространственный объем материала, но вначале он не был систематически оформлен. Длинные проповеди смешивались с короткими, поэзия с

прозой, учения об уме с учениями об элементах, учения о космологии – с историей, легендами и биографией. Однако с годами некоторые из самых ярких ученых, чьи умы были крепче и быстрее, начали придавать учениям систематическую форму. Результатом этого процесса сортировки, который занял столетия, стало то, что мы называем Абхидхармой.

Одно из ключевых достоинств Абхидхармы заключается в том, что она проясняет буддийскую терминологию, сравнивая использование термина в одном контексте с использованием его в другом, так что такой термин, к примеру, как нирвана, может использоваться с полной уверенностью в его точном значении. Ясность определений – одна из причин, почему мы все еще используем термины из древних индийских языков, пали и санскрита.

Абхидхармики также организовали учения в различные группы, чтобы можно было легче проследить их связи и постичь их в их полноте. Вполне естественно, что последователи Будды стремились привести различные его утверждения по разным поводам в некоторую систему. Так, к примеру, появилась «Вишудхимагга», «Путь очищения» Буддхагхоши, великого ученого Тхеравады пятого века нашей эры: в ней все учения Будды о медитации приведены в единую стройную систему<sup>6</sup>.

Это было великим достижением Абхидхармы, которая главенствовала в индийском буддизме примерно тысячу лет, поэтому ее понимание первостепенно для понимания индийской буддийской мысли. В то же самое время нужно признать, что у Абхидхармы есть и негативная сторона. Можно сказать, что она изгоняла из буддизма человеческий элемент, устраняя из учений весь биографический и исторический материал, искореня мифы, легенды и, прежде всего, поэзию. В Абхидхарме выше всего ценилась безличность, научность и рациональность. (Со временем, что неизбежно, изгнанные элементы вновь утвердили себя в том, что стало называться буддизмом Махаяны и Ваджраяны, или

---

6 Буддхагхоша, «Вишудхимагга» (Путь очищения), пер. Пе Монг Тин, «Общество палийских текстов», Лондон, 1975.

тантрическим буддизмом).

По мере развития Абхидхармы появились две главные традиции, Тхеравада и Сарвастивада, каждая из которых со временем стала стремиться к описанию собственной, отличной от другой, версии учений Абхидхармы. Тхеравадинская версия была записана на палийском языке, так что, строго говоря, мы должны называть ее «Абхидхаммой» Тхеравады, поскольку это палийский эквивалент санскритского слова «Абхидхарма». Она составляет часть тхеравадинского Палийского канона. Абхидхарма Сарвастивады, которая была первоначально записана на санскрите, существует как часть Китайского канона, поскольку оригинальные санскритские тексты были утрачены.

Обе группы учений состоят из семи обширных томов, но, хотя между этими книгами и есть пересечения, по сути, они затрагивают различные вопросы<sup>7</sup>. Тхеравадины считают материал, содержащийся в *их* текстах Абхидхармы, проповедями Будды его покойной матери в *девалоке*, высшем небесном измерении, Тушите. Затем, как утверждает традиция, Будда повторил эти учения Шарипутре, мудрейшему из своих учеников, и таким образом была установлена традиция Абхидхармы. (Это утверждение яростно опровергали другие школы раннего буддизма, особенно саутрантики). Сарвастивадины, с другой стороны, честно признавались, что содержание их текстов Абхидхармы – это труды учеников.

Не все в начинаниях Абхидхармы складывалось просто. Различные интерпретации учений ранних школ были собраны воедино в «Каттхаваттху», «Вопросах для обсуждения», одной из семи книг тхеравадинской

---

7 Семь книг Абхидхаммы Тхеравады доступны в переводе «Общества палийских текстов». Книги Абхидхармы Сарвастивады менее доступны. Изначальные санскритские тексты не дошли до наших дней, и, хотя китайские версии существуют, они еще не были переведены на какой-либо из европейских языков. Наиболее доступный и известный источник Абхидхармы Сарвастивады – «Абхидхармакоша», которая была полностью переведена на французский и английский.

Абхидхармы. В «Каттхаваттху» некоторые воззрения совершенно отрицаются, но другие вопросы остаются неразрешенными: нам просто перечисляют взгляды различных школ, и мы вольны выносить собственное мнение. Обе группы учений формируют одну из трех «питаков» или «корзин», на которые разделяются тексты канонической буддийской литературы: Виная-Питаку (книги о дисциплине), Сутра-Питаку («Сутта-Питаку» на пали - собрание проповедей) и Абхидхарма-Питаку («Абхидхамма-Питаку» на пали). Между вопросами, затрагиваемыми в Сутра-питаке и Абхидхарма-питаке, есть пересечения. Однако с самого начала Абхидхарма устремилась в направлении, которым мало интересовались труды других питаков.

Уже скоро Абхидхарма начала выходить за пределы своих первоначальных целей. От анализа и классификации учений Будды она перешла к гораздо более далекой цели, начав анализировать и классифицировать целую вселенную, на самом деле, все существование. Для начала, абхидхармики были бескомпромиссны в использовании языка. Исключались такие выражения, как *самтв* (существо), *пудгала* (личность) и *пуруша* (самость), которые можно принять за предположение о том, что понятие «я» должно иметь некую субстанцию в реальности. Посредством ясного мышления в медитации опыт анализировался вплоть до тех пор, пока не определялись не сводимые ни к чему элементы существования. Абхидхармики предпочли называть эти элементы, дальше которых не может зайти анализ, *дхармами* – прикладное значение слова, которое совершенно отличается от обычного использования слова «Дхарма» в буддизме, обозначающего учение или доктрину Будды.

Так абхидхармики пришли к своего рода психо-физическому атомизму. Они считали дхармы ограниченным числом обладающих абсолютной реальностью отдельных элементов, которые в совокупности составляют всю вселенную – ментальную, физическую и духовную, сознательную и бессознательную. Таких элементов тхеравадины насчитывали 170, а сарвастивадины 75 –

включая физические составляющие (элементы земли, воды, огня и воздуха, качества, такие, как подвижность и эластичность, а также пищу и другие предметы), а также ментальные составляющие, искусные, такие, как вера и осознанность, неискусные, как гнев и ложные воззрения, и нейтральные, окрашиваемые дхармами, с которыми они связаны.

И тхеравадины, и сарвастивадины подразделяли дхармы на две группы: *самскрита-дхармы* и *асамскрита-дхармы*. Эти термины буквально означают «составные» и «несоставные», но иногда их переводят как «обусловленные» и «необусловленные». Согласно Тхераваде, есть лишь одна необусловленная дхарма, нирвана, в то время как Сарвастивада выделяла три – два вида нирваны и пространство. Но для обеих школ традиции Абхидхармы это различие между обусловленными и необусловленными дхармами не является различием между реальным и нереальным. Это довольно важно. Все эти абсолютные элементы считались равно реальными и окончательными в том смысле, что ни один из них нельзя было свести к другим. И это на самом деле, как мы увидим, было в некотором роде ересью.

Даже этого краткого описания достаточно, чтобы показать, что представление Абхидхармы о дхармах очень отличалось от представления об элементарных частицах в западной науке. Однако существует аналогия в том, что, как на определенном этапе истории науки атомы считались мельчайшими «кирпичиками» вселенной, так и абхидхармики считали, что дхармы нельзя расчленить на иные компоненты существования. (И, подобно тому, как физика частиц предложила совершенно иной взгляд на вещи, так и буддийская традиция позже разоблачила ограничения представления Абхидхармы о дхармах, как мы увидим). Абхидхармики далее утверждали, что эта несводимость делает дхармы реальными в том смысле, в котором то, что мы считаем реальным – нас самих, столы и так далее, – реальным не является. Так Абхидхарма пришла к особой философской позиции, которую доктор Радхакришнан

называет «плюралистическим реализмом», а термин «абхидхарма», который изначально значил просто «имеющий отношение к Дхарме», стал обозначать «высочайшее учение».

Именно Будда начал традицию классификации явлений, хотя, как мы увидим, абхидхармики со временем отошли от его системы классификации. Он унаследовал от традиции Упанишад различие между *нама* (именем) и *рупа* (формой) и расширил его до анализа всего составного существования в терминах пяти *скандх* (совокупностей): *рупы* или формы, *веданы* или ощущения, *самджняни* или распознавания, *самскар* или волевого акта и *виджняны* или сознания<sup>8</sup>. Но почему он это сделал?

По-видимому, он хотел выдвинуть возражения против статического воззрения на существование и нашего опыта его. Он хотел разбить внешне плотные и устойчивые вещи не на более мелкие части, а на процессы. Возьмем, к примеру, *ведану*, ощущение. Это не означает, что существует вещь, которую мы называем «ощущением» и которая является одной из пяти отдельных вещей, составляющих человеческую личность. *Ведана* – лишь процесс, который, взаимодействуя с другими процессами, составляет наш опыт самих себя.

Важно, чтобы мы понимали анализ Будды – и анализ Абхидхармы, который за ним последовал, – именно в таком ключе. Иначе, вероятно, под влиянием научного материализма, мы легко можем получить впечатление, что Абхидхарма отстаивает псевдонаучное сведение всего, что является отличительным для человека, к собранию безличных элементов. Из этого мы можем сделать в своем воображении вывод, что реальность – это пыль, к которой мы все сводим, – и это может усилить распространенное, но

---

8 Будда впервые преподавал учение о пяти *скандхах* вскоре после своего Просветления, как часть своего учения пяти первым ученикам. См. «Виная-питака» (Книга Дисциплины), т. 4 («Махавагга»), пер. И. Б. Хорнер, «Общество палийских текстов», Лондон, 1982, с. 20-21, или Бхиккху Нанамоли, «Жизнь Будды», «Общество буддийских публикаций», Кэнди, 1992, с. 46-47.

ошибочное представление о том, что буддизму свойственен нигилизм. Напротив, подобное воззрение предполагает видение возможности человеческого роста и развития. Анализ *скандх* – согласно которому мы видим то, что считаем собой, как составленное из этих пяти «совокупностей», и все они находятся в постоянном изменении, – необычайно вдохновляет. Если бы «я» было на самом деле постоянным и неизменным, человеческий рост был бы невозможен. Только реальность непостоянства предполагает возможность изменений.

Проведя различие между обусловленными и необусловленными дхармами, Абхидхарма переходит к делению обусловленных дхарм на группы, и именно в этом она отходит от традиции сутры – то есть от традиции несистематизированного буддизма. Сутры сохранили учение о пяти *скандхах*, этих пяти «сококупностях», это была их собственная классификация феноменального существования. Но Абхидхарма приняла совершенно иную классификацию, выдвинув три или четыре главных категории обусловленного существования как альтернативу пяти *скандхам*. Первая категория, мысль, была той же, что и первая из пяти *скандх*: *рупа* или материальная форма. Это эпистемологический объект. Гюнтер говорит: «*Рупа* – это ... название для объективной составляющей ситуации восприятия»<sup>9</sup>. Другими словами, *рупы* – это *что* мы воспринимаем в нашем опыте. Это не материя, которая понимается как отдельная от воспринимающего. Мы просто озабочены тем фактом, что есть в нашем опыте что-то неподатливое, что сопротивляется нам различными способами.

*Рупы* традиционно описывается в рамках четырех великих элементов или *махабхут*: твердости, текучести, температуры или свечения, а также протяженности или атмосферного движения. Слово «*махабхута*» можно также перевести как «великое магическое преобразование» или «великий дух», что, в связи с *рупой*, напоминает нам, что на самом деле мы не имеем возможности узнать, с чем мы сталкиваемся, когда

---

9 Гюнтер Г. В., «Философия и психология Абхидхаммы», «Шамбала», Беркли и Лондон, 1976, с. 146.



наши чувства дают нам информацию об «объективном» мире. Наши чувства дают нам ощущение восприятия посредством зрения, слуха, вкуса, осязания и обоняния, но у нас нет доказательств того, что нечто может существовать объективно, кроме того, что опосредовано нашими органами чувств.

Так что в каком-то смысле *рупа* – это великая загадка. Можно даже рискнуть заявить, что идея о том, что мы вступаем в контакт с вещью, – не более чем языковая фикция, хотя сами абхидхармики и не заходили настолько далеко. Как иногда говорится в текстах Абхидхармы, дхармы не только чисто «концептуально составили существование» (*праджняптисат*), они «более чем концептуально составили существование» (*дравьясат*)<sup>10</sup>. Так что нет необходимости не доверять нашим чувствам, когда они говорят нам, что мы вступаем в контакт с чем-то: несомненно, если мы проходим в дверь, эта дверь – нечто большее, нежели языковая фикция, по крайней мере, с нашей точки зрения. Суть в том, что, сталкиваясь с чем-то, мы не можем точно узнать, с чем мы сталкиваемся, кроме как посредством наших чувств. Интересно, что термин «*махабхута*» подразумевает, что мы вступаем в контакт с чем-то живым, а не с инертной физической материей. Очевидно, нужно понимать представление Абхидхармы о четырех элементах не в качестве примитивных научных поисков, а в отношении к живым символам, представляющим собой различные проявления энергии.

Конечно, для Абхидхармы элементы земли, воды, огня и воздуха были просто четырьмя видами дхарм, которые она отождествляла с *рупой*. Согласно Тхераваде, существовало двадцать восемь подобных дхарм, хотя Сарвастивада к этой первой категории относил лишь одиннадцать дхарм. Вторая

---

10 Это различие ясно проводится в «Ньяянусаре» Самгхабхадры, которая уцелела только на китайском. Частичный английский перевод и анализ см. в книге К. Кокса «Спорные Дхармы: ранние буддийские теории о существовании», «Международный институт буддийских исследований», Токио, 1995. Обсуждение различия *праджняптисат* и *дравьясат* в текстах Абхидхармы см. у П. Уильямса, «Журнал индийской философии», №9, 1981, с. 227-257.

и третья категории, установленные абхидхармиками в качестве альтернативы пяти *скандхам*, составляют предмет рассмотрения этой книги: именно здесь аналитическая философия Абхидхармы становится аналитической психологией. Вторая категория – это ум или сознание (*читта*), а третья состоит в ментальных сопутствующих обстоятельствах или событиях ума, функциях, ассоциируемых с умом (*чаитта* на санскрите, палийский эквивалент – *четасика*).

До этого момента тхеравадинская и сарвастивадинская традиция соглашались друг с другом. Однако они начинают различаться, когда речь заходит о том, как они классифицируют ум и события ума. Что касается второй категории, тхеравадины утверждали существование 89 различных *читт*, включая *кусала* (искусные), *акусала* (неискусные) и *авьякрита* (нейтральные) состояния ума. Что касается третьей категории, событий ума, они перечисляли 52 *четасики*, считая каждую типом *читты*, который характеризуется особенной комбинацией событий ума. Сарвастивадины, с другой стороны, выделяя 46 событий ума (*чаитт*), признавали лишь единственный *читта*, утверждали, что ум, по сути, един, поскольку, хотя существует множество состояний ума, все они являются феноменами самого сознания, они не обладают независимостью.

Для тхеравадинов эти три категории охватывали все умопостигаемое обусловленное существование, но сарвастивадины выдвинули четвертую категорию, *читта-випраюкта-самскара*, «факторы, отделенные от ума». Она в своей основе состоит из всех других факторов, которые не подпадают под первые три категории, включая, к примеру, перечисление разнообразных возможных видов обусловленности или причинных отношений.

В сумме сарвастивадины выделяли 72 составные дхармы и три несоставные – то есть два типа нирваны (до и после паранирваны) и пространство, – в то время как тхеравадины насчитывали 169 составных дхарм и одну несоставную. Большинство из этих дхарм ментальны, поскольку все

начинание Абхидхармы было предпринято для духовной цели медитации. Однако все они, составные они или несоставные, считались одинаково реальными, поскольку вместе они составляли неразрушимые блоки существования. На основе этого Абхидхарма вела обширную деятельность по составлению перекрестных отсылок.

Литература Абхидхармы ни в коей мере не сводилась к двум собраниям из семи книг – это было только начало. Впоследствии появились сотни других томов, но среди всех создателей текстов Абхидхармы особенно выделяются два, и оба относятся к пятому столетию нашей эры. Со стороны Тхеравады это был великий схоластический комментатор Буддхагхоша, автор «Вишудхимагги», «Пути очищения». Он был уроженцем Индии, но жил и работал в Шри-Ланке. Среди сарвастивадинов выделялся Васубандху, автор «Абхидхармакоши», который жил и работал в северо-западной Индии, и – как мы увидим – в пожилом возрасте стал последователем Махаяны.

Некоторые дискуссии и классификации Абхидхармы очень полезны, но другие – в меньшей мере. Следовательно, мы должны принять в обучении аналитический и критический дух самой Абхидхармы, не проглатывая ее, так сказать, целиком. Если бы нам было нужно глотать все без разбора, считая, что все, что происходит из Индии, Тибета или Японии – нечто чудесное, мы бы, вероятно, заработали интеллектуальное, духовное или эстетическое несварение. Нам нужно учиться выбирать – что означает, что нам понадобится добрый совет.

В палийском каноне Будда рассказывает историю, чтобы проиллюстрировать опасность подражания просветленному поведению для того, кто не обладает опытом Просветления. Он говорит, что однажды были слоны, которые вырывали из пруда лotosовые побеги и тщательно промывали их, прежде чем съесть – и чувствовали себя великолепно. Но другие, молодые слоны, не внявшие наставлениям старших, отправились на пруд и съели корни, как есть, покрытыми грязью. Это плохо отразилось как на их внешнем виде, так и на здоровье, они не смогли излечиться и испытали от этого

смертные муки<sup>11</sup>. Мораль этой истории в том, конечно, что мы не должны следовать хорошему совету бездумно.

Именно этот критический дух привел к возникновению новой фазы в истории Абхидхармы, которая отмела многие ранние идеи. Эта новая инициатива была частью махаянской традиции индийского буддизма, который возник в противовес все более узкой сосредоточенности некоторых школ, впоследствии охарактеризованных (не ими самими) термином «Хинаяна», «Меньший Путь». Махаяна по-новому расставила акцент в практике буддизма – на поклонении, метафизике и медитации, на доступности Дхармы для всех, независимо от того, являются ли они монахами или мирянами. А в том, что касается философии, Махаяна прямо отвергла реальность дхарм как целостных объектов, обладающих абсолютным существованием. Подобно тому, как пуста самость, так, настаивали приверженцы Махаяны, пусты и дхармы. Все, что, как мы считаем, можно отождествить с реальностью, на самом деле пусто от собственной природы (*свабхава*).

То, что ранние школы заходили настолько далеко, что утверждали существование определенного фиксированного числа материальных и нематериальных элементов, которые далее не сводились к чему-либо, но к ним можно было свести все существующие феномены, было очень серьезным заявлением. С самого начала центральной для буддизма была доктрина *анатмана* («не-я»), которая отрицала, что любой объект может существовать в абсолютном смысле, будь этот объект запредельным или мирским, вечным неизменным принципом личности или самостью. Как мы видели, именно для того, чтобы противостоять ложному воззрению об абсолютной самости, сам Будда свел так называемую личность к пяти *скандхам* (*кхандам* на пали), показав, что, помимо этих психофизических феноменов, которые находятся в состоянии постоянного потока, не существует никакой неизменной психической основы, соответствующей *атманам*, как их понимают некоторые небуддийские школы.

По иронии судьбы, хотя именно развитие анализа

11 «Жизнь Будды», там же, с. 270.

существования в рамках *скандх*, сделанный Буддой, послужило предметом особой заботы абхидхармиков, в результате этого анализа они пришли, по сути, к противоречию с доктриной *анатмана*. По-прежнему утверждая, что *пудгала* (личность) или *атман* (самость) являются не чем иным, как собранием эфемерных частиц, как мы видим, они рассматривали сами части как существующие реально – как, по сути, обладающие абсолютной реальностью. Это было отклонением от общепринятого взгляда с самыми разрушительными последствиями. Как понимали махаянисты, по сути, это было отрицанием доктрины *анатмана*, поскольку представление о постоянной индивидуальности не преодолевалось, а лишь переносилось с целого на части.

Для того, чтобы противостоять этой тенденции впасть в еретическую склонность к этернализму (*сасватавада*), махаянисты выдвинули собственную доктрину – на самом деле, вернувшись к позиции самого Будды – *сарва-дхармашуньяты*, «пустоты всех дхарм». Дхармы, утверждали они, не обладают самосуществованием, они возникают в зависимости от условий и не могут рассматриваться в качестве абсолютной реальности, не более, чем «я».

Связующим звеном между ранней хинаянской Абхидхармой и махаянским развитием доктрины Абхидхармы послужил Асанга, который жил в северо-западной Индии в четвертом или пятом столетии нашей эры. Его «Абхидхармасамуччая», «Собрание Абхидхармы»<sup>12</sup>, является сокращенной версией первых двух глав его труда «Йогачарабхуми», который приспосабливает Сарвастиваду (т. е. Абхидхарму Хинаяны) к учениям «Великого Пути», Махаяны. Как мы увидим, анализ ума и событий ума, приведенный в «Абхидхармасамуччае», несколько отличается от сарвастивадинской классификации, и результатом становится иной и немногим более длинный список событий ума (51 вместо 46).

12 «Абхидхармасамуччая» пока не доступна в английском переводе. Однако есть перевод на французский: «Собрание сверх-учения (философии (Абхидхармасамуччая)) Асанги, пер. В. Рахулы, «Французская школа крайнего востока», Париж, 1971.

Хотя Асанга всегда был последователем Махаяны, его старший брат Васубандху пришел к воззрению Махаяны уже в конце своего буддийском пути. Он уже стал величайшим учителем школы Сарвастивада и составил основной труд Абхидхармы на санскрите, «Абхидхармакошу», «Сокровищницу Абхидхармы»<sup>13</sup> к тому моменту, когда Асанга убедил его заняться практиками Махаяны. Основная работа Васубандху является плодом этого перехода: он написал комментарий к своей собственной «Абхидхармакоше», «Абхидхармакошабхашья», критикуя сарвастивадинские взгляды в позиции Саутрантики. Впоследствии Васубандху стал великим учителем школы Йогачара Махаяны, уступающим лишь самому Асанге.

Йогачара – одна из двух основных школ индийской традиции Махаяны (другой является Мадхьямика), но две школы тесно взаимосвязаны, и различие между ними на самом деле сводится к преобладающим акцентам. В самом общем смысле, можно сказать, что Йогачара приняла скорее психологический подход, в то время как Мадхьямика была более логической, метафизической и даже диалектической. Йогачара была более тесно связана с опытом медитации, так сказать, в то время как последователей Мадхьямики главным образом занимала абстрактная истина.

Школа Мадхьямики, вероятно, возникла примерно в первом или втором веке, вместе с Нагарджуной, который пытался показать нереальность того, что мы принимаем за реальность, путем разоблачения его противоречивой природы. Он приводил логические доводы, почему существование этих вещей невозможно, доказывая, что каждая формулировка, которую мы создаем для описания или отображения природы реальности, наполнена противоречиями, включая даже категории буддийской мысли. Он разоблачал все, за исключением *шуньяты* – *шуньяты*, с которой, так сказать, сорваны покровы любого концептуального содержания. Стоит признать, что некоторые

---

13 См. Васубандху, «Абхидхармакошабхашьям», английский перевод Л.М. Прудена с французского перевода Л. де Лавалье-Пуссена, «Эйшиен хьюмэнистиз пресс», Беркли, 1988-1990, четыре тома.

из здравых логических доводов Нагарджуны оказались ошибочными, но его начинание было довольно смелым. Вероятно, единственным методом западной философии, сравнимым с его попытками, можно назвать элеатический метод Парменида. Но если Парменид совершал свои духовные упражнения ради абсолютного бытия, Нагарджуна делал это ради *шуньяты* или «пустоты»<sup>14</sup>.

Следовательно, Нагарджуна и приверженцы школы Мадхьямика, хотя они определенно медитировали, в целом полагались на постоянное и непрерывное философствование. С другой стороны, Йогачара, хотя у этой школы и была серьезная философская основа, полагалась на медитацию. Само название «Йогачара» означает «практика йоги» в значении медитации. Философия, которая возникла в результате медитации йогачаринов, основывалась на идее *читтаматры* или «только ума», которая во многих отношениях была близка имматериализму епископа Беркли, английского философа-эмпирика XVIII в.

Читтаматра отвергает реальность материи как категории, отдельной от ума. То, что мы воспринимаем, – не внешние объекты как таковые, а объекты в противопоставление нам самим, субъекту. Мы воспринимаем «впечатления ума», и это все. Значение этого постижения заключается в том, что, если вы устраняете понятие объекта, вы, в действительности, устраняете и понятие субъекта. Не может существовать субъекта без представления об объекте и наоборот. Так вы разрушаете понятие «я», которое отлично от мира, и остаетесь наедине с «только умом». Этот «только ум» – по определению не «ум» в противовес «материи», и, следовательно, это не ум в том ограниченном смысле слова, в котором мы обычно его понимаем.

Так на протяжении столетий ученые буддизма Махаяны развили и усовершенствовали абхидхармическое видение вселенной, которое тхеравады и сарвастивадины вывели из

---

14 См. Платон, «Парменид». О «негативной диалектике Парменида и «позитивной диалектике» Платона см. Прокл, «Комментарий на «Парменида» Платона», пер. Г. Р. Морроу и Д. М. Диллон, «Издательство Принстонского университета», 1887, с. 40-47.

собственного понимания учения Будды. Если взглянуть, скажем, на «Абхидхармакошабхашью», в которой Васубандху комментирует обсуждения другими учеными его собственных строф, то цитаты из различных учителей и школ, приводимые им, создают впечатление яростных дискуссий, длящихся веками. Абхидхарма известна как «наслаждение для ученых», поскольку, если человек обладает академическим складом ума, он может счастливо провести целую жизнь, погрузившись в ту или иную область изучения. Он вряд ли заметит, как проходят годы, проносятся десятилетия, пока он все глубже и глубже зарывается в свою любимую тему Абхидхармы. По крайней мере, некоторые из ученых Абхидхармы, несомненно, медитировали над тем, что они изучали, и их вклад в обсуждения воплотил реальные духовные озарения. Но опасность заключается в том, что Абхидхарма становится приятным хобби, самоцелью, и человек утрачивает видение изначальной духовной цели Абхидхармы.

В Тибете Йогачара и Мадхьямика были объединены, и ламы всех школ всегда изучали работы обеих традиций. Особенно трудно провести различия среди тибетских буддистов – и это справедливо также и по отношению к позднейшим этапам развития буддизма в Индии. Очень часто монахи проводили многие годы, изучая, скажем Абхидхарму и логику, а затем отправлялись в путь и становились бродячими йогинами, практикующими дисциплины Тантры. Однако внутри общего свободного потока идей можно вычленить определенные модели.

Рассматривая две основные школы тибетского буддизма, Гелуг и Нингма, вероятно, можно утверждать, что последователи школы Нингма, основанной Падмасамбхавой, являются наследниками традиции Йогачары, поскольку они уделяют большое внимание медитации и непосредственному опыту. Школа Гелуг испытала большее влияние традиции Мадхьямика и склонна считать Йогачару, в каком-то смысле, истиной низшего порядка, своего рода преамбулой к полноте истины системы Мадхьямики.

Следовательно, в тибетском буддизме не существует



отдельной школы Абхидхармы Йогачары. Однако, хотя очевидно, что нингмапинцы черпают вдохновение в Йогачаре, из двух школ именно традиция Гелуг более тесно связана с изначальной литературой индийского буддизма, включая литературу Йогачары. Гелугпинцы отправлялись в дорогу для изучения сутр, Абхидхармы, Винаи, логики и эпистемологии, в то время как нингмапинцы концентрировались на тантрах, литературе терма и работах учителей собственной школы.

Следовательно, неудивительно, что Еше Гьялцен (1713-1793), автор текста, на основе которого будет даваться этот комментарий, «Ожерелье ясного понимания»<sup>15</sup>, – тибетский буддист школы Гелуг. Но он не представляет собой какую-то особую линию гелугпинской интерпретации. Хотя он включает в текст цитаты Цонкапы (основателя традиции Гелугпа) и учеников Цонкапы, он, несомненно, направляет все свои усилия на верное истолкование изначальной традиции Абхидхармы Йогачары, как она раскрывается Асангой в «Абхидхармасамуччае». В основном он следует традиции Йогачары, обращаясь к уму и событиям ума только в той мере, в которой это, так или иначе, соответствует Мадхьямике.

По форме «Ожерелье ясного понимания» следует модели, довольно распространенной в буддийской литературе. Автор пишет ряд строф, которые выражают то, что он хочет сказать, как можно более точно (возможно, в целях запоминания), а затем объясняет каждую строфу прозаическим комментарием. Поскольку это комментарий к его собственному труду, он называется автокомментарием. Без сомнения, можно было бы предложить и дальнейший комментарий на его автокомментарий, но для того, чтобы дать основные очертания Абхидхармы, это, скорее всего, было бы малопродуктивным. Поэтому я просто буду основывать свои комментарии на основе композиции и в рамках труда Еше Гьялцена, обращаясь к его цитатам и комментариям, как уместным, а также время от времени

---

15 Опубликовано на английском как «Ум в буддийской психологии», там же.

отсылая к другим трудам. «Ожерелье ясного понимания» – довольно простой труд, и, следовательно, это хорошее введение к тому, что, вероятно, является самой важной и полезной частью вопроса в целом.

Конечно, сам Еше Гьялцен был в состоянии использовать то, что к его времени составляло две тысячи лет традиции Абхидхармы. Он сам пишет во многом в духе ранних абхидхармиков, всегда сосредотачиваясь на практическом духовном вкладе учения, и избегает детальных обсуждений абстрактных вопросов.

Есть еще один труд, из которого я возьму ряд определений и объяснений – «Чэн вэй ши лунь»<sup>16</sup>, «Доктрина Чистого Сознания», которая является основным текстом китайской ветви Йогачары. Она была написана китайским паломником, переводчиком и ученым Сюаньцзаном и состоит из собрания тридцати строф Васубандху, посвященных учению Виджнявады (Йогачары), объясненных и прокомментированных Сюаньцзаном. На санскрите текст Васубандху известен как «Виджняптиматратасиддхитримшика», «Трактат об установлении (или доказательстве) только-Виджняпти». Комментарий Сюаньцзана на труд Васубандху основан на восьми индийских комментариях, но главным образом полагается на работу Дхаммапалы, настоятеля великого индийского буддийского университета Наланда в шестом веке нашей эры. На основе его интерпретаций Йогачары Сюаньцзан создал школу Фасян, когда вернулся в Китай.

Просто для того, чтобы завершить картину передачи этого учения, я должен добавить пару слов о контексте, в котором «Ожерелье ясного понимания» было переведено доктором Гюнтером и доктором Кавамурай. До недавних пор доктор Гюнтер работал в области буддийской психологии практически в одиночестве. Однако сегодня важные новые тексты становятся доступны в переводе практически каждый год, и этот процесс, вне всякого сомнения, продолжится еще несколько десятилетий. Вклад буддизма в интеллектуальную

---

16 Сюаньцзан, «Чэн вэй ши лунь: учение о чистом сознании», пер. Вей Тат, «Комитет публикаций Чэн вэй ши лунь», Гонконг, 1973.

и духовную жизнь Запада в двадцатом столетии уже стал довольно существенным, и публикация более трудных текстов, подобно тем, которые связаны с Абхидхармой, еще более увеличит этот вклад.

Хотя большая академическая работа уже была проделана в изучении тибетского буддизма на протяжении последних нескольких десятилетий, и первенство в ней принадлежит главным образом японским ученым, теперь необходим процесс фильтрации, чтобы отделить действительно важные тексты от тех, что менее важны. С практической точки зрения нам на самом деле не нужны многие буддийские тексты. Нам не нужно овладеть всей обширной буддийской литературой, чтобы практиковать буддизм. Возьмем, к примеру, буддийскую логику: каким бы интересным ни было ее развитие с академической точки зрения, сомнительно, имеет ли она на самом деле какое-либо значение для практикующих буддистов на Западе.

Следовательно, нужен творческий подход к этому наплыву буддийской литературы в западную культуру. Единственный период буддийской истории, в котором мы можем найти параллели с настоящим, – это время, когда индийские тексты впервые начали переводиться на китайский. Китайским эрудитам пришлось попытаться разобраться в этой таинственной новой литературе, привыкая к ней и усваивая ее, насколько это было возможно. Тибетцы, напротив, не обладали высокоразвитой добуддийской цивилизацией, что позволило бы им произвести своего рода оценку или ответ на буддизм, как это было в средневековом Китае и как это происходит в Европе в наши дни.

Однако наивное принятие буддизма тибетцами обладало несомненными духовными преимуществами. Опасность искушенной реакции на буддийские учения на Западе заключается в том, что он сводит их к банальности: Дзэн, к примеру – как заметил мой друг, который писал о лондонских буддийских кругах начала 60-х, – стал «остроумным предметом болтовни за чашкой чая».

Еще одна опасность, на которую я уже указывал,

заключается в том, что все учение становится «психологизированным» – то есть отправной точкой становится психология в более узком смысле, нежели духовное и запредельное. Против этого нет надежной защиты: непросветленный ум всегда найдет себе лазейку. Лучшее, что мы можем сделать, – развивать традицию изучения и интерпретации, чтобы удостовериться, что тексты, так сказать, не предоставлены сами себе, так что любой может истолковать их превратно. Что нам нужно, так это помнить о сущностной практической природе Абхидхармы – как в помощи в практике медитации, поскольку она позволяет нам отличить искусные состояния ума от неискусных, так и в помощи в осознании того, что то, что мы обычно считаем своим «я», является лишь постоянно меняющейся комбинацией состояний ума. Это осознание имеет высочайшее значение для любого буддиста.

## Глава 2

### Анализируя Путь к Просветлению

Во введении к своему переводу «Ожерелья ясного понимания» доктор Гюнтер предпочитает знакомить нас с буддийским путем, как он его называет, не в терминах наиболее общеизвестных формулировок, а согласно более сложной формулировке: пути, состоящему из пяти этапов. Это сарвастивадинская формулировка, позаимствованная Махаяной. (Васубандху очерчивает ее в своей «Абхидхармакоше»). Вместо восьми звеньев Благородного восьмеричного пути или фундаментального трехчленного анализа буддийской практики в рамках этики, медитации и мудрости перед нами пять этапов пути, или, более буквально, пять путей. Согласно некоторым, более поздним комментаторам все буддийские практики и учения можно вписать в эту модель. Хотя подобное предприятие может показаться излишне амбициозным, пять *марг*, несомненно, представляют собой поразительное озарение относительно того, что буддисты пытаются сделать со своей жизнью. Пять этапов таковы: путь накопления или подготовки, путь практики или применения, путь проникновения, путь преобразования, путь более-не-учения<sup>17</sup>.

На первом этапе, пути накопления (*самбхара-марга*), человек закладывает основу относительной целостности путем накопления определенных моральных, интеллектуальных и духовных качеств. Эта стадия накопления в своей основе состоит из трех степеней интенсивности. Первая представлена практикой четырех оснований осознанности. Это подразумевает постоянную осознанность по отношению к собственному телу, его положению и движениям, по отношению к чувствам (приятным, болезненным и нейтральным) и эмоциям, к мыслям по мере их возникновения и к абсолютной реальности. Этот последний аспект осознанности

---

17 Путь из пяти этапов, которому доктор Гюнтер посвящает большую часть своего введения к «Уму в буддийской психологии», очерчен в «Абхидхармакоше» Васубандху. См. также Э. Конзе, «Буддийская мысль в Индии», «Энн Арбор пейпербэкс», Мичиган, 1967, с. 175-177.

подразумевает развитие общей осознанности по отношению к абсолютной реальности путем, к примеру (возьмем метод, предлагаемый Абхидхармой) анализа вещей вплоть до составляющих их *дхарм*.

Согласно традиции «Хинаяны», эта практика является самостоятельным путем к Просветлению, но Махаяна относится к попыткам проложить себе путь исключительно силой осознанности несколько сухо. Для Махаяны осознанность, следовательно, является ключевой практикой только на самом элементарном уровне духовного продвижения. Это вовсе не предполагает, что осознанность должна быть отвергнута тем, кто вышел из яслей духовной жизни: скорее, глубокий и полный опыт внимательности нуждается в поддержке другими практиками.

Иногда предполагается, особенно в тхеравадинской литературе, что, как только человек видит неискusstное состояние ума, оно тут же исчезает: но любой, кто попытался это сделать, знает, что это не всегда работает. Однако можно использовать более активный подход, представленный другим аспектом пути накопления, четырьмя правильными усилиями. Они таковы: устранять неискusstные состояния, возникающие в уме, препятствовать возникновению дальнейших неискusstных состояний ума, поддерживать и развивать искusstные состояния ума и зарожать новые искusstные состояния ума<sup>18</sup>.

В практике осознанности мы лишь наблюдаем, что происходит, но, начиная практику четырех правильных усилий, мы работаем более динамично со своими состояниями ума. Больше не являясь пассивным наблюдателем своих умственных процессов, мы активно работаем над изменением их. Говорится, что посредством этой практики устанавливается связь с чисто духовным этапом пути в следующей жизни. Обязательно или нет принимать в расчет это понимание непрерывности жизней

---

18 Четыре правильных усилия были преподаны Буддой в качестве шестого звена его Благородного восьмеричного пути, как отмечается в различных контекстах в Палийском каноне, см., к примеру, «Дигханаикаю», 22.

для следования пути, мы рассмотрим далее.

Первостепенный пример практики четырех оснований внимательности – медитация под названием «осознанное дыхание», в то время как другая основополагающая практика буддийской медитации, развитие любящей доброты («*майтри-бхавана*» на санскрите и «*метта-бхавана*» на пали), несомненно, является примером Четырех правильных усилий<sup>19</sup>.

Практика осознанности очень мощна, а развитие положительных эмоций еще более радикально и эффективно. Но мы можем зайти еще дальше и подключиться к энергии, которая становится доступной, когда мы выходим за пределы конфликта, заключающегося в искоренении неискусного и возвращении искусного. Мы получаем доступ к энергии, которая была до этого захвачена нашими негативными эмоциями. Избавившись от неискусных состояний ума или, по крайней мере, взяв их под контроль, мы практически добиваемся победы, когда переходим к четырем *риддхипадам*, основам психической силы. Они таковы: *чанда*, *вирья*, *читта* и *мимамса*<sup>20</sup>.

«*Чанда*» означает «жажда, стремление, желание», это состояние, когда вся сила воли человека устремлена в определенном направлении. Развив *чанду*, человек полностью пробуждает свой интерес к пути. Обладая второй *риддхипадой*, *вирьей* или энергией, человек задействует все свои силы, его энергии полностью пробуждены. Когда он достигает устойчивости в третьей *риддхипаде*, *читте*, что означает «ум» или «сердце», человек на самом деле вкладывает свое сердце в то, что делает. А с четвертой *риддхипадой*, *мимамсой* или исследованием, человек полностью входит в предмет, он полностью восприимчив.

---

19 Обе эти практики медитации были преподаны Буддой. Об его учении об осознанности дыхания см. «Мадджхима-Никая», с.22, о метта-бхаване – см. «Метта-сутта» («Сутта-нипата», 8), строфы 143-152, или «Калама-сутта» («Ангуттара-Никая», 188-193).

20 Четыре основы психической силы, или, более буквально, «пути к силе», имеют своим источником Палийский канон (палийский эквивалент – *иддхипада*), см., к примеру, «Самьютта-Никая», 2. Порядок, в котором они излагаются, непостоянен.

Обладая подобным уровнем целостности, человек начинает развивать действительное запредельное проникновение. Различные традиции не сходятся в том, становится или нет контакт с запредельным необратимым в этот момент, но, несомненно, человек вступает с ней в определенную связь посредством того, что называется «сцеплением» или *готрабху*. Это довольно запутанный аспект пути пяти этапов. Он представляет собой точку, в которой человек становится вовлеченным в определенную линию духовной передачи, то есть когда он определяет, какому особому аспекту запредельного пути он будет следовать – пути Архата, Пратьекабудды или Бодхисаттвы.

Пройдя путь накопления, практик становится готов к вступлению на путь практики, *прайога-марга*. К этому моменту борьба уже позади – человек способен действительно медитировать, сосредотачивать на чем-то свою энергию, – так что он прикладывает усилия к тому, чтобы проникнуть в Четыре благородные истины или любое другое из основополагающих положений учения. Затем он вступает на под-путь пути практики, путь «медитативного жара». Жар производится энергией, и интенсивность практики создает в процессе медитации своего рода внутренний или психический жар, называемый «*танас*». Это слово происходит от корня со значением «сиять» или «гореть» и является старейшим индоарийским, ведическим словом для того, что мы теперь называем духовной практикой или дисциплиной. Психический жар обладает своего рода расплавляющим действием и плавит прочность и жесткость всей ментальной структуры человека, смягчая ее, делая более гибкой.

В этот момент на арену выходят пять духовных способностей. Человек развивает веру, энергию, осознанность, медитативное погружение и начальную степень мудрости или *праджни*<sup>21</sup>. Наконец, он ощущает то,

---

21 Согласно Палийскому канону, Будда говорил об этих пяти духовных способностях сразу после Просветления, см. «Самьютга-Никая», xlviii, 57, или «Жизнь Будды», там же, с. 35. См. также Сангхаракшита, «Обзор буддизма», «Виндхорс», Бирмингем, 2001, с. 315 и далее.



что называют наивысшим мирским состоянием, высочайшей мирской реализацией. Он зашел настолько далеко, насколько это возможно, в мирском развитии, в рамках человеческого здоровья в обычном смысле.

В результате пути практики человек обретает проблеск чистого Проникновения, которое со временем усиливается. Мобилизовав свои энергии и став более открытым и гибким, он вступает на путь видения (*даршана-марга*), на котором он обретает определенное непосредственное видение истины. Он детально проникает в Четыре благородные истины и в природу ума и событий ума.

В свете этого прорыва в запредельное происходит постепенное преобразование всего существа человека. Это путь развития (*бхавана-марга*), и, согласно традиции Махаяны, следование этому пути до конца в действительности занимает очень долгое время. Пол Уильямс говорит: «Все оставшиеся пять уровней Бодхисаттвы, а также другие совершенства, имеют место на этом пути [т. е. пути развития], который (не принимая в расчет тантрическую практику, способную привести к состоянию Будды за одну жизнь), как утверждают, требует эонов сострадательной деятельности и стремления следовать ему до конца»<sup>22</sup>. Но со временем, какое бы долгое время это ни заняло, человек испытывает необратимое преобразование себя, на каждом уровне и в каждом аспекте, в согласии с этим видением. И, по мере того, как он работает над перестройкой своего существования, этот опыт Совершенного Видения продолжает развиваться, пока он не обретет полное Просветление, когда ему нечему будет больше учиться.

Можно возразить, что этот последний этап, путь завершения или более-не-учения (*нишитха-марга*) нельзя считать этапом в полном смысле слова, поскольку это и есть цель. Однако это слишком буквальное истолкование идеи Просветления. В реальности это вовсе не конец. Просветление изобилует сострадательной деятельностью,

---

22 П. Уильямс, «Буддизм Махаяны», «Рутледж», Лондон и Нью-Йорк, 1989, с. 209.

которая совершенно спонтанна. Вы не просто успокаиваетесь и бездельничаете. На самом деле, путь более-не-учения называется тибетским учителем Гампопой в «Драгоценном украшении Освобождения» этапом активности Будды<sup>23</sup>.

Так весь путь излагается в виде последовательных шагов, пяти отдельных этапов. На практике, как и в случае с другими формулировками пути, большинство людей подходят к этому не столь последовательно. Вероятно, для кого-то все начинается – хотя он никогда всерьез не задумывался о духовной жизни – с проблеска Проникновения. Кто-то даже попытался перейти к четвертому этапу и вступить на путь преобразования, но понимает, что видения и преобразования недостаточно, чтобы удержать его на этом уровне, так что ему нужно вернуться и начать все с самого начала. Не обязательно начинать с пути накопления, но к нему придется вернуться в какой-то момент для того, чтобы объединить все достижения, которые технически принадлежат более продвинутым этапам пути.

В конце концов, вам придется принять то, что, следуя Чи-И, я называю путем постепенных шагов. Именно с этого начинается дисциплина. К несчастью, слово дисциплина для многих людей имеет негативный оттенок. Большинству из нас не нравится идея подчинения нашей уникальной индивидуальности чужому пониманию того, что является для нас благом. Однако (ни в коей мере не исключая здорового сопротивления давлению со стороны других) справедливо будет отметить, что те, кто может оставаться позитивным, вдохновленным и спонтанным, следуя своим естественным склонностям и не испытывая нужды в дисциплине, встречаются очень редко. Большинство людей, если они позволяют себе делать, что им хочется, не делают ничего созидательного и в конце концов начинают ощущать скуку, вялость и отсутствие вдохновения.

В каком-то смысле, все сводится к энергии. Если наши энергии не целостны, они выступают друг против друга. Оживление их, приведение их к гармоничному

---

23 Гампопа, «Драгоценное украшение Освобождения», пер. Г. В. Гюнтер, «Райдер», Лондон, 1959, гл. 21, «Деятельность Будды».

сотрудничеству требует определенного элемента дисциплины или навязанного порядка. Парадоксально, но вдохновение и спонтанность являются продуктом дисциплины и регулярной практики. Это постепенное «выстраивание» энергий, которое наращивает обороты, пока мы, наконец, не освобождаемся, от всех привычек, будь они негативны и бессознательны или позитивны и дисциплинированы. Только в этот момент необходимость в постоянных регулярных усилиях в практике отпадает. Когда наши энергии целостны и не зависят от дисциплины в своем объединении, когда целостность – наше нормальное состояние, когда наши энергии всегда мгновенно доступны нам – тогда мы можем просто оставаться спонтанными.

Природа пути пяти этапов дает нам некоторое представление о необходимости изучать ум и события ума, чем преимущественно заняты абхидхармики и в чем будет заключаться настоящая работа. Если, к примеру, человек хочет устранить неискусные состояния ума и развить искусные, ему нужно быть способным отличить искусное от неискусного, точно понять, что происходит в его уме.

Но сначала ему, конечно, необходимо почувствовать вдохновение. Сам тот факт, что наши энергии разрознены, означает, что мы, несомненно, будем испытывать конфликт относительно того, как много усилий мы хотим вложить в духовную практику. Наше вдохновение, скорее всего, будет подрываться какой-то частью нас, которая говорит: «Зачем беспокоиться?» Чтобы сохранить устремленность и следовать пути последовательных шагов, нам нужно постоянно напоминать себе, почему мы следуем пути, чем мы можем стать, если будем работать со своим умом подобным образом.

Такая потребность во вдохновении признается Еще Гьялценом в самом начале «Ожерелья ясного понимания». Он начинает текст с нескольких «строф почтения и установления намерения», что открывает ему (и читателю, обладающему определенным пониманием буддийской традиции) непосредственный контакт с его источниками вдохновения, историческими и архетипическими примерами

того, как следовать пути.

Ключевым для любого изучения Дхармы является наш к ней подход, наше отношение и наше намерение. Это единственная реальная причина изучения Дхармы, и следует признать это с самого начала, особенно если речь идет об Абхидхарме, где столь легко потерять лес за деревьями. Так что нужно ясно представлять собственную мотивацию, а ее можно очистить путем установления почтительного отношения. Вот строки, с помощью которых это делает Еше Гьялцен:

*Я поклоняюсь, сложив ладони, тому, кто неотделим  
От Владыки Манджугхоши,  
Высокочтимого и превосходного учителя,  
И молюсь, чтобы он принял меня в своей любви на все  
времена.*

*Я поклоняюсь высшему защитнику, Шакьямуни,  
Кто освещает мир, на который он взирает,  
Всеведением, из которого все преграды тьмы  
Ушли, и кто завершил два накопления  
Силой своей духовности.*

*От глубины сердца я почтительно складываю ладони  
Перед непобедимым Владыкой, представителем Будды,  
Известным как Майтреянатха в трех временах,  
Поскольку он изливает свою любовь на всех существ.*

*Я кланяюсь высочайшим вождям, упомянутым среди  
Шести украшений Индии, известным как Великие*

*Колесничие,*

*Которые, будучи предсказаны самим Сугатой,*

*Открывали благоприятные Учения Будды, глубокие и обширные.*

*Я кланяюсь Ламе Джамгону, достойному похвалы,*

*Подобно солнцу Будды, благодаря которому распускается  
и расцветает*

*Лес Сутр, Тантр и комментариев,*

*Подобно тысячелепестковому лотосу этой страны,*

*Окруженному заснеженными вершинами.*

*Да будет свет солнцеподобного Гуру*

*Пребывать навеки в лепестке подобного лотосу сердца,*

*Освещающего умственное око,*

*Которое видит благоприятный путь,*

*Просто видя лучи его вдохновляющей деятельности.*

*Хотя другие и не получают пользы от разговора с  
подобными мне,*

*Я говорю здесь об уме и событиях ума,*

*Поскольку меня побуждали другие и поскольку*

*Я хочу углубить упражнение собственного ума<sup>24</sup>.*

Итак, здесь, в манере, очень типичной для тибетской традиции, наш автор выказывает любовь и почтение к своим учителям и вдохновителям, как историческим, так и архетипическим. Манджугхоша, первый из названных, является проявлением Манджушри, Бодхисаттвы Мудрости.

---

24 «Ум в буддийской психологии», с. 3-4.

«Манджу» значит «благородный», «мягкий» или «благоприятный», а «гхоша» значит «речь» или «голос», так что Манджугхоша – «тот, кто обладает благородной речью». Его окружает мягкость – духовная мягкость, мягкое сияние – ни жесткости, ни грубости. Он говорит мягко – однако он является воплощением запредельной мудрости, и в правой руке у него наготове – пылающий меч: несомненно, это устрашающий вид, который на первый взгляд не соответствует мягкости его имени. Но сам этот контраст заставляет нас задуматься о подлинной природе мудрости.

Когда мне было семь или восемь лет, я отправился на фильм о крестоносцах. Это был довольно банальный фильм, мне помнится, но там был эпизод, который произвел на меня сильное впечатление. Это была сцена, в которой Ричард Львиное Сердце встречает Саладина и желает продемонстрировать сарацинскому принцу свое великолепное владение мечом. Он приказывает принести большое бревно, его размещают между двумя козлами, и единым взмахом меча он разрубает его напополам. Но Саладин лишь улыбается и просит принести собственный меч. Затем, не вынимая его из ножен, он приказывает, чтобы в воздух подбросили кусок шелковой материи, так, чтобы он упал на меч. И, конечно, меч столь остр, что шелк падает по другую сторону лезвия, рассеченный надвое.

Так что не стоит представлять Манджушри отсекающим все омрачения, яростно размахивающим мечом и опускающим его с грохотом, подобно Ричарду Львиное Сердце, который разрубает бревно. Мудрость, которую он представляет собой, гораздо более тонка, мягка и разрушительна.

Манджушри также называют Кумарабхутой – «тем, кто стал юношей» или «молодым». Это определение красоты в поэтике санскрита: «Красота подобна тому, что от мгновения к мгновению всегда свежо»<sup>25</sup>. Манджушри представляют прекрасным и никогда не стареющим, потому что опыт

---

25 См. Б. Дас, «Наука эмоций», «Геософский издательский дом», Адьяр, Мадрас, 1924, с. 218, или Сангхаракшита, «Религия искусства», «Виндхорс», Глазго, 1988, с. 94.

мудрости подобен этому: он всегда свеж, всегда нов, всегда юн. Опыт Просветления никогда не устаревает, не покрывается ржавчиной. От него нельзя устать, он обновляется каждое мгновение. Его красота, его волшебство никогда не блекнут.

В своей первой строфе автор кланяется тому, «кто неотделим от Манджугхоши», – то есть собственному учителю автора, хотя он и не приводит его имени. Он приветствует его как живое воплощение Манджугхоши, потому что это учитель Гелуг. Манджугхоша – особенно важный образ для Гелугпа, и все они считают основателя своей школы, Цонкапу, проявлением Манджугхоши. На самом деле, Манджугхоша является источником вдохновения для всей линии Мадхьямики, точно так же, как Бодхисаттва Майтрея чаще всего ассоциируется с линией передачи Йогачары.

Затем Еще Гьялцен выражает почтение Будде Шакьямуни, историческому Будде нашей собственной эпохи. Он называет Будду всеведущим, однако это слово не стоит принимать буквально: исторический Будда утверждал о своем всеведении лишь относительно того, что составляло путь к Просветлению и препятствия к этому пути<sup>26</sup>. Два «накопления» – это *пунья* (заслуги) и *джняна* (мудрость). Чтобы понять это, нужно получить представление о другом из путей, описанных в буддийской традиции – на сей раз Махаяной. Это путь Бодхисаттвы. Говорят, что Бодхисаттва практикует шесть *парамит* или шесть совершенств: даяния, нравственности, терпения, энергии, медитации и мудрости. Первые пять совершенств представляют собой накопление заслуг, в то время как шестое, *праджня*, как говорится, представляет собой накопление мудрости.

---

26 Однако стоит отметить, что, согласно некоторым буддистам Махаяны, включая последователей Гелугпы, Будды в аспекте *дхармакаи* в буквальном смысле всеведущи: говорится, что они напрямую постигают все явления все время. См., к примеру, Д. Хопкинс, «Медитация на пустоту», «Мудрость», Лондон, 1983, с. 188 и далее, и П. Уильямс, «Буддизм Махаяны», «Рутледж», Лондон и Нью-Йорк, с. 180.

Мирское совершенство, иными словами, представлено первыми пятью парамитами. Можно даже сказать, что они воплощают полноту психологического и духовного развития. Шестое совершенство, напротив, представляет собой полное запредельное проникновение, выход из круга мирского, психологического и даже духовного совершенства. Так что *пунья* и *джняна*, две «необходимые вещи» или «накопления», представляют собой двухчленное совершенство, достигнутое путем завершения мирского и завершения запредельного, объединенные в личности Будды Шакьямуни. Иконографически *пунья* символизируется изображением нимб вокруг тела Будды, а *джняна* – нимб вокруг его головы.

Затем Еше Гьялцен обращает свое почтительное внимание к Майтреянатхе, «непобедимому владыке, представителю Будды». К кому точно он обращается, спорно. Некоторые скажут, что это отсылка к Асанге, которого обычно считают основателем школы Йогачара. Согласно традиции, Асанга получил свое вдохновение от Майтреи, Бодхисаттвы, который, как говорится, ждет верного момента, – когда все записи Дхармы будут утрачены, – чтобы последний раз переродиться на земле, обрести полное Просветление и вновь принести Дхарму в мир. Он ждет на высочайшем из небес мира форм, Тушите («небесах борющихся»), где Бодхисаттвы перерождаются перед своим последним человеческим воплощением. Утверждают, что пять книг учений, написанных Асангой, были не просто вдохновлены Майтреей, а, на самом деле, открыты ему Бодхисаттвой. Следовательно, вполне естественно, что эти книги стали известны под названием «Пять книг Майтреи». Некоторые западные ученые не способны отнестись с доверием к этому рассказу об основателе традиции и предполагают, что Майтрея, должно быть, был учителем-человеком, которого позже спутали с одноименным Бодхисаттвой. Доктор Гюнтер решает эту проблему, выдвигая собственную логичную теорию, которая заключается в том, что этот приписываемый автор – на самом деле сам Асанга, поскольку в некоторых текстах автор упоминается не как Майтрея, а как Майтреянатха – «тот, чьим учителем (натха) является Майтрея». Так Гюнтер приходит к заключению, что «Пять



книг Майтреи» написаны Асангой, а вдохновителем послужил Майтрея.

Однако это спорный взгляд, который находит мало поддержки в определенных кругах, особенно принадлежащих тибетской традиции. Согласно традиции, мы здесь смотрим на Бодхисаттву – будь это Майтрея или Майтреянатха, – а не на Асангу или любого другого учителя в человеческой форме. Мы не должны отрицать возможности, что Майтрея или Майтреянатха на самом деле был учителем-человеком. Но тот факт, что Асанга упоминается в следующей строфе, скорее делает маловероятным, что именно он в действительности стоит за Майтреянатхой, – по крайней мере, как убежден автор этого текста.

«Шесть украшений Индии», часто изображаемые в индийской живописи в виде трех групп или пар, – это Нагарджуна и Арьядева, Асанга и Васубандху, Дигнага и Дхармакирти. Все они – великие учителя: Нагарджуна и Арьядева – традиции Мадхьямики, Асанга и Васубандху – Йогачары, Дигнага и Дхармакирти – традиции буддийской логики, которая выросла из Йогачары<sup>27</sup>.

Все они воплощают аспект идеала Бодхисаттвы, который иногда упускается: представление о том, что Бодхисаттва должен быть способен учить и обращать всех живых существ – то есть, освободить их от ложных воззрений. Для этой цели было необходимо – по крайней мере, в крайне изошренном интеллектуальном климате индийского Средневековья – быть сведущим в логике и риторике. На самом деле, на протяжении более чем тысячи лет индийцы всех школ, как буддисты, так и не буддисты, участвовали в больших публичных дебатах друг с другом, и эта борьба, шедшая с переменным успехом, которая закончилась лишь с исчезновением самого буддизма с индийской земли.

---

27 Традиционные биографии «Шести украшений Индии» см., к примеру, в «Истории буддизма в Индии» Таранатхи, пер. с тибетского Ламы Чимпы и Алаки Чаттопадхьяи, «Мотилал банарсидасс», Дели, 1990.

Единственной сопоставимой интеллектуальной эпохой является схоластический период средневековой философии, который был гораздо менее долговечен. И будет справедливо сказать, что индийские мыслители проводили свои дебаты на гораздо более живом, точном и изощренном уровне, чем тот, которого достигли средневековые христианские школяры в своих противостояниях, как бы яростно они не дискутировали.

В подобной обстановке владение тонко отточенным оружием логики стало столь важным, что со временем это превратилось в самоцель – таким образом, приведя к неизбежной реакции, которая до некоторой степени возникла в форме движения Ваджраяны в целом. Ваджраяна вернулась к первостепенности непосредственного духовного опыта и подчеркивала важность медитации как наиболее прямого средства для этой цели, в то же время почти полностью склоняясь к низвержению логики. И все же старые дебаты продолжали проводиться. Вплоть до девятнадцатого столетия тибетские буддийские учителя были по-прежнему заняты опровержением воззрений средневековых мыслителей, как индуистских, так и буддийских, почивших тысячу лет назад – такова была их решимость не допускать ложных воззрений.

Сколько точно людей способны получить реальную духовную пользу и вдохновение от этого интеллектуального пути, проложенного выдающимися умами «Шести украшений Индии», трудно сказать. Что можно вынести из писаний Нагарджуны, Асанги и Васубандху, так это точную и мощную духовную ориентацию в целом, как бы традиции, начало которым они положили, ни выродились позднее. С этой точки зрения, вместо того, чтобы читать современных интерпретаторов и комментаторов, скажем, Мадхьямики, лучше обратиться к прочтению оригинальных трудов, погрузившись напрямую в «Мадхьямакакарики» Нагарджуны<sup>28</sup>, ключевой труд всей традиции Мадхьямики,

---

28 Доступны различные переводы. См., к примеру, Д.Д. Калупахана, «Нагарджуна: философия Срединного пути», «Издательство государственного университета Нью-Йорка», 1986, Б. Бокинг, «Нагарджуна в Китае: перевод среднего трактата», «Эдвин Меллен», Льюистон, 1995., К. К. Инада, «Нагарджуна», «Хокусэйдо», Токио,

возможно, уравнив более практичной «Бодхичарья-аватарой» Шантидевы<sup>29</sup> и обратившись к «Ратнавали»<sup>30</sup> Нагарджуны за общим обзором Махаяны. Однако стоит отметить, что некоторые труды Мадхьямики, включая сами «Мадхьямакарики», чрезвычайно сложны. Чтобы понять их смысл, может понадобиться помощь современных комментариев, некоторые из которых довольно хороши.

Шесть украшений Индии известны как «Великие Колесничие», то есть, колесничие для тех, кто «готов к укрощению». Именно в таком смысле это слово появляется в одном из титулов Будды в «Тиратана-вандане», «Приветствии Трех Драгоценностей». Они были «предсказаны» Сугатой (еще один титул Будды) в том смысле, что Будда, согласно последователям Махаяны, особенно в Тибете, предсказывал их появление в определенных сутрах. К примеру, Нагарджуна, как утверждают, упоминается в «Ланкаватара-сутре», хотя слово, которое приобретает подобную интерпретацию (оно появляется в разделе «Сагатхакам») – на самом деле Нагахвая<sup>31</sup>.

Джамгон означает «Манджунатха» – «тот, учитель которого Манджушри», – так автор называет Цонкапу, чьи многотомные труды объясняют и истолковывают сутры, тантры и индийские комментарии. Цонкапа никогда не покидал Тибет и не бывал в Индии, как это делали многие другие учителя, так что он на самом деле создал все свои труды «в окружении заснеженных гор». Цонкапа упоминается здесь отдельно, потому что он является основателем школы Гелуг, главенствующей традиции тибетского буддизма.

С помощью этих строф почитания наш автор зарождает в

---

1970.

29 Шантидева, «Бодхичарья-аватара», пер. К. Кросби и Э. Скилтон, «Издательство Оксфордского университета», 1996.

30 Английский перевод см. в книге «Драгоценная гирлянда и песнь о четырех памятованиях», пер. Д. Хопкинс и др., «Джордж Аллен» и «Анвин», Лондон, 1975.

31 См. «Ланкаватара-сутра», пер. Д. Т. Судзуки, «Рутледж», Лондон, 1932, с. 239.

себе – и, надеется он, в нас – ощущение устремленности, желания подражать тем, чье духовное величие он прославляет. Мы сами сможем найти собственный способ для создания подобного намерения, размышляя над теми качествами Будд и Бодхисаттв, которые нас привлекают, или черпая вдохновение от наших друзей и духовных наставников. Но размышление над подобными источниками вдохновения – не единственный способ продвижения по духовному пути. Есть и другие, и именно к ним далее обращается Еше Гьялцен в своем введении к «Ожерелью ясного понимания» – «Введению в ум и события ума».

## Глава 3

### В чем суть?

Призвав источники вдохновения в качестве стимула для вступления на духовный путь, Еше Гьялцен далее обращается к еще одному мощному источнику мотивации для духовной практики. Для начала, он проводит различие между двумя видами людей: теми, кто думает только об этом мире и этой жизни, кто довольствуется обретением материальных вещей и преследованием мирских целей, и теми, кто принимает в расчет следствия закона кармы, заботится о будущей жизни и на основе такого понимания начинает размышлять с точки зрения этики и духовности. Это традиционное допущение относительно того, что побуждает людей практиковать буддизм: что человек ищет благого перерождения, а духовная практика будет средством достижения этой цели.

Это, конечно, было преобладающим воззрением в Индии во времена Будды, но на современном Западе нам далеко не всегда легко согласиться с этим. В действительности, сам Будда, по-видимому, не придавал такого значения карме и перерождению, как это делали позднее многие буддисты. Это можно понять. Он уже обрел Просветление, а его ученики стремились к тому же. Если твоя цель – обрести Просветление, состояние за пределами условностей жизни и смерти, нет нужды задумываться о будущих жизнях.

Великий тибетский йогин Миларепа достиг Просветления за одну жизнь, хотя в его случае речь шла не об отсутствии ложных воззрений, а о том, что он не мог себе позволить принять их. Он вел жизнь, полную злодеяний и убийств, прежде чем обратиться к буддизму, и понимал, что никакое накопление заслуг, собранных им за годы жизни, которые ему остались, не сможет перевесить его дурные поступки настолько, чтобы предотвратить его перерождение в адских уделах, где он оставался бы долгие эоны. Его единственной надеждой было обретение Просветления за одну жизнь, с нуля.

Многие делали вывод, что он, должно быть, практиковал

разнообразные добродетели и совершенства на протяжении многих, очень многих прошлых жизней, но сам он всегда настаивал, что начал духовную практику, не имея на своем счету никаких заслуг. Поэтому, хотя сам Миларепа придавал большое значение следствиям кармы и перерождения, он в то же самое время стал образцом для любого, кому трудно воспринимать подобные идеи<sup>32</sup>.

На самом деле, не обязательно соглашаться с идеей кармы и перерождения, чтобы быть практикующим буддистом. Любое изложение буддизма в традиционной форме рано или поздно затрагивает этот вопрос, но существует множество текстов и учений, которые преподносят путь просто как путь, вообще не отсылая к карме и перерождению. Если буддийская традиция увлекает человека, впоследствии, по мере углубления понимания, истины кармы и перерождения, скорее всего, становятся яснее. В конце концов, буддисты не соглашались друг с другом по многим вопросам, однако ни один учитель какой бы то ни было школы и секты никогда не утверждал, что вера в карму и перерождение может быть ложным воззрением – если только в том смысле, что само время, само мирское существование не обладает абсолютной реальностью. Идея перерождения, можно сказать, логически следует из фундаментального утверждения буддизма о том, что действия имеют последствия. Однако не обязательно полностью следовать логике, чтобы идти по буддийскому пути, и можно черпать мотивацию в практике, принимая в расчет действие кармы в этой жизни и не обязательно задумываясь о перерождении.

Конечно, сколь бы логичным не было подобное убеждение, перерождение – не единственный возможный ответ на универсальный вопрос: «Что случается, когда мы умираем?» Многим людям буддийская концепция перерождения кажется более или менее самоочевидной. Но, несомненно, существуют и другие взгляды на этот вопрос. На самом деле, есть три или, возможно, четыре воззрения, из которых мы выбираем. Первое заключается в том, что

---

32 Изложение жизни Миларепы см. в книге «Жизнь Миларепы», пер. Л. П. Лхалунгпа, «Шамбала», Бостон и Лондон, 1985.

человек будет существовать после смерти – на небесах или где-то еще, но не снова на земле, но его не существовало до этой жизни. Это воззрение христианства или, по крайней мере, воззрение, которого придерживались практически повсеместно на протяжении истории христианства. Один или два ранних греческих христианских ученых, к примеру, Ориген, на самом деле верили в некое пред-существование до физического рождения. Они считали, что душа, унаследованная человеком от родителей, в конце концов, восходит к Адаму. Эта вера – которая приравнивалась к вере в некую групповую душу, частью которой является индивидуальная душа – стала известна как традукционизм (поскольку душа была перенесена от Адама).

Воззрения христиан более противоречивы относительно того, что происходит после смерти. Некоторые верят в том, что душа, сотворенная Богом, бессмертна, и что она со временем отправляется в ад или в рай (или, если речь идет о некрещеных младенцах – в чистилище) навсегда. Другие считают, что душа сотворена смертной и умирает со смертью тела, пока оно не будет вновь оживлено, будь это на короткий период после смерти или – согласно, к примеру, адвентистам седьмого дня или свидетелям Иеговы – во время Последнего Суда. Затем человек отправляется либо в рай, либо в ад (хотя адвентисты седьмого дня и заменяют вечные мучения гораздо более мягким окончательным решением для наказанных – тем, что Бог просто уничтожает их).

Второй возможный взгляд – чисто материалистический: вера в то, что есть только эта жизнь без какого бы то ни было существования до или после нее. Третье из возможных воззрений – чисто теоретическое: это представление о том, что существует лишь эта жизнь и ряд предыдущих жизней, но нет будущей жизни. Но никто, по крайней мере, насколько я знаю, на самом деле не придерживается таких взглядов. И, наконец, четвертое из возможных воззрений заключается в том, что существует прошлая жизнь или жизни, настоящая жизнь и будущая жизнь или жизни.

Большинство людей обнаруживают, что одно из этих воззрений кажется им более удовлетворительным, чем

другие. Ни одно воззрение не является совершенно свободным от затруднений, но лично я пришел к убеждению, что лучше всего подходит идея перерождения. И наиболее убедительное подтверждение этому заключается не в некоей объективной интеллектуальной демонстрации, а в ощущении – довольно определенном и мощном ощущении, которое развивается на протяжении жизни.

Это то, что трудно оценить по достоинству, когда вы молоды, если только вы не являетесь кем-то исключительным. Но по мере взросления человек начинает видеть, что вся его жизнь движется в определенном ясном направлении, имеет тенденцию, которую нельзя полностью свести к совокупности обстоятельств в этой жизни, которая, как видится определенно, берет начало в том, что можно назвать только предыдущей жизнью. Более того, у человека появляется сильное ощущение, что это устремление не остановится, но продолжится после его смерти. Если человек относительно наблюдателен и рефлексивен, думаю, он не может не задуматься совершенно серьезно об идее того, что он пришел в эту жизнь с определенными предрасположенностями, даже программой, которая уже существовала и будет проецироваться – проецировать себя – за пределы текущей жизни.

Можно получить подобное впечатление, рассказав историю своей жизни другу или друзьям. Это полезная и мощная практика, которая часто поднимает на поверхность полузабытые аспекты жизни и позволяет человеку открыть модели собственного опыта. И одна тема, которая часто всплывает во время рассказа истории жизни, – это чувство, что во время взросления было утрачено нечто важное. Довольно много людей ощущают это: ощущают, что, когда они были молоды, до того, как их захватили мирские обязанности, они на самом деле знали, в чем заключается жизнь, прежде чем все это оказалось покрыто толстым слоем взрослого опыта. Мы как будто утрачиваем контакт со своими подлинными чувствами и даже нашим подлинным я, не просто психологически, так что это требует некоего психотерапевтического решения, но, определенно, и духовно.



В детстве многие из нас пережили опыт или ощущения, которые, казалось, принадлежали не этому миру, а иному – или даже указывали, что мы принадлежим чему-то иному. Несколько лет спустя, когда человек начинает думать и чувствовать, как личность, но его еще не нагружают обязанности, он хочет найти путь назад, к истокам, к более подлинному, невинному опыту, и принять его за отправную точку.

Все это не означает, что в ребенке существует некая изначальная невинность, что дети в некотором роде связаны с Абсолютом. К несчастью, при чтении английских поэтов может появиться подобное сентиментальное и ошибочное впечатление: к примеру, Воэна («О наслажденье первых лет, / О детства ангельского свет»<sup>33</sup>) или Вордсворта («А в ореоле славы мы идем / Из мест святых, где был наш дом!»)<sup>34</sup>. Сам Вордсворт – это очень ясный, хотя и необычный пример человека, который обрел подлинное видение в ранней юности и сумел сохранить его и после двадцати лет. Уильям Блейк – это еще один пример: на самом деле, он никогда не утрачивал связи с детством. Хотя он был очень зрелым человеком, он так и не вырос, в том смысле, что его не загрязнили (словами Трахерна) «грязные уловки мира»<sup>35</sup>.

Всегда будут люди, которые говорят, что для развития просто необходимо пробовать что-то из грязных уловок этого мира, но это ложное убеждение. В идеале человек должен попытаться оставаться юным в положительном смысле этого слова так долго, насколько это возможно. Он должен пытаться углубить свое видение, сделать его более зрелым – но не потерять его. Возвращаясь к идее перерождения, кажется, что, будучи юными, мы были в контакте с чем-то из предыдущей жизни. Возможно, человек не осознает этого, будучи ребенком, но, вступая в пору юности, он становится достаточно взрослым, чтобы уловить это ощущение, – хотя, возможно, недостаточно взрослым, чтобы оценить, насколько оно драгоценно и как легко его утратить.

---

33 Г. Воэн, «Искрящийся камень», «Уединение».

34 У. Вордсворт, «Ода. Откровения о бессмертии».

35 См. Т. Трахерн, «Века медитации».

Такие переживания приводят многих людей к мысли о том, что идея перерождения вполне разумна и даже очевидна. Однако если нам трудно принять всем сердцем то, что хочет сказать нам наш автор-тибетец, мы вовсе не утрачиваем мотивацию для духовной жизни – по крайней мере, это не обязательно. На самом деле, в некоторых буддийских странах учение о карме и перерождении иногда становится отговоркой для откладывания любых реальных духовных усилий. Говорят даже, что невозможно больше достичь Просветления – Будда жил давным-давно, а сейчас больше нет Просветленных учителей, – так что лучше всего копить заслуги, надеяться на благие перерождения и ждать несколько тысяч лет, пока не появится новый Будда, в надежде, что у нас будет шанс стать его учениками. Тогда наступит время для духовных усилий по достижению Просветления. В это верят некоторые – хотя это и совершенно ложное воззрение. Лучше не верить в карму и перерождение и следовать пути все равно, чем верить в карму и перерождение и отмахиваться ими от следования пути здесь и сейчас.

То, что утверждает Еше Гьялцен – что именно забота о будущем рождении побуждает человека обратиться к буддизму, – совершенно не свойственная мысль для людей на сегодняшнем Западе. Люди чаще всего начинают интересоваться буддизмом или практиковать медитацию, потому что им кажется, что это дает решение их психологических проблем или является интеллектуально уважаемой альтернативой чисто материалистической философии. Многие практикующие буддисты, можно сказать, относятся с явным агностицизмом или даже скептицизмом к идее перерождения. Само выживание человечества на этой планете кажется многим из нас более насущным, чем любые размышления о будущих перерождениях.

В наши дни мы видим, как события сменяют друг друга гораздо быстрее, чем это виделось людям в традиционных и устойчивых обществах. Кажется, что процесс жизни в целом ускорился, так что мы видим результаты кармы уже в этой

жизни. Нас постоянно убеждают СМИ, что мы стоим на краю глобальной катастрофы, и это углубляет наше чувство ответственности. Что говорить о будущих жизнях? Если мы не будем действовать здесь и сейчас, может случиться что-то ужасное. (Конечно, можно также думать об этом и с точки зрения последствий наших действий для будущих поколений). На более личном уровне человек также может прийти к выводу, что только с помощью духовного развития он сможет преодолеть насущные болезненные условия этой жизни. В наши дни можно принять принцип кармы в гораздо более узком контексте и ограниченной временной перспективе единственной жизни. Некоторым людям хватает для вдохновения мысли о преображении своей жизни и мира вокруг себя, и они вовсе не ощущают необходимости в размышлениях о далеком будущем.

И, напротив, можно принять совершенно иную, более позитивную перспективу по сравнению с той, что рекомендует наш автор. Внутри контекста кармы и перерождения мы обычно думаем об избегании чего-либо. Некоторые тибетские ламы, обучающие на Западе, уделяли большое внимание описанию в ярких деталях всех разнообразных адов и небес, которые нас ждут (что будет, если вы будете поступать так, и что будет, если вы будете поступать иначе), и это бескомпромиссное, даже догматическое изложение традиционного учения, несомненно, производило сильное впечатление. Но многие западные буддисты рассматривают этот подход как необязательный фундаментализм. Для них духовная жизнь обладает собственной внутренней привлекательностью, которая перевешивает страх любых неприятных непредвиденных обстоятельств, сопутствующих мирской жизни, будь то здесь и сейчас или в будущем. Эту врожденную любовь к духовной жизни следует поощрять. Есть люди, которым не нужно говорить, что они будут страдать, если будут вести мирскую жизнь, потому что они видят духовное развитие как благо само по себе.

Конечно, доктрина кармы и перерождения не должна быть устрашающей. Некоторых людей положительно вдохновляет

перспектива практиковать духовность жизнь за жизнью, жизнь за жизнью, накапливая силы целую вечность и посещая всевозможные миры Будды, описанные в махаянских сутрах. То, что другие находят умопомрачительную длительность трех *асамкхей*<sup>36</sup> или жизней лишь подавляющей, свидетельствует о необходимости развития подходящей для самого человека мотивации.

Но, чтобы мы ни думали о перерождении, мы все же можем принимать карму всерьез. Карма, стоит отметить, – лишь один из пяти уровней, на которых действует обусловленность. Это аспект учения, который не всегда разъясняется в Махаяне, хотя это обычное тхеравадинское учение<sup>37</sup>. (На самом деле, не все буддисты Махаяны даже согласятся, что обусловленность столь многолика: в некоторых махаянских традициях карма действительно стала совершенно доминировать). Но, если принять воззрение тхеравадинов по этому вопросу, можно сказать, что все, что случается, имеет место в результате сети условий, включающих причинные связи, которые могут иметь физическую, биологическую, психологическую, кармическую или запредельную природу. Хотя карма – уровень, на котором наши искусные действия приносят нам счастье, а не искусные действия приносят страдания – действует в нашей жизни как причинный фактор, из этого не следует, что все, что с нами случается, является результатом кармы. Тем не менее, понимание кармического уровня обусловленности первостепенно для нас, поскольку это то, на что мы можем положиться. Если мы действуем искусно, мы, несомненно, испытаем радость, если мы действуем неискусно, мы повергаем себя в страдания, которых могли бы избежать.

Это осознание можно проследить вплоть до самых ранних буддийских учений, до первых двух строф Дхаммапады,

---

36 Согласно буддийской традиции, *кальпа* – это время, за которое рождается и умирает мировая система, *кальпа* делится на четыре *асамкхейя-кальпы* (*асанкхейя-каппы* на пали). См. «Обзор буддизма», там же, с. 60.

37 См., к примеру, «Самьютта-Никая», iv, 229.

которые утверждают:

*[Неискусные ] состояния ума предшествуются умом, ведутся умом, созданы из ума. Если кто-то говорит или действует с нечистым умом, страдание следует за ним, как колесо телеги следует за шеей быка.*

*[Искусные] состояния ума предшествуются умом, ведутся умом, созданы из ума. Если кто-то говорит или действует с чистым умом, счастье следует за ним, как собственная тень<sup>38</sup>.*

Поэтому, как ясно указывают эти строфы, существует связь между нашим умом и природой будущей жизни или жизнью. Согласно доктрине кармы и перерождения, наши действия непосредственно влияют на наше существование, изменяя модели привычек, сознательные и бессознательные побуждения воли, которые составляют самую сущностную нашу часть. Эта «сущностная природа» не является неизменной: напротив, она может измениться в любом направлении в любое время. Она сохраняется со смертью и переходит в следующее перерождение, в соответствии с кармой, которая была накоплена за предыдущую жизнь.

Чтобы вкратце исследовать следствия этого, описанные в буддийской традиции, можно сказать, что эти волевые побуждения, определяемые кармой, принимают соответствующее физическое воплощение. Для преимущественно человеческого сознания это будет человеческая форма, для ангельского сознания это будет форма бога, для животного сознания – животная форма и т.д. Конечно, новая форма возникает не «в готовом виде», так сказать. Утверждается, что существуют бесчисленные классы существ – буддисты в восточных странах не испытывают трудностей с определением существований всех видов, которые писания называют «нечеловеческими существами», но разнообразие существ даже в тех классах, которые нам известны, огромно. Более того, каждое отдельное существо в некотором роде уникально, обладает уникальной историей и будущим. И в той мере, в которой они уникальны, в этой

---

38 «Дхаммапада», строфы 1-2.

мере индивидуальные живые существа обладают потенциалом к изменению привычных побуждений, которые их составляют, для того, чтобы поощрить их рост в направлении высших уровней сознания. Поскольку человеческие существа способны сделать это посредством различных практик, в совокупности известных как Дхарма, или путь к Просветлению, или буддизм. Некоторые формы живых существ, к примеру, животные не могут воспользоваться преимуществами подобных практик; существа, которые способны на это, как говорят, обладают драгоценной возможностью, которую нельзя растрачивать бездумно<sup>39</sup>.

*Пока существует вера в скандхи,*

*Они будут возникать из веры в самость.*

*Когда есть вера в эго, существует и карма.*

*Из этого возникает (пере)рождение<sup>40</sup>.*

Нагарджуна

Здесь Еще Гьялцен приводит одну из многочисленных цитат из традиции Махаяны. И этой короткой строфой мудреца Нагарджуны он погружает нас в глубокие воды – или, по крайней мере, в более абхидхармическую перспективу перерождения.

*Скандхи*, как мы видели, являются пятью совокупностями, составляющими психофизический организм, который мы называем «я». Они таковы: форма, ощущение, восприятие, волевой акт и сознание. Будда разоблачил нематериальную природу «я», проанализировав опыт человека вплоть до этих пяти «груд» или совокупностей. Но здесь Нагарджуна отмечает, что нужно быть осторожным и не совершать ошибки, принимая сами скандхи за нечто вещественное. Сделать это – значит принимать то, что существует чисто эмпирически, за обладающее абсолютным и постоянным

---

39 Более подробное описание кармы и перерождения см. в книге Сантхаракшиты «Кто такой Будда?», «Виндхорс», Бирмингем, 1995, гл. 7.

40 «Ум в буддийской психологии», с. 5.

существованием, по сути, воскрешая ложную веру в «я». Пока существует эта устойчивая система отсчета в форме эго, будет существовать и бесконечное повторение модели в форме перерождения.

Весь процесс можно также рассматривать как работающий в этой самой жизни – на самом деле, каждое мгновение нашей жизни. Мы постоянно подтверждаем собственную веру в отдельное и материальное существование *скандх* и таким образом даем начало «я», которое действует определенным образом, в результате чего наше теперешнее, управляемое эго существование переживает своего рода перерождение от мгновения к мгновению. Это ошибочное допущение – что «я», объединяющее физическое тело, ощущения, восприятия, импульсы и сознания, является реально существующим, запускает поведение, которое, в свою очередь, поддерживает это ошибочное допущение. Так происходит до тех пор, пока принятие положительной обусловленности однажды не освобождает нас от пут любой обусловленности, и мы обретаем возможность видеть вещи такими, какими они являются.

*Корень сансары – это мотивация.*

*Следовательно, мудрые не строят планов.*

*Следовательно, глупцы начинают действовать,*

*Потому что видят лишь отсутствие мудрости<sup>41</sup>.*

Эта строфа из «Мадхьямакарики» Нагарджуны не столь спорна, как кажется по переводу. Что на самом деле говорит Нагарджуна, так это то, что корень сансары – обусловленное существование – является четвертой из пяти *скандх*, что более прямо передается как воли, импульсы или кармические формации. Это лишь «мотивы», поскольку они основаны на вере в устойчивое «я». Так что не то чтобы «мудрые» не строили планов (что попросту неправда), но они не создают *самсар*. Мудрые не строят планов постольку, поскольку планы являются творением жесткого состояния ума, в котором очертания этого плана и проекции его реализации

---

41 Там же, с. 6.

восполняют некую невротическую потребность, так что человек не способен изменить или приспособить их в свете изменяющихся обстоятельств. Мудрые относятся с совершенным беспристрастием к каждой ситуации, которая возникает, так что планы, которые они строят, всегда временны.

*Семена для возможных миров – это концепции.*

*Объекты – это поле их деятельности.*

Арьядева, «Чатухшатака»

*Сам Будда сказал:*

*Так все ужасы*

*И также все бесчисленные разочарования*

*Исходят из ума<sup>42</sup>.*

Шантидева, «Бодхичарья-аватара»

В этих немногословных строках содержится потрясающая идея: в каком бы мире мы ни обнаружили себя, он обязан своим происхождением представлениям ума. Поэтому столь огромно значение изучения ума и событий ума ради духовного благополучия всех существ: поскольку ум и события ума и есть то, что составляет карму. Это традиционная и уместная мотивация для изучения Абхидхармы: тот факт, что ум и события ума совместно с законом кармы определяют все наше будущее, как в этой жизни, так и на протяжении будущих.

Можно сказать, что все, что происходит во вселенной – с личной точки зрения, – можно разделить на два больших класса: то, что с нами случается, и то, что делаем мы. Многие из наших ощущений подпадают под первую категорию. К примеру, идет дождь, и мы просто ощущаем дождь. Мы не имеем никакого отношения к сотворению дождя, это просто случается с нами. А ко второй категории

---

42 Там же, с. 6.



относится то, что мы делаем: то, что мы запускаем, в отношении чего мы скорее активны, чем пассивны.

Буддийское воззрение связывает эти две категории воедино, утверждая, что то, что с нами происходит, наша теперешняя *vipaka* («*vipaka*» означает «плод»), является следствием того, что мы сделали в прошлом – то есть продуктом прошлой кармы. Этот термин, *vipaka* (или *карма-vipaka*) имеет первостепенное значение для любого обсуждения ума и событий ума. Символ, известный как Тибетское колесо жизни, но более точно называемый Колесом становления (*бхавачакра*), является наглядной иллюстрацией действия кармы и *карма-vipaki*. Внешний обод колеса иллюстрирует то, что известно как «двенадцать звеньев» (*нидан*) составного существования. Хотя эти звенья часто ассоциируются с символизмом тибетского буддизма, на самом деле, они берут начало в описании самим Буддой проникновения, обретенного им относительно природы человеческого существования. Нам напоминают, чтобы мы не принимали эту идею о двенадцати «звеньях» слишком буквально, тем фактом, что в буддийской традиции существуют и другие перечисления комбинации звеньев, иногда из пяти, иногда из десяти, описывающие тот же процесс. Сами абхидхармики, как мы увидим, разработали совершенно иную – хотя и связанную с этой – картину, свои классификации ума и событий ума. Однако двенадцать звеньев действительно дают нам ясное и полезное представление о том, как разворачивается жизнь.

Мы уже сталкивались с первыми двумя звеньями этой цепи – неведением (*авидьей*) и кармическими формациями (*самскаррами*). Они относятся к прошлой жизни, отражая процесс, в котором, действуя на основе неведения, мы сформировали кармические склонности, очертившие нашу теперешнюю жизнь. Карма нашей прошлой жизни приносит плод (*vipaka*) в форме сознания (*виджняна*), в зависимости от которого возникают пять *скандх*. Из *скандх* возникают шесть чувств (*садаятан*, причем ум считается шестым чувством), в зависимости от которых возникает контакт (*спарша*), и это, в свою очередь, ведет к ощущению (*ведане*).

Эти пять звеньев в совокупности и есть *карма-випака*, все они «то, что с нами случается», в том смысле, что у нас нет выбора относительно их возникновения – они возникают под влиянием нашей прошлой кармы.

Но следующее звено иное. В этот момент у нас возникает выбор. От нашего ответа зависит весь будущий ход событий, мы возвращаемся в сферу «того, что мы делаем». В этот момент мы можем накопить новую карму посредством страстного желания (*тришна*), которое ведет к цеплянию (*упадана*) и становлению (*бхава*). Импульс этого кармического процесса ведет к будущему перерождению – отсюда два последних звена цепи, рождение (*джати*) и упадок-и-смерть (*джарамарана*), сжатый и потому мрачный образ будущей жизни.

И, напротив, если мы можем научиться отвечать на приятные ощущения без страстного желания, а на неприятные ощущения – без отвращения, мы создаем новую карму, которая рано или поздно выведет нас за пределы самого колеса жизни и смерти, к Просветлению. Другими словами, посредством «того, что мы делаем», мы можем управлять «тем, что с нами случается» в будущем. И с буддийской, и в особенности абхидхармической, перспективы именно то, что мы делаем (другими словами, события нашего ума) все изменяет. Все это будет темой детального рассмотрения в данном комментарии.

Однако, как мы видели, не все, что мы переживаем, является прямым результатом того, что мы сделали. Согласно учению о пяти *ниямах*, то, что случается с нами, может быть результатом комбинации пяти типов обусловленности, и только один из них составляет наш нравственный выбор. Другие представляют собой условия, которые складываются в результате общего контекста человеческого существования. Многое случается с нами, просто возникая из среды, в которой мы обнаруживаем себя. Предположим, к примеру, что непогода мешает нам делать то, что мы действительно хотим. Дождь не обязательно является кармическим следствием (*випакой*) того, что мы однажды помешали кому-то сделать то, что им хотелось, в некоем предыдущем

существовании: это значило бы принимать закон кармы слишком буквально. Однако, хотя то, что случается с нами, может быть результатом физических, биологических, психологических или даже запредельных факторов, а также возникать в результате нашей кармы, можно утверждать, что все эти факторы косвенно имеют кармическую природу. К примеру, если непогода иногда мешает нам делать то, что нам хочется, можно сказать, что это результат того, что мы родились как определенный психофизический организм, живущий в определенном мире, в котором время от времени идет дождь. А как мы пришли к обладанию этим конкретным психофизическим организмом? Из-за совершенной прежде кармы. Согласно подобной логике доказательства, можно заключить, что все, что мы испытываем, на самом деле является *vipaкой* предыдущей кармы, хотя и не в буквальном («око за око, зуб за зуб») смысле.

Эту непрямую карму можно также назвать коллективной кармой: хотя этот термин не слишком традиционен, сарвастивадинские тексты ясно дают понять, что такие кармические сцепления случаются<sup>43</sup>. Можно даже рискнуть заявить, что мир начинает существовать, так сказать, поскольку ряд существ совершили похожие действия, следовательно, создавшие похожие результаты. Эти скопления общей *vipaки* составляют этот мир, который также – в широком смысле слова – воспринимается сообща. Тот же принцип применим и в случае с Чистой землей: благодаря своей бесконечно сильной воле Будда способен создать целый идеальный мир в одиночку, а другие, которым удастся настроиться на эту Чистую землю, могут в ней переродиться<sup>44</sup>.

Основной вывод из этой идеи заключается в том, что наши воли – это творческая сила, способная создать то, что мы называем объективными последствиями. Такие высказывания, как «это всего лишь мысль», просто не могут принадлежать буддисту. В каком-то смысле, мысль – это все.

43 См. В. М. Макговерн, «Руководство по буддийской философии», «Кеган Пол», Лондон, 1923, с. 166.

44 Подробнее о буддизме Чистой Земли см. «Обзор буддизма», там же, с. 374 и далее.

Мысль – это сила, мысль – это власть, мысль – это энергия. Но что конкретно производит эта энергия? Что мы понимаем под объективными последствиями, создаваемыми волями?

Мы не можем сказать, что мысль творит материю. Все, что мы можем сказать – что мысль производит *рупу*, «объективное содержание ситуации восприятия», как называет это Гюнтер<sup>45</sup>. Так что, хотя мы можем сказать, что наш опыт имеет объективный полюс, точно так же, как есть в нем и субъективный полюс, мы не должны заходить настолько далеко, чтобы начинать думать с точки зрения объекта, который на самом деле присутствует здесь и ждет, пока мы не воспримем его.

Можно также создавать карму в отношении отдельных личностей. В любом случае, истории Джатак приводят много подобных примеров. Когда Будда упоминает в одной из этих историй о том, что, как предполагается, случилось миллионы лет назад, он говорит, что тем-то и тем-то был он сам, а другой фигурой был Ананда (спутник Будды), а еще одной – Девадатта (противник Будды во многих вопросах). Так что эти действующие лица присутствуют в каждой истории. Они проходят через века вместе, появляясь в разных обликах, но оставаясь примерно в тех же отношениях друг с другом, как и в своем историческом воплощении. Девадатта, к примеру, жизнь за жизнью пытается убить Будду. Он как будто не может оставить Будду в покое. Будда всегда присутствует в его мыслях, и Девадатта всегда перерождается рядом с Буддой. Они словно скованы одной цепью, рождение за рождением<sup>46</sup>. Вероятно, идея, лежащая в основе Джатак, объясняет нам то, почему мы ощущаем, что определенные люди словно затрагивают в нас струны души, натянутые давным-давно (хотя и не стоит доводить эту мысль до неверных логических выводов).

Главная мысль, которая из этого следует, заключается в том, что каков ум, такова и карма. Какова карма, таково и

---

45 «Философия и психология Абхидхармы», там же, с. 146.

46 Существует великое множество *джатак* – буквально «историй рождения», – описывающих предыдущие жизни Будды. См.

Сангхаракшита, «Вечное наследие», «Тхарпа», Лондон, 1985, с. 55-61.

перерождение. Каково перерождение, таково и счастье или страдание. И, в конце концов, с достижением Просветления, человек освобождается даже от метаний между счастьем и страданием. Буддийская традиция суммирует все это одной ключевой фразой – «действия имеют последствия». Если нам неуютно жить с идеей перерождения, мы легко можем увидеть истинность этого утверждения в этой самой жизни. Все зависит от ума и событий ума. Но что такое ум, и что такое события ума? Далее Еше Гьялцен обращает внимание на эти вопросы.



## Глава 4

### Природа ума

#### *Основы Йогачары*

Наш обычный опыт прочно и безопасно основан на субъектно-объектном дуализме. Все наше знание, все наше мышление имеет место внутри этой системы координат – субъект и объект, я и ты, «я здесь» и «мир вокруг меня». Но Просветленный ум, говорят нам, совершенно свободен от подобного дуализма. Такова, по крайней мере, одна из ключевых доктрин Йогачары – *читтаматра*, «только ум».

Между опытом недвойственности и нашим обычным, повседневным двойственным сознанием, очевидно, пролегает глубокая пропасть, и переход от одного опыта к другому будет подразумевать полный и абсолютный переворот всех наших привычных представлений. Этот переворот, это великое изменение – можно даже сказать, эту великую смерть и перерождение – Йогачара называет *параврити*. Иногда *параврити* переводят как «отвращение», но эта интерпретация в действительности неверна, потому что подразумевает психологический процесс, а не духовный и метафизический. Гораздо лучше использовать буквальный перевод *параврити* – «переворот».

Как мы видели, «Ожерелье ясного понимания» более или менее основано на понимании традицией Йогачары того, как работает ум. Прежде, чем погрузиться вместе с Еше Гьялценом в различие между умом и событиями ума, следовательно, мы чуть более детально рассмотрим концепцию Йогачары об уме, на которой, главным образом, основан комментарий Гьялцена.

По сути, доктрина *читтаматры* отрицает реальность материи как категории, отличной от ума. Объекты нашего восприятия, утверждает она, это не внешние объекты как таковые, не объекты в противовес нам самим, субъекту. Мы воспринимаем впечатления ума, вот и все. Значение этого понимания в том, что, если устранить понятие об объекте, мы, по сути, устраняем и понятие о субъекте. Таким образом,

мы разрушаем привычное понимание «я», отдельного от мира, и остаемся наедине с «только умом». Этот «только ум» – это не ум в противовес материи, а совершенно иное представление об уме.

Мы уже встречались с учением о пяти *скандхах*, которое утверждает, что наш опыт можно свести к пяти совокупностям или агрегатам: форме (*рупе*), ощущению (*ведане*), опознаванию (*самдджне*), волевым актам (*самскарам*) и сознанию (*виджняне*). В противовес обычному учению Абхидхармы Йогачара прямо утверждает, что на самом деле существует лишь одна *скандха*, *виджняна* или сознание, а остальные четыре – проявления *виджняны*. (Как следствие, школу Йогачары иногда называют Виджнянавадой). Сделав это метафизическое заявление, йогачарины привлекают внимание к его практическим последствиям: если вы думаете в рамках объекта, вы цепляетесь за этот объект, говорят они. Но если вы видите, что все, то кажется объектом, – на самом деле трансформация ума, ваш опыт будет подобен опыту человека, которому снится, что он ест вкусный плод. Когда человек просыпается, он понимает, что плод – лишь творение его собственного ума, и забывает об этом – цепляние уходит.

Поэтому, вместо того, чтобы проводить строгое различие между субъектом и объектом, можно на самом деле просто сказать, что существует «ситуация восприятия» (используя выражение Гюнтера), включающая два противоположных полюса. Один полюс – это опыт того, что я называю собой, вместе с тем, что находится под моим непосредственным контролем. Это «субъективное содержание» ситуации восприятия. А затем, на противоположном полюсе, есть все и всё, что не зависит от моего контроля – «объективное содержание» ситуации восприятия. Когда человек становится Просветленным, эта ситуация восприятия по-прежнему имеет место, но больше не происходит отождествления себя с субъективным содержанием, что означает, что ситуация восприятия в целом расширяется, проясняется, озаряется и просветляется.

Интерпретация Йогачары заключается не в том, что есть



то, что называется «умом», и то, что называется «материей», и называемое «материей» на самом деле оказывается умом. Мы вовсе не открываем, что мысль – кувшин из глины реальности. Скорее, *читта* или ум – это термин, применяемый к этому недифференцированному субстрату, который поляризовался на субъект и объект, ум и материю. Ум и материя – просто символы для двух полюсов одной ситуации восприятия, и иногда очень трудно сказать, где начинается одно и кончается другое. Если мы сможем ослабить эту субъект-объектную полярность ненадолго, к примеру, в медитации (напомню, Йогачара возникла и опыта медитации, а не философствования), весь наш опыт преобразится.

Конечно, возникает вопрос: как все мы приходим более или менее к одному и тому же «объективному содержанию». Общее, хотя, возможно, и несколько неправдоподобное, воззрение Йогачары заключается в том, что мы обладаем общим восприятием в той мере, в которой обладаем общей кармой – то есть в той мере, в которой мы разделяем общий настрой ума. «Объекты» более или менее совпадают, поскольку более или менее совпадают «субъекты». Однако эта «согласованная» реальность реальная лишь для практических целей.

Когда вы достигаете Просветления, элемент сопротивления объективному содержанию ситуации восприятия устраняется. У вас больше нет воли, отдельной от воли других. Вы как будто совершенно отождествляетесь с другими и с тем, что они делают. Вам больше не хочется одного, в то время как им хочется другого, не хочется получить что-то от других, если они не желают это отдавать. Чего хочется им, того хочется и вам; чего хочется вам, того хочется и им. Вы не воспринимаете другого человека, как кирпич, об который вам нужно биться, и не воспринимаете себя как отдельную и конфликтующую твердую силу. Вы воспринимаете других совершенно иначе: они становятся иллюзорными, прозрачными, потому что ваша воля не вступает в противоречие с их волей. Это совершенно иное, более расслабленное, свободное и легкое отношение,

возведенное в энную степень, в некотором роде и составляет природу Просветления. Мир тот же, но вы видите его иначе. Вероятно, можно сказать, что это подобно влюбленности, только намного сильнее. Хотя все осталось по-прежнему, мир почти физически кажется другим.

Йогачара описывает процесс достижения Просветления как трансформацию того, что она называет восемью *виджнянами*, в пять *джнян*. «*Виджняна*» обычно переводится как «сознание», но это не совсем точно. Приставка «ви» означает «разделять» или «различать», а «*джняна*» означает «знание» или «осознанность», так что можно перевести «*виджняну*» как «различающую осознанность». Следовательно, *виджняна* отсылает к осознанию объекта не просто в зеркалоподобном виде, а путем вычленения объекта и отнесения его к определенному типу, принадлежности к особому классу, роду и так далее. Первые пять *виджнян* – это пять «чувственных *виджнян*», модусов различающей осознанности, которые оперируют через пять чувств – через глаз, если речи идет о форме, ухо, если речь идет о звуке, и так далее.

Гюнтер использует термин «восприятие», в то время как другие переводчики используют «сознание», так что, к примеру, вместо «сознания глаза» у нас есть – более правильно, на мой взгляд – «визуальное восприятие». В своем комментарии Еше Гьялцен классифицирует восприятия согласно органам чувств, посредством которых они функционируют или имеют место. И шестой из шести категорий является – что, вероятно, удивит любого, привыкшего к западной школе мысли, – сам ум. В буддизме ум в обычном смысле классифицируется как своего рода шестое чувство, у него нет особой возвышенной позиции над пятью чувственными сознаниями. Слово, которое переводится как «ум» здесь – *мановиджняна*, что Гюнтер переводит как «категориальное восприятие». Это ум как простой механический или реактивный процесс восприятия объектов ума (в противовес *манасу*, уму как, так сказать, вместилищу идентичности эго).

Это представление об уме как об органе чувств –

непременное следствие из буддийской концепции о том, что Гюнтер называет ситуацией восприятия. Общепринятый западный взгляд заключается в том, что мысли остаются частью человека как субъекта, противопоставленного отдельному миру объектов. Но это ограниченный взгляд на вещи. Это подобно тому, что Уильям Блейк называет «разумом чувств», расколовшимся разумом, представляющим собой процесс индукции из узкой сферы опыта: вы наблюдаете, вы классифицируете, вы обобщаете, исходят из ограниченной области чувственного опыта. Когда вы оглядываетесь вокруг себя, вы видите мир действительно существующих объектов, а, заглядывая вглубь себя, истолковываете себя как реально существующую самость. Блейк противопоставляет этот разум Воображению, которое основано на опыте целостной личности или является его выражением<sup>47</sup>.

Другими словами, с буддийской точки зрения мысли считаются объектами восприятия наряду с другими объектами. Подобно тому, как объекты возникают в поле нашего зрения, так объекты возникают и в поле познания. Можно даже сказать, что в каком-то смысле наши мысли еще менее являются нашей частью, чем объекты других пяти чувств, потому что может показаться, что у нас гораздо меньше контроля, в общем и целом, над тем, что мы думаем, чем над тем, что мы видим, слышим, пробуем на вкус, обоняем и осязаем. Кажется неразумным отождествлять себя со сферой опыта, над которой у нас так мало контроля.

Согласно философии Йогачары, есть два аспекта *мановиджняны*. Первый из них – осознанность относительно того, что можно описать как идеи чувств, – другими словами, осознание умом впечатлений, преподнесенных ему пятью чувствами. Второй аспект – это осознанность относительно идей, которая возникает независимо от чувственного восприятия, из самого ума. Этот последний аспект *мановиджняны* может быть трех видов. Прежде всего, есть идеи и впечатления, которые возникают в ходе медитации,

---

47 См. С. Ф. Дэймон, «Черный словарь», «Тэмс энд Хадсон», Лондон, 1973, с. 341 и с. 195.

как когда мы видим свет, который не имеет источника в каком-то чувственном впечатлении. Во-вторых, есть функции, такие, как воображение, сравнение и отражение. Если, к примеру, первое впечатление о ком-то – ненадежность, может статься, что это мимолетное чувственное впечатление, но, с другой стороны, может оказаться, что в прошлом мы встречали кого-то, кого чем-то напомнил нам этот человек, и тот оказался ненадежным. В последнем случае впечатление можно отнести к разряду «категориального восприятия» (*mano-виджняны*). В-третьих, есть образы, воспринимаемые в снах, которые, опять же, берут начало не в чувственных впечатлениях, а напрямую в самом уме. Короче говоря, категориальное восприятие охватывает любое восприятие, которое не берет начало в физических чувствах. Это восприятие разнообразных операций ума, включая воспоминания о переживаниях, которые первоначально возникли из чувств, а также то, что никогда не ощущалось органами чувств.

Седьмое сознание или *виджняна* – это *клиштамановиджняна*. *Клишта* означает «зараженный» или «страдающий», также это слово переводят как «испорченный». Этот модус осознанности, следовательно, заражен, омрачен или испорчен дуалистическим видением. Что бы он ни ощущал, он интерпретирует это с точки зрения субъекта и объекта: субъекта как я, а объекта как мира или вселенной. Все рассматривается с точки зрения пар противоположностей: хорошее и плохое, истинное и ложное, верное и неверное, существование и несуществование и так далее. Конечно, этот дуалистический модус различающей осознанности характеризует то, как мы обычно живем.

Восьмое сознание – это *алая-виджняна*. «Алая» буквально значит «кладовая» или «хранилище», или даже «сокровище», как в слове Гималаи, что означает «хранилище снегов». Это сознание-хранилище, можно сказать, обладает двумя аспектами, относительной или загрязненной *алаей*, и абсолютной или чистой *алаей*. Однако это не традиционное различие Йогачары: к примеру, Для Парамартхи (499-569 н.э.) это различие существовало между *алаей-виджняной* (под

которой он подразумевал то, что я называю относительной *алаей*) и девятым сознанием, «незапятнанным сознанием», *амала-виджняной*<sup>48</sup>.

Относительная *алая* состоит из впечатлений, оставленных глубоко в уме всем предыдущим опытом (или содержит эти впечатления). Что бы мы ни сказали, сделали, подумали или испытали, след или остаток этого пребывает здесь, ничто не утрачивается совершенно. Школа Йогачары воспринимает впечатления, хранящиеся в *алая-виджняне*, последствия наших разнообразных мыслей и поступков, как подобные семенам (*биджа*). Другими словами, эти впечатления не пассивны, они не похожи на след, оставленный печатью в кусочке воска. Это активные впечатления, оставленные как семена в почве, и когда условия будут благоприятны, они прорастут и дадут плоды.

Это подсознательное собрание семян, посеянных предыдущими действиями, прорастает и проявляется постепенно в шести чувственных восприятиях, а также клиштамановиджняне или сознании эго, все эти семь *виджнян* в совокупности составляют *развивающееся* сознание, которое создает иллюзию мира, как мы его знаем. Именно эта *клиштамановиджняна*, которую часто называют просто *манасом*, умом или сознанием эго, интерпретирует впечатления, которые получает от других шести *виджнян*, представляющих собой объективно существующий внешний мир, и в то же самое время интерпретирует саму *алая-виджняну* как объективно существующее «я».

*Алая* в ее абсолютном аспекте – сама реальность, воспринимаемая с точки зрения чистой осознанности, свободной от налета субъективности и объективности. Это чистая, непрерывная и безмерная – или даже многомерная – осознанность, в которой некому и нечего осознавать. Это осознанность без субъекта и без объекта – то, что мы вряд ли способны даже вообразить.

*Аирая-параврити*, «поворот в глубочайшем вместилище

---

48 См. Д. И. Пол, «Философия ума в Китае IV в.», «Издательство Стэнфордского университета», Стэнфорд, 1984.

сознания», согласно Йогачаре, производится путем накопления впечатлений – семян – в относительной *алае*. Посредством духовной практики в относительной *алае* собираются все более и более чистые семена, и по мере их накопления они вытесняют нечистые семена, пока, в конце концов, нечистые семена не будут изгнаны из *алаи*: именно в этом и заключается *параврити*. Когда происходит *параврити*, восемь *виджнян*, восемь модусов различающей осознанности, преобразуются в пять *джнян*, пять модусов чистой, то есть неразличающей, осознанности или мудрости.

Эти пять модусов чистой осознанности представлены в иконографии Махаян пятью архетипическими Буддами, пятью Буддами мандалы. Первые пять *виджнян*, чувственные сознания, преобразуются во всеисвершающую мудрость зеленого Будды, Амогхасиддхи. *Мановиджняна*, сознание ума, превращается в различающую мудрость красного Будды, Ами табхи. *Клиштамановиджняна*, омраченное сознание ума, становится мудростью равенности желтого Будды, Ратнасамбхавы. Относительная *алая* преобразуется в зеркалоподобную мудрость темно-синего Будды, Акшобхьи, а абсолютная *алая*, конечно, вообще не нуждается в трансформации, она тождественная мудрости, Дхармадхату, мудрости вселенной, которая воспринимается как всепроникнутая Реальностью, мудрость белого Будды, Вайрочаны<sup>49</sup>.

Доктрина *алая-виджняны* объясняет, как случается, почему мы принимаем иллюзорные вещи, такие, как «я» и «мир», за реальность. Согласно Майтреянатхе, Абсолютный Ум – единственная реальность, но ее свет затемнен своим собственным движущим, или потенциально движущим, принципом, *абхутапарикальпа* или «нереальным воображением»<sup>50</sup>. Этот движущий принцип содержит два

---

49 Подробнее о мандале пяти Будд читайте, к примеру, в книге Вессантары «Встречая Будд», «Виндхорс», Бирмингем, 1994, с. 67-126.

50 См. «Мадхьянта-вибханга: проповедь о проведении различий между серединой и крайностями», приписывается Бодхисаттве Майтрейе, пер. Т. Щербацкий, «Фирма КДМ Прайвит Лимитед», Калькутта, 1992, гл. 2. См. также «Семь трудов Васубандху», «Буддийский

аспекта: относительную или загрязненную *алая-виджняну*, или сознание-хранилище, и *параврити-виджняну*, или возникающее сознание.

Принимает ли человек представление об *алая-виджняне*, традиционно зависит от того, понимает ли он ее как эксплицитное учение или имплицитное учение. Здесь различие существует между теми текстами, которые нужно интерпретировать (*неяртха*), и теми, которые можно принимать буквально (*нитартха*). Некоторые учителя говорят, что Будда всегда говорил совершенно прямо и не нуждается в какой-то интерпретации для выявления подлинного смысла. Они говорят, что пытаться прочесть в писаниях нечто иное, нежели прямой смысл, значит фальсифицировать их. Йогачарины не заходили настолько далеко, они принимали присутствие неявных утверждений в учениях. К примеру, согласно «Самдхинирмочана-сутре», важному писанию для Йогачары, сутры Совершенства Мудрости и саму Мадхьямику не стоит принимать буквально: учение о пустоте, представленное в этих текстах, это искусное средство<sup>51</sup>. Но что касается *алая-виджняны*, йогачарины считают ее основой того, что они воспринимают как явные утверждения в учении. Именно на этой основе они провозглашают, что вся реальность – «только ум».

Школа Мадхьямики, напротив, отмечает отсылки к *алая-виджняне*, утверждая, что ее не стоит понимать прямо, не стоит принимать в буквальном, философском смысле. На самом деле, Мадхьямика даже утверждает, что события ума – или то, что мы считаем событиями ума – иллюзорны, просто логическая фикция<sup>52</sup>. С другой стороны, тексты, которые учат вселенской пустоте, присущей существованию, последователи Мадхьямики склонны принимать буквально, в то время как Йогачарины, вероятно, увидели бы в этом –

---

психологический врач», С. Анакер (пер. и ред.), «Мотилал Банарсидасс», Дели, 1984, с. 191 и далее, и «Обзор буддизма», там же, с. 408 и далее.

51 См. «Самдхинирмочана-сутра», опубл. как «Буддийская йога», пер. Т. Клиари, «Шамбала», Бостон и Лондон, 1995.

52 Описание этого Еше Гьялценом читайте в «Уме и буддийской психологии», с. 15-16.

вероятно, не без причины – своего рода нигилизм.

В «Ожерелье ясного понимания» Еше Гьялцен предпочитает не углубляться в седьмую и восьмую *виджняны*; в практических духовных целях его главным образом интересуют, как мы увидим, первые шесть. В краткой главе его труда, посвященной уму, он, тем не менее, просто упоминает, что можно обрести Просветление, следуя либо Мадхьямике, либо Йогачаре<sup>53</sup>. Хотя это и разные учения – различные способы видения, – в конце концов, они приводят к одной и той же цели.

Это служит напоминанием о том, что анализ служит практической цели. Учитывая, каковы вещи – учитывая, что мы видим вещи двойственно, через линзы, так сказать, омраченного сознания ума – мы можем научиться отличать положительные, искусные состояния ума, которые нужно возвращать, от негативных, неискusstных состояний ума, от которых нужно отказаться. В этом, по сути, и заключается буддизм. В учении Будды о семи факторах Просветления<sup>54</sup>, к примеру, седьмой фактор (следующий за осознанностью или внимательностью) – *дхарма-вичая*, исследование событий ума. Ученые Абхидхармы развивают эту мысль далее, вычлняя и классифицируя определенный ряд положительных и отрицательных событий ума. Именно это и является предметом обсуждения в основной части комментария Еше Гьялцена.

Однако прежде он решает коснуться очень важного различия: различия между умом и событиями ума.

### ***Различение ума и событий ума***

Еше Гьялцен начинает свое изложение, приведя цитату из «Мадхьянтавивбхаги», одной из пяти книг Майтреи, которые Асанга преподал своему брату Васубандху, а он написал примечания и комментарии ко всем пяти книгам. Такова цитата:

---

53 Там же, с. 16.

54 См., к примеру, «Махасатипаттхана-сутту», «Дигха-Никая», 22 (ii, 303).



*Видение вещи относится к уму.*

*Видение ее особой характеристики относится к событию ума*<sup>55</sup>.

«Мадхьянтавибхага»

В своем переводе «Мадхьянтавибхаги» Щербацкий так передает объяснение этого утверждения, сделанное Васубандху: «Это означает, что Ум (как таковой, то есть чистое чувство) воспринимает только Вещь (то есть вещь-в-себе, чистый объект). Феномены ума, такие, как, к примеру, ощущения (приятные и неприятные), воспринимают его качества (то есть качества Вещи, приятные или неприятные). <...> [Васубандху говорит, что] среди них Ум воспринимает только Вещь. Здесь слово «только» служит для исключения (любого вида) определенности»<sup>56</sup>.

Другими словами, ум – это осознанность относительного того, что Гюнтер называет «фактами»: осознание уникальности и особенности каждого объекта, или, говоря проще, осознание его присутствия. Оно не включает осознание любых качеств как таковых, даже качеств, которые отличают данную вещь от других вещей. Все это попадает в разряд событий ума. При таком определении ум – это общая, даже неопределенная осознанность. Но она не определена лишь с точки зрения познания. Хотя она и не приписывает объект к определенному классу, в ней есть ясное, непосредственное постижение предмета как присутствия его здесь. Иными словами, ум – это восприятие того, что Гюнтер называет «этостью» вещи. Этость – это термин, позаимствованный из схоластической философии и обозначающий «таковость» в значении особого характера вещи – того, что это и есть конкретная вещь, а не таковость данного качества. Это чистое восприятие, лишенное концептуализации. Все обстоит так, как будто в нас присутствует мгновенная, обнаженная осознанность, чистая

---

55 «Ум в буддийской психологии», с. 9.

56 Опубликовано как «Мадхьянта-вибханга: проповедь о проведении различий между серединой и крайностями», там же, с. 113-114.

осознанность, прежде чем ум начинает функционировать по отношению к тому, что мы воспринимаем<sup>57</sup>.

Иногда мы случайно осознаем сиюминутность этой чистой осознанности. К примеру, иногда, когда мы только что проснулись утром, события ума еще не успевают возникнуть, и тогда мы воспринимаем мир без интерпретаций пару минут, прежде чем на арену выходят события ума. При обычном ходе вещей мы быстро теряем это ощущение, но его можно развивать. В медитации можно приблизиться к этому качеству почти чистого восприятия, что, по-видимому, указывает нам на то, что потенциально опыт чистого ума уже здесь, уже функционирует, только слабо.

Восприняв объект, ум чаще всего увлекается им определенным, особым образом. Он заинтересован в нем или нет, ему нравится или не нравится объект, он принимает или отвергает его, доволен или рассержен объектом, ум сравнивает его с другими вещами – и так далее. Эти особые способы, которыми ум увлекается объектом, на пали называются *четасика*, что значит «связанные с умом», а на санскрите *чаитта* – дхармы, «которые принадлежат уму», то есть «события ума» или «обстоятельства, сопутствующие уму».

Если мы смотрим на человека и осознаем его, это ум. Но когда мы начинаем, к примеру, думать: «Он немного выше, чем тот, другой парень» или «Мне не нравится, как он выглядит», – это события ума. Конечно, в одно и то же время может присутствовать не одно событие ума, существуют целые их комплексы. На самом деле, как мы увидим, есть пять «вездесущих» событий ума. События ума возникают, когда мы увлекаемся объектом более частным образом и начинаем воспринимать или постигать его отличительные качества. Однако, можно задаться вопросом, как эта интерпретация нашего опыта, эта идея о своего рода лакуне между умом и событиями ума, соотносится со следующей цитатой Еше Гьялцена, которая, на первый взгляд, авторитетно противоречит ей: «Ум и события ума,

---

57 О «фактах» и «таковости» см. «Ум в буддийской психологии», с. 9.

несомненно, сопутствуют друг другу»<sup>58</sup>.

Я предположил, что может существовать осознание объекта без вступления на арену событий ума. Однако это, очевидно, не тот вывод, который делается здесь. Эти два утверждения можно примирить, введя третий термин – «ум как таковой». Но зачем нам нужен этот термин? Почему бы просто не сказать, что ум иногда ассоциируется с событиями ума, а иногда нет? Простой ответ заключается в том, что, хотя и может существовать ум без событий ума, не бывает событий ума без ума, а ум, который мы обретаем с событиями ума, отличен от ума без них.

Словно, если события ума прекращаются, ум в значении ума, который сопровождает события ума, также прекращается. Тогда мы остаемся наедине с тем, что называется умом как таковым. Если ум и события ума – это близнецы, то с исчезновением одного из них второй близнец перестает быть близнецом. Если события ума прекращают существовать – или еще не возникли – ум уже не тот, что прежде, он «становится» или «замещается» «умом как таковым». «Ум как таковой», между прочим, это не выражение Абхидхармы, это перевод слова *сем-nyi*, термина, введенного философами тибетской школы Нингма, которые изучали Абхидхарму и разработали собственное ее видение.

Еще Гьялцен заходит несколько дальше «Абхидхармакоши», говоря, что «ум и события ума возникают вместе, с точки зрения времени, и состоят из одного и того же»<sup>59</sup>. Сказать, что ум и события ума состоят из одного и того же, это значит сказать гораздо больше, чем что они, несомненно, сопутствуют друг другу. Васубандху, вероятно, не ощущал необходимости в столь смелых утверждениях. Достаточно заявить это: поскольку они озабочены одним и тем же объектом в одно и то же время, ум и события ума, несомненно, сопутствуют друг другу.

Чтобы дальше углубиться в эту тему, можно обратиться к

---

58 Там же, с. 10.

59 Там же, с. 10.

вступительным примечаниям доктора Гюнтера к тексту<sup>60</sup>. Здесь Гюнтер предполагает, что отношения между умом и событиями ума подобны отцу и его сыновьям. Сыновья находятся в «симметричных» отношениях друг к другу, в то время как их отношения с отцом «асимметричны». То есть, Дэвид – брат Джона и, следовательно, Джон – брат Дэвида: отношения симметричны. Но если Питер – отец Джеймса, из этого не следует, что Джеймс – отец Питера: в данном случае отношения асимметричны. Следовательно, события ума или сопутствующие факторы ума находятся в симметрических отношениях, потому что все они относятся к одному и тому же уму, но все они асимметричны по отношению к самому уму.

Однако было бы ошибочно выводить из этого понятие об уме как о некоем устойчивом центре или эго, вокруг которого возникают и уходят события ума. Все обстоит вовсе не так, что все, что у нас есть – это ум в его изначальной славе, а затем возникают события ума. Ум – в том смысле, в котором этот термин используется здесь – и события ума возникают вместе. В сущности, как только мы воспринимаем объект, сопутствующие факторы ума уже здесь. В этом смысле сам ум – это событие ума, старший брат, можно сказать, а не отец. «Отец» – это не ум, а то, что Гюнтер называет «икс-фактором», по отношению к которому ум и события ума находятся в симметрических отношениях друг к другу.

Икс-фактор – это ум как таковой или ум как чистый факт, это точка отсчета и для ума, и для событий ума. Если ум как таковой можно представить образом озера без ряби, то возникающая рябь, можно сказать, будет двухсторонней (умом и событиями ума), и эти стороны неизбежно возникают и утихают одновременно.

Поэтому, хотя мы естественным образом склонны думать о событиях ума, как о возникающих вслед за неким постоянно присутствующим умом, на самом деле нет реального различия между умом и событиями ума: они просто выполняют различные функции в процессе субъектно-объектного взаимодействия. Об уме можно точно так же

---

60 См. там же, с. xxv-xxvi.

говорить, как о событии ума. Следуя относительному подходу Йогачары, мы можем даже усомниться, существует ли ум вообще. На самом деле, это вопрос можно задать по отношению ко всем терминам, которые мы используем. «Ум» и «события ума» – это полезный способ описать процесс, который мы ощущаем, их не нужно воспринимать как жесткое, окончательное описание.

Говоря вкратце, ум на самом деле вообще не поддается описанию, и пытаться описать его – значит фальсифицировать его, хотя попытки описать его действительно дают возможность прийти к пониманию его истинной природы. Термин «ум как таковой» – из области метафизики или эпистемологии, а не психологии, если речь идет о неопишемом и, следовательно, непроверяемом уме. Следовательно, нужно относиться к «уму как таковому» или «уму как чистому факту» как к рабочей концепции, которая помогает нам не принять ум за некое постоянное и неизменное эго. Именно существование, так сказать, ума как чистого факта защищает нас от абсолютизации ума как описанного факта, то есть от слишком буквального его принятия. Поскольку нельзя сказать ничего об уме как чистом факте, описанный факт – не более чем наши ложные попытки описать ум как чистый факт.

Продолжая рассуждать о чистом факте и описанном факте, можно сказать о *видье*, мудрости, и *авидье*, неведении. *Видья*, что Гюнтер переводит как «чистая осознанность» или «восприимчивое различение», – это то, что воспринимает чистый факт, словно мудрость – это ум как чистый факт в действии. *Авидья*, или «отсутствие чистой осознанности» (что обычно переводится как «неведение») – это то, что воспринимает описанный факт. Поскольку неведение относят к сопутствующим обстоятельствам ума, сам ум в состоянии неведения или недостатка осознанности также является сопутствующим обстоятельством ума.

На самом деле, подводя итог этому очень сложному вопросу, тот факт, что мы проводим различие между умом и событиями ума вообще, – пример того неведения, которое само по себе является событием ума. Поэтому различие

между умом и событиями ума – это не абсолютное различие, а рабочая концепция. Нельзя раздробить реальность на взаимоисключающие кусочки, а затем соединить их снова, чтобы постичь истину. Единственный способ прийти к истине – вообще перестать дробить реальность.

Но разве весь метод Абхидхармы не заключается в подобном дроблении реальности? Нужно быть осторожными – и, вероятно, можно сказать, что сами абхидхармики не были, в конечном счете, достаточно осторожны в этом – и не принимать вопрос анализа в целом слишком буквально. Можно ли на самом деле отделить одну часть вещи от других, или это разделение лишь условно? Вы можете отделить нос от остального лица, но где кончается нос и начинается остальное лицо? Есть ли реальная граница? И, если ее нет, разве отделение носа от лица не спорно, по крайней мере, до некоторой степени? Или возьмем время: мы делим время на минуты, но разделено ли на самом деле время на минуты?

Если вы делите вещи, всегда есть проблема: как снова соединить их вместе. В практических целях подобного деления нельзя избежать, но опасно считать эти разделения на самом деле соответствующими реальности. Это ум дробит вещи, но реальность не состоит из кусков, связанных вместе. В то же самое время, нельзя сказать, что вещи совершенно непрерывны, поскольку мы, несомненно, видим если не различия, то, по крайней мере, неровности реальности. Все, что можно сделать, – использовать эти понятия непрерывности и дробности должным образом.

С этой точки зрения мы можем рассматривать Абхидхарму просто как манипуляцию рабочими концепциями для определенной практической цели. Это пример того, что тантрики называют «использованием грязи для того, чтобы выбраться из грязи». Именно сопутствующее обстоятельство ума – «недостаток чистой осознанности» – проводит это различие между умом и событиями ума, но посредством этого различия мы можем классифицировать и отделить искусные состояния ума от неискусных. Ведя духовную жизнь на этой основе, мы рано или поздно выходим за

пределы неискusstных состояний ума. Тогда мы выходим и за пределы искусствных состояний ума и, наконец, за пределы самого различия между умом и событиями ума.

В высшей мере сомнительно, что сами абхидхармики подобным образом смотрели на то, чем они заняты. Гюнтер, который рассматривает этот вопрос во многом с точки зрения Нингмы, очень старается подчеркнуть, что за эту точку зрения нам стоит благодарить философов Нингмы, которые привнесли в традицию Абхидхармы живой опыт<sup>61</sup>. Можно сказать, что эта точка зрения немного выходит за пределы собственно Абхидхармы, но если это и так, то это оправдано.

С помощью духовной практики и особенно развития *дхьяны* (*дхьяна* – состояние высшего сознания, достигаемое посредством практики медитации) события ума становятся чище и реже, пока со временем, когда мы вступаем в измерения *арупы* или «бесформенных» *дхьян*, мы не остаемся наедине с простотой ума, лишенной любых загрязнений. Этот ум не чист в том смысле, что сопутствующие факторы ума отвергнуты. Они не просто поглощены и полностью объединены: вся энергия, которая была заключена в этих факторах ума, переходит в сам ум, который остается в виде чистого восприятия. Ничто не утрачивается: это простота богатства, а не нищеты.

Эта простота отражается в опыте четырех *арупа-дхьян*. Когда мы вступаем в первую из них, сферу бесконечного пространства, это не означает, что мы воспринимаем внешний объект, называемый пространством. Ум не просто движется без сопротивления или затруднений. Обычная интерпретация второй *арупа-дхьяны*, сферы бесконечного сознания, заключается в том, что для того, чтобы пересечь бесконечное пространство, сам ум должен быть бесконечным. Но, вероятно, точнее было бы сказать, что в этом состоянии сознания мы начинаем осознавать бесконечное многообразие деятельности ума. С третьей *арупа-дхьяной* мы начинаем сомневаться, существует ли вообще объект, и, следовательно, также в некотором смысле сомневаемся и в существовании субъекта. Так мы вступаем в

61 См. там же, с. xxvi.

сферу «ничтожности». И, наконец, сфера ни-восприятия-ни-невосприятия переносит этот процесс еще на ступень выше. Это «высочайшее мирское достижение» на пути практики. Можно вступить на путь мудрости на любой из *дхьян*, но чем выше *дхьяна*, тем более концентрирована энергия, стоящая за постижением и ведущая к мудрости.

### ***Пять функциональных соотношений***

Как мы видели, в природе ума – иметь сопутствующие события ума. Абхидхарма, как можно ожидать, обращается к специфике этих отношений и делает это путем перечисления пяти «функциональных соотношений», как довольно неуклюже переводит это Гюнтер (Хопкинс обозначает это как «пять подобий» или «пять тождеств») <sup>62</sup>. Соответственно, в природе событий ума возникать в связке с умом – и вновь это происходит посредством пяти функциональных соотношений. Согласно «Абхидхармакоше», они таковы: сходная основа, сходное объектное отношение, сходное наблюдаемое качество, сходное время и сходное вещество <sup>63</sup>.

Итак, во-первых, «сходная основа». Чтобы понять это, нам нужно вспомнить, что в буддизме ум считается одним из шести чувств (конечно, остальные – это вкус, осязание, обоняние, зрение и слух). Шесть чувственных способностей (которые включают ум) – это средства, благодаря которым ум совершает восприятие; не бывает чувственного восприятия без воспринимающего ума. Следовательно, чувственные способности зависят от ума, точно так же, как и события ума. Следовательно, существует общая основа – «сходная основа» для чувств (включая ум, рассматриваемый как чувство) и событий ума.

«Сходное объектное отношение» означает, что ум и события ума имеют отношение к одним и тем же объектам. «Сходное наблюдаемое качество» отсылает к тому факту, что когда ум, скажем, осознает существование синего объекта, события ума сосредотачиваются на особых качествах этого

---

62 Д. Хопкинс, «Медитация на пустоту», «Мудрость», Бостон, с. 1996, с. 236.

63 «Ум в буддийской психологии», с. 11.



же синего объекта. «Сходное время» означает, что ум и события ума обращаются объектам одновременно.

Что касается «сходного вещества», это функциональное соотношение подчеркивает, что ум, ассоциируемый с событиями ума, никогда не является чистым умом. Он несет в себе следы предыдущих ситуаций (помним ли мы о них или забыли), следы, которые не истощили себя в этих ситуациях и, следовательно, продолжают поиски новой ситуации, в которой они могут себя спроецировать. Гюнтер проясняет этот вопрос, переводя ум в данном контексте как «ментальное отношение». Именно к этому аспекту ума обращается школа Тхеравада, когда перечисляет 89 читт, состояний или настроений единой изначальной, чистой читты<sup>64</sup>.

Это воззрение тхеравадинов помогает нам понять выражение «сходное вещество». Если кто-то воспринимает объект, к примеру, с гневом, то все события ума, возникающие в данной ситуации, также будут нагружены гневом (так сказать). То есть, если мы смотрим на что-то с гневом, возникнут разные события ума: «Как он уродлив, как глуп, как неприятен!», – которые будут одной природы или из одного «вещества» (хотя это и не слишком удачное выражение). Если объект окрашен умом, он окрашен более специфически событиями или функциями ума. Это справедливо и по отношению к сложным эмоциям: если ум полон смешанных чувств, и события ума будут полны смешанных чувств. Однако в то время как Тхеравада сосредотачивается на различных формах, которые принимает ум – будет ли это ум-с-гневом, ум-с-цеплянием, ум-плана-формы или даже ум-бесформенного плана, – школы Сарвастивада и Йогачара больше озабочены единством ума.

Автор «Абхидхармасамуччай», Асанга, приходит к несколько иному списку функциональных соотношений, заменяя «сходную основу» на «сходные сферы и уровни»<sup>65</sup>. Выражение «сходные сферы и уровни» имеет отношение к возможности в медитации перейти в высшие измерения,

---

64 «Философия и психология в Абхидхарме», там же, с. 146.

65 «Ум в буддийской психологии», с. 12.

которые качественно отличаются от повседневного опыта. Если ум человека пребывает в одном измерении, не может существовать событий ума, соответствующих иному измерению. Когда мы находимся в состоянии медитативного погружения, скажем, и, следовательно, пребываем в *рупадхату* (мире форм) или *арупадхату* (мире без форм), определенные виды событий ума, к примеру, гнев или цепляние, просто не возникнут. Они могут возникнуть лишь в связи с гневным или вожделеющим умом, а в момент, когда появляется гневный или вожделеющий ум, мы снова опускаемся в *камадхату* (мир желаний).

Это не означает, что неприятный опыт не может возникнуть время от времени даже в высших состояниях сознания. Такой опыт может составлять *карма-виняку* – то есть может быть результатом, скажем, гнева в прошлом. Но если мы не реагируем на этот опыт, не переживаем гнев дальше в результате этого неприятного опыта и, следовательно, не накапливаем свежую карму, тогда наша сфера или уровень сознания не испытывают его влияния.

Это обсуждение сфер и измерений погружает нас в область буддийской мысли, которой мы до этого касались лишь вкратце. Понятие о различных уделах опыта или существования можно принимать буквально, метафорически или даже психологически. За буквальным описанием мы можем вновь обратиться к Тибетскому колесу жизни, которое изображает шесть различных измерений: человеческое измерение, животное измерение, измерение богов, измерение воинственных титанов или асуров, адское измерение или измерение существ, которых мы называем голодными духами.

Буддийская космология рассматривает эти измерения как реально существующие и подразумевает возможность того, что можно переродиться в одном из них. Также можно считать, что эти измерения – символы различных состояний ума или внутренних состояний, которые находят отражение в нашем опыте внешнего мира, так что, к примеру, если мы гневны или несчастны, мир покажется нам адом. А если наш опыт утончен и полон блаженства, это будет находить

отражение в опыте мира, который столь же приятен и прекрасен. Как говорит Сатана Мильтона в «Потерянном Рае»:

*«...Он в себе*

*Обрел свое пространство и создать*

*В себе из Рая – Ад и Рай из Ада*

*Он может»<sup>66</sup>.*

Как предполагает описание измерений в Тибетском колесе жизни, которое держит в лапах жадное чудовище по имени Время, эти измерения не являются неизменными. В буддийском понимании нет вечного проклятия или бесконечного райского блаженства. Наше рождение в каком-либо измерении – это результат нашей прошлой кармы, и наша жизнь в этом измерении продлится, лишь пока не исчерпана соответствующая карма-випака.

Еще одна традиционная классификация измерений трехчленна: *камалока* или *камадхату*, измерение чувственного опыта или желания, *рупалока* или *рупадхату*, измерение (архетипической) формы, и *арупалока* или *арупадхату*, «бесформенное» измерение или сфера. *Камалока* – это мир нашего повседневного опыта, *рупалока* или *арупалока*, которые в буддийской традиции называются «божественными измерениями», имеют отношение к опыту высших состояний сознания. Так что существует соответствие между этим представлением об измерениях и медитативным опытом. И снова, связь достигается посредством состояний ума. Мы рассмотрим это подробнее в следующей главе, когда будем рассматривать событие ума под названием «эмоциональный тон».

Если вернуться к двум различным перечням функциональных соотношений между умом и событиями ума, может показаться, что «сходные сферы и уровни» Асанги относятся к чему-то совсем иному, нежели функциональное соотношение, которое они заменяют,

---

66 Мильтон, «Потерянный рай», книга 1, строки 254-255.

«сходная основа». Однако я бы предположил, что это на самом деле одно и то же. В случае с разными сферами и уровнями речь идет о разных уровнях чувственного восприятия. На уровне *камалоки* на арену вступают физические ощущения, в *рупалоке* – тонкие чувства, в то время как в *арупалоке* в каком-то смысле вообще нет чувств. Поэтому «сходная основа» и «сходные сферы и уровни», вероятно, представляют собой лишь различные способы рассмотрения одного и того же.

### **Ум**

Главное, что мы усвоили к этому моменту, – что «ум» в буддизме не является понятием, обозначающим конкретную вещь, объект, это относительное понятие. Ум – это отношение с объектом, осознание того, что объект здесь и является особым объектом. Поэтому ум или *читта* – это не пассивная регистрация или отражение вещей, это, так сказать, обращение к чему-то. Это одно из ключевых открытий Абхихармы.

Теперь, установив различие между умом и событиями ума, Еще Гьялцен продолжает далее размышлять о природе ума. Он начинает с трех определений восприятия из традиции Махаяны:

*Что такое восприятие? Это отчетливое осознание того, что предстает перед умом.*

«Панчаскандхапракарана»

*Восприятие – это процесс выделения.*

«Абхидхармакоша»

*Индивидуализирующее восприятие посредством осознания чистого фактического присутствия объекта – это отличительная особенность ума<sup>67</sup>.*

---

67 «Ум в буддийской психологии», с. 14.

## Гьялцаб

Это утверждение Гьялцаба, одного из учеников Цонкапы, соответствует собственному определению Еше Гьялцена: «Осознавать чистую фактичность и этость объекта – это ум». «Индивидуализирующее восприятие» – это восприятие, которое вычленяет определенный объект (этого человека, скажем, а не человека в целом). Так что понятие «ум» здесь не используется по отношению к просто чистому осознанию вещей – к тому, что психологи называют «осведомленностью о широте поля». Оно имеет отношение к процессу выделения, когда наше внимание фокусируется на одной-единственной вещи.

Словно, воспринимая вещи в целом, мы в некотором смысле пассивны, и то, что мы регистрируем подобным образом – это *vipaaka*. Мы родились с чувствами в результате кармы, и органы чувств сами по себе, следовательно, являются *vipaakoi*, как и переживания, переданные этими органами чувств в форме общих восприятий. Общее поле потенциальных чувственных объектов, которые нас окружают в данный момент – наш мир, – представляет собой плод предыдущей кармы. Но, как только начинается выделение (и это мое собственное заключение, которого нельзя найти в Абхидхарме), на арену обязательно выступает определенная мотивация. Это первый толчок, так сказать, свежей кармы.

Так что здесь мы опять видим, что ум активен. Ум, который ассоциирует себя с событиями ума, – это не пассивное, подобное зеркалу отражение того, что существует. Это не *табула раса*, словами английского философа Джона Локка, не черная восковая дощечка, на которой отпечатываются объекты восприятия. Так никогда не бывает, всегда есть некоторое движение то там, то здесь, пока наше внимание не привлекает определенный объект.

Именно обращение ума к определенному объекту ведет напрямую к тому, что Тхеравада называет *джаваной*<sup>68</sup>,

---

68 См. Ануруддха, «Абхидхамматтхасангаха» (Собрание философии), пер. миссис Р. Дэвидс, «Общество палийских текстов», Лондон, 1910,

состоянием «хотения», и именно на стадии *джаваны* в процессе восприятия создается карма. Каждый процесс восприятия включает эти два элемента: этап обращения к определенному объекту и, под влиянием этого, этап *джаваны*, на котором появляется воля или карма. Где прекращается процесс выделения и начинается собственно карма (в значении *джаваны*), будет трудно определить.

### ***События ума***

*Они – это все, что соответствует уму*<sup>69</sup>.

«Панчаскандхапракарана»

Итак, события ума – это все, что соответствует общей природе ума. В каком-то смысле, они разделяют эту общую природу. Каков ум, таковы и события ума.

Ни один перечень событий ума не будет исчерпывающим, не всегда устойчивы и границы между ними. Любая их классификация – лишь средство для духовной практики, позволяющее нам дать временное наименование собственному опыту и, следовательно, дающее возможность нам преобразить свою жизнь. Об этом стоит всегда помнить. Как мы узнали, сарвастивадины насчитывают 46 событий ума, а тхеравадины выделяют 52. Однако йогачарины, чьей классификации мы следуем здесь, вычленяют 51 различное событие ума и разделяют их на шесть категорий: пять вездесущих событий ума, пять определяющих объект событий ума, одиннадцать положительных событий ума, шесть основных эмоций (преимущественно негативных событий ума), двадцать соседствующих эмоций (вторичных негативных событий ума) и четыре непостоянных события ума<sup>70</sup>. Именно природы этих событий ума касается вторая часть нашего комментария. Я буду перечислять их согласно переводам Гюнтера с тибетского, а также приводить альтернативные переводы там, где это уместно. Я буду использовать санскритские термины, а не тибетские, как в тексте Гюнтера, поскольку главный источник, который

---

с. 29.

69 «Ум в буддийской психологии», с. 18.

70 Там же, с. 18.

цитирует тибетский автор для определения каждого события ума – «Абхидхармасамуччая» Асанги, написанная на санскрите.





## Глава 5

### Ситуация восприятия

Говоря в целом, в каждой ситуации, в которой ум не только воспринимает объект, но, так сказать, движется к нему, присутствуют пять событий ума. Если быть точнее, можно сказать, что присутствие пяти вездесущих (*сарватрага*) событий ума заложено в самом определении того, что значит ощущать объект. Дело не в том, что, когда мы ощущаем объект, присутствуют эти события ума. Все наоборот: когда эти события ума присутствуют, мы ощущаем объект.

Мы должны зайти дальше: нельзя признать, ни что объект вообще присутствует, ни что субъект (мы сами) воспринимает его. Все, что можно сказать, – что своего рода сеть этих пяти событий ума составляет ситуацию восприятия, внутри которой есть субъективное содержание и объективное содержание. Это справедливо по отношению ко всем мирским уровням переживания, включая высочайшие состояния *дхьяны*.

Пять вездесущих событий ума таковы: ощущение (*ведана*), распознавание или отождествление (*самджня*), направленность ума (*четана*), контакт (*спарша*) и то, что Гюнтер называет «эгоцентрической потребностью» (*манаскара*), что также переводят как «ментальная вовлеченность» или «внимание». Следовательно, существуют некоторые пересечения между анализом Абхидхармы и ранними буддийскими классификациями. Учитывая, что вся буддийская традиция согласна в том, что все мирское, составное существование можно анализировать в рамках пяти *скандх*, соответствия логичны.

С точки зрения Абхидхармы, *рупа* (форма) – это объективное содержание ситуации восприятия, что подразумевает, что четыре остальные *скандхи* составляют ее субъективное содержание. *Виджняна*, сознание, как мы видели, соответствует уму. Образ пяти *скандх* на Тибетском колесе жизни – это лодка с четырьмя пассажирами, один из которых – символизирующий *виджняну* – находится у руля.

Среди вездесущих событий ума мы встречаем еще две из пяти *скандх* – *ведану* (ощущение) и *самдженю* (распознавание), а также *четану* (направленность ума), что, в общем, синонимично *самскаре* (волевому акту), четвертой *скандхе*. В добавление к этим трем вездесущим событиям ума у нас есть *спарша* (контакт), что также представляет собой одно из двенадцати звеньев на Колесе жизни, и манаскара («эгоцентрическая потребность»).

### 1. Эмоциональный фон (*ведана*)

Еще Гьялцен начинает свое обсуждение «эмоционального фона» с цитаты из «Абхидхармасамуччай»: «Что является совершенно особой характеристикой ощущения? Переживание. Это значит, что в любом опыте то, что мы ощущаем, – это индивидуальное созревание любого положительного или отрицательного действия как его окончательный результат»<sup>71</sup>.

Вторая часть этого описания указывает, что *ведана* – это эмоциональный тон нашего опыта или *випаки*, и это то, что мы ощущаем в результате кармы. То есть, что бы мы ни ощущали, приятно ли это, болезненно или нейтрально, это представляет собой – прямо или косвенно – созревание или результат искусного или неискusного действия тела, речи или ума. Короче говоря, *ведана* представляет собой окончательный результат действия.

Первая часть определения *веданы* в «Абхидхармасамуччае» не слишком помогает нам: «переживание» – это своего рода тавтология. Но реально ли в действительности определить чувство? Мы все знаем, что такое чувство (в отличие от мысли), но можно ли передать это ощущение тому, кто никогда не переживал его? Ощущение нельзя описать через что-то еще.

Концептуальные понятия могут быть использованы для передачи чувств и эмоций в том смысле, что можно использовать концепции для указания кому-то на то в вашем опыте, что аналогично тому, что это человек однажды

---

71 Там же, с. 19.

испытал сам. Но невозможно передать само ощущение. Мое ощущение – это мое, а ваше – ваше. Можно лишь сказать, что один человек ощущает то же, что и другой. Если вы укололись булавкой, вы что-то ощущаете и, возможно, говорите «ой»; если вы укололи булавкой кого-то другого, и этот человек издал подобный звук, вы можете предположить, что он испытал подобное ощущение. Вы не воспринимаете его ощущение напрямую, как и он не воспринимает ваше.

Важно отличать ощущение от эмоций и чувств, хотя они, конечно, связаны. Можно сказать, что ощущения – это сырье, из которого производятся эмоции. Голландский философ XVII века Спиноза говорит об этом. Если, говорит он, мы испытываем удовольствие, и это ощущение сопровождается представлением о внешнем источнике этого удовольствия, тогда мы ощущаем чувство любви по отношению к источнику этого удовольствия. Если мы ощущаем боль, и это ощущение сопровождается представлением об источнике этой боли, мы ощущаем ненависть к источнику боли<sup>72</sup>.

В отношении эмоций и чувств нужно подчеркнуть, что они не создаются автоматически. Мы активно производим их из сырья наших ощущений, они – действия ума. Если мы ощущаем боль, наш выбор – создавать ли ненависть из нее или нет. И если мы предпочитаем создавать ее, мы создаем еще одну неискusstную карму, которая подвергнет нас болезненным ощущениям в будущем.

*Ведана* – не только одна из пяти *скандх*, она – также одно из звеньев цепи обусловленности, которая приковывает нас к Колесу жизни из рождения в рождение. Первостепенным звеном, запускающим весь круг рождения и смерти, является звено или *нидана*, следующая за веданой, – *тришна* или страстное желание. В то время как *ведана* – это то, что случается с нами, *тришна* – это то, что делаем мы. Нам преподносятся ощущения, но что мы делаем с этими ощущениями – создаем ли мы из них положительные эмоции и чувства или отрицательные, – наш выбор. Ощущение пассивно, но эмоция (как предполагает само слово) активна.

---

72 См. Спиноза, «Этика».

Именно возможность отвечать творчески на наш опыт дает нам возможность выйти за пределы Колеса жизни. К примеру, в практике медитации под названием «*метта-бхавана*» мы развиваем отношение любящей доброты к себе и близкому другу, а затем переносим этот естественный положительный отклик на того, о ком обычно мало заботимся, с положительной или отрицательной точки зрения. Так мы начинаем изменять собственную привычную реакцию на других людей в более позитивном направлении. Мы начинаем развивать подлинную *метту*, отношение тепла и заботы, которое не является просто результатом привязанности.

Когда ум в достаточной мере полон *метты*, то, даже если в уме и появляется мысль о ком-то, кто нам не нравится, эта мысль не будет неприятной, хотя обычно она и дает начало неприятному ощущению и, следовательно, ненависти. Поэтому мы можем, по крайней мере, относительно легко перейти к развитию *метты* по отношению к этому человеку. Со временем, когда мы достигнем подлинного проникновения в истинную природу вещей, возникновение неискусного состояния ума под влиянием болезненного ощущения станет невозможным.

Ощущение – это обусловленное явление. Оно возникает под влиянием условий и исчезает, когда эти условия устраняются. Из этого следует важный вывод: мы можем создавать или отвергать наши собственные ощущения, манипулируя впечатлениями. Если, к примеру, мы ощущаем подавленность, мы можем вспомнить из опыта, что день, проведенный в деревне, настраивает нас на гораздо более позитивный лад, и приятные ощущения возникают под влиянием открытого пространства и свежего воздуха. Поэтому наши ощущения до некоторой степени контролируются нами.

Однако ощущения, которые возникают как непосредственный результат кармы, совсем не поддаются нашему контролю. Если только обстоятельства не таковы, что мы способны создать противоположную карму, нам придется просто принять эту *vipaку*. Если мы

предпринимаем адекватные меры, чтобы изменить обстоятельства, которые, по-видимому, причиняют нам дискомфорт, и эти меры не работают, возможно, стоит сделать вывод, что это неприятное ощущение является непосредственным результатом кармы.

Ощущения классифицируются разными способами: они могут быть приятными, неприятными или безразличными, физическими или ментальными, субъективными или надличностными, распределяться согласно вовлеченному органу чувств или тому, поддерживают ли они привязанность к мирскому существованию или отречение от него.

Во-первых, Еше Гьялцен касается вопроса о приятных, неприятных и безразличных ощущениях: «Приятно то, что мы хотим почувствовать снова (когда первоначальное ощущение прошло). Неприятно то, от чего мы хотим избавиться, когда оно присутствует. Безразлично то, что не вызывает ни того, ни другого желания»<sup>73</sup> («Панчаскандхапракарана»).

Хотя это утверждение и ошеломляет, конечно, все не так просто. Мириады степеней удовольствия (*сукха*) и боли (*дуккха*), которым мы подвержены, вызывают не просто соответствующие степени одного и того же отклика. Различные степени приятных ощущений вызывают реакцию, которая различается от «Разве не приятно будет испытать это снова?» до «Пусть это непременно случится как можно скорее» и даже вплоть до «Я должен испытать это прямо сейчас, хотя и первая порция ощущения еще не кончилась».

Однако верно, что, в общем и целом, желание повторить приятное переживание имеет место после события, в то время как в случае с неприятными ощущениями мы обычно не ждем, пока неприятное чувство закончится, а затем думаем: «Что ж, мне бы не хотелось, чтобы это случилось снова», – мы хотим, чтобы это закончилось, не успев начаться. Но, опять же, наша реакция на неприятные ощущения не столь однозначна. Есть ощущения, от которых сложнее избавиться, чем стерпеть их, так что на самом деле

---

73 «Ум в буддийской психологии», с. 20.

мы не думаем о том, чтобы избавиться от них (и в этом случае, хотя они и могут показаться неприятными, ощущения подпадают под категорию «безразличных ощущений» согласно критерию, выдвинутому здесь). На другом конце шкалы есть ощущения, которые столь неприятны, что для того, чтобы избавиться от них, мы готовы смириться с множеством иных неприятных ощущений, которые снова нужно будет отнести к безразличным.

Конечно, в конце концов, нам хочется избавиться даже от приятных ощущений. У физического организма есть свои ограничения. К примеру, если вы плотно пообедали, вам не захочется повторить это ощущение прямо сейчас. На более тонких уровнях чувственных ощущений, включая некоторые стадии медитативного сосредоточения, можно удерживать приятные ощущения более длительное время: к примеру, можно наслаждаться музыкой несколько часов подряд. Но если приятный опыт, сколь бы утончен он ни был, продолжать до той точки, где психофизический организм более не сможет выдерживать его (хотя бы потому, что человеку нужно спать), он постепенно утратит насыщенность и может даже превратиться в неприятный опыт.

Справедливо также и обратное: можно привыкнуть к определенным неприятным ощущениям до такой степени, что начинаешь чувствовать к ним совершенное безразличие. И не просто безразличие: с приобретением вкуса – к чаю, вину, современному искусству или незнакомой музыке, к примеру – неприятные ощущения могут впоследствии смениться очень приятными. Даже крайне сильная боль не остается одной и той же и в определенных обстоятельствах может смениться удовольствием. А в некоторых очень напряженных ситуациях можно ощутить столь быстрый переход от боли к удовольствию, что их трудно отличить. Люди, пережившие разрыв сексуальных отношений, иногда говорят, что испытывают сильное ощущение потери, но в то же самое время и столь же сильное чувство облегчения, освобождения от всей той неопределенности и конфликтов, которые влекут за собой отношения. По крайней мере, в

некоторых обстоятельствах человек будто бы бешено щелкает переключателем туда-сюда, от радости к печали и снова к радости, – и все это за мгновение. В такие времена можно увидеть, что боль и удовольствие, по сути, едины. Стоит изменить свое отношение – и одно превращается в другое. Переключатель – это мы сами, а щелчок – изменение отношения.

Так что удовольствие и боль, в конце концов, довольно эфемерны. Удовольствие здесь определяется как то, что мы хотим почувствовать снова, и именно желание вновь ощутить это чувство превращает удовольствие в боль. Что касается нас самих, нам всегда кажется, что проблема в том, как бы удержать все то, что обеспечивает нам приятные ощущения. Но на самом деле все не так. Но – как мы понимаем, тщательно исследовав свой опыт, – именно это желание удержать удовольствие в первую очередь и начинает портить то самое удовольствие, за которое мы цепляемся. Чем крепче мы хватаемся за удовольствие, тем скорее обнаруживаем, что держимся за боль. Решение этого парадокса – отпустить удовольствие, как только оно возникло:

*Кто удержит радость силою,*

*Жизнь погубит легкокрылую.*

*На лету целуй ее –*

*Утро вечности твое!..<sup>74</sup>*

Древнегреческий философ Эпикур утверждал, что поиски удовольствий – единственная разумная цель в жизни. В его понимании высочайшие удовольствия – удовольствия ума: искусство, дружба, беседы и так далее<sup>75</sup>. Эта идея на первый взгляд вполне привлекательна, но она не работает, поскольку человек становится подвержен закону уменьшающейся отдачи. Если мы посвящаем себя удовольствию, рано или

---

74 У. Блейк, рукопись дневника, с. 99, «Ответы на несколько вопросов».

75 См. Эпикур «Максимы монарха», цит. в «Жизнях выдающихся философов» Диогена Лаэртского, пер. Р. Д. Никс, Кэмбридж и Лондон, 1979, т. 2, с. 665: «Невозможно вести приятную жизнь, не живя мудро, хорошо и справедливо, и невозможно жить мудро, хорошо и справедливо, не живя приятно».

поздно нам становится нечем наслаждаться, потому что, в конце концов, удовольствие – это побочный продукт чего-то еще. Определенные вещи обеспечивают нам удовольствие, но стремление вовлекаться в ситуации лишь ради удовольствия, даже очень утонченного, (независимо от любой другой интерес или ценность, которые они могут представлять) обречено на провал. Мир предлагает нам разнообразные условия и опоры для достижения удовлетворения того или иного рода, но подлинный источник удовлетворения – в нас самих. Наше собственное счастье зависит от нашего общего отношения к вещам и того, как мы поступаем.

Обладая осознанностью, мы можем наслаждаться приятными ощущениями, не позволяя возникнуть цеплянию. Если мы достаточно осознаны, когда, к примеру, едим вкусную пищу, так что приятное ощущение не приводит к желанию повторить это переживание, мы не создаем свежей кармы. Поэтому переход к осознанности не означает, что мы умираем с голода без удовольствий. Можно, если мы достаточно осознаны, наслаждаться переживанием и не ждать его продолжения или повторения. Несомненно, здесь мы ходим по лезвию бритвы и должны найти точку равновесия, что возможно. Но отсутствие привязанности не означает, что мы становимся бесчувственными.

Ощущение – это, в конце концов, вездесущее состояние ума. Если мы вообще собираемся что-либо пережить, в этом опыте должно быть какое-то ощущение. И определенное количество удовольствия оживляет эту систему. Можно радоваться солнечному свету, воздуху раннего утра, прогулке в лесу и ощущать открытость, расширение границ и освобождение, которое выходит за пределы удовольствия, по крайней мере, в обычном смысле. Но не стоит пытаться «выжать» удовольствие из ситуации – это приведет к обратному эффекту. А опыт учит нас оставаться осознанными и сторониться ситуаций, в которых удовольствие рано или поздно соединяется с болезненными или неприятными состояниями ума.

Что касается боли, к ней применимо обратное: желание



избавиться от боли на самом деле усиливает ее. Если мы осознаем это, развивая достаточную беспристрастность, чтобы не усиливать дальше боль, мы также более не создаем кармы (что не означает, что боль непременно уходит).

Что касается безразличных или нейтральных ощущений, здесь возникает вероятность определенного недопонимания. Слово, которое переводится как «безразличный» или «нейтральный» – это *упекша*, но у этого слова на самом деле есть несколько значений. То же слово используется для описания завершающей фазы семи факторов Просветления, в контексте чего его можно перевести как «непривязанность», «равностность» и даже «высочайшее безразличие». Мы также будем рассматривать *упекию* как положительное событие ума, и в данном контексте она считается фактором медитации.

Есть большая разница между *упекшей* как аспектом эмоционального тона, который сопровождает чувственный опыт (Лама Говинда называет это «гедоническим безразличием»<sup>76</sup>) и *упекшей* как фактором Просветления или положительным событием ума. «Гедоническое безразличие» – это чувственное ощущение того, что что-то не является ни особенно приятным, ни особенно неприятным, что нас не тянет ни продлевать это ощущение, ни избавиться от него. С *упекшей* в более позитивном смысле мы также не заботимся ни о том, чтобы продлить наши переживания, ни о том, чтобы избавиться от них, но это происходит не потому, что сами ощущения приятны или неприятны. Этот вид *упекии* вообще не обусловлен чувственным опытом. Какими бы сильными ни были удовольствие и боль, они не влияют на него.

Более того, этого чувства нельзя добиться, избавившись от всех ощущений, приятных или неприятных. На самом деле, оно возникает в результате развития приятного ощущения – или, скорее, возникает как кульминация сознательного развития положительной эмоции, плодом которой является это приятное ощущение. *Упекша* в этом смысле – это ум,

---

76 См. Лама Анагарика Говинда, «Психологический подход к ранней буддийской философии», «Райдер», Лондон, 1961, с. 117.

обретший равновесие в состоянии сосредоточенности и глубокого счастья, на которые не влияют удовольствие и боль. В качестве положительного события ума она представляет собой полное развитие положительных эмоций и чувств, глубокую эмоциональную устойчивость, которая связана с развитием четвертой *дхьяны*. А если речь идет о ней, как о завершающем факторе среди семи факторов Просветления, можно даже сказать, что она сродни самому Просветлению.

Но это, несомненно, не то, что имеется в виду под *упекшей* как видом эмоционального фона. Важно ясно это понимать: на самом деле, вероятно, самое важное из всего, что стоит сказать об этой третьей категории *веданы* – то, что она представляет собой род ощущений, которые легко, так или иначе, неправильно истолковать. Можем ли мы действительно выделить безразличные или нейтральные ощущения в полноценную отдельную категорию наряду с приятными и болезненными ощущениями – это, конечно, спорный вопрос. Весь опыт, все мысли чувственно окрашены, даже эмоционально окрашены. Если приятные ощущения – это те, повторения которых мы хотим, а неприятные – те, от которых мы хотим избавиться, тогда третья категория должна быть введена для тех ощущений, которые не вызывают в нас ни той, ни другой реакции. Но это предполагает, что безразличные ощущения или попросту не столь ярки, чтобы квалифицировать их как приятные или неприятные, или что они состоят из достаточно сложной смеси удовольствия и боли, так что два ощущения отменяют друг друга и оставляют нас в состоянии эмоционального штиля. Подобное состояние определенно нельзя принимать за непривязанность, хотя именно так часто происходит.

Еще один класс безразличных ощущений, которые можно спутать с непривязанностью, можно назвать «отчужденностью». Это искусственное, даже навязанное безразличие, когда человек не позволяет себе полно пережить сильное ощущение, эмоцию или чувство, потому что это не соответствует его представлению о себе. Если бы ему пришлось признать, что он ощущает подобное чувство,

ему пришлось бы признать, что он, к примеру, не столь духовно развит, как ему нравится думать. Поэтому то чувство, которое не соответствует идеальному представлению о себе, хранится в тайне, а, поскольку это происходит бессознательно, энергия, сосредоточенная в этом чувстве, также оказывается заперта. Отчуждение от чувств и эмоций – это также отчуждение от энергии. Хотя это ощущение на первый взгляд и не столь сильно, в каком-то смысле, это гораздо ужаснее, чем прямые неприятные ощущения. Неприятное или неприемлемое ощущение не уходит, оно все еще здесь и все еще распространяет свое влияние, но, поскольку мы не осознаем его подлинную природу, мы не способны ничего с этим поделать.

Эти три категории ощущений (приятные, неприятные и безразличные) подвергаются дальнейшему делению в зависимости от того, являются они физическими или ментальными. Что касается физических ощущений, Еше Гьялцен предпочитает привести в пример действие способности зрения и расширяет его другими физическими способностями чувств, цитируя «Чатухшатаку» Арьядевы, которая предлагает сравнение со способностью осязания: «Темнота существует повсюду, подобно тому, как кожа покрывает все тело»<sup>77</sup>.

Мы населяем измерение чувственного восприятия, называемое кожей, внутри которого мы испытываем особые физические ощущения, принадлежащие к чувству осязания, когда вступаем в контакт с объектами, затрагивающими это особое измерение чувственного восприятия. Подобно этому, измерение зрительного восприятия – это все поле зрения, а физическое ощущение, принадлежащее зрению, – это все, что ощущается визуально по отношению к любому объекту внутри этого поля зрения. Пример Арьядевы с темнотой несколько непонятен, но, вероятно, это должно обозначать потенциал для света видимости. «Темнота существует повсюду» в том смысле, что мы окружены единым визуальным полем, подобно коже, которая распространяется повсюду, где воспринимает глаз. Зрительное ощущение

---

77 «Ум в буддийской психологии», с. 21.

может относиться преимущественно ко всему этому полю зрения или к любой его части.

Зрительное сознание возникает в зависимости от взаимодействия субъекта с объектом, глаза со зрительной формой. Эта встреча субъекта и объекта обеспечивает, так сказать, поле действия, где имеет место физическое ощущение, будь оно осязательным, зрительным, звуковым, обонятельным или вкусовым. Это особенно удачный способ для рассмотрения нашего физического и сенсорного взаимодействия с миром, поскольку он предполагает не столько что объекты находятся «снаружи», сколько что мы сами «снаружи». Это подразумевает, что мы не должны воспринимать наш опыт как полностью имеющий место внутри нашей телесной оболочки, что у нас есть другие разнообразные виды сенсорной «кожи», так сказать. Это позволяет нам осознать более тесную связь с объективным миром, перенеся наш опыт субъективного мира за тесные границы плоти. Это помогает нам увидеть, что то, что мы считаем объектом, – это на самом деле субъект или, по крайней мере, расширение того, что мы считаем субъектом. Короче говоря, это помогает разрушить те прочные стены, которые мы быстро воздвигаем между субъектом и объектом.

Ощущения можно далее разделить на либо субъективные, либо надличностные. Эта классификация проводит различие между тем, что мы способны распознать как ощущение, и тем, что находится за пределами общепринятых определений того, что является ощущением. «Надличностные» ощущения не включают чувства собственности, они не переживаются как «свои», поскольку они ощущаются в той сфере, где нет представления об устойчивом, неизменном «я». Они в некотором смысле тождественны «уму как таковому», если предположить, что ум как таковой обладает неким эмоциональным тоном или эмоциональной насыщенностью. Другими словами, несомненно, вокруг нас могут быть ощущения, даже если никто не может назвать эти ощущения своими.

Но можем ли мы отнести это ко всему нашему опыту? Это скорее подобно улавливанию атмосферы определенного

места, когда мы чувствуем что-то, что не является нашим собственным, вступаем в контакт с ощущениями, которые никто не создал сам по себе. Но идея о надличностных ощущениях заходит еще дальше. Вероятно, можно сказать, что мы получаем подобное ощущение в практике *метта-бхаваны*, развития любящей доброты. На последнем этапе этой практики мы развиваем – или скорее, вступаем в контакт с ней – «безличную *метту*», положительную эмоцию, которую мы на самом деле не создавали, это не личное чувство<sup>78</sup>. Это подобно потоку или течению чего-то вне нас, что мы способны пропустить через себя. Это не вполне то же самое, что глубина ощущения, сопровождающего ум как таковой, но, вероятно, это дает нам подсказку к тому, что означает «надличностное ощущение».

Однако мы можем задаться вопросом, каким тогда может быть неприятное надличностное ощущение. Это было бы неприятное ощущение, переживаемое Архатом или даже Буддой в результате неискусных действий, совершенных до достижения Просветления. Можно ощущать довольно разнообразные чувства, возникающие на разных уровнях одновременно. Можно, ударив палец или прищемив его дверью машины, одновременно оставаться полным радости по какому-то иному поводу. Физическая боль не обязательно мешает уму радоваться. Но в случае с Архатом, который ощущает внутреннее блаженство, возникающее от свободы от омрачений эго, любая головная боль, которую он ощущает, также не связана с эго. Она просто здесь: это может быть головная боль любого. Она, безусловно, не уменьшает этого внутреннего блаженства.

И, наоборот, если принять точку зрения Махаяны, подобно тому, как страдания Архата не ощущаются им как его личное страдание, так и Бодхисаттва ощущает страдания мира, как

---

78 Практика медитации *метта-бхаваны* имеет пять этапов. На первом этапе мы развиваем чувство доброжелательности, любящей доброты, к себе, затем, на втором, третьем и четвертом этапе распространяем это теплое чувство на друга, «нейтрального человека» и «врага». На пятом и последнем этапе, который упоминается здесь, мы далее распространяем это чувство *метты*, чтобы оно включало все больше людей и других существ вокруг нас, а затем и на всю вселенную.

свои собственные страдания. Там, где нет различия между субъектом и объектом, нет и разницы между нашими страданиями и страданиями других. В то же самое время, нет и уменьшения внутреннего блаженства самого Бодхисаттвы. В результате возникает, говоря словами Теннисона, «безболезненное сочувствие боли»<sup>79</sup>.

Из этой классификации важно почерпнуть ту мысль, что с духовной точки зрения мы пытаемся постичь опыт не-я, а не опыт приятных ощущений. В каком-то смысле, опыт не-я приятен – но лишь в определенном смысле. Можно ощутить это переживание не-я в любой комбинации приятных, неприятных или нейтральных ощущений, это не имеет значения. Будут ли это наши ощущения или ощущения других людей, также неважно. Мы будем пытаться избавиться от неприятных ощущений и развивать приятные, но удастся ли нам это или нет, это не будет иметь никакого значения для нашего фундаментального опыта отсутствия самости – что, в ином смысле или на ином уровне, обладает своей собственной, очень утонченной положительной эмоциональной окраской.

Далее ощущения классифицируются согласно тому, какой конкретно орган чувств вовлечен в возникновение этого ощущения путем контакта со своим объектом. В данном контексте сам ум считается чувственной способностью (связанной, несомненно, с ощущениями ума). И, наконец, ощущения классифицируются согласно тому, поддерживают ли они привязанность к мирскому опыту или отвращают от него. Еще Гьялцен называет это «устойчивым ощущением зависимости» и «устойчивым ощущением реализации». Он продолжает: «Устойчивое ощущение зависимости возникает на уровне желания чувственных вещей этого мира. Устойчивое ощущение реализации – это отречение от привязанности к этим вещам, и оно возникает на уровне... первой стадии медитации.

Это разделение на два вида ощущений делается здесь в целях понимания того, как сама сила чувства может...  
выявить существующее желание или привести к

79 Теннисон, «In Memoriam».

отстраненности от этой зависимости посредством... медитативного сосредоточения. Но если мы хотим постичь это более глубоко, нам следует обратиться к «Абхидхармакоше», «Абхидхармасамуччае», а также «Чангчуб Ламрим» для того, чтобы помешать трем ощущениям удовольствия, боли и безразличия стать причиной трех ядов»<sup>80</sup>.

Три яда – это неведение, страстное желание и ненависть. В иконографии Тибетского колеса жизни они представлены свиньей, петухом и змеей, которые бесконечно свиваются в круг в самом центре колеса. Эти три яда возникают из ощущений безразличия, удовольствия и боли, когда эти ощущения ведут к реакции зависимости – то есть привязанности – «на уровне желания чувственных вещей этого мира». Этот «уровень» буквально переводится как «удел»: это *камалока*, измерение чувственного желания, в котором мы находимся, когда нам ум функционирует обычным образом. *Камалока* – это то, что мы можем назвать объективным аналогом ощущения чувственного желания, точно так же, как *рупалока*, измерение формы (или архетипической формы, как это иногда переводят) – это объективный аналог опыта медитации. «Переживание» и «измерение» – одно и то же, увиденное с разных точек зрения, субъективной или объективной. Подобно понятию Чистой земли, представление об измерении не стоит принимать исключительно буквально, но нельзя и сводить его к субъективному переживанию.

Ощущение зависимости – это то, что поддерживает наше существование в *камалоке*. И это зависимость не только от приятных ощущений: именно сила наших чувств – будь это удовольствие, боль или тупое безразличие – поддерживает привязанность. Мы не можем наслаждаться чем-то в полную силу, жадно набрасываясь на него и буквально упиваясь этим, и не ощутить сильного цепляния. Мы не можем барахтаться в боли и не испытать соответствующую степень ненависти. И не можем утонуть в тупом безразличии, не утонув в неведении.

---

80 «Ум в буддийской психологии», с. 22.

Однако сила ощущений не всегда усиливает привязанность. Когда возникает ощущение, оно может развиваться в двух направлениях. Оно может углубить наше погружение в *камалоку*, и в этом случае это «устойчивое ощущение зависимости». С другой стороны, оно может привести нас в *рупалоку*, и в данном случае это будет «устойчивое ощущение реализации».

Как говорит Еше Гьялцен, эта категория вводится, потому что нужно провести границу между ощущением, связанным с опытом *камалоки*, и ощущением – в противном случае оно ничем бы не отличалось от первого, – которое переживается тем, кто развивает ощущения, соответствующие *рупалоке*. Нельзя по-настоящему отказаться от грубых чувственных удовольствий, пока мы не вкусили удовольствий медитативного сосредоточения. Мы можем удержать себя от чувственных удовольствий посредством силы воли как меры дисциплины, но, в конце концов, нужно найти что-то получше, и пока у нас нет опыта медитативного удовольствия, у нас нет ничего лучше (если только мы не найдем это в области эстетических переживаний).

Если мы обратимся к медитации, мы будем меньше склонны к обычным приятным ощущениям, по крайней мере, пока сможем поддерживать некоторую степень медитативного погружения. К примеру, мы будем ощущать приятный вкус хорошей пищи, но лишь на определенном уровне. По сравнению с удовольствием *рупалоки* это, в каком-то смысле, вообще не покажется нам удовольствием. Подобное ощущение будет «устойчивым ощущением реализации», а не «устойчивым ощущением зависимости».

## 2. Опознавание или концептуализация (*самджня*)

*Это постижение посредством ассоциации*<sup>81</sup>.

«Абхидхармасамуччая»

Это *самджня*, второе вездесущее событие ума. Этот термин часто переводят как восприятие», но на самом деле он имеет отношение к определенной фазе процесса

---

81 Там же, с. 23.



восприятия, которая включает акт узнавания, своего рода ментальное обозначение, возникающее под влиянием чувственного восприятия объекта. Поэтому *самджня* – это восприятие, но восприятие особого рода. Это не восприятие чего-то, а восприятие того, что что-то является тем или этим, а это совсем другой вопрос. Мы воспринимаем характеристики объекта, а затем выносим суждение, основанное на предшествующих концепциях, ярлыках или наименованиях, относительно того, что представляют эти характеристики. Поэтому *самджня* можно обозначить как «оценочное восприятие» или просто «апперцепция». Два ее аспекта можно описать так:

*А) Наименование: непосредственное восприятие и простое наименование характеристик объекта без подгонки этих впечатлений под существовавшее ранее суждение.*

*Б) Определение: вычленение тех характеристик, которые определяют или выделяют объект и позволяют вынести суждение о том, чем он является.*

Согласно Еше Гьялцену, «первое имеет отношение к особой характеристике видимого объекта в восприятии без концепций, а последнее имеет отношение к особой характеристике видимого объекта в оценочном восприятии»<sup>82</sup>. С одной стороны, мы воспринимаем и распознаем характеристики, которыми обладает объект; с другой, мы воспринимаем характеристики, которые объект разделяет – или не разделяет – с какими-то иными объектами. Этот второй аспект связан с определением в смысле привязки вещи к верному виду и роду (скорее, с точки зрения логики, а не биологии). Когда мы видим стул или леопарда и узнаем, что это, потому что мы видели это раньше, или отождествляем увиденное с чем-то, исходя из своих познаний в домашней мебели или естественной истории, мы распознаем или идентифицируем «особые характеристики видимого объекта в оценочном восприятии». Мы узнали характеристики объекта, и они соответствуют абстрактной, уже поименованной идее в нашем уме.

---

82 Там же, с. 23.

Однако, когда в Средние века европейцы увидели то, что напоминало скрещение между львом и пантерой и назвали его лео(лев)пард(пантера), они просто назвали характеристики, не обладая до этого представлением о воспринимаемом объекте. Хотя животное и обладало некими узнаваемыми качествами, оно не соответствовало ни одному прежнему суждению в уме, посредством которого можно было бы распознать или идентифицировать его. Подобно этому, когда мы определяем цвет, не существует суждения, которое можно применить к восприятию.

И все же было бы не слишком верно описывать подобную концептуализацию как неконцептуальное восприятие в противовес оценочному восприятию. Воспринимаемые характеристики любого рода – это, безусловно, понятия, и вычленение их требует оценки. Разница в том, что в первом случае мы просто называем характеристики, в то время как в другом мы называем характеристики, посредством которых можем определить или распознать, чем является вещь. В обеих категориях *самджня* мы имеем дело с концепциями и выносим суждения: разница в том, какая деятельность ума вовлекается в процесс.

Если мы пытаемся описать, как происходит *самджня*, нам нужно помнить точную терминологию Гюнтера, чтобы избежать развертывания предположения о том, что обязательно существует онтологический, обладающий абсолютной реальностью объект, который так или иначе соответствует эпистемологическому объекту, объекту, о котором мы знаем. Отсюда термин «видимый объект». Как излагает это Гюнтер, там, где есть ситуация восприятия, субъективная составляющая, которую мы называем умом, воспринимает объективную составляющую, которую мы называем объектом. Следовательно, вы понимаете суждение «Это леопард», вы знаете, что это означает. Тогда внутри ситуации восприятия есть объективная составляющая с определенными качествами, и вы, субъективная составляющая, продолжаете применять свое суждение к этому объекту. Но эти качества принадлежат объективной составляющей ситуации восприятия, а не обязательно

объективно существующему объекту. То же самое справедливо и по отношению к вам, воспринимающему: вы не должны выводить из того факта, что в ситуации восприятия есть субъективная составляющая, объективно существующий субъект. То, что, как мы считаем, мы воспринимаем, и реальность – не всегда оно и то же.

### **Четыре основы для самджни**

На самом деле, нас уже познакомили с ними, но Еше Гьялцен проясняет этот вопрос с помощью перечисления, которое можно суммировать так:

*А) Что воспринимается в непосредственном чувственном восприятии.*

*Б) Заслуживающая доверия информация относительно того, чем является объект.*

*В) Распознавание характеристик объекта.*

*Г) Понимание утверждения таким образом, чтобы его можно было применить должным образом к определенному объекту<sup>83</sup>.*

### **Шесть форм чувственной основы для самджни**

Поскольку *самджня* возникает на основе чувственного восприятия, ее можно классифицировать согласно шести чувствам, которые участвуют в установлении контакта с объектом. Вы называете, распознаете или идентифицируете что-то посредством зрения, слуха, обоняния, вкуса осязания или размышления об этом. В случае с последним (что Гюнтер называет «мыслительным восприятием»), объект восприятия – это, конечно, сама мысль некоторого рода. Вы определяете, идентифицируете или распознаете мысль: «А, это то же, о чем я думал на прошлой неделе» или «Я думал о том же во сне».

### **Уровни самджни**

Далее Еше Гьялцен перечисляет шесть «уровней» идентификации, зависящих от состояния сознания, в котором

---

83 См. там же, с. 23.

воспринимается объект. Прежде всего, есть уровень концептуального понимания, задействованного в *самджене*. В нем есть три подуровня: идентификация, которая точно применяет имена к объектам, идентификация, которая включает размышление о непостоянстве объекта, и идентификация, которая проясняет проникновение в непостоянство объекта. Эти три подуровня соответствуют «трем уровням мудрости»: слушанию, размышлению, медитации.

Затем идет соответствующий уровень концептуального ошибочного понимания, задействованного в *самджене*: то есть три направления ложного отождествления, соответствующего определенному концептуальному пониманию.

В-третьих, есть ограниченная *самдженя*: идентификация, имеющая место на уровне *камалоки*, измерения чувственных желаний, которая является нашим обычным, повседневным опытом. Здесь идентификация ограничена сферой пяти чувств и обычным умом.

В-четвертых, есть *самдженя*, подразумевающая эстетическую точку зрения, и, в-пятых, идентификация, подразумевающая бесконечную или неограниченную точку зрения.

В-шестых, существует идентификация, «в которой нет вообще ничего... Представление о переживании, которое бы мы передали как ничто»<sup>84</sup>.

Так что поле нашей идентификации или концептуализации последовательно расширяется, когда мы уходим от ограниченной точки зрения *камалоки*. Когда мы делаем этот шаг, мы обретаем способность впервые взглянуть на вещи с эстетической точки зрения, что подразумевает утончение и усиление чувственного восприятия и создает условия для благодарной осознанности, которая развивается в состояние медитативного сосредоточения или *дхьяны*. Слово «эстетический» обладает довольно широким спектром

---

84 См. там же, с. 24.

оттенков в английском, но в данном контексте можно сказать, что уровень эстетического восприятия составляет *рупа-дхьяны*, уровни медитативного погружения, соответствующие плану архетипической формы.

На основе четвертой *рупа-дхьяны* можно развить четыре *арупа-дхьяны* или бесформенные *дхьяны*. Бесконечная точка зрения, упомянутая здесь, по-видимому, имеет отношение к первым двум из этих *арупа-дхьян*, сфере бесконечного пространства и сфере бесконечного сознания. Тогда очевиден шаг принятия «идентификации с опытом, который мы бы обозначили как ничто», как то, что имеет отношение к третьей *арупа-дхьяне*, сфере «полной пустоты», в которой мы не отличаем одну вещь от другой. Относится ли это также к четвертой *арупа-дхьяне*, сфере ни-воприятия-ни-невосприятия, трудно сказать. Может быть, здесь нет прямого соответствия. На самом деле, может быть и так, что бесконечная точка зрения относится к *арупа-дхьянам* в целом, а шестой уровень идентификации относится к опыту за их пределами. Гюнтер привычно переводит *шуньяту* как «ничто» или «небытие», поэтому, вероятно, разумно предположить, что «представление о переживании, которое бы мы передали как ничто», относится к запредельному опыту *шуньяты*.

Здесь нам нужно обратиться к своего рода загадке. *Самджня* преподносится здесь как вездесущее событие ума, что подразумевает, что она присутствует во всех состояниях сознания. Но это очевидно противоречит учению о пяти факторах медитации, описанных в буддийской традиции. В своей «Вишуддхимагге» Буддхагхоша перечисляет их так: практическая мысль, устойчивая мысль, восторг, блаженство и сосредоточение<sup>85</sup>. Все эти факторы должны присутствовать, если человек входит в медитацию в полном смысле слова, развивая состояния высшего сознания (*дхьяны*). Но, согласно традиции, по мере продвижения через *дхьяны* эти факторы перестают быть частью нашего опыта. Поэтому, когда мы переходим от первой ко второй *дхьяне*, первые два фактора – практическая мысль (*витарка*) и

---

85 См. «Вишуддхимагга», iii, 21.

устойчивая мысль (*вичара*), что иногда переводят как «понимание объекта» и «исследование объекта» — устраняются. Более того, «понимание и исследование объекта» звучит более или менее тождественно *самджне*. Означает ли это, что при отсутствии *витарки* и *вичары* *самджня* больше не является вездесущим событием ума?

Для рассмотрения этого вопроса будет разумно допустить, что в высших *дхьянах* существует форма идентификации, но она столь тонка и совершенна, что ее нельзя подвести под определение *витарки* и *вичары*, которые представляют собой сравнительно грубый вид функционирования ума. Не стоит также принимать понятие об идентификации в слишком грубом смысле. Вероятно, *самджня* способна быть настолько совершенной, что нам трудно это постичь. Мы не можем до момента вступления в третью *дхьяну* действительно сказать о себе «блаженство, блаженство», как делали монахи по рассказам палийских сутр, но мы, несомненно, способны распознать в чьем-то опыте блаженство. Иначе как бы мы узнали впоследствии, что мы испытали? Должна существовать некая тонкая нить идентификации, связывающая наш опыт *дхьяны* с повседневным концептуализирующим умом.

Стоит признать, что это справедливо и по отношению к глубокому сну. Кажется, что, когда мы возвращаемся из состояния высшего сознания или сна, мы способны вынести оттуда впечатление о том, что происходило в этом состоянии, что позволяет нам понять, что мы были в *дхьяне* или погрузились в сон. Если у нас был опыт *дхьяны*, которого мы не испытывали прежде, мы, имея книгу о медитации, можем сказать, к примеру: «А, мои переживания соответствуют уровню *дхьяны*, описанному на странице 64».

Чтобы еще подробнее обратиться к *самджне*, мы можем рассмотреть последовательность двенадцати позитивных звеньев, которые описывают духовный путь по мере его спирального развития от Колеса жизни к Просветлению. Эта положительная спираль упоминается в Палийском каноне, но в целом она является частью учения, которым долго

пренебрегали<sup>86</sup>. Она начинается с того момента, когда, вместо того, чтобы позволить ощущению превратиться в цепляние или отвержение, мы берем на себя, так сказать, духовную инициативу, признавая, что наши желания нельзя удовлетворить в мирской сфере. Из этого опыта неудовлетворенности возникает вера, а под ее влиянием последовательно проявляются радость, восторг, покой, блаженство и сосредоточение. На основе сосредоточения возникает знание и видение истинного положения вещей – то, что мы коротко называем Проникновением.

Возникновение Проникновения – восьмое звено – это начало запредельной части спирали; достигнув этой точки, мы создаем непрестанное устремление к Просветлению. Затем следуют стадии под названием прекращение, бесстрастность и свобода. (Я, конечно, лишь даю очертания процесса, о котором можно сказать многое). С точки зрения понимания *самджни* нас интересует последнее звено, которое близко самому Просветлению. Его называют знанием о разрушении *аирав* – то есть моментом, когда мы понимаем, что цепляние за чувственные удовольствия, цепляние за существование и неведение разрушены.

Но это достижение определенно не подразумевает идентификации в значении *самджни*. Санскритское название этого этапа – *аирава-кшая-джняна*. *Джняна* обычно переводится как «знание», но в данном контексте она больше напоминает мгновенную и непосредственную осознанность: вы просто видите. Дело не в том, то происходит быстрое распознавание в уме, и вы понимаете: «О! *Аирав* больше нет! Чудесно!» вы просто видите пустое пространство, так сказать, где были *аиравы*. Это постижение – не *самджня*. Суть в том, что *самджня* – это аспект мирского опыта, а не запредельного опыта.

---

86 Одно из немногих канонических упоминания о двенадцати позитивных *ниданах* можно найти в «Самьютта-Никае», пер. миссис Рис Дэвидс, «Книга родственных речений», т. 2, с. 27, «Общество палийских текстов», цитируется в «Обзоре буддизма», там же, с. 139-140. Подробнее о спиральном пути в целом см. Сангхаракшита, «Что такое Дхарма?», «Виндхорс», Бирмингем, 1998, гл. 7.

Между прочим, то, что происходит с точки зрения познания, когда мы воспринимаем несуществование чего-либо, исчерпывающе описано в индийской логике. В период после упадка буддизма в Индии приверженцы древней школы Ньяя индийской – главным образом, бенгальской логики – уделяли значительное внимание вопросам об отсутствиях и их онтологическом статусе. К примеру, что конкретно является объектом познания, когда этот объект – отсутствие, к примеру, горшка? Это не может быть горшок, потому что горшка нет. Но как мы можем распознать «негоршок»?<sup>87</sup>

В буддийской традиции опыт Просветления часто описывается в терминах отрицания: как отсутствие *ашрав*, скажем, или опыт *шуньяты* (пустоты), что часто описывается как отсутствие независимого существования или природы самости (*свабхавы*) у объектов. Такие выражения помогают свести к минимуму вероятность принять за Просветление своего рода концептуальное восприятие. В самой природе этого опыта заложена его непостижимость: вы не можете знать, что вы ощутили, как это было, когда вы пережили, скажем, *дхьяну*.

Однако мы по-прежнему можем упомянуть об опыте Просветления в концептуальных терминах. Если бы вы спросили Будду, каков его опыт, и он бы ответил: «Это *шуньята*», – он бы передал, по крайней мере, что-то от природы опыта Просветления средствами концептуализации или идентификации. Следовательно, в то время как опыт, который мы можем передать как «ничто», остается невыразимым, представление об этом переживании находится в пределах *самджди*.

### 3. Направленность ума (*четана*)

*Это ментальная активность, которая движет ум вперед.*

«Абхидхармасамуччая»

---

87 О воззрении школы Ньяя на онтологическое отсутствие см. Б. К. Матилал, «Учение об отрицании Навья-Ньяя. Семантика и онтология негативных утверждений в философии Навья-Ньяя», «Издательство Гарвардского университета», Кэмбридж, 1968.



*Подобно тому, как железо можно притянуть лишь магнитом, так и ум можно направить к объекту лишь этим событием ума*<sup>88</sup>.

Еще Гьялцен

Санскритский термин для этого вездесущего события ума, *четана*, примерно тождественен по значению двум другим понятиям: карме и *самскаре*. *Самскар*ы – это одна из пяти *скандх* или совокупностей, составляющих сумму человеческой личности. Совокупность *самскар* – это то, что под действием закона кармы ведет нас к определенному перерождению. Это определяется комментаторами как *карма-четана*, действие хотения. В то же самое время, палийские тексты говорят, что *четана* равнозначна карме<sup>89</sup>. Карма – это то, что создает последовательность в формах приятных или болезненных переживаний. *Четана*, можно сказать, – то же самое, если рассматривать ее не с экзистенциальной, а, скорее, психологической точки зрения.

*Четану* иногда переводят как «волеизъявление» или «воля», но Гюнтер явно хочет избежать придания этому термину западных психологических коннотаций, связанных с понятием «воля». В сноске к главному тексту он говорит, что она «имеет отношение ко всей психической энергии»<sup>90</sup>. Поэтому, в то время как волеизъявление или воля относится к сумме психической энергии, доступной сознательному субъекту, *четана* – это весь ум, сознательный и бессознательный, понимаемый как поток психической энергии, устремленной в определенном направлении.

Представление о том, что *четана* – это «активность ума, которая движет ум вперед», не стоит принимать слишком буквально. Дело не в том, что есть вещь, называемая умом, которая движется в определенном направлении посредством

---

88 «Ум в буддийской психологии», с. 26.

89 См. «Ангуттара-Никая» (Книга постепенных речений), «Общество палийских текстов», т. 3, с. 145. См. также Нарада Тхера, «Руководство по Абхидхарме», «Ваджирарама пабликейшз», Коломбо, 1956, с. 85, и Ануруддха, «Абхидхамматтхасангаха» (Собрание философии), там же, с. 43-45.

90 «Ум в буддийской психологии», с. 25.

способности или воли, которая им управляет. *Четана* – это толчок вперед всего субъекта по направлению к его объекту, или, можно сказать, всего субъекта, ощущаемого как психическая сила. Все время мы движемся или обращаемся к объекту – то одному, то другому. Мы никогда не созерцаем вещи или осознаем их в чистом виде. Мы всегда держим в уме объект. Вот почему *четану* переводят как «направленность ума». Это динамический аспект ума. Поток энергии все время к чему-то движется.

Конечно, некоторые из «объектов» нашего внимания – это люди, и в некотором смысле они не объекты, а субъекты. Только когда мы осознаем, что другие люди – субъекты, а не только объекты, и что с их точки зрения мы сами – скорее объект, нежели субъект, может произойти подлинное общение. Очень просто ощущать *четану*, притягиваясь к людям как к объектам, но если мы хотим признать в других людях субъекты, нам нужно понять, что мы сами – объект чьей-то *четаны*. Отказаться быть таким «объектом» (нужно быть осторожным, чтобы не истолковать это понятие превратно) – значит отказаться от общения.

Конечно, идеальное решение – превзойти все вопросы о субъекте и объекте, вступив в таинственный процесс сопереживания, в котором отрицается двойственность субъекта и объекта. После достижения Просветления не возникает вопроса о направленности ума на что-либо, потому что – в отсутствии различий между субъектом и объектом – здесь нет ничего, к чему мог бы направиться ум. Это состояние под названием *апранихита*, «беспристрастность», одно из трех освобождений или трех врат к Просветлению. Суть в том, что у наших действий нет эгоистической мотивации, поэтому мы совершенно свободны отвечать из сострадания на все, что возникает. Все, что осталось – лишь энергия, одновременно полностью сознательная и спонтанная<sup>91</sup>. Следовательно, можно сказать, что естественная склонность *четаны* – идти в направлении, прямо противоположном Просветлению.

---

91 Подробнее о трех вратах к Просветлению читайте в книге «Что такое Дхарма?», там же, с. 66.

Будучи вездесущим событием ума, *четана* не вступает в действие лишь по инициативе сознательного ума, подобно хотению или воле. Она гораздо шире в каком-то смысле фундаментальнее, чем воля в обычном смысле: даже когда мы не движемся к объекту сознательно, ум всегда бессознательно склонен стремиться к тому или иному. *Четана* скорее напоминает представление о жизненной силе, за исключением того, что последняя имеет отношение к биологическим, а не только психологическим побуждениям.

Здесь можно выработать своего рода иерархию. Если мы думаем о материи в терминах энергии, мы можем подумать о живых существах в терминах сознания, равно как и энергии, а об обладающих самосознанием существах – также в терминах воли наряду с сознанием и энергией. В этом смысле всю вселенную можно представить составленной из жизни или энергии, которая сосредотачивается в более или менее определенных формах сознательной жизни, словно вся жизнь – это поток, в котором существуют более сосредоточенные течения.

Поэтому, создавая ментальный образ вселенной, мы не должны рассматривать ее ни в рамках взаимоисключающих и взаимосвязанных частиц, ни как своего рода недифференцированную массу. Реальность где-то посередине. Мы отделены друг от друга и от мира, но между нами не существует строго определенных границ. То, что я считаю собой, а вы считаете собой, в каждом случае – это центр определенного скопления в общем потоке жизни. Трудно сказать, где заканчиваюсь «я» и начинаетесь «вы». Мы незаметно переходим друг в друга. Именно поэтому у нас есть осознание – подлинное осознание в противовес идее – других форм жизни.

Однако, говоря о себе подобным образом, мы также должны принять тот факт, что наше собственное личностное скопление может снова раствориться или рассеяться на несколько совокупностей. То, что мы считаем собой, – всего лишь крошечная часть бесконечно многомерной природы сознания. Несомненно, может случиться, что наша личность будет столь фрагментарна, что, когда мы умрем, различные

потоки наших желаний отклонятся, чтобы сформировать более чем одно перерождение. С другой стороны, также говорится, что человек может быть столь целостным, что способен сознательно найти перерождение в ряде различных форм. К примеру, об одном из моих собственных учителей, Джамьянге Кхьенце, говорили, что он один из пяти результатов подобной множественной реинкарнации.

Для большинства людей поток, соединяющий различные части, достаточно силен, чтобы удержать их единство. Но нужно осознавать, что форма, в которой мы себя обнаруживаем, является функцией наших энергий воли, и было бы абсурдом жестко отождествлять себя с этой формой. Мы гораздо более текучи, чем нам кажется. Следовательно, важно стараться отождествлять себя в воображении с другими – к примеру, если мы молоды и замечаем за собой, что становимся нетерпеливы по отношению к старику, который не может ухаживать за собой (будь то физически или ментально), или слишком жестко отождествляем себя с принадлежностью к англичанам, ирландцам, чернокожим или кому-то еще.

Еще одна идея, которая может помочь нам разобраться в сущностных характеристиках *четаны*, – это чисто тхеравадинское понятие о *бхаванга-соте* или «потоке жизни». Это фундаментальный поток существования или становления, находящийся в основе сознания. Это бессознательный поток прошлых впечатлений, который возникает на подсознательном уровне или выходит на уровень сознания только тогда, когда в него вторгается внешний стимул. Согласно традиционной аналогии, *бхаванга* представлена человеком, который заснул под манговым деревом и проснулся лишь тогда, когда ему на голову упало манго. Внешний стимул проявляется в виде раздражающего фактора; *бхаванга-сота*, по сути, течет независимо от сознательно ума и внешних стимулов<sup>92</sup>.

*Четана*, напротив, течет навстречу внешним объектам и может быть как бессознательной (или подсознательной), так

---

92 Ануруддха, «Абхидхамматтхасангаха» (Собрание философии), там же, с. 30.

и сознательной. Подобно *бхаванга-соте*, *четана* продолжается независимо от того, нравится нам это или нет, но, в то время как *бхаванга* – это *карма-випака*, *четана* – это карма. Следовательно, мы возвращаемся к ключевому различию между «тем, что с нами случается», и «тем, что мы делаем». И, в то время как мы не можем осознать *бхавангу*, мы можем осознать направленность ума, внести в нее определенное сознательное руководство и направить ум к искусным объектам вместо неискusstных.

Часто говорится, что мы создаем или производим карму посредством собственных действий, но карма обычно состоит из наших волевых устремлений как таковых; то, что мы производим или создаем, это результат кармы, *карма-випака*. Поэтому ошибочно считать, что все, чем мы являемся, – это результат кармы. Важность *четаны* – в том факте, что она представляет тот аспект ума, который является не результатом кармы, а самой кармой. Мы ощущаем *карма-випаку*, когда речь идет об ощущении, но направленность ума, хотя ее и может усиливать прошлая карма, сама по себе является не *випакой*, а свежей кармой.

Карма происходит все время. Представление о том, что карма и *випака* некоторым образом чередуются, так что мы либо создаем *випаку*, либо ощущаем ее, простительно, но на самом деле карма продолжается независимо от того, ощущаем мы ее плоды или нет. Легко представить, что, когда мы что-то делаем – скажем, даем милостыню или крадем что-то, – это карма, но, когда мы не делаем подобных вещей, карма не продолжается. На самом деле, вся наша жизнь – это карма. Мы – карма.

Конечно, подобно *четане*, карма не всегда сознательна. Иногда говорится, что карма – это то, что мы делаем сознательно, но эту мысль не стоит принимать в слишком узком смысле. Кармы развивают свой собственный импульс на протяжении жизней, поэтому мы всегда улавливаем поток в целом. Действия, которые начинаются как сознательный выбор, действительно обретают большой кармический вес, если становятся нашим естественным, даже бездумным образом жизни. То, что мы обычно считаем кармами, это

лишь более заметные волны на поверхности общего потока кармы.

В том, что делает что-то волевым, есть некая степень осознанности. Можно сказать, что в каком-то смысле неосознанность не имеет кармических последствий. Однако неосознанность погружает нас в низший уровень сознания, делая это качество частью общего течения бессознательных склонностей, которые являются частью воли и точно имеют кармические последствия.

Обсуждение кармы и ее последствий, несомненно, ведет к вопросу о перерождении. Как мы уже видели, вполне возможно принимать идею о кармических последствиях всерьез, оставаясь на позициях агностицизма по поводу перерождения. Но, если мы размышляем в контексте существования будущих жизней, в общем и целом, можно сказать, что общая направленность ума к характерно человеческим действиям обеспечивает будущее рождение в виде обычного человеческого существа, в то время как наши более сознательные действия представляют собой более специфические, более концентрированные кармы, результатом которых станут определенные ситуации и переживания внутри общего человеческого контекста. Мы не можем оставаться в стороне от кармы, как будто мы отделены от нее. Мы не предметы – мы побуждения. Мы и есть карма. И если эта сила сохраняется без особых изменений, мы переродимся примерно такими же, как и сейчас.

Вот почему в буддизме так много значимости придается постоянному повторению положительных действий. Если мы постоянно начитываем мантры и сутры, постоянно практикуем медитацию, регулярно совершаем пуджи и практикуем щедрость и доброту, если наша речь всегда искренна, доброжелательна и гармонична, а образ жизни поддерживает эти практики, мы все время изменяем кармический поток в целом, который является направленностью нашего ума или *четаной*.

Если направленность нашего ума сдвинута достаточно

сильно, наша будущая жизнь не обязательно станет человеческой. Мы вполне можем переродиться богом в «небесном измерении», соответствующем уровню *дхьяны*, который мы привыкли поддерживать в этой жизни. С другой стороны, если наша *четана* привычно сместилась в сторону еды, алкоголя и секса, и ничего кроме этих занятий, существует возможность того, что мы переродимся животным, – хотя и сложно исказить направленность ума столь глубоко, если только мы не прикладываем к этому особых усилий. Без сомнения, некоторым людям время от времени это удастся. То же самое справедливо и по отношению к перерождению в любом другом измерении, помимо человеческого. Отношение невротического цепляния или ненависти нужно поддерживать постоянно и с достаточной силой, чтобы обеспечить себе перерождение в соответствующем адском уделе.

Этот вопрос об относительной силе *четаны* означает, что действия, которые внешне более или менее сходны, могут иметь разные последствия для разных людей. Может показаться, что два человека ведут примерно одинаковый образ жизни, делают одно и то же, но, хотя действия одинаковы, *четана* и, следовательно, карма может быть гораздо сильнее для одного из них, чем для другого. Если то, что делают эти люди, неискусно с точки зрения нравственности, может оказаться, что один из них унаследовал из прошлого положительную карму – определенную степень приятной *випаки*, которая может ослабить интенсивность цепляния или ненависти, которые человек привносит в эти действия. С другой стороны, если те же два человека совершают нравственные действия, тот, у кого есть хорошие *випаки*, будет более склонен к утрате осознанности и легче перейдет к чрезмерно приподнятой бездумности или глупости, в то время как тот, у кого плохие *випаки*, обнаружит, что невзгоды помогли ему сосредоточить ум.

Короче говоря, исходя из нашего опыта и действий, нельзя точно сказать, что происходит кармически. К примеру, при определенных болезнях, особенно с лихорадкой, может

случиться, что ум, по-видимому, отделяет себя от тела, так что человек обретает способность войти в довольно глубокие созерцания и даже в состояние осознанности, которое, по сути, соответствует высшему состоянию сознания, и его совершенно не беспокоит то, что происходит с телом. По крайней мере, любую ситуацию, будь это жизненная неудача или приступ физического страдания, если принять ее как благотворное очищение или катарсис, нельзя считать исключительно плохой.

Поэтому *vipaka* не определяет карму. Но если мы совершаем определенные кармы, это, скорее всего, усиливает нашу склонность их совершать, как будто карма может набирать силу. Поэтому в тибетском буддизме настоятельно рекомендуется выполнять различные практики как можно больше раз – традиционно число равняется ста тысячам простирааний, ста тысячам мантр и так далее. Отсюда же и важность ретритов: выполняя только положительные действия в течение длительного периода и в то же самое время значительно уменьшая возможность проявления неискренних действий ума, мы обретаем привычку к этому.

Конечно, в идеале мы хотим поддерживать весомую положительную карму или *дхьяну*, или медитативное сосредоточение (Это выражение «весомая карма» относится к карме, положительной или отрицательной, которая будет иметь решающее значение, когда дойдет до нового перерождения). Повторение мантр обычно не составляет весомую карму, поскольку мы, скорее всего, не будем продолжать читать мантру, став более глубоко сосредоточены. Это не значит, что повторение мантр – исключительно практика сосредоточения: это практика поклонения, но, когда мы погружаемся более глубоко в медитацию на божество, символизируемое мантрой, необходимость начитывать мантры отпадает. Но даже на уровне начитки, если мы можем совершать ее как регулярную практику, она становится привычной, и обычно эта привычная карма, общее кармическое направление нашего существа, определяет будущую жизнь. Повторяя мантры, если обратиться к прежнему примеру, мы, по



крайней мере, проводим наше время высоко искусственным образом.

Если ко времени смерти мы – и это вполне обычно – не совершили весомой кармы, будь она положительна, к примеру, медитация, или отрицательна, как убийство, наше перерождение будет следствием общей направленности нашего ума, привычной кармы этой жизни. Следовательно, с точки зрения Абхидхармы наши привычные действия считаются крайне важными. Если посчитать, как много времени мы тратим на разные виды деятельности, и принять в расчет силу нашей вовлеченности в нее, мы, вероятно, сможем выяснить, какой будущей жизни нам стоит ждать. (Но насколько объективны мы будем в своих расчетах, это, конечно, большой вопрос!)

В медитации именно волевой акт – это то, что создает *дхьяну*, но то, что мы обычно ощущаем в *дхьяне* – это плод этого волевого акта. Весомая положительная карма *дхьяны* – не переживание, а волевой акт. Поэтому, хотя *дхьяна* может соответствовать – в качестве *vipaки* – опыту измерений богов, это нечто другое, поскольку боги не способны создать свежую карму. Они находятся в пассивном состоянии удовольствия, пожиная плоды совершенного в прошлом, но не накапливая свежей кармы, хорошей или плохой. Когда карма, приведшая их к перерождению богами, истощается, они соскальзывают в низшие измерения, в зависимости от того, остатки какой кармы есть на их счету. Они словно бы находятся в таком состоянии блаженства, что впадают в оцепенение и утрачивают способность прилагать усилия даже для того, чтобы продлить это состояние блаженства. Следовательно, боги находятся не столько в состоянии *дхьяны*, сколько в мире, в которые *камалока* имеет доступ посредством *дхьяны*. В результате их переживаний высших состояний сознания в прошлых жизнях они обретают прекрасное материальное тело, что означает, что все их переживания, соответственно, тонки и возвышенны и в этом смысле приятны, но это не подлинная *дхьяна*.

Это немного напоминает то, что случается при приеме психоделиков: определенные сферы ума временно

парализуются или отключаются, и в результате мы получаем – в зависимости от искусности или неискусности прошлой кармы – хорошие галлюцинации или плохие. Другими словами, наша способность к волевым актам или карме пропитывается нашим опытом *vipaки*. Словно – если не выводить эту иллюстрацию за пределы аналогии – наша способность создавать свежую карму «зависает», и таким образом мы можем ощущать любую *vipaку*, которая нам доступна в это время. Яркость подобного опыта, хорошего или плохого, естественным образом обеспечивает плодородную почву для последующего возникновения свежей кармы в форме цепляния или отторжения, как только действие наркотика иссякает.

Можно сказать, что опыт медитации в техническом смысле обладает аспектом *самсары* (волевым) и аспектом *веданы*. Когда мы входим в переживания *дхьяны*, мы испытываем сначала одно, а потом другое. Однако, когда мы в *дхьяне*, мы ощущаем только аспект *веданы*. Да, можно по-прежнему совершать волевые действия, даже ощущая *ведану*, и таким образом углублять опыт, но может настать момент, когда мы перестаем создавать дальнейшую положительную карму. Яркость блаженства может подавить другие положительные события ума, хотя они и должны присутствовать в той или иной форме. Вот почему Будда говорит о своем собственном опыте *дхьяны*, что «удовольствие не захватило мой ум»; он не позволил себе увлечься или поглотиться удовольствием медитации.

Ум движется к объекту посредством чувственного восприятия (что в случае с ментальным объектом будет, конечно, мыслью). Подобно *самджне*, следовательно, *четану* можно классифицировать согласно тому, какие из шести чувств в нее вовлечены:

*В широком смысле слова*

*говорят, что способов действия десять,*

*согласно тому, благотворны они или вредоносны*<sup>93</sup>.

---

93 «Ум в буддийской психологии», с. 26.

## «Абхидхармакоша»

Это значит, что *четану* также можно классифицировать в рамках десяти нравственных наставлений. Они таковы: воздерживаться от причинения вреда живым существам, от взятия того, что не предлагается по своей воле, от неправильных сексуальных поступков, воздерживаться от ложной, грубой, бессмысленной и злонамеренной речи, воздерживаться от алчности, враждебности и ложных воззрений<sup>94</sup>. Строго говоря, нет предела различным действиям *четаны*, но десять наставлений, можно сказать, дают общее описание самых важных способов ее функционирования. Поскольку *четана* – это чисто умственная операция, становится ясно, что все наставления – это действия ума, хотя первые три принадлежат к действиям тела, равно как и ума, следующие четыре – к действиям речи, равно как и ума, так что лишь последние три принадлежат к одному уму.

Что касается классификации *четаны*, есть, как поясняет ранее цитата из «Абхидхармакоши», две разных группы способов действия: благотворные и вредоносные. Эта цитата также является напоминанием о том, что то, что мы чаще называем обетами или наставлениями, на самом деле является способами искусного действия, десятью путями, которыми порождается искусная карма. Действия в смысле карм – это движения в определенном направлении, намеренные действия, так что наставления можно назвать десятью искусными намерениями или даже десятью творческими свойствами личности. Они не столько правила, которые стоит соблюдать, сколько особые каналы, по которым текут искусные кармы. На самом деле, это как раз та модель, которая утверждается в «Дхаммападе»:

*Те, кто прокладывает каналы воды, контролируют воду,*

*Изготовители стрел выпрямляют стрелы,*

---

94 Эти десять наставлений представлены в многочисленных канонических источниках; см., к примеру, «Кутаганта-сутту», «Дигха-Никая», 5, и «Севитабба-асевитабба-сутту», «Мадджхима-Никая», 114. См. также Сангхаракшита, «Десять столпов буддизма», «Виндхорс», Бирмингем, 1996, с. 22-31.

*Плотники управляют своей древесиной,*

*А мудрецы – собственными умами*<sup>95</sup>.

Идея заключается в том, что воду можно либо использовать для орошения и растить урожай, либо позволить ей затопить землю и все разрушить. Подобно этому, *даша-кушала-карма-патха*, десять способов благотворных деяний, представляют собой многочисленные каналы, которые открываются для вод нашей *четаны*. *Четана*, в конце концов, присутствует всегда; нельзя заблокировать ее, не открыв другого канала для ее течения. Но, несмотря на это, не стоит заходить в этом сравнении настолько далеко, чтобы предположить, что *четана* работает согласно законам механики: это просто сравнение. Однако предположение о том, что нравственность состоит в придании определенного направления энергии, – своего рода откровение.

#### 4. Контакт (*спарша*)

*Это устремленность, преобразование контролирующей силы, которое происходит в соответствии с совокупностью трех факторов. Его функция – обеспечить основу для ощущения*<sup>96</sup>.

«Абхидхармасамуччая»

Это *спарша*, четвертое вездесущее событие ума. «Устремленность» – довольно неудачно выбранное Гюнтером выражение. Он использует слово «устремленность» в его философском смысле – как определенный модус существования, так что устремленность чего-то – это существование этой вещи в определенном модусе. «Контролирующая сила» – перевод понятия *индрия*, что буквально означает «правитель», но чаще переводится как чувственная способность, и здесь это имеет отношение к шести способностям органов чувств. («*Индрии*» часто переводят как «чувственные энергии», тем самым сохраняя связь с «правителем»).

---

95 «Дхаммапада», строфа 80.

96 «Ум в буддийской психологии», с. 27.

Поэтому контакт – это особый модус, определенная трансформация в чувственной способности. Он происходит при соединении трех факторов: объекта, чувственной способности и сознания, которое возникает, когда первые два фактора встречаются. Конечно, объект и чувственная способность могут встретиться и без соединения посредством сознания, если сознание по какой-то причине совершенно отделено от органа чувств. К примеру, если мы полностью захвачены своими мыслями, мы можем сидеть с открытыми глазами и ничего не видеть. В таком случае, хотя орган чувств и объект и встретились, контакта в значении *спарши* не произошло.

Итак, чувственная способность соединяется с объектом, и тогда нужна, по крайней мере, некоторая степень сознательности, чтобы произошел чувственный контакт. И, когда это действительно происходит, возникает ощущение (*ведана*). Поэтому контакт обеспечивает основу для ощущения. Или – если говорить о цепи *нидан* – под влиянием контакта возникает ощущение. Проще говоря, контакт – это изменение, которое происходит в чувственной способности, когда чувственная способность соединяется с подходящим чувственным объектом и дает начало определенному типу сознания. Тогда становится возможным возникновение ощущения. Естественно, существуют шесть типов контакта, в зависимости от того, какая чувственная способность вовлечена в его действие.

Иначе говоря, когда чувственная способность соединяется с объектом, контакт «захватывает» объект. Это модификация чувственной способности. При этом нам следует помнить, что, когда мы говорим обо всех разнообразных элементах, которые соединяются для того, чтобы произошел контакт, мы говорим не о вещах или сущностях, а об отношениях – и даже не об отношениях между вещами, но просто о различных границах отношений.

Вместе с модификацией чувственной способности возникает ощущение, приятное, неприятное или нейтральное. Затем, если вместо того, чтобы просто ощущать удовольствие, мы начинаем цепляться за удовольствие, если

мы наслаждаемся приятным ощущением, возникает страстное желание. Позволяем ли мы ощущению перерасти в страстное желание, зависит от того, куда мы направляем нашу *четану*. Если обратиться к цепи *нидан*, под влиянием контакта возникает ощущение, а под влиянием ощущения – страстное желание. Когда ощущение заканчивается и начинается страстное желание – это вопрос о том, в какой момент мы утрачиваем способность с легкостью отстраниться от объекта приятного ощущения. Если нам практически невозможно отказаться от этого объекта, это значит, что страстное желание уже упрочилось, и карма наращивает обороты.

Здесь мы видим фундаментальное различие между четырьмя вездесущими событиями ума, которые мы обсудили. И контакт, и ощущение – это события ума, которые просто случаются. Чувства могут прийти в контакт с соответствующими объектами без особых усилий со стороны ума. На цепи *нидан* они являются частью следственного процесса в текущей жизни. Направленность и восприятие, с другой стороны, принадлежат к причинному процессу, который приводит нас в следующую жизнь. Таково и пятое вездесущее событие ума, эгоцентрическая потребность.

#### 5. Эгоцентрическая потребность (*манаскара*)

*Это непрерывность, обладающая функцией удержания ума на том, что стало ее отправной точкой.*

«Абхидхармасамуччая»

*Различие между направленностью и эгоцентрической потребностью заключается в том, что направленность приводит ум к объекту в общем движении, в то время как эгоцентрическая потребность заставляет ум перескакивать к конкретной объективной отправной точке<sup>97</sup>.*

Еше Гьялцен

---

97 Там же, с. 28.

«Эгоцентрическая потребность» – это перевод Гюнтером слова «манаскара», что буквально означает «творение ума». Это непрерывность в том смысле, что в ее природе продолжаться, как будто она почти становится привычной, – тем не менее, в относительно коротких временных рамках. Под «ее отправной точкой» имеется в виду любой объект, с которым ум вступил в контакт. «Виджняптиматратасиддхисафра» (в переводе которой *манаскара* появляется как «внимание») обращается с двумя противоречивыми объяснениями довольно плодотворно: «Согласно Сангхабхадре, внимание заставляет ум обратиться к другому объекту, согласно «Абхидхармасамуччае», оно удерживает ум зафиксированным на объекте. Оба объяснения противоречат здравому смыслу, поскольку, согласно первому, внимание не может быть «универсальным», а второе объяснение путает внимание и *Самадхи*»<sup>98</sup>.

Совершенно очевидно, что ум не всегда сразу обращается к другому объекту, не всегда остается он и зафиксированным на объекте. В своем буддийском словаре Ньянатилока, цитируя «Вишуддхимаггу» Буддхагхоши, дает более ясное определение манаскары (*манасикара* на пали): это первое «столкновение ума с объектом», которое «привязывает объединенные факторы ума к объекту»<sup>99</sup>. Все же можно возразить, что во второй части определения упоминается нечто, скорее напоминающее *самадхи* (*самадхи* значит «медитативное сосредоточение»), нежели вездесущее событие ума.

Трудно установить совершенно точное различие между различными событиями ума. Но, вероятно, можно сказать, что, в то время как направленность или устремленность подобна постепенному приближению к предмету, манаскара – это последний прыжок. Конечно, будучи вездесущим событием ума, она не является лишь случайным «наскоком»: это то, что мы делаем снова и снова (отсюда «потребность»). Следовательно, «эгоцентрическая потребность» довольно

98 Сюаньцзан, «Чэн вей ши лунь: учение о чистом сознании», там же, с. 159.

99 Ньянатилока, «Буддийский словарь», «Общество буддийских публикаций», Кэнди, 1988, с. 112.

хорошо подходит как объяснительный перевод.



## Глава 6

### Устойчивое сосредоточение

Эта глава дает нам более конкретное представление о том, какова практическая польза классификаций событий ума в Абхидхарме, особенно для практики медитации. Здесь мы рассматриваем еще одну группу из пяти, «определяющие объект» события ума. Санскритский термин – «*винията*», что означает «отстраненный, взвешенный, урегулированный, ограниченный», но в данном контексте имеет смысл «особый» или «определяющий». Определяющие объект события ума – это те, в которых мы более конкретно взаимодействуем с объектом нашего внимания. Они определяют объект в том смысле, что мы определяем, что это будет тот, а не иной объект. Мы, так сказать, подходим гораздо ближе к объекту. Эти события ума связаны с ним в гораздо более живой и даже динамической манере, нежели вездесущие события ума. Определяющие объект события ума, следовательно, прежде всего, проявляются в контексте медитации, которая является процессом устремления себя к определенному объекту с все возрастающей силой вовлеченности.

#### 1. Интерес (*чанда*)

И снова Еше Гьялцен начинает свое изложение с цитаты, на этот раз из «Абхидхармасамуччай»: «Что такое интерес? Это желание наделить желаемую вещь тем или иным особым качеством, и его функция – заложить фундамент для начала неутомимых усилий»<sup>100</sup>.

Итак, это *чанда*. Гюнтер переводит это как «интерес», можно также перевести это как «рвение». Прежде чем зафиксировать ум на объекте, вы, так сказать, говорите: «Пусть это будет объект моего внимания», – что подразумевает, что вы прикладываете определенные усилия в отношении этого конкретного объекта. Несомненно, это особенно важно в контексте медитации. И именно на основе интереса постепенно проявляются другие определяющие

---

100 «Ум в буддийской психологии», с. 29.

объект события ума.

Важно отметить, что это, первое из определяющих объект событий ума (и также первая из *риддхипад*, четырех основ психической силы), не является вездесущим событием ума. Конечно, это не новость для большинства из нас: мы очень хорошо знаем, что рвение или *чанда* не всегда является частью нашего переживания. На самом деле, к сожалению, можно идти по жизни, не проявляя большого рвения к чему бы то ни было. Именно в этом на первый взгляд заключается «невозмутимость» или «расслабленность». Рвение – это то, что нужно укреплять и поддерживать, и оно упрочивается в соединении с другими качествами. Сначала нам нужно увидеть ценность состояния медитации. Именно это стимулирует интерес или рвение, которое является основой устремленности или усилия, что, в свою очередь, ведет к *прашрабдхи*, или «целостной восторженности».

Рвение, можно сказать, является противоположностью лени, поскольку преодоление лени и развитие рвения тесно связаны. По поводу лени Еше Гьялцен цитирует тибетского мастера Цонкапу: «Если мы неспособны подавить лень, которая находит удовольствие в несклонности к практике медитации и радуется факторам, не способствующим практике, мы быстро утрачиваем интерес... Когда мы достигли состояния бодрости, проникнутого счастьем и удовольствием как на физическом, так и на ментальном уровне, когда мы не устаем день и ночь устремлять себя к тому, что положительно, леньность преодолена. Для того, чтобы развить такую бодрость, важно иметь сосредоточение, которое является устойчивой причиной вышеупомянутого состояния живости, и сделать этот процесс непрерывным. Для того чтобы обрести силу сосредоточения, нужно обладать сильным и продолжительным вовлечением в сосредоточение. Для того чтобы сосредоточение было устойчивым причинным фактором, мы должны постоянно вызывать в себе твердую убежденность, которая охватывает весь наш ум, потому что мы увидели добродетели и ценность сосредоточения. Понимание этих качеств и процесс в таком порядке должно принять как наиболее важный момент,

потому что они проявляются и получают определенность в нашем собственном опыте («Ламрим ченмо»)<sup>101</sup>.

В общем и целом Цонкапа утверждает здесь следующее:

*А) Лень нужно преодолеть, поскольку она препятствует не только сосредоточению, но и непрерывности сосредоточения в медитации.*

*Б) Можно сказать, что лень преодолена, лишь тогда, когда мы не ощущаем сопротивления в занятии медитацией, день и ночь устремляя себя к благу, и постоянно чувствуем как блаженство ума, так и физическое блаженство.*

*В) Чтобы развить это, нам нужно постоянное сосредоточение – то есть нам нужно постоянно заниматься этой практикой.*

*Г) Для того, чтобы на самом деле достичь такого уровня вовлеченности, нам нужно постоянно вызывать в ходе практики твердую убежденность в ее ценности – особенно и преимущественно, когда сосредоточение падает.*

Следовательно, лень – это значит посвятить себя чему-то, что мешает нам посвятить себя тому, что имеет большую ценность, и испытывать от этого радость. Мы склонны считать леность недостатком усердия, но буддийское представление о лени совершенно иное – и довольно шокирующее. Для Гампопы, к примеру, самая крайняя форма лени – это посвящение себя денно и ночью поражению врагов и приобретению денег<sup>102</sup>.

Лень на самом деле значит, что мы заняты тем, что не способствует возникновению искусных состояний ума: наши дела на самом деле мешают нам осознавать то, чем бы мы занимались в противном случае. На самом деле, Цонкапа заходит еще дальше: лень, он утверждает, это радость от того, что мы не занимаемся тем, что имеет высшую ценность. Она подразумевает своего рода самодовольство и удовлетворение тем фактом, что мы занимаем себя низшими вещами. Чтобы преодолеть лень, нам нужно отличать то, что

---

101 Там же, с. 29-30.

102 См. «Драгоценное украшение освобождения», там же, с. 183.

достойно внимания, от того, что его недостойно. Это значит, что нам нужно глубоко задуматься о последствиях достижения сосредоточенных состояний ума (*дхьян*): что значит достичь *дхьяны* и что значит не достичь ее. Рвение (*чанда*) основано на этом и упрочивается для того, чтобы противостоять лени.

Замечания Цонкапы о лени особенно важны, согласно Еше Гьялцену, для тех, кто склонен погружаться настолько глубоко в различные обсуждения и споры об учениях буддизма, что упускает их суть. Сколь бы добросовестно мы ни исследовали учения, если мы не применяем их на практике, такое занятие – лишь еще одна форма лени. Это не значит, что изучение и практика Дхармы – обязательно разные вещи. Изучение может быть методом практики, равно как и медитация. В конце концов, изучение – это аспект первой из трех мудростей (слушания, размышления и медитации)<sup>103</sup>. Лени прокрадывается, когда мы не переходим к размышлению и медитации на учениях, которые мы усвоили.

2. Усиленный интерес, который задерживается на объекте (*адхимокша*)

*«Это значит уцепиться за определенную вещь точно так же, как она была определена, и роль усиленного интереса заключается в том, что его нельзя убрать»<sup>104</sup>.*

Здесь Гюнтер предпочитает переводить *адхимокшу*, что иногда передается как «решимость» или «устремленность», как «усиленный интерес, который задерживается на объекте». В данном контексте это имеет отношение к объекту медитации, но на самом деле эту решимость можно применить ко всему. Если объект – это Три Драгоценности буддизма – Будда, представляющий собой идеал Просветления, Дхарма, учение Будды, и Сангха, духовная община тех, кто реализовал высшие этапы запредельного пути, – устремленность приравнивается к вере (*шраддхе*). В

---

103 Три уровня мудрости перечисляются, к примеру, в «Дигха-Никае», 16, iii, 219.

104 «Ум в буддийской психологии», с. 31.

то время как *чанда*, твердая убежденность относительно качества и ценности высших состояний ума, проявляется в некоторой форме на элементарном уровне духовного развития, *адхимокша* ощущается лишь теми, кто действительно предан духовной жизни.

### 3. Проверка (осознанность или памятование) (*смрити*)

*«Это значит не позволять тому, что мы знаем, ускользнуть из нашего ума. Ее роль в том, чтобы не впасть в отвлечение»<sup>105</sup>.*

Гюнтер переводит это как «проверка», но *смрити* обычно переводят как «внимательность» или «осознанность». Но, на самом деле, как предполагает цитата из «Абхидхармасамуччай», первостепенное значение слова – это «памятование» или даже «память». Иногда *смрити* действительно означает памятование или память, в то время как в других контекстах это слово, несомненно, имеет отношение к осознанию чего-либо здесь и сейчас, а иногда его значение – синтез двух первых, что мы можем назвать «осознанностью». Общая характеристика заключается в том, чтобы «не позволять тому, что мы знаем, ускользнуть из нашего ума». Присутствует ли объект в настоящем или припоминается из прошлого, практика *смрити* заключается в удерживании объекта в уме. Это осознанность.

Мы уже вкратце обсуждали «четыре основания осознанности» – осознанность по отношению к телу, ощущениям, мыслям и реальности – в качестве аспекта пути накопления. Можно пойти дальше и развивать то, что я назвал бы четырьмя измерениями внимательности или осознанности: осознанность по отношению к вещам, к себе, другим и реальности.

Под осознанностью по отношению к вещам я понимаю осознанность к миру вокруг нас, осознанность к нашему материальному окружению – осознанность по отношению к природе, если хотите. Конечно, если мы хотим осознавать мир, нам нужно смотреть на него и слушать его, но это

---

105 Там же, с. 32.

удается очень немногим из нас. Большинство людей, если их спросить об этом, сказали бы, что у них нет времени остановиться и оглянуться. Но если мы на самом деле хотим осознавать мир, нам нужно научиться смотреть на него. Нам нужно научиться смотреть на небо, на горы (когда у нас есть возможность), на цветы, на камни, на воду, на огонь – на все те знакомые вещи, которые окружают нас, которые рядом все время, но мы по-настоящему не видим их. Нам нужно смотреть не только на «поэтичные» вещи, но и на все, с чем мы встречаемся в повседневной жизни, даже кирпичные стены и полные мусорные баки, если им случится оказаться поблизости.

Вопрос не только в том, чтобы видеть. Нам нужно научиться слышать, ощущать вкусы, запахи, прикосновения. Вне всякого сомнения, высочайшей степени осознанности восприятия можно достичь посредством зрения, но это не означает, что нужно пренебречь другими чувствами. Мы должны научиться смотреть не только на естественные объекты и привычные домашние мелочи, но, к примеру, на картины, скульптуры и так далее – на все, что обычно принимаем как должное, как часть нашего культурного наследия. Мы должны научиться слушать – музыку, к примеру. (Многие люди включают музыку как некий задний фон – Бах ли это или новомодный хит, им трудно сказать: это просто поток звука на заднем плане). Есть много способов усилить нашу осознанность по отношению к миру, как природы, так и культуры.

Во-вторых, нам нужно развить осознанность по отношению к себе. Под этим я не понимаю чего-то метафизического: я имею в виду просто осознание изменяющегося опытного «я», что в любом случае является тем, что мы обычно ощущаем. В буддизме осознанность по отношению к себе традиционно подразделяется на три вида, три увеличивающиеся степени тонкости. Во-первых, есть осознание тела и его движений, включая процесс дыхания, на чем, по сути, основана вся техника сосредоточения. Согласно традиции, двигаясь, мы должны осознавать, как мы движемся. Если вы стоите, осознавайте, что вы стоите. Если

вы сидите, осознавайте, что вы сидите, ощущайте себя сидящим. Если вы двигаете рукой, осознавайте, что двигаете ею. Если вы закрываете дверь, осознавайте, что закрываете дверь. Если вы держите книгу, осознавайте, что держите ее.

Если мы потренируемся подобным образом даже короткое время, мы очень быстро поймем, что у нас есть пробелы в осознанности. Достаточно продолжительное время мы в буквальном смысле не знаем, что делаем. Хотя осознание физического тела – простейшая форма осознанности по отношению к себе, практиковать ее очень трудно. Но это очень важно, поскольку это основа всех остальных аспектов осознанности по отношению к себе.

От нее мы можем перейти к практике осознанности в ощущениях, замечая, является ли эмоциональный тон приятным, болезненным или нейтрально-серым. Затем мы можем начать осознавать наши чувства и эмоции, осознавать, ощущаем ли мы любовь, ненависть, страх, беспокойство, желание, надежду, ревность, восторг, ожидание или отвращение, – все, что угодно. В каком бы эмоциональном состоянии мы ни находились, важно знать, что мы ощущаем. Если мы начнем осознавать подобным образом всю нашу эмоциональную жизнь, мы обнаружим, что это осознание обладает двойственным действием: наши негативные эмоции будут все чаще рассеиваться – или, по крайней мере, больше поддаваться нашему контролю, а положительные эмоции будут еще более утончаться.

Далее следует осознанность мыслей. Стоит сказать, что очень немногие люди на самом деле мыслят. Обычно мысли просто текут через наш ум, они, так сказать, овладевают нами. Мы не знаем, почему они появились, а очень часто не знаем и откуда, они просто приходят, и мы мало что можем с этим поделать. Нам просто приходится терпеть их. Даже в медитации нам приходится просто наблюдать за тем, как мысли играют – и даже борются – на сцене нашего ума: мы бессильны уследить за ними. На самом деле, это не наши собственные мысли, мы не их хозяева. Все, что происходит, это то, что мы осознаем очень слабо связанные идеи, которые с легкостью прерываются или перенаправляются. Но если

мы начинаем осознавать, что происходит, если мы развиваем осознанность по отношению к собственным мыслям, наше мышление становится более целенаправленным. В каком-то смысле, оно начинает нам принадлежать, оно становится активным, а не пассивным процессом. Блуждающие мысли постепенно устраниаются, и мы ощущаем совершенно иное, более спокойное и гармоничное состояние ума.

Такова традиционная классификация осознанности по отношению к себе: осознанность к телу и его движениям, ощущениям и эмоциональным состояниям, а также мыслям. Но другие классификации также возможны. К примеру, мы можем говорить о различных видах психологической обусловленности, под которой я понимаю склонность наших действий определяться, без нашего осознания этого, предыдущими моделями существования, которые, чаще всего, формируются в самом начале нашей жизни. Эта обусловленность может быть разной. Все мы обусловлены тем фактом, что мы люди, а не животные, или, скорее, тем, что мы млекопитающие-гоминиды в отличие от не-гоминидных млекопитающих. Мы обусловлены тем, мужчина мы или женщина. Мы обусловлены местом нашего рождения, расой, национальностью. Мы обусловлены социальной группой, к которой мы принадлежим – кастой, классом, профессией, партией, даже религией. Подобная обусловленность также снимается посредством осознанности к себе: в той степени, в которой мы начинаем осознавать, что психологически обусловлены различными способами, в той мере мы становимся свободны от этой обусловленности.

Третье измерение осознанности – это осознанность по отношению к другим людям. Странно сказать, но она встречается достаточно редко. Обычно, как мы уже говорили, мы осознаем других не как людей, а как вещи, как объекты, как тела «вне нас». Крайняя степень этого – конечно, в случае с новорожденным, для кого «мать» – это просто объект, который дает тепло и питает. Нам нравится думать, что мы выросли из подобного отношения к людям, и в какой-то мере это так, но не совсем. Слишком часто в нашей личной жизни мы относимся к другим людям не как к



личностям, а как к вещам. Для того чтобы изменить это отношение, нужно просто начать смотреть на людей. Только если мы смотрим на людей, мы можем начать осознавать их. И только если мы осознаем их, мы можем любить их.

В-четвертых, есть осознанность реальности, что, несомненно, является высшим уровнем осознанности. Не то чтобы это измерение осознанности и другие измерения исключали друг друга. У нас могут быть проблески реальности посредством осознанности к природе, себе или другим людям. Но в этом, четвертом измерении наша осознанность по отношению к реальности, так сказать, непосредственна. В чем она, собственно, заключается, очень сложно сказать, поскольку это за пределами слов, но мы, вероятно, можем сказать, что это сходно с медитацией в высочайшем смысле – то есть с медитацией как созерцанием.

Эти измерения осознанности или внимательности, несомненно, являются основой буддийской практики. Осознанность – это фундаментальный аспект учений Будды: целая сутта Палийского канона, «Сатипаттхана-сутта», посвящена изложению четырех оснований осознанности. И, несомненно, она очень важна для практики Абхидхармы. Спорный вопрос, конечно, как далеко нас может завести подобная осознанность: как мы видели, некоторые утверждают, что просто осознавать состояние ума – недостаточно, чтобы изменить его, но равным образом можно и утверждать, что сам факт осознания обладает трансформирующей силой.

В контексте определяющих объект событий ума, внимание привлекается к *смрити* в качестве памятования, что напоминает нам, что здесь мы обсуждаем событие ума. Слово «recollection» в английском языке имеет двойственное значение: оно может означать процесс воспоминания, в том смысле, что мы вызываем в уме мыслительный образ, принадлежащий прошлому (то есть вспоминаем что-то), но может и означать состояние собранности, состояние внимательности и осознанности в настоящем.

В качестве духовной практики памятование, можно

сказать, состоит в воспоминании о том, что действительно важно, в чем заключается жизнь, что мы на самом деле должны делать: «Почему я здесь? Для чего я это делаю?» Памятование часто заключается в том, что мы пробуждаемся к тому факту, что мы отклонились от реальной цели нашего пути. Санскритский термин, используемый для этого конкретно типа памятования, – *сампраджанья*, что иногда переводится как «осознание цели» или «осознание с ясным пониманием». Мы встретимся с его противоположностью, *асампраджаньей*, в перечислении негативных событий ума.

Когда мы памятуем о чем-то, мы, так сказать, собираем снова воедино то, что было утрачено, и даже собираем рассеянные энергии. Памятуя о своей цели, мы вспоминаем о себе. В каком-то смысле, однако, наша окончательная цель никогда не оставляет нас. Не нужно постоянно напоминать себе о том, что мы на духовном пути, натянуто и искусственно: цель всегда должна быть на заднем плане. Это походит на проволоку, по которой пропущен ток. Если мы делаем что-то, что уводит нас от главной цели, нам напоминает об этом неявном присутствии легкий удар тока.

Вероятно, стоит добавить, что, несомненно, даже *смрити* в непосредственном значении памяти полезно. Память – довольно странное явление. Нужно вспомнить, что мы забыли, прежде чем запомнить это снова, – то есть мы можем вспомнить наше воспоминание только посредством воспоминания. То, что мы хотим помнить, затуманивается другими вещами, и воспоминаниям приходится ждать возможности проявиться в сознании: часто кажется, что вопрос случайности – всплывет воспоминание или нет. Вероятно, лучшее, что мы можем сделать – заранее создать соответствующие условия для извлечения его из памяти.

Освященный веками метод – завязать узел на платке, но можно разработать и более изощренную систему ассоциаций для стимуляции памяти, записывать нужное или даже нанять человека, который будет запоминать по нашему поручению. Запоминание столь важно, что довольно часто нас охватывает чувство, что мы забыли о чем-то, еще до того, как мы вспоминаем, что забыли, или же у нас возникает

ощущение, что мы забыли что-то, что мы и не знали вовсе.

Часто существует причина для утраты памяти. Когда мы, к примеру, испытываем стресс, это чистая самозащита, способ уменьшить количество вещей, о которых нам приходится думать. Если к нам предъявляется слишком много требований, и мы ничего не делаем по этому поводу сознательно, мы уменьшаем поступающую информацию бессознательно, просто забывая то или иное.

Мы также склонны впадать в забывчивость, становясь старше. Когда мы молоды, мы помним все детали, часто довольно тривиальные, поскольку нам еще неясно, что станет важным, а что – нет. То, что потом окажется на периферии, в настоящее время может казаться крайне важным. Когда мы становимся старше и сосредотачиваемся на общей модели нашей жизни, у нас возникает желание усилить и углубить этот фокус, и наша память становится избирательнее. Пока мы пытаемся укрепить основную модель, которую мы, преимущественно, и переносим в нашу следующую жизнь, вещи, которые неважны для широких мазков на полотне нашей жизни, перестают производить на нас впечатление. К тому времени, когда мы подходим к концу жизни, мы можем утратить ощущение происходящего, и наша память вообще покинет нас. Мы снова становимся подобны ребенку, мы готовы к следующему перерождению.

*Смрити* является основой духовной практики: без него невозможно начать ее. Многие практики поклонения особенно помогают собрать ум в общем смысле, и существует ряд практик, которые выделены в особую группу под названием десяти *ануссати* или памятований (*сати* – палийская версия санскритского слова «*смрити*») <sup>106</sup>. Одна из таких практик – *анапанасати*, осознанность дыхания, а

---

106 В своем «Буддийском словаре» Ньянатилока отмечает, что есть шесть *ануссати*, часто описываемых в суттах Палийского канона: памятование о Будде, Дхарме, Сангхе, нравственности, щедрости и божественных существах. Последние четыре упоминаются менее редко: осознанность по отношению к смерти, к телу, дыханию и покою. См. Ньянатилока, «Буддийский словарь», «Общество буддийских публикаций», Кэнди, 1988, с. 20-22.

другая – *буддхануссати* (*буддханусмрити* на санскрите), которая подразумевает памятование о том, что мы услышали о Будде и его качествах.

Осознание цели можно утратить точно так же, как мы теряем память, но оно подразумевает утрату чего-то более фундаментального, нежели имена людей или дни недели. Если вы осознаете важность подобной осознанности, если вы понимаете, что, утрачивая ее, вы в каком-то смысле утрачиваете все, вам захочется предпринять что-то более радикальное, чем завязывание узла на платке, чтобы удостовериться, что вы сохранили это в памяти. И очень эффективный способ – развивать духовную дружбу. Наши друзья могут в буквальном смысле напомнить нам концептуально о нашей цели в жизни, но также нам часто напоминают о том, что мы пытаемся делать, просто своим примером.

#### 4. Сильное сосредоточение (*самадхи*)

Четвертое определяющее объект событие ума – это *самадхи*, что в данном контексте означает однонаправленность ума, удерживаемого на умственном объекте – то есть на объекте, который не воспринимается посредством органов чувств<sup>107</sup>. Еще Гьялцен цитирует «Абхидхармасамуччаю»: «Его роль – стать основой для осознанности»<sup>108</sup>. Но, если вспомнить об основной формулировке буддийского пути, Трехчленном пути, мы можем также сказать, что *самадхи* развивается на основе нравственности, и «его роль – становиться основой осознанности» в значении запредельной мудрости или проникновения. Есть три ступени пути: нравственность, *самадхи*, мудрость.

За важным уточнением этого определения *самадхи* мы можем обратиться не к комментарию Еше Гьялцена, а к «Чэн вэй ши лунь»: «Выражение *сосредоточение ума* указывает,

---

107 Интересно, что, согласно палийской Абхидхамме, *читтассекагата* (палийский эквивалент *самадхи*) – это вездесущее событие ума, а не определяющее объект; в этом заключается ключевое различие между Абхидхаммой Тхеравады и Абхидхармой Сарвастивады.

108 «Ум в буддийской психологии», с. 35.

что ум фиксируется на том, на чем хочет, а не просто фиксируется на объекте. В противном случае это не было бы *самадхи* на «Пути Проникновения в запредельную Истину», где аскет выделяет последовательно вечные истины и созерцает их и где, соответственно, объект меняется со временем»<sup>109</sup>.

Это можно применить и непосредственно к практике медитации. Возьмем, к примеру, практику визуализации определенного Будды или Бодхисаттвы. Можно вспоминать детали визуализируемого Бодхисаттвы, сосредоточиваясь то на том, то на другом элементе визуализации, но идея заключается в том, что наше сосредоточение (*самадхи*) остается постоянным, хотя его объект и изменяется подобным образом. В практике *метта-бхаваны*, подобно этому, цель заключается в том, чтобы развить качество сочувствия, *метту*, которая остается постоянной, кто бы ни был объектом нашего сосредоточения. *Самадхи* – это, по сути, способность сосредотачивать ум на всем, на чем мы пожелаем, во время медитации.

Еще Гьялцен перечисляет четыре класса объектов ума, на которых мы можем сосредоточиться<sup>110</sup>. Они, если пересказывать его перечень, таковы:

*А) То, что сосредоточено на развитии шилы, нравственности.*

*Б) То, что сосредоточено на очищении эмоций, то есть противостоянии цеплянию.*

*В) То, что сосредоточено на развитии четырех «обителей богов» (брахма-вихар): любящей доброты, сострадания, сорадования и равенности.*

*Г) То, что сосредоточено на развитии мудрости.*

Эти четыре категории, опять же, охватывают весь Трехчленный путь. Первая относится к десяти наставлениям, а вторая и третья имеют целью развитие самого *самадхи*.

---

109 Сюаньцзан, «Чэн вей ши лунь: учение о чистом сознании», там же, с. 379.

110 «Ум в буддийской психологии», с. 35.

Вторая категория, если это действительно размышление над потребностью противостоять мощным эмоциям цепляния и похоти, подразумевает сильные меры: медитацию на десяти нечистотах и различных отвратительных аспектах телесного существования и особенно медитацию на этапах распада тупа. Третья категория, разработанная для противостояния противоположной тенденции к ненависти и отчуждению, состоит в развитии положительных эмоций и чувств. А четвертая имеет своей целью развитие проникновения в природу реальности, что подразумевает размышление над Дхармой, включая учения самой Абхидхармы.

В своем комментарии Еше Гьялцен ясно дает понять, что только в отношении к умственному продукту восприятия – внутренне воспринимаемому объекту – развивается сосредоточение в смысле *самадхи*. В то время как мы довольно часто фиксируемся на внешнем объекте (традиционно раскрашенном круге), для того, чтобы развить начальную степень сосредоточения, было бы ошибочно воображать, что так мы можем развить сосредоточение на всех его этапах. Крайней формы подобного ложного воззрения придерживаются люди, утверждающие, что они медитируют «все время». Осознанность – осознание того, что мы воспринимаем посредством внешних чувств, – это одно, а *самадхи* – иное. На самом деле, восприятие посредством пяти чувств не играет роли в *самадхи*. Можно медитировать с открытыми глазами и оставаться в глубоком сосредоточении, не фокусируясь на том, что находится перед нашими глазами. В действительности, мы вообще не отмечаем никакого зрительного восприятия.

Однако, несмотря на это, нам стоит помнить, что концептуализирующий ум также считается одной из чувственных способностей, и та же самая контролирующая способность ума (*индрия*) действует, воспринимает ли глаз зрительную форму или ум – объекты ума. Тем не менее, начинаем ли мы с сосредоточения на некоем внешнем объекте, воспринимаемом посредством пяти чувств, или на объекте, воспринимаемом посредством чувственной способности ума (то есть посредством того, что Гюнтер

называет «категориальным восприятием»), ум, с которым мы начинаем, это не тот же ум, с которым мы заканчиваем. Весь процесс формулируется Буддой так: «Чувства находят прибежище в уме как в шестом чувстве, но шестое чувство находит прибежище в осознанности, а осознанность находит прибежище в «освобождении»<sup>111</sup>.

*Реально это или нет,*

*Что бы ни стало вам по-настоящему близким,*

*Когда вы становитесь совершенно знакомы с этим,*

*Результатом является ясное ощущение присутствия вне субъектно-объектной дихотомии<sup>112</sup>.*

«Праманаварттика»

Это цитатой из Дхармакирти Еше Гьялцен ведет нас далее, в самое сердце практики медитации, и особенно – практики визуализации. Вы можете выбрать в качестве объекта сосредоточения что-то, что, можно сказать, существует реально вне вашего воображения (к примеру, визуализируемого Бодхисаттву) или придуманный объект (вроде единорога). В любом случае, поскольку это объект вашей медитации, это ваше собственное творение: вы создали его сами. Хотя вы воспринимаете его как объект, ваша связь с ним в реальности субъективна. Когда вы полностью погружаетесь в сосредоточение, вы, так сказать, становитесь едины с объектом, а он становится единым с вами. Если вы сосредотачиваетесь на объекте, не думая о нем, вы получаете прямой опыт его, не опосредованный концепциями. И, когда вы «меняете» объект, вы меняете себя, и так постепенно два становятся одним.

Даже если объект нашей медитации – визуализируемый Бодхисаттва, даже если мы сливаемся с этим объектом в *самадхи*, он все еще является творением нашего мирского ума. Это не сам Бодхисаттва. В рамках тантрической практики медитации проводится ясное различие между *самаясаттвой* и *джнянасаттвой*. *Самаясаттва*, что иногда

111 «Самьютта-Никая», v, 217-219.

112 «Ум в буддийской психологии», с. 36.

переводят как «существо обета», – это Бодхисаттва, визуализируемый согласно традиции, но созданный нашим умом. *Джнянагаттва* буквально означает «существо знания», и он – в некотором смысле – на самом деле существует, то есть не является творением нашего ума.

Развивая *самаясаттву*, мы готовим эквивалент *джнянагаттвы*, своего рода мирское подобие, в которое может, так сказать, снизойти запредельный оригинал, посредством которого он может проявиться. Мы настраиваемся на *джнянагаттву*, реальный Просветленный ум Бодхисаттвы, посредством мирского медитативного переживания *самаясаттвы*. Когда одно нисходит в другое, мы вступаем в контакт с Бодхисаттвой, и это становится запредельным опытом.

Конечно, вам не обязательно знать все о вышеупомянутых тонкостях, чтобы Бодхисаттва появился перед вами. Это может случиться благодаря одной силе вашей духовной практики, у вас может быть видение. Но пока это действительно тем или иным образом не произойдет, хотя вы и можете быть погружены настолько глубоко, что не будете больше проводить различий между собой и визуализируемым образом, визуализация все еще остается не более чем образом, творением вашего ума.

##### 5. Оценочное различие (*праджня*)

*Ее роль – избегать любого замешательства или сомнения*<sup>113</sup>.

«Абхидхармасамуччая»

*Праджня*, что Гюнтер иногда переводит как «аналитическое оценочное различие», но часто это передается просто как «мудрость» или «знание», – это кульминация и цель медитации. Обладая *праджней*, мы можем отличить качества составного от качеств Несоставного, ясно проводя различие между тем, что непостоянно, иллюзорно, болезненно и непривлекательно, и тем, что постоянно, реально, блаженно и прекрасно. (Это

---

113 Там же, с. 37.



различие, которое, не обладая *праджней*, мы просто не способны провести. Подверженные тому, что в буддийской традиции называется четырьмя *випарьясами*, четырьмя «перевернутыми воззрениями», мы впадаем в заблуждение, что то, что непостоянно, является постоянным, то, что иллюзорно, является реальным, и так далее)<sup>114</sup>. Обладая *праджней*, мы видим положительное как положительное (кусала или искусное), а негативное как негативное (акусала или неискусное), а нейтральное – то, что не является ни положительным, ни отрицательным – как нейтральное (авьякота). *Пражня* также характеризуется как «оценочная», поскольку она не просто интеллектуальна, но и ценностно окрашена, как сказал бы Гюнтер.

Согласно комментарию Еше Гьялцена, есть четыре типа знания, которые нужно развивать для достижения оценочного различения:

*А) Осознание того, что нужно сделать: знание деятельности, которая соответствует духовности.*

*Б) Осознание отношений: знание того вида отношений, которые проистекают из принципа зависимого порождения, то есть отношений между действиями и их последствиями, кармой и випакой, а на самом деле – и всей сети отношений, проясняемой в Абхидхарме.*

*В) Осознание достижения должной устойчивости: знание того, что абсолютно надежно и нерушимо, того, как это обрести.*

*Г) Осознание абсолютно реального: знание самого Несоставного<sup>115</sup>.*

Мы обсудим далее характеристики этого высшего события ума под заголовком «Неомраченность», что является тем же самым, если рассматривать это как положительное событие ума, а не определяющее объект событие ума, а также под заголовком «Недостаток внутренней осознанности».

---

114 *Випарьясы* перечисляются в «Ангуттара-Никае», viii, 20. См. также «Что такое Дхарма?», там же, с. 127-128.

115 «Ум в буддийской психологии», с. 37.

Рассматривая понятие *праджня*, мы приходим к основному спорному моменту между Хинаяной и Махаяной. Согласно Хинаяне, *праджня* заключается, по сути, в видении того, что мы обычно считаем самостью, в рамках составляющих ее дхарм. Абхидхарма – это систематическое изучение этих дхарм для того, чтобы предотвратить возможность того, что мы сочтем психофизический организм за «я».

Махаяна, напротив, рассматривает *праджню* в рамках постижения *шуньяты*. Она считает абхидхармическую классификацию дхарм лишь временной и относящейся к относительной или условной истине, считая, что дхармы, на которые Абхидхарма дробит психофизический организм, могут также дробиться бесконечно. Дхармы – это не объекты, с точки зрения Махаяны, они – лишь понятия, и все понятия нужно превзойти, если мы хотим обрести *праджню*, – поскольку *праджня*, как утверждает Махаяна, заключается в постижении или реализации *шуньяты*, пустоты всех понятий. В этом – по крайней мере, согласно некоторым мнениям – заключается критика Махаяной Хинаяны.

Ваджраяна, в свою очередь, сказала бы, что реализация *шуньяты* в самой Махаяне ограничена в том, что она чисто ментальна – не то чтобы чисто рациональна, но происходит лишь на ментальном плане. Ваджраяна стремится к прямому опыту *шуньяты* и утверждает, что в него должен вовлекаться не только ум, но также и речь и даже тело. Следовательно, тантра говорит не только в Просветлении, но и о достижении *трикаи* – то есть полностью преображенных тела, речи и ума – Будды. Идея заключается в том, что вовлечение всех энергий психофизического организма в процесс действительного переживания *шуньяты* ведет к гораздо более бескомпромиссной и полной реализации.

В конце концов, конечно, каждая *яна* рассматривает предыдущую со своей, особой точки зрения. Вопрос о том, реально ли критикуемое воззрение, когда выдвигаются обвинения Хинаяне или Махаяне, остается открытым. Вероятно, можно сказать, что в каждом случае критике подвергается определенное окостенение понятий или

покорное согласие с идеями. Если, к примеру, почитать некоторые из ранних Палийских текстов, мы найдем мало следов того, что Махаяна называет Хинаяной. Иногда, читая «Сутта-нипату» или «Удану», ощущаешь, что не просто ступил на территорию Махаяны, но даже коснулся Ваджраяны. Три *яны* составляют полезную систему координат, но не стоит применять ее слишком жестко к используемому историческому материалу.

Определяющие объект события ума, несомненно, представляют собой прогрессивный ряд, начинаясь с интереса, который можно применять, а можно и не применять к медитации, и ведя вплоть до сильного сосредоточения, в котором мы вообще оставляем позади внешний, основанный на чувствах мир. Однако кульминация ряда, *праджня*, возвращает нас, в каком-то смысле, к началу, поскольку мудрость действует независимо от того, пребываем ли мы в медитативном состоянии сознания. Обретая ее, мы больше не можем ее утратить, даже выходя в мир и погружаясь в него. Возможно, мы не погружены в *дхьяну*, но наша *праждня* жива и действенна.

Когда мы переживаем *праждню*, то, что бы мы ни делали, нет абсолютно реального субъекта, делающего это, и нет абсолютно реального объекта, на который направлены наши усилия. Поэтому с возникновением *праджни* мы подходим так близко к объекту, насколько это возможно: мы познаем объект, как он есть. Другими словами, мы познаем его вообще не как объект, с абсолютной точки зрения, а как временное сгущение условий, которое наша склонность к отождествлению (*самджня*) поименовала как особый объект.

Опыт *праджни* или запредельного проникновения – парадоксальная вещь. Кажется, по крайней мере, на ранних стадиях, что он берет начало откуда-то извне, хотя это впечатление и корректируется последующим опытом. В то же самое время, этот опыт, несомненно, возникает в самой глубине нас. Он отрицает нас совершенно и окончательно, но, в то же самое время, представляет собой нашу подлинную индивидуальность.

*Праджня*, конечно, отличается от нирваны, которую описывают как *дхату*, сферу или измерение, а не просто состояние ума. По крайней мере, таково воззрение Хинаяны. Нирвана, как сказал бы хинаянский последователь Абхидхармы, – это объективная реальность, существующая за пределами мирского, независимо от того, ощущает ли кто-то ее или нет. Именно это делает ее абсолютно реальной. Она не зависит от нашего опыта в том, чтобы быть тем, что она есть. Однако это природа реальности, о которой нельзя говорить ни как о субъекте, ни как об объекте. Вот почему ее можно описать и как если бы она была переживанием, и как если бы она существовала совершенно независимо от нашего опыта. Так что верного ответа нет: все, что можно сделать, – осознавать ограничения каждого подхода.

## Глава 7

### Творческий ум в действии

Описав определяющие объект события ума, Еше Гьялцен переходит к рассмотрению следующей классификации Абхидхармы: одиннадцати положительным (*кусала*) событиям ума. Положительные события ума идут прежде отрицательных, вероятно, потому, что считается более здравым подходом исследовать негативное на основе изучения позитивного. (Однако в индийской традиции в целом, как может показаться, отдается предпочтение противоположному подходу, по крайней мере, в таких учениях, как знаменитая строфа из «Дхаммапады»: «Перестань делать зло, научись делать добро, очисти сердце»).

Эти одиннадцать событий ума не сводятся к перечислению строго определенного и ограниченного ряда состояний ума. Однако примечательно, что всего лишь одиннадцати положительных событий ума, как полагается, достаточно, чтобы противопоставить их двадцати шести отрицательным. Причина этого, несомненно, как гласит изречение, в том, что «есть много способов быть дурным, но лишь единственный способ быть добрым». Иными словами, грешники гораздо более разнообразны, чем святые, и, вероятно поэтому порочные люди кажутся интереснее добродетельных.

Конечно, тщательное исследование человеческой природы открывает нам, с одной стороны то, что было названо банальностью зла, а с другой – сильное чувство индивидуальности, которое является неотъемлемой характеристикой человека, достигшего высших степеней целостности. Но, вне всякого сомнения, что каждый следует «стезей удовольствий в вечный огонь» (как привратник в «Макбете» Шекспира красочно описывает путь падения) по-своему, в то время как, достигая все большей степени развития, человек приходит к большей общности с другими более развитыми личностями. По самой своей природе положительные события ума склонны согласовываться, все более объединяться друг с другом. Положительное действие

или состояние ума в некотором смысле затрагивает все положительные события ума, поскольку, если одно из них определенно отсутствует, то это не полностью положительное событие ума. С другой стороны, отрицательные события ума обладают противоположной склонностью: они представляют силы дезинтеграции, они гораздо более разнообразны, и, следовательно, их больше.

Одиннадцать положительных состояний ума – это просто различные аспекты творческого ума. Они не представляют собой общей, последовательной серии, как, к примеру, семь *бодхьянг*: памятование (*смрити*), исследование событий ума (*дхарма-вичая*), энергия (*вирья*), восторг (*прити*), освобождение напряжения (*прашрабдхи*), сосредоточение (*самадхи*) и безмятежность (*упекиша*)<sup>116</sup>. Но существуют различные связи между одиннадцатью положительными событиями ума и семью *бодхьянгами*: в частности, вторая *бодхьянга*, *дхарма-вичая*, в особенности заключается в отслеживании собственных событий ума, их анализе и понимании. Это, можно сказать, практическое применение абхидхармического мышления в контексте медитации.

Если бы мы должны были начать эту практику с самого начального уровня, мы бы начали с простого анализа состояния ума в рамках трех искусных и неискusных корней: «Присутствует ли страстное желание в моем уме? Ненависть? Заблуждение?» – и так далее. Мы просто следуем подъему и спаду событий ума таким образом. Если мы придерживаемся этого достаточно долго и достаточно сведущи в этом, наше внимание остается постоянным, даже если объект изменяется. В принципе, именно это имеется в виду под медитацией *випашьяны* – хотя может показаться, что довольно часто люди в наше время стремятся к этой практике, не обладая достаточной подготовкой в практике *шаматхи*, так что они пытаются практиковать медитацию проникновения на основе не вполне должно сосредоточенного и положительного состояния ума<sup>117</sup>.

116 Более подробную информацию о семи *бодхьянгах* читайте в книге «Что такое Дхарма», там же, с. 131 и далее.

117 Буддийские практики медитации в целом разделяются на два вида: *шаматха*, медитация успокоения, и *випашьяна*, медитация

## 1. Доверие-вера (или вера) (*шраддха*)

Вера (или доверие-вера, как Гюнтер переводит слово «*шраддха*») идет в этом перечне первой. Она перечисляется первой во всех различных традициях Абхидхармы, что, возможно, указывает на ее важность. Она обеспечивает основу для устойчивого интереса, а интерес, в свою очередь, поддерживает применение усилий, а усилия – то, что дает возможность развиваться другим положительным событиям ума.

«Это глубокая убежденность, ясное видение и устремленность к тем вещам, которые реальны, ценны и возможны. Она действует как основа для устойчивого интереса»<sup>118</sup>. Эта цитата, которую Еше Гьялцен находит в «Абхидхармасамуччае», выделяет три аспекта веры. Можно сказать, что в ней говорится, что вера заключается в глубокой убежденности в том, что реально, ясном видении того, что обладает ценностью, и стремлению к тому, что возможно. Эти три аспекта перечисляются в различных местах Палийского канона, словно это клише, словно все вместе они составляют шаблонное описание веры.

Согласно Сюаньцзану, первый из них, который он описывает как «глубокое понимание реальности, качеств и способностей, и пылкое стремление к ним», показывает «глубокую веру и понимание дхарм [то есть, в очень широком смысле, вещей] реально существующих, вещей или принципов (истин)»<sup>119</sup>. Еше Гьялцен определяет объект этого аспекта веры как закон кармы, тот факт, что, если мы совершаем определенные действия, неизбежно последуют определенные последствия.

Второе качество веры – точное понимание, прозрачность ума, состояние безмятежности, ясности и довольства очень

---

проникновения. Практики *шаматхи*, такие как осознанность дыхания и *метта-бхавана*, обеспечивают позитивную и спокойную основу для перехода к более рефлексивным практикам проникновения, одна из которых описана здесь.

118 «Ум в буддийской психологии», с. 38.

119 Сюаньцзан, «Чэн вей ши лунь: учение о чистом сознании», там же, с. 389.

утонченного рода. Еще Гьялцен отмечает, что это берет начало в признании «таких ценностей, как» Три Драгоценности (Будда, Дхарма и Сангха). Но мы должны ясно понимать, что это означает. Прозрачный ум не возникает из отстраненного, объективного признания ценности Трех Драгоценностей. Это отклик на них, отклик, который сразу же привносит определенный порядок и ясность в нашу жизнь и ум. Все проясняется: есть определенные вещи, которые мы будем делать, и те, которые мы делать не собираемся. Конфликт и нерешительность уступают место великому облегчению и ясности.

Третий аспект веры – это «стремление к тем вещам, которые... возможны». Это объяснение разворачивается в «Виджняптиматратасиддхи-шастре»: «Это обозначает глубокую веру в собственные силы для достижения и реализации всех благих мирских и сверхмирских дхарм и создания желания их и стремления к ним»<sup>120</sup>. И снова Еще Гьялцен рассматривает этот принцип в рамках особой и фундаментальной доктрины – на сей раз Четырех благородных истин: «Когда мы знаем, что посредством наших усилий можно осознать эти истины, мы определенно сделаем это»<sup>121</sup>. Следовательно, вера – это убежденность в том, что мы сами можем достичь пути и цели, представленной Дхармой.

Вера далее характеризуется отличием ее от события ума, с которым ее наиболее легко спутать – удовольствия. Наслаждение чем-то – получение чего-то от этого объекта – не равнозначно вере в него. И все же, если мы неосторожны, мы не просто наслаждаемся обычными мирскими вещами и ценим их – мы верим в них, вовлекаемся в них, вкладываемся в них эмоционально. Сущностное различие между верой и удовольствием заключается в том, что первая непременно позитивна, в то время как второе может быть позитивным или негативным.

Не то чтобы мы не должны (используя пример Еще

---

120 Там же, с. 388.

121 «Ум в буддийской психологии», с. 39.



Гьялцена<sup>122</sup>) доверять собственной жене и детям, поскольку мы не должны верить в них. Мы не можем быть абсолютно уверенны в них. Мы это, конечно, знаем. Предостережение «не доверять князьям» вполне знакомо большинству из нас. Но это не останавливает нас. Мы абсолютно доверяем тому, в чем мы не можем ожидать найти окончательную безопасность или счастье. Все начинается, когда мы еще малы, когда наша безопасность полностью зависит от родителей, а полное удовлетворение кажется достижимой целью. Хотя нас, возможно, и вынуждают отказаться от этого наивного доверия к жизни, мы сохраняем потребность верить во что-то эмоционально, и, следовательно, относиться с преданностью к вещам, которыми мы наслаждаемся, и людям, которых мы любим. Мы думаем: «А что же еще у нас есть?» Мы знаем, сколь ненадежна жизнь, знаем, сколь опасно полагаться на то, что не имеет определенности, но не видим иного выбора. Проверка начинается, когда то, что мы любим, отнимают у нас: наше отчаяние и разочарование – мера доверия, которое мы возлагали на то, что нам нравилось, и тех, кого мы любили.

Наша, по-видимому, бесконечная способность к разочарованию берет начало в этой склонности смешивать удовольствие и веру. Однако когда мы начинаем отличать одно от другого, утверждает Еше Гьялцен, мы находим четыре разных способа переживать их. Перечисление им этих вариантов, несомненно, будет кстати: (1) любить что-то, но не доверять этому, (2) доверять, но не любить, (3) и то, и другое, (4) ни то, ни другое.

Немного развернем это: прежде всего, могут быть мирские вещи, которые мы любим – уместны ли они (как жена и дети) или неуместны (одурманивание себя или чревоугодие), – но не доверяем им. Мы сохраняем веру или доверие для источника наших высочайших ценностей. Именно в этом вопросе у некоторых возникают проблемы с Богом. О кардинале Ньюмане говорили, к примеру, что он верил в Бога, но не доверял ему.

Во-вторых, мы можем верить без любви. Мы можем

122 См. там же, с. 40.

понимать закон кармы, к примеру, и верить в него – понимать, что каждое наше действие возымеет последствия – но не слишком любить его. Может быть, нам не нравится думать о последствиях собственных неискусных действий. Или, возможно, есть какая-то духовная практика, которой мы доверяем, верим в ее действенность, но она не слишком нас привлекает. Когда, к примеру, вера возникла в Миларепе, ему не понравились ее последствия относительно его будущих перерождений, если ему не удастся обрести Просветление здесь и сейчас, в настоящей жизни, не понравилось ему и то, как его учитель обращался с ним, готовя его к духовной практике.

В-третьих, можно одновременно и любить, и доверять. Можно найти радость в вере: мы *рады* верить в закон кармы. Если мы уже практиковали Дхарму, мы способны сорадоваться заслугам, возникающим из искусных действий, как наших собственных, так и других людей. Когда мы видим положительные результаты духовной практики, она начинает нам нравиться, несмотря на то, что она трудна и требует многих усилий. Каким бы болезненным ни был путь к позитивным изменениям, когда нам начинают нравиться эти изменения, наше отношение к самой практике изменяется от веры без радости к радостной вере. Вероятно, наиболее явно эти изменения можно проследить в нашем отношении к другим людям, ведущим духовную жизнь. Вера подразумевает искреннее доверие к духовным друзьям именно как к духовным друзьям, понимание их ценности, хотя одновременно они могут нравиться нам и просто как друзья.

Но в четвертом случае, где ни любви, ни веры нет, все пути к счастью любого рода кажутся закрытыми, и результатом становится состояние гнева и отчаяния.

*Уверенность (или вера)... устраняет самодовольство и становится источником преданности<sup>123</sup>.*

«Ратнолканама-дхарани»

---

123 См. там же, с. 41.

Преданность – это выражение веры в мыслях, словах и поступках. А вера выражает себя в чувстве покорности, благодарности и поклонения своему идеалу. Одно дело уважать Будду как великого учителя, великого мыслителя, великого реформатора, но совершенно другое – на самом деле, это отдельное событие ума – почитать его как Просветленного. Признание Будды Буддой неизбежно подталкивает нас к действию – не со стремлением использовать объект веры для собственных целей, а просто для того, чтобы предать себя ему.

К несчастью, преданность не всегда является выражением веры. На самом деле, такое случается очень редко. Преданность в значении *бхакти* может быть приятной и эмоционально наполняющей (украшение алтарей может доставить нам большое эстетическое удовольствие), но улыбки и гирлянды ничего не добавляют к подлинной преданности как выражению веры. Другими словами, есть два уровня преданности, один из которых предшествует вере, а другой является ее следствием. Первый уровень ценен сам по себе, поскольку может привести к подлинной восприимчивости к Дхарме. Но преданность как выражение веры – совсем другое дело: она более спокойна, более серьезна.

Веру можно обнаружить в определенном ощущении заботы, ответственности и уважения. Точный эквивалент слова отсутствует в английском, но качество ума, которое мы должны найти в себе, возвращает нас к старому значению – вероятно, изначальному значению слова «религия». Оно означает, что мы изучаем определенные вещи очень тщательно и осмысленно, мы осмотрительны и скрупулезны, мы даже (в этом, очень позитивном контексте) опасливы по отношению к тому, как мы относимся к практике поклонения.

Очень хорошо украшать алтарь с искренним чувством эстетического удовольствия и определенной степенью преданности. Но можно делать то же самое и без чувства удовольствия и при этом быть более позитивным – то есть делать это просто из веры. Когда тибетские буддисты

решаются на практику ста тысяч простирааний, скажем, они не ждут от этой практики постоянной отдачи. Часть смысла столь растянутой практики – обрести способность продолжать ее даже тогда, когда наше вдохновение иссякает, и мы ощущаем, что лишь механически совершаем движения.

Вера – это не верование, не принятие определенного ряда доктрин, но это и не чувство, будь оно приятным, неприятным или нейтральным. Это особый вид события ума, особый вид эмоции, ощущаемой по отношению к высшим духовным ценностям, особенно представленным Тремя Драгоценностями. Вера проверяется тем, способны ли мы действовать согласно ей в отсутствие любого удовлетворения от нее, каких бы то ни было приятных ощущений или эмоций, связанных с объектом нашей веры.

Конечно, дело не всегда обстоит так, даже нечасто. Но когда нет удовольствия, даже духовного удовольствия, к которому можно было бы прибегнуть, когда посреди пустыни страданий мы остаемся верными практике, тогда мы можем быть уверены, что это действительно вера, которая поддерживает нашу практику. Снова обращаясь к примеру Миларепы, когда его учитель заставлял его строить башни и вновь разрушать их, он сохранял веру даже при полном отсутствии, по крайней мере, на некоторое время, любых приятных ощущений.

Есть типичная история о святом Франциске на эту тему. Он и его «маленькие братья» обсуждали, какое высочайшее удовольствие они когда-либо переживали. Один сказал: «Когда меня охватил созерцательный восторг – это было высочайшее удовольствие». Другой сказал: «Когда я молился богу, и меня охватила преданность – это был высочайший восторг». Каждый из них делился подобными впечатлениями, и вот настал черед святого Франциска. Он сказал: «Холодная, темная, ветреная, дождливая ночь. Тебе нечего есть, ты шел весь день, ты потерял дорогу. Ты бы отдал все за сытный горячий ужин перед пылающим огнем. Но ты потерялся в лесу, а вокруг воют волки. И вот ты видишь сквозь деревья свет, там домик, и дым поднимается из трубы. Ты стучишь в дверь, она открывается... и женщина

кричит: «Ступай прочь, жалкий, никчемный монах, у меня для тебя ничего нет», – и закрывает дверь. Вот высочайшее удовольствие».

Внутренняя радость святого Франциска столь велика, что может превзойти все эти переживания. Она лишь загорается еще ярче. Не имея под собой опоры, даже в качестве приятного религиозного переживания, она берет начало исключительно изнутри. Такой вид веры – положительное событие ума, положительная эмоция. Если мы ею обладаем, то, несмотря на невероятные трудности, мы останемся совершенно счастливыми: мы обладаем верой, и это все, что нам нужно. Есть – должно быть – определенное удовольствие в вере, но оно совершенно отличается от того удовольствия, которое не связано с верой.

Вера – непременный эмоциональный или волевой элемент любого опыта проникновения в природу реальности. Это не оптимистичное ныряние в темноту. Она не слепа. Есть степени веры, конечно – иногда у нас может быть достаточно веры, чтобы предаться чему-то, но недостаточно для полной убежденности – но вера содержит, по крайней мере, определенную степень уверенности, степень знания. В буддизме веру не связывают с неопределенностью. Когда мы ощутим подлинную веру такого рода, мы сможем забывать о ней время от времени, но на деле никогда не утратим. И, когда мы ее ощутили, кажется, что мы не можем не спутать ее с простым ощущением очень хорошего отношения к духовной жизни.

Следовательно, может показаться противоречивым дальнейшее замечание о том, что вера, по-видимому, может присутствовать в целой культуре – если бы не тот факт, что в некоторых культурах вера, очевидно, почти полностью отсутствует. Когда я жил в Калимпонге, почти все тибетцы, которых я встречал, обладали в какой-то степени подлинной верой, и у многих эта степень веры была довольно примечательной. Надеюсь, я не приукрашиваю видение тибетцев в ранние дни существования их диаспоры, но, думаю, в целом мой вывод остался справедливым: тибетская культура является или, по крайней мере, являлась культурой

веры.

Многих западных людей удивило бы то, что со своей стороны тибетцы считают индусов глубоко неверующими. Тот факт, что мы на Западе привычно придерживаемся совершенно противоположного воззрения, просто подчеркивает грубый материализм и цинизм нашей собственной культуры и ту степень, в которой мы утратили связь с любым пониманием веры. Это потому, что у нас нет ощущения подлинного смысла веры, мы считаем преданность чем-то наивным и суеверным – что, несомненно, так, если она не является выражением веры. Вера питается климатом веры, и великие духовные учителя возникают в культуре, которая способна признать их. И, напротив, очень трудно развивать веру в культуре материализма, потому что мы просто не осознаем, что упустили.

Довольно большая часть западных буддистов, как оказывается, – бывшие католики: вероятно, так происходит потому, что детьми в них вдалбливали идею о том, что мирская жизнь – еще не все. Если тебя растят католиком, то, даже утратив веру в Церковь, ты все же нуждаешься в чем-то, чтобы ее заменило. Католики на самом деле очень серьезно относятся к своей вере, вот почему они стремятся избежать серьезных попыток диалога с другими верами. Они понимают природу веры достаточно ясно, чтобы осознать, что такой диалог хоть и полон благих намерений, но бессмыслен.

Я знал японского монаха, который столкнулся с умным, если не сказать иезуитским, примером отказа от диалога со стороны Ватикана. По пути в Англию он остановился в Риме, и, будучи главой буддийской школы в Японии, добился аудиенции с Папой. Его привело в совершенный восторг то, что Папа сказал во время интервью. Понтифик очень хорошо отозвался о буддизме и отправил его назад с письмом как свидетельством их дружественного обмена. Монах был столь переполнен радостью, что я попросил у него разрешения взглянуть на письмо. Хотя оно было на ватиканской бумаге, оно не было никем подписано, никому адресовано, и все, что

там было сказано – что буддизм очень хорошее человеческое учение. Монах не видел следствий из этого утверждения, но, конечно, там имелось в виду, что христианство – напротив, божественное откровение, учение Сына Божьего. Поэтому, хотя буддизм больше, по крайней мере, на дипломатическом уровне, не считается католической церковью ложным или дурным, он отвергается как «человеческое учение», наряду, скажем, с философией Сократа. Он не считается верой.

Вера – это действие, это, можно сказать, карма, очень весомая карма, хотя чисто формально ее и не относят к таковой. Можно даже сказать (и именно в таких подробностях Абхидхарма становится несколько опасной, так что нужно тщательно следить за изложением), что это не просто весомая карма. Когда вера рассматривается как «прозрачность» и «стремление» (хотя и не «глубокая убежденность»), вера окрашивается запредельным. Когда буддист обладает верой, он обращается к Прибежищу в Трех Драгоценностях, и решимость обратиться к Прибежищу несет на себе отпечаток запредельного.

Но вера присутствует в любом положительном состоянии ума: это не обязательно должна быть вера в Три Драгоценности как таковые. Она может проявиться как неопределенная, но мощная тяга к чему-то высшему, убежденность в том, что существует нечто большее. Вордсворт описывает подобное ощущение:

*...благодатное чувство  
Чего-то, проникающего вглубь,  
Чье обиталище – лучи заката,  
И океан, и животворный воздух,  
И небо синее, и ум людской<sup>124</sup>.*

Пер. В. Рогова.

---

124 У. Вордсворт, «Строки, написанные в нескольких милях от аббатства Тинтерн, строки 95-99.

## 2. Самоуважение (или стыд) (*хри*)

*...Если самоуважение и благопристойность отсутствуют, человек неспособен отказаться от любого злого деяния*<sup>125</sup>.

Еше Гьялцен

Еше Гьялцен связывает это второе положительное событие ума с третьим (здесь это переведено как «благопристойность»), поскольку в буддийской традиции они считают парными. В Палийском каноне они упоминаются совместно как два *локапалы*, два защитника мира: *хури* и *оттаппа* на пали или *хри* и *апатрапья* на санскрите<sup>126</sup>. Они защитники мира, поскольку без них невозможен социальный порядок, цивилизованное существование. Идея заключается в том, что только они удерживают нас от злых деяний, вероятно, будет преувеличенной, но они упоминаются во всех школах буддизма и действительно считаются очень важными.

Очень кратко упоминая о *хри* (что переводится как «самоуважение»), Еше Гьялцен говорит, пересказывая «Абхидхармасамуччаю»: «Самоуважение... это воздерживаться от того, что нежелательно, сделав правилом самого себя»<sup>127</sup>. Сделать самого себя правилом – значит установить себе высочайшие стандарты поведения. Это самоуважение. Есть определенные действия, которые наше самоуважение не позволит нам совершить. Они просто не будут правильными, не будут подобающими, не будут достойными. Мы уроним наше достоинство, если совершим их. В своем высочайшем развитии – в тантрическом контексте – это называется «ваджрой гордостью» или «гордостью Будды»: мы хотим действовать согласно велениям нашей сущностной природы Будды.

Интересную ассоциацию предлагает Лама Говинда в своем обсуждении архетипического Будды Ами табхи в «Основах тибетского мистицизма». Цвет Ами табхи – красный, и его

---

125 «Ум в буддийской психологии», с. 43.

126 См. «Ангуттара-Никая», ii, 7.

127 «Ум в буддийской психологии», с. 42.



*биджа-мантра* или священный семенной слог – на самом деле это слово, *хри*, что буквально означает «краснеть, чувствовать стыд». Говинда предполагает, что этот цвет – румянец стыда, которым наше уважение отвечает на дурные поступки: «Нас заставляет краснеть стыд, который мы ощущаем в присутствии нашего высшего знания, нашего сознания»<sup>128</sup>.

### 3. Благопристойность (или уважение к мнению мудрых) (*апатрапья*)

Еще Гьялцен переходит к определению *апатрапьи* следующим образом: «Воздерживаться от дурных деяний..., потому что другие будут относиться ко мне с презрением. Первоначальная причина воздержания – страх, что наш гуру, учитель и другие люди, заслуживающие уважения будут недовольны»<sup>129</sup>.

Это определение не нужно толковать превратно. *Апатрапья* – это на самом деле не «воздержание от дурных деяний, потому что другие будут относиться ко мне с презрением». «Другие» имеют разное видение того, что нежелательно. Здесь имеется в виду, что наш учитель и другие люди, достойные уважения, просто находятся в центре неопределенного круга авторитета, составленного «другими», но это не так. *Апатрапья* заключается не в том, чтобы раболепно склоняться перед внешним давлением, мнением общественности и условными правилами морали, на что намекает гюнтеровский перевод – «благопристойность». Более обычное определение, которое приводится и в санскритских, и в палийских текстах, это «не делать что-то, в чем нас устыдят мудрые». Это значительно все проясняет.

В своем «Руководстве к Абхидхарме», переводе палийской «Абхидхамматтхасангахи» Нарада Тхера описывает *отманну* (палийский эквивалент *апатрапьи*) как страх последствий,

---

128 Лама Анагарика Говинда, «Основы тибетского мистицизма», «Сенчури», Лондон, 1987, с. 230.

129 «Ум в буддийской психологии», с. 42.

которые возникают изнутри<sup>130</sup>, но это не лучше, поскольку здесь не удастся передать тот факт, что это положительное событие ума. Сущность значения этого термина – не в нежелании делать что-то, что разочарует других людей, которых мы почитаем как духовных друзей, как тех, кто мудрее, чем мы сами. «Уважение к мудрому мнению» – это, по-видимому, лучший перевод.

Здесь не стоит вопрос о том, что нас мотивирует чувство вины. Вина связана со страхом отстранения от любви – но наши духовные друзья не собираются лишать нас своей любви и заботы, как бы плохо мы себя ни вели. Так что в этом отношении нам нечего бояться. Мы должны бояться только одного – подвести их.

В интересах мира и тишины нам вполне может захотеться приспособиться к моделям поведения, которые считаются приемлемыми в обществе в целом, в той мере, в которой это препятствует нашему духовному развитию. Но мы должны знать, что делаем, и позаботиться о том, чтобы не просто приспособливаться – из страха вызвать неодобрение, ругательства, презрение или насмешку в обществе в целом. Иногда я обращаюсь к различию между «обществом» или теми аспектами общества, с которыми мы сталкиваемся лично, и Сангхой, что в самом широком смысле является общиной мужчин и женщин, которые следуют учению Будды, как к различию между «группой» и «духовной общиной».

Мы должны уметь отличать группу от духовной общины, а приспособление к ожиданиям группы – подчинению ожиданиям других членов духовной общины. Иногда по-настоящему необходимо вызвать неодобрение группы, чтобы не вызвать осуждение духовной общины. Это вопрос того, во что мы верим, к чему испытываем доверие. Первые три положительных события ума тесно взаимосвязаны: «самоуважение» предполагает веру в себя, а «страх порицания» подразумевает веру в других. Несомненно, эти другие люди, в которых мы верим, будут духовными друзьями: мы верим одновременно в то, что они желают нам

130 См. Нарада, Тхера, «Руководство по Абхидхамме», там же, с. 93-94.

самого лучшего, и в то, что они обладают проникновением и знают, что лучше для нас, знают, что полезно, а что нет. Вся суть *апатрапьи* – не в подчинении представлениям других людей о том, что мы должны делать, идеям, которые навязывают нам другие люди, а в следовании идеалу, который мы избрали для себя, с помощью определенных людей, которых также избрали мы.

Испытывая подлинное уважение к собственным духовным друзьям и зная, что они действительно желают нам продвижения по пути, мы не хотим расстраивать их, совершая что-то, что помешает нашему духовному развитию. Мы вверяемся их помощи в укреплении нашего лучшего «я» вместо более слабого «я». Мы можем использовать их ожидания по отношению к нам как поддержку в моменты слабости, и, вероятно, как вдохновение во времена силы. Мы избрали их в качестве духовных друзей, потому что разделяем их взгляды – или, по крайней мере, наше лучшее «я» разделяет их взгляды. Конечно, может случиться, что иногда им тоже понадобится поддержка нашего лучшего «я»: иногда *апатрапья* – это взаимообмен между духовными друзьями, так что каждый боится порицания со стороны других. Она не обязательно односторонняя.

Следовательно, для того, чтобы развивать *апатрапью*, нам нужно быть в хорошем, очень близком контакте с духовной общиной, с духовными друзьями. Жизненно важно не изолировать себя от людей, с которых мы берем пример, когда мы оказываемся на высоте. Далекая и на первый взгляд несколько пугающая группа людей становится в нашем сознании своего рода властью: вероятно, именно такое представление создает неверное представление о том, что *апатрапья* заключается в том, чтобы опасаться недовольства или презрения со стороны других. Подлинная *апатрапья* скорее похожа на заботу о том, чтобы не беспокоить своих духовных друзей, не вызвать в них печаль или даже ранить их нашими неискренними действиями – в английском языке нет точного слова для этой эмоции. И, чтобы это событие ума стало активным, нам нужно регулярно общаться с «мудрыми». Недостаточно просто бояться, что они могут

прослышать о наших поступках.

Недостаточно и относиться к Буддам и Бодхисаттвам как к своим духовным друзьям в этом отношении. В конце концов, христиане верят, что «на всяком месте очи Господни: они видят злых и добрых». Они «верят», что Бог в буквальном смысле видит все, что они делают. Но разве они сами ведут себя согласно тому, во что верят? Сколько добрых католиков больше боятся Бога, чем местного священника. Именно такой порок вызывает испепеляющую насмешку у Александра Поупа:

*Да, я горд, я должен гордиться тем, что вижу,  
Что люди боятся меня, а не Бога*<sup>131</sup>.

Следовательно, безопаснее не полагаться совершенно на собственную способность бояться осуждения Буддами и Бодхисаттвами. В то же самое время, однако, подобные отношения с *арья-сангхой*, теми, кто обрел Просветление путем следования Дхарме, могут быть очень плодотворными.

Конечно, многое еще можно сказать о природе этих отношений. Некоторые упоминания об этом есть в «строфах почтения» Еше Гьялцена, но, вероятно, мы можем просто связать это с идеей защиты. Будды и Бодхисаттвы называются нашими защитниками. Они символизируют качества – мудрости, сострадания, чистоты, энергии, – потенциалом для полного развития которых обладаем мы сами, и в этом смысле они защищают наши стремления воплотить свой потенциал.

Подобно этому, *хри* и *апатрапья* называются защитниками мира, но их также можно считать защитниками нас самих и нашей духовной практики. К примеру, если мы принимаем обет перед алтарем, мы сознательно призываем на защиту *апатрапью* или страх порицания. Мы призываем Будду, Бодхисаттв и наших собственных друзей стать свидетелями этого обета, чтобы они знали, какого точно стандарта поведения ожидать в отношении нашей практики.

---

131 А. Поуп, «Подражания Горацию», «Эпилог к сатирам», Диалог 2, строфы 208-209.

#### 4. Непривязанность (*алобха*)

В самом возвышенном смысле непривязанность – это отсутствие привязанности к составному существованию или сансаре, то есть привязанности к трем *дхату* или мирам: чувственного желания, архетипической формы и не-формы. Следовательно, непривязанность – это, в конечном счете, свобода от привязанности к высочайшим небесным измерениям и даже самым утонченным уровням медитативного опыта.

Согласно «Виджняптиматратасиддхи-шастре», «в природе этой *Чаитты* оставаться отстраненным и не поддаваться влиянию трех состояний смертного существования в трех *Дхату* и причин этого тройственного существования. Ее особая деятельность заключается в противостоянии алчности и накоплении благих деяний»<sup>132</sup>.

Непривязанность или *алобха* (что буквально означает «нежадность») – не самая популярная добродетель. Она может показаться исключительно негативным состоянием, которое заключается лишь в отсутствии привязанности. Но чтобы по праву присутствовать среди положительных событий ума, она должна обладать чем-то еще. Непривязанность – это не некое равнодушие, потеря интереса, хотя само слово и может натолкнуть нас на эту мысль. Она обеспечивает основу для позитивного действия – «накопления благих деяний». На самом деле, мы можем стать непривязанными, лишь будучи избирательно и сознательно привязанными к тому, что искусно и позитивно.

Непривязанность – не то же самое, что отчужденность. «Отчужденность» предполагает, что наша привязанность к чему-то устраняется: есть предыдущие или потенциальные объекты привязанности, от которых мы отстраняемся. Но непривязанность не имеет отношения к какому-то определенному объекту. Традиционный образ условий для непривязанности – пушок семян чертополоха, развеянный на ветру. Мы безмятежны, уверены, уравновешены в себе. Мы

---

132 Сюаньцзан, «Чэн вей ши лунь: учение о чистом сознании», там же, с. 395.

не останавливаемся ни на чем, не цепляемся за вещи, поскольку мы самодостаточны. Мы не ощущаем потребности стремиться к чему-то, чтобы почувствовать себя лучше, целостнее или совершеннее. Нам не нужно присваивать себе людей или вещи, чтобы почувствовать удовлетворение. Мы не настаиваем на присвоении себе определенных элементов опыта, поддержании определенных моделей поведения, которые усиливают наше представление о себе. У нас достаточно уверенности и широты видения, чтобы быть свободными от невротического цепляния за вещи. И, как уже очевидно, щедрость – неотъемлемое качество этого положительного события ума.

Непривязанность не означает, что мы бескомпромиссно независимы. Это не совсем то же, что самодостаточность, что может подразумевать определенное стремление к самозащите и даже ощущение ненадежности. Если непривязанность и означает самодостаточность, то она также означает индивидуальность, осознанность к самому себе, объективность, ответственность и восприимчивость. Она не связана с самоутверждением. Конечно, если того требуют обстоятельства, мы должны знать, как постоять за себя, но для того, чтобы быть личностью, не обязательно постоянно подтверждать свое «я».

Самоутверждение не является важной частью определения подлинной личности, поскольку есть различные обстоятельства, в которых его не требуется. Самоутверждение может быть просто свидетельством зависимости от группы, ощущением собственной слабости по сравнению с проецируемым авторитетом. Да, личность сильна, но не стоит слишком упираться на ошибочное воззрение, что так мы выражаем свою индивидуальность. Люди, которые требуют, чтобы к ним относились как к «личности», часто просто требуют внимания, особого отношения и привилегий.

Непривязанность – это состояние индивидуальности, свободы и творчества, но все эти качества – качества ума. Вы не требуете, чтобы их признавали другие, и не чувствуете, что они под угрозой, когда кто-то сопротивляется тому, что

вы поступаете по-своему, поскольку эти качества развиваются в связке с ответственностью и заботой о других. Поэтому непривязанность – это состояние равновесия. Вам не нужно все время угождать всем, но вы не ощущаете и того, что вам нужно расстраивать их. А если кто-то пытается надавить на вас, вы можете почувствовать сожаление или удивление, но не ощущаете никакого давления или угрозы.

#### 5. Отсутствие ненависти (*адвеша*)

Еще Гьялцен, опять обращаясь к вопросу очень кратко, избирает для иллюстрации пятого положительного события ума цитату из «Абхидхармасамуччай»: «Это отсутствие намерения мучить живых существ, спорить с разочаровывающими ситуациями и причинять страдания тем, кто является причиной отчаяния»<sup>133</sup>.

К этому можно добавить цитату из «Виджняптиматратасиддхи-шастры»: «В природе этой *Чаитты* – оставаться не разгневанным тремя видами страдания и их причинами. Три вида страдания таковы: страдание, обусловленное прямыми причинами, страдание от утраты или лишения чего-либо и страдание от преходящей природы или непостоянства всех вещей»<sup>134</sup>.

*Адвеша* или отсутствие ненависти означает, во-первых, что мы не хотим ранить людей, которые не подали нам повода ненавидеть их. Ненависть – это наш способ реагировать на страдания, и не обязательно чувствовать потребность в различении между достойными и не столь достойными объектами нашей ненависти. Мы просто ощущаем потребность ненавидеть кого-то. Во-вторых, *адвеша* означает, что мы не сердимся на не приносящие удовлетворения ситуации, что, в конечном итоге, означает, что нас не приводит в ярость даже неизбежный упадок и разрушение вещей. В-третьих, это означает, что мы не ощущаем злонамеренности по отношению к людям, которые ранят нас, даже если они делают это сознательно. *Адвеша* означает, что

---

133 «Ум в буддийской психологии», с. 43.

134 Сюаньцзан, «Чэн вей ши лунь: учение о чистом сознании», там же, с. 395.

мы не реагируем на страдания любимым из подобных способов. Хотя ненависть определенно создает страдание – уже постольку, поскольку ненависть сразу же причиняет боль – страдание не должно вести к ненависти. Вместо этого мы можем развивать *адвешу*.

Ненависть как отсутствие намерения причинить вред также означает, что мы не создаем условий для ненависти в других. Ненависть порождает ненависть, она заразна. Ненависть заставляет страдать и нас самих, и других, и это страдание приводит нас и других людей к новой ненависти и новому страданию. Это вполне очевидно: мы не причиняем страдание напрямую, не лишаем кого-то того, что они ценят, поскольку, помимо всего прочего, сделать так – значило бы стать причиной для возникновения ненависти в других.

Однако в цитате из «Виджняптиматратасиддхи-шастры» есть вывод о том, что человек может стать объектом ненависти, просто будучи непостоянным. Вы можете быть совершенно преданы кому-то в течение всей своей жизни, но, когда вы умираете, оставленный вами человек может почувствовать обиду, как будто это ваша вина. «Почему это должно было случиться со мной? – спрашивают они. – Зачем тебе нужно было умирать прямо сейчас, когда ты мне так нужен?» Это неразумно, но такое случается. Обида сама по себе неразумна. Даже если кто-то попадает в аварию или сталкивается с болезнью, не будучи виноват в этом, и за ним нужно ухаживать, тот, кому приходится это делать, по-видимому, естественным образом время от времени ощущает обиду. Это не значит, что мы ответственны за то, что другие ненавидят нас: даже Будду некоторые ненавидели.

Существует тесная связь между ненавистью и привязанностью. Вероятно, она наиболее очевидна в контексте сексуальных отношений. Наверное, можно сказать, что там, где в сексуальных отношениях есть привязанность, рано или поздно возникнет и ненависть. Разве они столь уж удивительны, эти ужасные драки и ссоры, которые вспыхивают между сексуальными партнерами? Это неизбежный плод привязанности. Если нет вспышек гнева, если вы можете прожить несколько лет без прорывающейся



наружу ненависти, не соскальзывая в рутину, скорее всего, между вами нет сильной привязанности, и отношения более или менее здоровы. Но в каком-то смысле здоровые отношения перестают быть отношениями. Само слово предполагает, что вы официально вместе, что вы должны быть вместе, и горе любому, кто увидит в вас отдельных людей или отнесется к вам как к двум разным личностям.

*«Когда рождается благой ум, то, каков бы ни был объект его восприятия, он всегда проявляет себя как непривязанность в отношении к существованию и отсутствие недовольства в отношении к страданию. Это означает, что отсутствие жадности и отсутствие гнева упрочиваются в отношении к «существованию» и «страданию», но уму на самом деле необязательно помнить о существовании и страдании, чтобы проявить эти две Чаитты. Подобно этому, ощущение стыда и целостности упрочиваются в отношении к благому и дурному, но уму на самом деле необязательно ощущать благое и дурное, чтобы проявить эти две Чаитты. Из этого следует, что отсутствие алчности и гнева сопровождают все благие умы»<sup>135</sup>.*

#### «Виджняптиматратасиддхи-шастра»

Все эти понятия – стыд, страх порицания со стороны мудрых, непривязанность и отсутствие ненависти – представляют собой положительные события ума, а не просто негативные события ума, которые так или иначе не смогли воплотиться в жизнь. Для того чтобы испытать или проявить их, нам не нужно ощущать склонности к чему-то постыдному или достойному осуждения, чувствовать себя на грани привязанности или отвращения. Нас может запутать тот факт, что для положительных качеств используются грамматически отрицательные выражения, но это общая характеристика пали и санскрита: добавление а- в качестве приставки создает негативный эквивалент слова, также, как приставка non- делает это в английском (так что у нас есть *двеша*, что означает *hatred*, ненависть, и *адвеша*, что означает *non-hatred*, не-ненависть).

135 Там же, с. 397.

В английском языке нечасто используется это «двойное отрицание» по отношению к положительным качествам. Но есть один очевидный пример английского слова, которое создано подобным образом – слово *immortal*, «бессмертный». Оно буквально означает «отсутствие смертности», но само по себе, безусловно, обладает очень позитивным смыслом. В таких выражениях, как «отсутствие ненависти», нужно также видеть подобные положительные оттенки.

Но если «не-ненависть» – это не просто отсутствие ненависти, если это позитивное качество само по себе, почему бы не назвать это качество, скажем, просто любовью или *майтри* (*меттой* на пали)? На самом деле, есть смысл в том, чтобы выражать определенные качества через их противоположность, поскольку они в результате этого становятся труднодостижимыми, что очень важно для их значения. Да, к этим качествам трудно пробиться через отрицательную терминологию, но на самом деле это не так уж плохо. Сталкиваясь с подобными «негативными» терминами, мы должны спросить себя: «Что на самом деле здесь имеется в виду?» Само слово не позволяет нам вообразить, что мы знаем об этом все, просто потому, что знаем значение слова. Мы начинаем понимать, что мы должны ощутить само это качество – *алобху* или *адвешу* – как опыт, для того чтобы понять, в чем оно заключается. Недостаточно просто понять смысл наименования. И, на самом деле, есть разница между этими «отрицательными» выражениями и их положительными эквивалентами. К примеру, любящая доброта выходит за пределы отсутствия ненависти. Если вы находитесь в ситуации, где кто-то причиняет вам большие трудности или неудобства, вы можете ощутить отсутствие ненависти, не обязательно ощутив любящей доброты, что предполагает, что это два разных события ума.

В «Бодхичарья-аватаре» Шантидева, очевидно, следуя традиции Махаяны, считает *кшанти* (терпение) положительным эквивалентом ненависти или гнева. *Кшанти* – это форма осознанности, осознанность по отношению к страданиям, в которой мы не отвечаем на них гневом. Можно

даже сказать, что это форма запредельного проникновения, поскольку она возникает вместе со следующим положительным событием ума, неомраченностью. Шантидева рассуждает так: вот перед вами все эти люди, помогающие вам действительно практиковать *кианти*, доставляя вам неприятности, – и что вы делаете? Вы гневаетесь на них, жалкий обманутый глупец!<sup>136</sup>

В то время как отсутствие ненависти и отсутствие привязанности поддерживают друг друга – поскольку не бывает ненависти без привязанности, а привязанности без ненависти – и то, и другое рождаются лишь в силу неомраченности, следующего события ума. Вместе эти три фундаментальные положительные события ума формируют три благотворных корня всех положительных деяний.

#### 6. Неомраченность (*амоха*)

*«Это исчерпывающее постижение (практического) знания, которое происходит от созревания, наставлений, размышления и понимания...»<sup>137</sup>*

Это часть цитаты из «Абхидхармасамуччайи», которой Еше Гьялцен начинает свой комментарий положительного события неомраченности. Он далее отмечает: «Это особая различающая осознанность, противостоящая омраченности, причиной которой является либо то, что мы родились с нею, либо то, что мы ее обрели»<sup>138</sup>.

Поэтому неомраченность или *амоха* – это исчерпывающее знание, которое обретается четырьмя различными способами. Во-первых, оно возникает из созревания, под которым понимается естественная разумность, с которой мы родились в результате (*винака*) того, что развили нравственное и интеллектуальное понимание в прошлом. Три другие способа заключаются в активном развитии неомраченности посредством трех знаний: *шрута-майи-*

---

136 См. Шантидева, «Бодхиচারья-аватара», пер. К. Кросби и Э. Скилтон, «Издательство Оксфордского университета», Оксфорд, 1995, гл. 6, «Совершенство терпения», строфы 48-49.

137 «Ум в буддийской психологии», с. 44.

138 Там же, с. 44.

*праджни, чинта-майи-праджни и бхавана-майи-праджни*, что буквально означает «мудрость, возникающая из слушания», «мудрость, возникающая из обдумывания/размышления», и «мудрость, возникающая из медитации».

Первая из них – это понимание, которое мы получаем на основе наставлений – то есть изучения Дхармы, в идеале, под руководством учителя. Вторая – результат обдумывания: размышлений, припоминания, прокручивания учений в уме и соотнесения их с собственным опытом. А третье знание берет начало в понимании или интуиции, которые возникают в медитации: сосредоточении на учении в состоянии медитативного сосредоточения и, следовательно, обретении проникновения в него, реального опыта учения и изменения под его влиянием. Поэтому обучение становится основой для размышления, которое, в свою очередь, становится основой для медитации.

Этот вопрос рассматривается под другим углом в «Виджняптиматратасиддхи-шастре»: «Согласно одному мнению, неомраченность обладает той же природой, что и проницательность [то есть *праджня*], поскольку Абхидхарма утверждает, что отсутствие заблуждений по своей сущностной природе – это убежденность, которая возникает из воздаяния, наставления, доказательства и интуиции... Хотя неомраченность – это проницательность по природе и, по сути, особая *Чаитта*, все же для того, чтобы подчеркнуть, что благой аспект проницательности обладает высшей силой для накопления благих деяний, его выделяют отдельно как «благу *Чаитту*»...

Согласно другому мнению (Дхармапале), неомраченность – это не проницательность, у нее отдельная, самостоятельная природа, поскольку она прямо противопоставляется неведению и, подобно отсутствию жадности и отсутствию гнева, упоминается среди корней блага...

Верно, что «Абхидхармасамуччая» говорит, что неомраченность – это проницательность по природе, но этот текст объясняет природу неомраченности в рамках ее

причины и плода... Причина неомраченности – проницательность»<sup>139</sup>.

Здесь противоречие заключается в том, является или не является неомраченность тождественной проницательности (под которой имеется в виду *праджня* или мудрость). Если они – одно и то же, почему *праджня* – «особая *чаитта*» (что Гюнтер называет «определяющим объект событием ума»), а неомраченность – «благая *чаитта*» (то есть положительное событие ума)? А если они различны, почему неомраченность определяется Абхидхармой в таких выражениях, которые предполагают, что она и есть *праджня*?

Именно учение Дхармапалы, который был настоятелем великого монастыря Наланда в северной Индии, в первую очередь, вдохновило автора «Виджняптиматратасиддхисастры», Сюаньцзана, основать школу Фасян по возвращению в родной Китай. Не то чтобы Дхармапала был личным учителем Сюаньцзана – на самом деле, настоятель умер задолго до прибытия Сюаньцзана в Индию, – наследие интерпретаций Дхармапалой Дхармы вдохновляло китайского паломника. Следовательно, в общем Сюаньцзан предпочитает объяснения Дхармапалы интерпретациям других девяти комментаторов, к которым он прибегает. Но в данном случае он выносит открыто собственного мнения, что может подразумевать, что на самом деле он не согласен с Дхармапалой, но не хочет говорить этого из уважения к нему.

Что касается того, тождественны ли *праджня* и *амоха* или нет, это противоречие скорее мнимое, нежели реальное. Нам нужно помнить, что мы имеем дело не с объектами, а с отношениями. Определяющие объект события ума обладают функцией все более ясного понимания объекта, и мудрость делает это посредством рассеивания сомнений. Неомраченность, с другой стороны, – это положительное событие ума само по себе. Не то чтобы она противостоит объекту или стремится понять его – она обеспечивает основу для «накопления благих деяний», «для невовлечения в дурное поведение».

---

139 Сюаньцзан, «Чэн вей ши лунь: учение о чистом сознании», там же, с. 397.

Есть соблазн упростить понимание, рассматривая неомраченность как *праджню*, проявляющуюся, так сказать, на другом уровне. Однако Абхидхарма очень тщательно избегает подобных выражений. Еще Гьялцен описывает неомраченность как «особую различающую осознанность» – другими словами, особую форму мудрости, которая противостоит заблуждениям или неведению, как искусное противостоит неискусному. Вот почему Гюнтер добавляет слово «практический»: «это исчерпывающее постижение (практического) знания». Следовательно, говоря вкратце, *амоха* – это положительное событие ума, которое является *праджней* (преимущественно определяющим объект событием ума) в аспекте различения в рамках практики между тем, что искусно и неискусно.

Оценочное различение (*праджня*), если хотите, стремится к знанию того, что есть, в то время как неомраченность касается знания того, что делать. По-видимому, большинство людей склонны, вероятно, в силу характера, больше интересоваться одним, чем другим, но, в общем и целом, именно метафизика более привлекательна: вопросы этики чаще отвергаются как скучные или неинтересные. Конечно, в молодости – до двадцати, да и сразу после – я был гораздо сильнее заинтересован тем, чтобы узнать, «что есть», чем «что делать». Как будто то, что мы делаем, устроится само по себе, если мы дадим уму думать над тем, «что есть».

К примеру, помню, что, когда я молодым солдатом в последней войне был размещен в Сингапуре, некоторые друзья спрашивали меня, почему я не вегетарианец. Так случилось, что я просто никогда раньше не задумывался нал этим. Я никогда не думал: «Искусно или не искусно есть мясо? Не будет ли более искусным стать вегетарианцем?» За несколько лет, пока я читал книги о буддизме, у меня в уме ни разу не возникал вопрос о собственном поведении в этом отношении. Но, когда этот вопрос возник, я сразу понял, что как буддист я должен попытаться стать вегетарианцем, и именно это я и сделал. Но такие вещи меня мало интересовали. Мне было интересно узнать о *шуньяте*, «только-уме» и так далее, а не о том, какие действия

искусны, а какие нет. Это понимание пришло гораздо позже.

В самых общих чертах можно сказать, что тот сорт людей, которые хотят знать, «что есть», посещают лекции и читают книги по буддизму, в то время как те, кто хочет знать, «что делать», посещают занятия по медитации и присоединяются к другим буддийским мероприятиям. Вероятно, весь вопрос в возрасте, ответственности и опыте. Если мы хотим взаимодействовать с миром, нам придется отвечать за свой выбор, возможно, долгое время, что заставит нас понять, сколь важно знать, как действовать искусно. С другой стороны, когда мы молоды, мы вряд ли обладаем подобным видением: мы, скорее всего, сосредоточены на желании знать, каковы вещи на самом деле.

Это различие – конечно, различие не между знанием и деланием, теорией и практикой, а между двумя видами теории. Если мы развили понимание того, что искусно, а что неискусно, нам все еще придется воплотить эту теорию в практике. Помимо поддержания равновесия между двумя этими аспектами знания, нам нужно также поддерживать равновесие между знанием, почему мы практикуем вообще и практикуем в данный момент. Однако практический аспект *праджны*, неомраченность – жизненно важная связь между абсолютными метафизическими вопросами и нашей собственной ситуацией существования, и традиция Абхидхармы считает ее столь важной, что выделяет как независимое искусное событие ума.

Это подчеркнутое внимание указывает, что на самом деле значит «вовлечься в буддизм». В каком-то смысле, мы уже определили «то, что есть», самим фактом обращения к практике буддизма. Мы приняли Просветление в качестве окончательной цели, приняли тот факт, что запредельное существует за пределами мирского опыта мира, и мы пытаемся двигаться к нему. Мы признаем, что этот путь долог, а пока мы должны просто работать с тем, что перед нами. Мы налагаем на медитацию, продолжаем работать, развиваем отношения духовной дружбы, уходим в ретриты и так далее. Ощутим ли мы в итоге опыт Пустоты или Единого Ума? Вероятно, нам стоит подождать, и мы непременно это

увидим.

Это отношение многих практикующих буддистов, включая монахов на Востоке, особенно если они не слишком склонны к метафизике. Они не слишком часто и не слишком глубоко задумываются о том, «зачем и почему» они практикуют. Стоит сказать, что некоторые тхеравадины заходят в подобном отношении слишком далеко и совершенно игнорируют конечные вопросы метафизики, утверждая даже, что Будда советовал своим последователям не задумываться об этом. Это, конечно, ошибочно. Что может быть более практическим и приземленным, чем исследование подлинной природы реальности?

Однако есть большой смысл в том, чтобы сначала раз и навсегда удостовериться в общей модели духовности, с которой нам нужно работать, а затем полностью погрузиться в нее. Это не значит, что мы следуем ей механически, искусственно, и она становится рутинной. В конце концов, наша повседневная практика включает медитацию, осознанность, размышления и изучение. Как грубовато замечает Чандракирти, «те, кто проводят день, не задумываясь о существовании и несуществовании, не готовы к званию человека». Но мысли о существовании и несуществовании не означают, что мы ставим под вопрос саму основу нашей практики. Это не означает, что мы постоянно задумываемся, нет ли у суфиев или последователей Веданты более глубокого понимания того, «что есть», чем в буддизме.

Аспект практики, который действительно нуждается в рассмотрении время от времени, – это вопрос о том, что настоящему и глубоко искусно, а что нет. Время от времени нам, возможно, нужно пересматривать свою практику и размышлять, не нуждается ли она в изменениях. Но не постоянно. Мы не можем останавливаться каждое мгновение и заново все прояснять. Однажды, в результате определенного обдумывания и исследования, мы приняли решение принять определенную модель духовной практики, потому что она казалась нам положительной и полезной. Теперь мы должны верить себя ей, иначе мы никогда не



сможем проверить ее обоснованность для нас. Если мы постоянно будем сомневаться в ней, мы не сможем отдаться практике, и тогда мы в любом случае не узнаем о ней многого. Вероятнее всего, мы достигнем определенного Совершенного Видения – действительного видения того, «что есть», а, на самом деле, также и того, «что делать», не выводя из размышлений, «что есть» и даже «что делать», а продолжая регулярную практику.

Неомраченность развивается посредством исследований учений Будды в той или иной форме. Еще Гьялцен перечисляет двенадцать различных классов учений (совместно известных как «*дхармаправачана*», «Изложение Доктрины»), определяемых сарвастивадинами (хотя тхеравадины признают лишь первые девять). Первые пять таковы: сутры (проповеди в прозе), *гэи* (смешанная проза и поэзия), *виякараны* (предсказания о Просветлении), *гатхи* (строфы) и *уданы* (вдохновенные высказывания). Шестой класс писаний – *нидана*. Нидана означает связь, и это обычно связь между прошлым и будущим, посредством, скажем, истории *джатаки*. В то время как *джатака* просто излагает историю одной из прошлых жизней Будды, *нидана* проводит связь с настоящим, и один из персонажей истории отождествляется со спутником Будды Анандой, другой с Буддой и так далее. *Нидана* также значит «непрерывное повествование» – к примеру, связный рассказ об определенных событиях из жизни Будды.

Следующие классы писаний – это *аваданы* (героические деяния учеников Будды в предыдущих жизнях), *иттивериттаки* (высказывания Будды, начинающиеся со слов «так было сказано»), *джатаки* (истории о рождениях), *вайпульи* (расширенные проповеди), *абхутадхармы* (чудесные явления), а также *упадеши* (наставления)<sup>140</sup>.

Далее Еще Гьялцен отмечает, что учения можно также классифицировать согласно трем *питакам* или корзинам: Сутра-питака, Виная-питака и Абхидхарма-питака. Мы можем получить представление о равновесии содержания

---

140 Более подробно о двенадцати классах литературы читайте у Сангхаракшиты, «Вечное наследие», «Тхарпа», Лондон, 1985, с. 9-19.

этих трех собраний, рассмотрев, в какой мере они охватывают этапы пути: *шила*, *самадхи* и *праджня*. Можно сделать вывод, что сутры (или, скорее, *сутты*) Палийского канона более или менее в равной степени касаются всех трех этапов, в общем и целом, виная касается *шила* и *самадхи*, в то время как Абхидхарма посвящена исключительно развитию *праджни* посредством рассмотрения дхарм. (Согласно Хиньяне, особенно ее развитию в Абхидхарме, *праджня* заключается в понимании содержания самой Абхидхармы).

Традиционно считается, что Виная-питака включает особый монашеский свод правил, но на самом деле это не так. Первоначальное отделение сутры от винаи произошло как часть устной традиции, прежде чем эти учения были записаны, – и до первых компиляций Абхидхармы, и цель заключалась лишь в том, чтобы отделить учения в целом от вопросов их практического применения в рамках «дисциплины», особенно на примерах повседневной деятельности самого Будды.

Следовательно, виная – это результат неомраченности или *амохи*, это продукт практической мудрости. Вопрос не только в том, чтобы соблюдать правила. На самом деле, если мы думаем исключительно о соблюдении правил, результат, с духовной точки зрения, может быть разрушительным, поскольку вы впадаете в депрессию, когда нарушаете правило, и слишком радуетесь, когда придерживаетесь его. Мы неизбежно придаем слишком много внимания определенным правилам, и этот неуравновешенный подход к практике ведет к смене одной эмоциональной крайности другой. Разумно стандартизировать искусное поведение ума в форме правил, хотя эти условия, вероятно, не идеальны, но их суть – помогать нам, чтобы мы действовали искусно на постоянной и регулярной основе.

Вероятно, вопрос прояснится, если мы будем рассуждать в рамках наставлений, а не правил. Конечно, правила винаи первоначально были установлены как особые случаи применения нравственных наставлений; многие из них имели отношение к конкретной культурной ситуации того

времени, а в наши дни имеют мало смысла. Но в целом правила – подходящие правила – придают стабильность всей нашей жизни, и, следовательно, действительно устраняют излишнее возбуждение и уныние. Так что вопрос скорее не в том, чтобы соблюдать правила, а в том, чтобы создать прочную основу, на которую мы могли бы опереться, дисциплинированный образ жизни, который защищает нас от взлетов и падений.

Развитие неомраченности, следовательно, заключается не в изучении правил – не более чем в накоплении фактов. И все же изучение определенного рода, вероятно, необходимо:

*Мало зная, слепые не знают, как внести созерцание в жизнь.*

*Поскольку им этого недостает, они не могут думать ни о чем<sup>141</sup>.*

#### Асвагхоша

Конечно, нам стоит осторожно подходить к критике того, как другие люди относятся к своей практике. Стоит сделать скидку на различия темперамента: есть последователи доктрины (*дхарманусарины*), которых особенно стимулирует и вдохновляет обучение, а есть последователи веры (*шраддханусарины*), которые больше озабочены реальной практикой: медитацией, поддержанием тесного контакта с учителем и так далее<sup>142</sup>.

Однако, будучи доведен до крайности, любой и этих подходов может завести нас в безнадежное положение. Если мы не развиваем *шрута-майи-праджню* (мудрость, возникающую из изучения Дхармы) и *чинта-майи-праджню* (мудрость, возникающую из размышления над тем, что мы изучили), мы не сможем развить *бхавана-майи-праджню*, запредельное проникновение, которое возникает на основе медитации на то, что мы изучили и обдумали. Короче говоря, нам будет не на что медитировать.

---

141 «Ум в буддийской психологии», с. 47.

142 Это различие берет начало в «Ангуттара-Никае» Палийского канона, см. Ньянатилока, «Буддийский словарь», там же, с. 25-26.

С другой стороны, некоторые из самых ученых геше, особенно в традиции Гелуг, столь глубоко погружаются в изучение, что у них даже к концу жизни не остается времени на медитацию. Я встречал одного или двух тибетских геше, которые говорили, что медитация необязательна, хотя это и не ортодоксальное воззрение Гелуг. Некоторые даже открыто насмеяются над тантрами. «В чем суть всех этих позвякиваний колокольчиками и постукиваний в барабаны? – говорят они. – Буддизм на самом деле заключается в метафизике и логике!» Всем нам, конечно, нужно равновесие. Жизни самых выдающихся практиков буддизма представляют собой пример такого сбалансированного подхода. Падмасамбхава, к примеру, был великим ученым и одновременно великим йогином, и даже Миларепа всесторонне знал тантры.

Сведя воедино три благотворных корня непривязанности, отсутствия ненависти и неомраченности, мы обнаруживаем, что их можно ощутить на трех различных уровнях. На первом уровне три яда (то есть их негативные эквиваленты – привязанность, ненависть и заблуждение) преодолеваются относительно этой жизни, но переходят в будущую жизнь, вероятно в небесных уделах. На этом уровне, хотя у нас и нет привязанностей к этой жизни (мы знаем, что она непостоянна), мы привязаны к идее постоянных небес, и горе тому, кто будет отрицать это. Второй уровень представляет собой идеал Архата в Хиньяне – по крайней мере, согласно Махаяне. Согласно ему, хотя и не может существовать привязанности к любой форме удовлетворения, сейчас или в будущей жизни, все же есть очень тонкая привязанность к достижению самой нирваны. Это оставляет место для третьего уровня, выдвигаемого последователями Махаяны, которые ждут не нирваны, которую можно определить или обозначить в прямом противопоставлении сансаре, а *апратиштхита-нирваны*, то есть неопределенной или, более точно, неутвержденной или непребывающей нирваны<sup>143</sup>.

---

143 Термин *апратиштхита-нирвана* был, вероятно, введен традицией Йогачара. Прекрасное описание этой «непребывающей нирваны» см. у П. Уильямса, «Буддизм Махаяны», «Рутледж», Лондон, 1989, с. 181-184. *Апратиштхита-нирвана* появляется в различных текстах

Даже по достижении нирваны, по-видимому, не наступает успокоения.

#### 7. Прилежание (или энергия в следовании благому) (*вирья*)

*Вирья* – еще один из тех терминов, для которых нет адекватного английского перевода. На самом деле, даже санскритское слово изначально не передавало полного смысла, который оно приобрело в качестве особого термина буддизма. Оно означает «сила» или «энергия», но в буддийском контексте это нечто большее. Для начала, слово имеет чисто положительные коннотации. Важный вывод – что энергия как таковая не обязательно является *вирьей*, не обязательно положительна. Часто считается, что «освобождение энергии», так или иначе, благотворно в духовном смысле, но на самом деле это так лишь тогда, когда энергия, высвобождаясь, направляется к благому.

Мы получим более верное ощущение идеи *вирьи*, если сместим акцент с самого определения ее как энергии и переведем ее как «напряженное внимание» или «сильную склонность к чему-то» (в буквальном смысле склонение в сторону) искусному. Это также помогает подчеркнуть тот факт, что мы здесь говорим о событии ума – а не просто о том, чтобы занять себя благими делами. То есть *вирья* – это событие ума, которое выражает себя в действии, а не само действие.

Еще Гьялцен довольно много рассуждает о *вирье* (что Гюнтер переводит как «прилежание»). Здесь мы сосредоточимся на одной из цитат из «Абхидхармасамуччай», перечислении пяти видов или уровней *вирьи*:

А) Прилежание, которое всегда наготове.

Гьялцен раскрывает это понятие с помощью цитаты из «Парамитасаманамы»:

---

Йогачары. Это, к примеру, тема, обсуждаемая в девятой главе «Махаянасанграхи» Асанги. См. Г. М. Нагао, «Мадхьямика и Йогачара: исследование философий Махаяны», пер. Л. С. Накамура, «Издательство государственного университета Нью-Йорка», 1991, с. 23-34.

*Когда ум, освободившись от разочарований  
Круга сансары, становится постоянно активным,  
Недвижимым и бесконечным, этот (ум) начинает  
обладать*

*Способностью к целостности, которая является  
образцом поведения храбрых*

*И считается первым из чистых качеств, которых стоит  
держаться<sup>144</sup>.*

Это чистая способность *вирьи*, прежде чем она проявилась в действии. Это готовность действовать. Еще Гьялцен характеризует этот этап как «надевание доспехов», идиомой, которая довольно часто встречается в буддийских текстах, равно как и в христианской традиции: святой Павел говорит о полном облечении в Христа, к примеру. Дух этого образа ясно прослеживается в словах Уильяма Блейка:

*Где верный меч, копье и щит,*

*Где стрелы молний для меня?*

*Пусть туча грозная примчит*

*Мне колесницу из огня.*

*Мой дух в борьбе несокрушим,*

*Незримый меч всегда со мной.*

*Мы возведём Ерусалим*

*В зелёной Англии родной<sup>145</sup>.*

Пер. С. Маршака.

То, что мы надеваем доспехи, означает, что мы готовы к битве. Нам стоит подойти к этому выражению с осторожностью и не выносить из нее впечатления жесткости, косности, применения сопротивления. *Вирья* – не в том, чтобы запечатать себя. Стоит также опасаться и того, чтобы

---

144 «Ум в буддийской психологии», с. 50.

145 У. Блейк, «Предисловие к Мильтону», «На этот горный склон крутой / Ступала ль ангела нога?»

не принять идею о том, что *вирья* – «первое из чистых качеств, которых стоит держаться», слишком упрощенно. Мы уже знаем, что *шраддха*, к примеру, – духовное качество, от которого зависят все остальные, из чего мы можем лишь заключить, что эти положительные качества нельзя воспринимать как нечто отдельное. Они чаще возникают вместе, в каком-то смысле, они аспекты друг друга. Там, где есть энергия в следовании благу, мы обнаружим и определенную степень веры, и наоборот.

#### Б) Прилежание как практическая работа

Когда дело на самом деле доходит до действий, мы выражаем *вирью* двумя различными способами. Мы можем неуклонно тащиться по пути, которому, как мы знаем, должны следовать, даже если теперь это довольно безрадостное занятие, или же мы можем следовать тому же пути с энтузиазмом. Эти два модуса *вирьи* кажутся разными, но первый со временем приводит ко второму. Направляя наши энергии к тому, что, как мы знаем, полезно, делая это непреклонно, систематично и настойчиво, хотя и без особой радости, мы получим положительный результат, и энтузиазм, скорее всего, естественным образом будет усиливаться по мере продолжения пути.

К несчастью, вторая модель может также уступать место первой время от времени – наш энтузиазм иногда тает, – и тогда *вирья* заключается в том, что мы продолжаем двигаться без него. Крайне важно, что энтузиазм не является обязательным для того, чтобы продолжать постоянную практику. Сказать «что-то я не чувствую вдохновения делать это (что бы это ни было), так что лучше я воздержусь от участия» – это оправдание, особая отговорка для лени. Мотивация, энтузиазм и вдохновение возникнут, если мы будем просто продолжать трудиться.

#### В) Прилежание, которое не впадает в отчаяние

Это *вирья* как решимость: мы трудимся с храбростью и уверенностью, не падая духом в моменты личной слабости. Она требует определенной степени *шраддхи* в значении уверенности в собственном потенциале.

### Г) Прилежание, которое не поворачивает назад

Мы можем принять решение следовать определенной цели, а затем, довольно ясно увидев все препятствия, которые могут возникнуть на пути, заключаем, что у нас нет ресурсов для того, чтобы выполнить задачу, которую мы поставили перед собой. Но что случается, когда мы наталкиваемся на преграду, которой не ждали? Вполне разумно, что мы можем сказать что-то вроде: «Я так не договаривался. То, что возникло, не входит в круг условий, в которых я был готов предпринимать усилия. Извините». Но нужно понимать, что на самом деле такое случается почти всегда. Постоянно появляются непредвиденные трудности или другие неприятности, чтобы мы ни делали. Если мы пытаемся делать то, что искусно, то именно здесь проявляется *вирья* – в том смысле, что мы прикладываем усилия с полной основательностью, не поворачивая назад. Мы не отказываемся от своего первоначального намерения лишь потому, что путь оказался труднее, чем мы предполагали.

### Д) Прилежание, которое никогда не успокаивается

Чего бы мы ни достигли, как бы ни возвысились, мы никогда не почиваем на лаврах. Сама природа *вирьи* – идти все дальше и дальше, пока есть нечто выше, чего мы можем достичь – и, конечно, такая цель есть всегда. Когда в «Сутре Белого Лотоса» Будда провозглашает этот факт гигантскому собранию Бодхисаттв, Архатов, Вошедших в Поток, мирян, мирянок, *раки*, *гандхарв* и многих других существ, для некоторых из них это оказывается слишком. Пять тысяч «полных властолюбивого высокомерия существ» просто уходят. Открытие, что они не могут удовольствоваться достигнутым, оказывается для них невыносимым<sup>146</sup>. Можно сказать, что *вирья* в этом смысле подразумевает восприятие и понимание всей меры развития, представленной путем.

### 8. Бдительность (или безмятежность) (*праишрабдхи*)

Перевод Гюнтером слова *праишрабдхи*, «бдительность»,

---

146 См. «Трехчленную лотосовую сутру», пер. Бунно Катто и др., «Везерхилл-Косей», Нью-Йорк и Токио, 1978, с. 58-59.



совсем не подходит. Многие из его переводов исключительно точны и полезны, но иногда, по-видимому, он переводит слово, а не смысл. Он стремится соединить современную философскую, лингвистическую и аналитическую терминологию, составляя свои переводы, но не всегда соотносит полученный результат с действительным духовным опытом, несмотря на то, что он всегда уделяет, в духе Тантры, много внимания «реальному опыту». Подобно знаменитому переводу слова «*джняна*» (на пали *дхьяна*) миссис Рис Дэвидс словом «размышление», перевод Гюнтером тибетского слова, эквивалентного *прашрабдхи*, сколь бы он ни был точен с филологической точки зрения, не помогает нам понять, о чем на самом деле идет речь.

Буквально *прашрабдхи* означает безмятежность, расслабление, успокоение. Так что же успокаивается? Мы можем понять это, рассмотрев *прашрабдхи* как пятое звено из двенадцати положительных *нидан* или звеньев, составляющих спиральный путь, выводящий нас из бесконечного круга составного существования к Просветлению<sup>147</sup>. Это звено располагается между *прити* (экстазом или восторгом) и *сукхой* (блаженством) и обозначает целостный процесс успокоения и высвобождения неиспользованной энергии в *дхьяне* (высших медитативных состояниях).

Как мы уже видели, все пять факторов медитации присутствуют на первом уровне *дхьяны*: *витарка* и *вичара* (первоначальная мысль и устойчивая мысль), *экаграта* (сосредоточение), *прити* (восторг) и *сукха* (блаженство). По мере углубления погружения мысль исчезает, и мы испытываем ясное, лишённое понятий сосредоточение вместе с экстазом и блаженством. Затем погружение еще более углубляется, и элемент физического экстаза (*прити*) все больше поглощается растущим переживанием чисто умственного блаженства (*сукхой*). Этот процесс поглощения или уподобления – *прашрабдхи*. Именно посредством *прашрабдхи* углубляется погружение.

Еще Гьялцен утверждает, что *прашрабдхи* двучленно:

---

147 См. выше прим. 86.

«Физическая бодрость означает, что, когда посредством силы сосредоточения преодолевается вялость тела, которая не позволяет нам ничего делать, мы чувствуем себя, как летящий по ветру хлопок, и тело можно заставить работать на достижение любой желаемой позитивной цели. Живость ума означает, что, когда посредством силы сосредоточения устраняется вялость ума, ум движется к своему объекту без сопротивления и может действовать беспрепятственно»<sup>148</sup>.

Таковы два аспекта *прашрабдхи*. Это физический аспект, хотя и не в смысле физического тела, а в смысле умственных факторов ощущения (*веданы*), восприятия (*самджди*) и мотивации (*самскар*), которые угасают по мере того, как внимание отстраняется от тела и его забот. И умственный аспект, поскольку бессознательная энергия, которая возникает в форме физического экстаза, поглощается переживанием чисто умственного блаженства.

Может показаться, что в состоянии *прити* открываются более глубокие источники энергии, высвобождается заблокированная энергия, и всплеск этой энергии ощущается как необычайно приятная оживленность. Но эта энергия не полностью целостна и может даже прорваться наружу – как, к примеру, когда в медитации человек начинает смеяться, дергаться или трястись. Вся эта неинтегрированная энергия находит выход различным образом. Иногда это происходит настолько внезапно, что наше равновесие нарушается.

По мере того, как начинает развиваться *прашрабдхи*, возбуждение угасает, но мы не возвращаемся к сравнительно не эмоциональному состоянию: остается чувство оживления, которое отныне не выходит из-под контроля. Восторг не исчезает и даже не уменьшается. Он просто вносит свой вклад в усиление ощущения блаженства, придает ему легкость и текучесть, в то же самое время, становясь, так сказать, тише, чище и устойчивее.

Это ни в коем случае не пассивное состояние – на самом деле, в нем очень легко выполнять любые действия, физически или ментально. Все становится очень приятным,

---

148 «Ум в буддийской психологии», с. 58.

текучим, гладким, спонтанным. *Праирабдхи*, что иногда переводят как «гибкость», делает ум живым, приспособляемым, податливым. Несомненно, это очень полезное качество.

9. Осмотрительность (или отсутствие безрассудства) (*апрамада*)

*Основываясь на непривязанности, отсутствии ненависти и неомраченности вкупе с прилежанием, она взвешивает, что позитивно, и защищает ум против того, что не приносит удовлетворения*<sup>149</sup>.

«Абхидхармасамуччая»

Это *апрамада*. Последними словами Будды перед смертью были, по-видимому, (на пали) «*аппамадена сампадетха*», что обычно переводится как «Продолжайте усилия с осознанностью»<sup>150</sup>. Но *апрамада*, что иногда переводят как «добросовестность», означает осознанность в особом, активном смысле: она заключается в сохранении осознанного внимания для того, чтобы защититься от неискренних действий. Очень подробное изложение этого качества появляется в чудесных коротких воспоминаниях о Сурендранатхе Дасгупте его жены Сурамы. Дасгупта был, вероятно, величайшим индийским ученым современности, а также выдающимся буддийским поэтом. Рассказ жены о его жизни включает большое количество написанных им ей писем, в одном из которых можно найти следующие размышления об *апрамаде*:

«Слово «*прамада*» означает «неосторожность». В простом бенгали оно означает недостаток внимания. Следовательно, слово «*а-прамада*» будет означать отсутствие невнимательности. Но... почему в писаниях используется слово в отрицательной форме, то есть вместо акцента на внимании... говорится об «отсутствии невнимательности»?

Слово «*праматта*» (тот, кто под воздействием «*прамады*») означает «пьяница» или «лунатик»... Так что мы

---

149 Там же, с. 54.

150 См. «Махапариниббана-суттанту», «Дигха-Никая», 16, ii, 156).

видим, что слово «прамада» означает ошибку, неведение, опьянение, неосмотрительность или беззаботность, небрежность... Отрицательная частица [приставка] а-помещена здесь в смысле «меньшего количества» *прамады*. Следовательно, апрамада не означает, что мы должны быть способны полностью устранить *прамаду*, нам нужно ослабить ее... Невнимательность и заблуждения все время пытаются овладеть нами, но наш ум, постоянно сохраняя бодрость, пытается прогнать их.

[*Апрамада*] – не одна из тех функций ума, которые мы называем завершенными или устойчивыми. В *апрамаде* присутствует идея движения или процесса. Живость интеллекта, упорство и настойчивость – постоянные качества ума. Но *апрамада* – по природе движение. Наш ум всегда тянется к маленьким достижениям во внешнем мире. Следовательно, нам нужно отвлекать наш ум от этих мелких интересов, сохранять его осмотрительность и не бросаться в поток посторонних целей, и нужно очень тщательно следить за тем, движемся ли мы к тем достижениям, которые мы ценим и которых желаем.

[*Апрамада*] – не то же самое, что присутствие внимания, поскольку внимание, которое нам необходимо для изучения, время от времени ослабевает. Мы пытаемся собрать знания и перейти от одного объекта к другому. Следовательно, наше внимание также перемещается с объекта на объект. Оно не похоже на постоянное течение реки Ганг. Следовательно, нам нужно отличать *апрамаду*... от присутствия внимания, принимая последнее как качество духа»<sup>151</sup>.

Итак, согласно Дасгупте *апрамада* выражается в отрицательной форме, поскольку это не обретенное качество, а процесс, деятельность, в которой мы участвуем. Поскольку что-то все время происходит, нам нужно быть постоянно настороже, постоянно принимая меры предосторожности, ведь всегда есть возможность оказаться захваченным врасплох. Если *вирья* подобна защите доспехами, то *апрамада* – это сама битва. Другими словами, нам нужна

---

151 С. Дасгупта, «Бесконечные поиски жизни и сознания», «Ориент Лонгман», Нью-Дели, 1971, с. 189-192.

*вирья*, чтобы применять *апрамаду*. Но хотя энергия в следовании благому обеспечивает нам духовное топливо для продвижения на всех фронтах духовной практики – развитии положительного и защите от негативного, – главная забота в практике на заре духовной жизни должна обычно уделяться этому качеству осмотрительности.

Несомненно, осмотрительность поддерживается осознанностью, особенно осознанностью цели (*сампраджанья*). Но ее не следует путать с осознанностью как таковой – как это происходит в известном переводе знаменитых последних слов Будды. Как мы видели, во-первых, есть *смрити* – это, прежде всего, «памятование» в значении обращения к прошлому, во-вторых, есть «осознанность» в смысле осознания в настоящем, будь это осознанность по отношению к телу, мыслям, ощущениям или самой Дхарме. Когда, в результате направления осознанности к Дхарме, мы получаем проникновение в истину, эта осознанность становится знанием в значении *праджни*.

Однако осмотрительность – это осознанность, по сути, в защитной позиции – качество быть начеку по отношению к мешающим факторам, соблазнам и неискусным состояниям. Она обладает первостепенной важностью; на самом деле, как утверждает «Дхаммапада», это различие между жизнью и смертью: «Осмотрительность – это основа бессмертия. Небрежность – это состояние смерти»<sup>152</sup>.

#### 10. Равностность (*упекиа*)

*Это ум, который пребывает в состоянии непривязанности, отсутствия ненависти и неомраченности вкупе с прилежанием [вирья]... Это состояние, в котором ум остается тем, что он есть – состояние покоя и спонтанного присутствия ума. Его роль – не создавать условий для эмоциональной неустойчивости»<sup>153</sup>.*

«Абхидхармасамуччая»

Как мы видели, есть три уровня или типа равностности

---

152 «Дхаммапада», строфа 21.

153 «Ум в буддийской психологии», с. 55.

или *упекиши*. Первый – это гедоническое безразличие, состояние безразличия в отношении к ощущениям, приходящим посредством чувств (что обсуждалось в рассмотрении вездесущего события ума «веданы»). Мы все знакомы с этим начальным уровнем *упекиши* – который ни в коей мере не является положительным событием ума, – и нам нужно стараться не путать его с остальными.

Третья форма *упекиши* синонимична нирване и в этом смысле появляется в качестве седьмой и последней *бодхьянги* (фактора Просветления). Как мы видели, это состояние равновесия в отношении ко всем мирским вещам. С точки зрения Махаяны, это состояние равновесия между сансарой и нирваной. Можно также описать его как состояние метафизической симметрии: то есть мы становимся в каком-то смысле осью, вокруг которой вращается вселенная. И снова, этот третий уровень *упекиши* не стоит путать со вторым уровнем, который является положительным событием ума, обсуждаемым здесь.

Этот второй уровень – *упекиша* как положительное событие ума – это равенность как фактор четвертой *дхьяны*. Мы уже видели, что, чем более возвышается наше сознание посредством четырех *дхьян*, тем меньше становится факторов ума: они не устраняются, а все более и более объединяются друг с другом. Этот постепенный процесс единения, взаимопроникновения и утончения ведет к состоянию все большей устойчивости.

В третьей *дхьяне* фактор физического восторга поглощается фактором блаженства посредством процесса *прашрабдхи*, так что нам остаются лишь факторы блаженства и однонаправленности или сосредоточения (не той однонаправленности, которая сама по себе является отдельным фактором ума – это способ описания самого объединения). А в четвертой *дхьяне* процесс продолжается. Блаженство преобразуется в *упекишу* или равенность, в то время как однонаправленность становится непоколебимой. Поэтому равенность в этом смысле – это сила, которая берет начало в полной эмоциональной интеграции и устойчивости.

## 11. Ненасилие (*авихимса*)

Из собственного комментария Еше Гьялцена: «Ненасилие – это терпеливое принятие (*кшанти*), которое выражает себя в чувстве того, насколько чудесно было бы, если бы страдающие живые существа освободились от всех своих разочарований...»

Чтобы следовать вине, необходимо носить с собой сито для воды, чтобы не допустить причинения вреда водным обитателям. Поскольку человек, который не носит с собой сита для воды, не следует любящей доброте, преподанной Буддой, в нем нужно искоренить стремление причинять вред другим и откровенно сказать ему о необходимости воплощать в жизнь четыре отношения, посредством которых человек становится аскетом, а именно:

1. *Даже если вас оскорбляют, не стоит оскорблять в ответ.*

2. *Даже если к вам испытывают гнев, не стоит отвечать гневом.*

3. *Даже если вас ударяют, не стоит ударять в ответ.*

4. *Даже если кто-то вмешивается в ваши дела, не стоит вмешиваться в дела другого в ответ.*

*...Отречение от насилия – это сущность учения<sup>154</sup>.*

*Авихимса* или воздержание от причинения вреда – первое и наиболее важное из наставлений; в каком-то смысле, любое нарушение наставлений – акт насилия. В то же самое время, поскольку его смысл заключается в том, чтобы не иметь ни малейшего намерения причинить вред любому существу – то есть это положительное событие ума – *авихимса* очень сродни любящей доброте (*метте*) и даже состраданию (*каруне*).

Конечно, принцип ненасилия практически тождественен буддизму в умах многих людей, но все же, кажется, сами буддисты воспринимают его как нечто само собой

---

154 Там же, с. 57.

разумеющееся. Смысл его гораздо более глубок, чем можно подумать – это совершенно иной образ действий. Иногда я характеризую его как деятельность согласно «модусу любви», а не «модусу силы». Но, если подумать об этом, значительная доля общественной жизни построена на принуждении, на модусе силы. Применение силы – это не просто буквальное насилие, оно включает эмоциональный шантаж и другие, более тонкие методы принуждения.

Но если мы хотим следовать духовной жизни, нам нужно в той или иной мере отвергнуть модус силы и действовать в согласии с модусом любви. Иногда мы можем оказаться в ситуации, где применение силы необходимо: к примеру, если вы предприниматель, и кто-то вам задолжал, вам рано или поздно придется привлечь его к суду, что в каком-то смысле значит применить силу. Если вы знаете, что у него есть деньги, возможно, это лучший выход, но если, с другой стороны, вы знаете, что у этого человека реальные финансовые трудности, вы можете решить не давать делу хода.

Внутри духовной общины силу нельзя использовать никогда, потому, что это означало бы отрицать все, ради чего существует духовная община. Если вы используете к кому-то принуждение, скрыто или явно, вы не относитесь к нему как к личности. В той мере, в которой мы действуем грубо или даже говорим резко, в той мере мы больше не принадлежим духовной общине.

Принцип ненасилия должен применяться не только по отношению к другим людям, но и по отношению к животным и окружающей среде. Сито для воды, о котором упоминает Еше Гьялцен – это одна из восьми необходимых вещей, которые выдаются монахам при посвящении, вместе с тремя одеяниями, ниткой и иглой, чашей, бритвой и поясом<sup>155</sup>. Предполагается, что без сита для воды, черпая воду из прудов и рек, можно с легкостью проглотить по невниманию различных мелких живых существ.

---

155 См., к примеру, «Ниданакатху», пер. как «История Готама Будды (Джатака-нидана)», пер. Н. А. Джаявикрама, «Общество палийских текстов», Оксфорд, 1990, с. 87.



Это лишь одно из указаний на то, сколь серьезно первые буддисты воспринимали практику ненасилия. Но насколько далеко должны идти мы в соблюдении этого принципа *авихимсы*? Будда провел ясное различие между тем, что намеренно, и тем, что ненамеренно, – если вы, к примеру, случайно проглотили муху, это не создает плохой кармы. (Подразумевается, что в учении карма равна *четане*). Однако для Махавиры, основателя джайнизма, даже ненамеренное отнятие жизни было плохой кармой. Следовательно, в то время как последователей Будды удовлетворяло принятие разумных мер предосторожности, джайны доходили до крайностей – носили маски на лицах и подметали перед собой землю, чтобы избежать малейшей возможности проглотить насекомое или наступить на него. Конечно, с открытием микроскопических живых организмов очень трудно стало удерживаться на позициях джайнов.

Насколько далеко мы заходим в практике *авихимсы* в этом отношении, будет зависеть от нашей чувствительности: вероятно, нужно продвинуться хотя бы немного дальше, чем требует наша чувствительность к этому вопросу. Один из самых основных аспектов практики *авихимсы* – вегетарианство. Возможно, вы по-прежнему будете есть сыр, пить коровье молоко или носить кожаные туфли, но вы твердо решаете не есть мясо. Если человек не является вегетарианцем, стоит задаться вопросом, а буддист ли он на самом деле.

Для меня одним из самых горьких открытий жизни на Востоке стало то, что очень многие люди, называющие себя буддистами (и особенно буддийские монахи) относились с большим нежеланием к возможности стать вегетарианцами. Китайские, вьетнамские, корейские и индийские монахи практически всегда были вегетарианцами, как и некоторые сингальские бхиккху, но японцы и тайцы – нет, а среди бирманцев существовало даже предубеждение против вегетарианцев, доходящее иногда до ненависти. Они считали, что вегетарианцы пытаются стать лучше, чем сам Будда. Они часто говорили, что Будда ел мясо, что он не настаивал на вегетарианстве. И это действительно так, он не оставил

насчет этого строгих правил.

По крайней мере, это справедливо для Палийского канона. Но Будда точно оставил одно правило, согласно Палийским текстам: «мясо нельзя принимать (в качестве подаяния) в трех случаях: если кто-то видел, слышал или подозревает, что животное было специально убито для монаха»<sup>156</sup>. Позднее в тексте Махаяны, «Ланкаватара-сутре», приводятся слова Будды в главе «О поедании мяса»: «Неверно, Махамати, что мясо – должная пища и разрешается Шраваке, когда [жертва] не убита им самим, когда он не отдавал приказа другим убить ее, когда она не предназначалась особо для него»<sup>157</sup>. Так что есть строгое правило, предположительно предписанное самим Буддой, которое настаивает на вегетарианстве.

Но во времена Будды, будь вы бродячим монахом, как был сам Будда, вашей практикой было бы есть то, что вам дают, а, живя в плотоядном обществе, вам пришлось бы есть мясо. В таких условиях отношение к этому буддистов было бы таким: поскольку вы ведете аскетическую жизнь, живете на подаяние и практикуете безразличие к пище, эти факторы уравнивают неискусность, заложенную в необходимости поедания мяса. Примером подобного отношения может служить история знаменитого аскета, который съел чей-то большой палец, в результате несчастного случая при приготовлении пищи оказался в его чаше. Поскольку он старался не копаться разборчиво в еде, он съел палец вместе со всем остальным. Если вы практикуете крайний аскетизм такого рода, у вас также есть ответственность, особенно если вы можете повлиять на общество, в котором живете, своим выбором в пользу вегетарианства.

Я часто говорил об этом некоторым из моих тайских друзей-бхиккху, а они отвечали: «Но что нам делать? Миряне всегда дают нам мясо, и мы не хотим обидеть их, отказываясь от подношения». И это правда: в то время как в

---

156 См. «Мадджхима-Никая», 55.

157 См. «Ланкаватара-сутра», пер. Д. Т. Судзуки, «Рутледж», Лондон, 1932, с. 217.

некоторых культурах мясо подается отдельно от овощей, в каждом тайском блюде есть мясо – иногда свинина, курица и рыба в одном и том же блюде. Но факт в том, что миряне были их учениками. Монахи скрупулезно настаивали на соблюдении всех правил этикета в вопросе того, как подавалась им пища – что сказать, как поклониться и так далее, – так что на протяжении нескольких сотен лет можно было бы убедить мирян подносить им вегетарианскую пищу. Вьетнамцам удалось добиться этого среди мирян с тем же пристрастием к мясу. Ведь недостатка в овощах вовсе не было.

В этом отношении Тибет – особый случай. Земля не родит практически ничего из фруктов и овощей, так что тибетские буддисты традиционно были вынуждены есть мясо – и это понятно: если альтернатива мясу – голод, нужно есть то, что можно. Тибетцы никогда не пытались притворяться, что поступают искусно – но когда овощи действительно стали им доступны, большинство не перестали есть мясо. Мне часто говорили, что, поскольку они выходцы из мясоедческой страны, их телосложение требует мяса.

Тайцы также использовали этот аргумент. Если кто-то упоминал, что западные люди, такие, как я, также родились в странах, где едят мясо, и все же им удается перейти на вегетарианскую диету, они обычно смеялись и говорили: «Да, ваш ум силен». Без сомнения, среди тайцев есть небольшое количество вегетарианцев, как и среди бирманцев, но они предпочитают молчать об этом, если только они не очень влиятельны, поскольку иначе на них будут смотреть, как на «святош», которые хотят изобличить остальных. Эта тема в целом сопряжена для них с замешательством и виной, и, следовательно, по временам вызывает почти иррациональную реакцию.

Ненасилие, конечно, заключается не только в том, чтобы не есть мяса. Можно даже сказать, что в некоторых частях Индии этому частному выражению принципа уделяется излишне преувеличенное внимание. Можно вымогать деньги у бедняков, быть ростовщиком, дать своей корове умереть с голоду, но пока ты вегетарианец, тебе не о чем заботиться с

духовной точки зрения, а вот если кто-то не является вегетарианцем, любые его попытки вести духовную жизнь решительно безнадежны. Конечно, это лишь пример того, насколько мы преувеличиваем важность всего, чего мы способны достичь, и сводим к минимуму значение всего, к чему не намерены прикладывать усилия.

Сама виная, нужно сказать, дает много удобных поводов для того, чтобы выказывать себя поборником нравственности. Помню, друг рассказал мне, что немецкий монах в тайской традиции однажды отверг предложенную ему чашку чая, пока он стоял: «Ты разве не знаешь винаю?» На самом деле, в винае нет правила о том, что на самом деле является частью индийского этикета, но многим монахам нравится настаивать на подобных церемониях.

Однако, как умный юрист, вероятно, понимает, что все так или иначе нарушают закон, точно так же и самого строгого монаха можно обвинить в нарушении какого-то из пунктов винаи. К примеру, там говорится о том, что не нужно брить лицо, не брея головы, но практически все монахи нарушают это правило, поскольку бреют лицо каждый день, а голову – лишь раз в две недели.

Если тхеравадинские монахи готовы рисковать утратой видения фундаментальных духовных принципов ради сиюминутного выполнения винаи, стоит сказать в смягчение вины, что – по крайней мере, в Шри-Ланке – они, скорее всего, становятся заложниками мнения мирян, от которых, конечно, вряд ли стоит ждать подобной разборчивости. Миряне в Шри-Ланке – «зависимые» буддисты: у них самих нет духовных амбиций, считается, что монахи накапливают заслуги на благо всей общины в ответ на ее поддержку. Если пара жертвует сына Ордену, она, несомненно, ожидает, что отправится на небеса после смерти, поэтому многих монахов принуждают к посвящению.

Существование монаха также не слишком приятно: у них много работы – учить, строить храмы, участвовать в различных культурных мероприятиях. Бхиккху становятся своего рода добрыми, щедрыми и добросердечными

холостяками, но обычно не более того. Их чаще всего изводят и запугивают, даже терроризируют миряне. К примеру, если наступает двенадцать часов, миряне, особенно женщины, говорят: «Идите сюда, идите сюда, время обеда!» Они строго следят за своими монахами, так что могут сказать: «О, наши монахи чисты, очень чисты, не то что те японские монахи, ну вы знаете!»

### *Положительные события ума в целом*

Еще Гьялцен заканчивает свою главу об одиннадцати положительных событиях ума замечаниями об общих характеристиках положительных событий ума и категориях обстоятельств, в которых они возникают. Он, безусловно, не исчерпывающ в своем перечислении, но они могут служить отправной точкой для наших собственных размышлений.

Для начала он перечисляет пять характеристик положительных событий ума, которые благотворны по самой своей природе<sup>158</sup>. Если быть немного подробнее, то он говорит:

А) Благотворны по самой своей природе: они позитивны сами по себе, безотносительно к другим факторам, то есть не нуждаются в квалификации. Поэтому их можно назвать одиннадцатью первичными положительными событиями ума.

Б) Благотворны по отношению к чему-либо: они подразумевают связь ума и событий ума посредством пяти функциональных соотношений, то есть там, где есть положительное событие ума, ум и события ума, так сказать, проникаются тем же ощущением, относятся к тому же объекту и так далее.

В) Благотворны по отношению к тому, что следует: хотя они положительны сами по себе, они являются основой для будущего создания блага.

Г) Благотворны путем вдохновения: они положительны по причине того, что вдохновлены верой, или добродетелью

---

158 «Ум в буддийской психологии», с. 58.

вдохновляющего качества веры.

Д) Благотворны в абсолютном смысле: они положительны в абсолютном смысле, то есть не положительны в противовес отрицательному – у них нет отрицательного отражения. Они положительны с большой буквы П, так сказать, подобно платоновской концепции Блага. Рассматривая эти характеристики, мы должны помнить, что положительные события ума – не реальные объекты. Это в любом случае должно быть понятно, исходя из того факта, что между ними существуют определенные пересечения, а каждое, несомненно, возникает в некоторой связи с другими положительными событиями ума.

Далее Еше Гьялцен перечисляет восемь случаев возникновения положительных событий ума<sup>159</sup>.

Во-первых, они могут быть врожденными: то есть мы можем питать склонность или пристрастие к благому из предыдущего существования. Здесь подразумевается, что состояния нашего ума и даже качества в целом, по крайней мере, в некоторой степени определяются общим настроением, который, кажется, присутствует в нас с рождения. Гендель, к примеру, родился в совсем не музыкальной среде и семье, и все же проявил выдающийся интерес к музыке и склонности к ней в самом раннем возрасте.

Во-вторых, их можно развивать посредством участия в установлении сущностных условий для достижения Просветления в собственной жизни: духовной дружбы, изучения Дхармы, осознанности, внимательности и понимания того, что ведет к достижению Просветления, к примеру, обращения к Прибежищу в Трех Драгоценностях.

В-третьих, положительные события ума могут возникнуть в связи с некоторыми искусными деяниями. Они создают искусные действия и сами могут возникнуть в результате искусных действий. Конечно, очень немногие действия, помимо невольных, вовсе не сопровождаются намеренной – и, следовательно, положительной или отрицательной –

---

159 Там же, с. 59.

деятельностью ума, поэтому на самом деле вопрос заключается в степени невольности или намеренности, приносимой в действие. Акт даяния, к примеру, может сопровождаться теплыми, щедрыми чувствами или своего рода полусознательным презрением. К нему могут побуждать даже смешанные мотивы, и он дает начало смешанным эмоциям. С другой стороны, нельзя сказать, что благое действие – это исключительно вопрос качества намерения, стоящего за ним. Добро и благо нельзя рассматривать в рамках одних действий или одних намерений: они подразумевают комбинацию обоих.

В-четвертых, они могут возникнуть посредством четырех средств обращения (*санграха-васту*), приводимых в действие Бодхисаттвой: *даной* или щедростью, *приявадитой* или доброй речью, *артхачарьей* или поддержкой и вдохновением, *саманартхатой* или собственным примером<sup>160</sup>.

В-пятых, положительные события ума могут возникнуть посредством полностью интегрированного видения, стоящего за нашими действиями, обеспечивающего, с мирской точки зрения, наилучшую отдачу в рамках *пуньи* или заслуг. Еще Гьялцен приводит в качестве примера «особые яркие чистые действия, которые приводят к достижению небес или обретению благ в этой жизни»<sup>161</sup>. Под ними подразумеваются действия, создающие то, что в китайском буддизме называется «красными заслугами», то есть мирскими заслугами, в противовес «белым заслугам», ведущим к Просветлению. Единственное необходимое различие между действием, которым приобретаются белые

---

160 Четыре *самграха-васту* упоминаются несколько раз в Палийском каноне (как *сангаха-ватту* на пали). См., к примеру, «Дигха-Никая», iii, 152. Они также появляются в многочисленных текстах Махаяны: см., к примеру, «Священные учения Вималакирти», пер. Р. А. Турман, «Издательство государственного университета Пенсильвании», 1976, с. 150; см. также Сангхаракшита, «Непостижимое освобождение: темы из Вималакирти-нирдеши», «Виндхорс», Бирмингем, 1995, с. 50. Прекрасное описание читайте у Г. Дайала, «Учение о Бодхисаттве в буддийской санскритской литературе», «Мотилал Банарсидасс», Дели, 1978, с. 251-259.

161 «Ум в буддийской психологии», с. 60.

заслуги, и действием, которое создает красные заслуги – намерение, стоящее за действием. Во всем остальном действие может быть равно «особым, ярким и чистым».

В-шестых, они могут возникнуть вместе с преодолением негативных состояний ума.

В-седьмых, они могут возникнуть с прекращением цепляния и, следовательно, окончанием страданий.

И, в-восьмых, как только мы достигаем Просветления, положительные события ума возникают просто под влиянием положительных событий ума.



## Глава 8

### Силы дезинтеграции

Еще Гьялцен поднял нас на вершину жизненного потенциала, к самому позитивному из возможных опытов – Просветлению. Теперь, едва дав нам отдышаться, он погружает нас в тему, которой будет посвящена остальная часть его – и данного – комментария: отрицательные состояния ума. Это шок, но он благотворен: неотъемлемой частью духовной жизни является тот факт, что, помимо понимания того, как распознавать и развивать положительные состояния ума, нам нужно знать, как выявлять отрицательные состояния и работать с ними.

Согласно Абхидхарме, существуют шесть основных негативных эмоций и двадцать вторичных негативных эмоций. Перечисленные Еще Гьялценом характеристики отрицательных событий ума, которые он предлагает в качестве аналога своим общим замечаниям о положительных событиях ума, могут послужить неплохой отправной точкой. Сначала он перечисляет пять характеристик отрицательных событий ума, которые «неблаготворны по самой своей природе». Вот они, вместе с некоторыми моими собственными комментариями и объяснениями:

*А) Неблаготворны по самой своей природе: шесть основных негативных эмоций и двадцать вторичных негативных эмоций отрицательны сами по себе, в любых обстоятельствах. Они не могут стать благотворными или истолковываться как благотворные в любых обстоятельствах, даже если имеют отношение к чему-то благотворному.*

*Б) Неблаготворны по отношению к чему-либо: отрицательное событие ума связано с одновременным и подобным негативным умом.*

*В) Неблаготворны по отношению к тому, что следует за ними: отрицательные события ума обеспечивают основу для развития дальнейших отрицательных событий ума.*

*Г) Неблаготворны по вдохновению: негативные события*

*ума побуждают к разнообразным неискusstным действиям тела и речи.*

*Д) Неблаготворны в абсолютном смысле.*

Мы должны ясно понимать эту последнюю характеристику. По сути, конечно, все в сансаре в абсолютном смысле негативно, поскольку это не нирвана. Вероятно, верно, что с перспективы нирваны мы больше не поддерживаем разделение между позитивным и негативным, но эта перспектива выводит нас за пределы самой Абхидхармы, и нам стоит, на самом деле, быть очень осторожными в решении о том, что мы вышли за пределы перспективы Абхидхармы. Если мы действительно вышли за ее пределы, отлично, но нельзя призывать, так сказать, Совершенство Мудрости гипотетически.

Но, хотя в каком-то смысле все в сансаре в абсолютном смысле не приносит удовлетворения, мы не должны делать из этого понимания вывод, что сансара совершенно негативна. Как раз наоборот. В конце концов, мы уже видели, что положительные события ума могут возникнуть под воздействием чисто мирских факторов и все же оставаться положительными. Опыт *дхьяны*, к примеру, может не принести ничего, кроме счастья в этом мире и следующем, но нельзя сказать, что это неудовлетворительный результат в любом смысле, кроме абсолютного.

С абсолютной, метафизической перспективы даже очень приятные, положительные переживания составляют *дуккху*, поскольку они не являются частью Просветления, но в качестве переживаний они остаются положительными и приятными. Тут не должно быть недопонимания: желчное, циничное, пессимистическое, негативное отношение к миру не является основой духовной реализации любого рода. Отвергать относительно искусные, относительно благотворные, относительно положительные события ума как неискusstное, неблаготворное, негативное – само по себе просто неискusstно, неблаготворно и негативно. Пока мы в сансаре, мы не можем себе позволить относиться к ней отрицательно. Можно получить положительный опыт

разочарования, но это совсем не то же, что раздражение: на самом деле, мы можем разочароваться в чем-то, увидев ограничения этого, и все же вполне наслаждаться этим.

Мы на Западе особенно склонны к непониманию того, что относительно положительное отличается от абсолютно положительного. Мы склонны рассматривать это с позиций этического абсолютизма, унаследованных от иудео-христианской традиции, что дает нам представление о том, что есть то, что абсолютно правильно, и то, что абсолютно неправильно. Мусульмане испытывают подобное чувство по отношению к тому, что они называют «приобщением других к Богу»: любое отклонение от строгого монотеизма считается абсолютно неверным. Будучи мусульманином или христианином, человек не может сказать, что поклонение многим богам пусть и ошибочно, но все же это лучше, чем полное отсутствие веры.

Можно суммировать, что в буддийской позиции выдвигается различие между учением и методом. В рамках учения все составное существование – согласно первой из Четырех благородных истин – в абсолютном смысле *дуккха*, оно неблагоприятно, поскольку не является нирваной. Но с точки зрения метода нельзя вообще продвинуться к нирване – следуя четвертой Благородной истине – если мы не отличим внутри сансары относительно неблагоприятное от относительно благоприятного, чтобы начать двигаться от одного к другому. Следовательно, нам нужно быть способными понять, что хороший ретрит благоприятнее и позитивнее – и даже приятнее, – чем, скажем, хорошая вечеринка, в то же самое время признавая, что и то, и другое в абсолютном смысле не удовлетворительно, поскольку мы остаемся непросветленными.

Далее Еше Гьялцен перечисляет семь обстоятельств для возникновения отрицательных событий ума. И снова я несколько конкретизирую его перечисление:

*А) Человек может быть внутренне предрасположен к неискусным состояниям ума в результате воли, привнесенных из предыдущей жизни.*

*Б) Можно развить неискусные состояния ума, поддаваясь неискусным влияниям.*

*В) Можно развить неискусные состояния ума, совершая неискусные действия.*

*Г) Можно развить неискусные состояния ума, причиняя вред живым существам (С логической точки зрения эта категория излишня, она выделяется обособленно преимущественно для того, чтобы подчеркнуть тот факт, что ненасилие или непричинение вреда – центральный момент учения Будды).*

*Д) Можно следовать неискусному столь тщательно, что обретается перерождение в адских уделах.*

*Е) Можно придерживаться воззрений, которые затрудняют путь к Просветлению.*

*Ж) Можно придерживаться воззрений, которые, по сути, устраняют любую возможность духовного развития.*

Из этого списка Еще Гьялцена<sup>162</sup> очевидно, что ясное мышление имеет ключевое значение, когда дело доходит до избегания возникновения отрицательных событий ума. Различные категории ложных воззрений будут обсуждаться более подробно и систематично далее в этой главе, когда речь пойдет о шестой *мулакеше*. Но уже сейчас можно отметить, что есть два «разрушительных воззрения» общей природы, которые упоминаются традиционно: воззрение, согласно которому действия не имеют последствий, и воззрение о том, что в мире нет существ, которые достигли высших ступеней духовного развития<sup>163</sup>.

Есть некоторые псевдо-дзэнские воззрения, которые опасны в этом отношении – к примеру, идея о том, что все мы в некотором смысле уже Просветленные, или о том, что бессмысленно предпринимать любые усилия к достижению Просветления, или о том, что внутри нас уже есть природа Будды, и мы должны лишь пробудиться к этому факту. К этому можно добавить представление о том, что любые

---

162 Там же, с. 62.

163 См. Мадджхима-Никая, 117, или «Жизнь Будды», там же, с. 225.

попытки духовного развития – это духовный материализм, и ошибочную идею, которая по временам находит выражение на Западе, о том, что эмоциям нет места в духовной жизни, и все эмоции следует устранить. Это последнее утверждение прекрасно сочетается с идеей о том, что все в сансаре негативно, и особенно нравится людям, которым удобнее всего развивать отвращение или ненависть. Банальная ненависть к мирскому легко маскируется под разочарование мирским.

Мы не можем просто принимать на веру все, что приходит с Востока. Иногда проблема заключается в переводе с одного языка или культуры на другие, но время от времени, к несчастью, учение действительно приходит в упадок. Мы уже рассматривали опасность привязанности к изучению Дхармы ради самого изучения. Есть и другая крайность – можно встретить так называемых практиков Тантры, которые достойны лишь звания шарлатанов.

Тантра может показаться самым легким путем, равно как и высочайшим, – а что может быть привлекательнее? На первый взгляд, она потворствует тому, что не поощряют другие пути, кроме того, кажется, что в Тантре не нужно ни от чего отказываться. В каком-то смысле это так, но смысл этой истины столь глубок, что просто непостижим для человека, который вступает на этот путь без должной подготовки. Тантра кажется сплошным расслаблением, но на самом деле это путь по острию ножа.

Подобное предупреждение Еше Гьялцен озвучивает в нескольких строфах, которые, как он говорит, «предназначены для суммирования вышесказанного» и служат хорошим введением к комментарию к шести основным эмоциям, который идет следом:

*Око разума, которое отличает путь от того, что им не является,*

*Ослепляется грязными водами дураков и глупцов.*

*Утверждать, что можно идти по пути и измерять духовные уровни,*

*Используя искусственную основу,  
Напоминающую дхарму, настолько смехотворно, что не  
подобрать слов.*

*О друзья, обладающие разумом и устойчивым интересом,  
Если вы хотите найти драгоценность, которая  
возвышает вам ум к двум положительным качествам,*

*Следуйте Цонкапе, высшему Бодхисаттве,*

*И глубоко ныряйте в океан слов Будды, которые подобны  
Драгоценности, исполняющей желания<sup>164</sup>.*

### **Шесть основных эмоций (мулакlesh)**

Санскритское слово, которое переводится здесь как основная (или негативная) эмоция – это *кleshа*, что означает одновременно «то, что мучит» и «то, что омрачает». Следовательно, можно перевести это слово как «омрачающая страсть» – за исключением того, что современное словоупотребление не сохранило связи слова «страсть» с его изначальным значением «страдания». Мы склонны считать страстью неконтролируемые эмоции любого рода, но в клешах мы имеем дело с недвусмысленно отрицательными эмоциями. Первые шесть эмоций – *мулакшеши*, негативные корни, из которых произрастают все остальные отрицательные события ума.

В то время как положительные эмоции характеризуются, по сути, основополагающим качеством покоя и безмятежности, омрачающие страсти обладают качеством эгоцентрического беспокойства. Верно, что положительная эмоция может иногда содержать определенную меру живости или восторга (*прити*), но это переходная фаза в процессе развития спокойного и устойчивого состояния покоя (*сукхи*). *Прити* – опыт, так сказать, скрытой энергии, рвущейся наружу – это, конечно, не эгоцентрическое беспокойство.

Шесть основных эмоций, согласно переводу Гюнтера,

---

164 «Ум в буддийской психологии», с. 63.

таковы: алчность-привязанность, гнев, высокомерие, недостаток внутренней осознанности, нерешительность и категоричность. Здесь присутствуют варианты трех ядов – обычно называемых жадностью, ненавистью и омрачением – вместе с высокомерием, нерешительностью и категоричностью, которые часто называются «ложными воззрениями».

### 1. Алчность-привязанность (*рага*)

*Алчность-привязанность – это страстное желание следовать за любым приятным внешним или внутренним объектом, принимая его как приятный для себя*<sup>165</sup>.

#### Цонкапа

Такова *рага*. Это слово используют взаимозаменяемо с *лобхой*, но есть различия в оттенках значения, поскольку *лобха* обычно переводится как «страстное желание», в то время как *рага* более сильна, скорее напоминает «страстную привязанность». В тантрическом контексте *рага* иногда несет положительный смысл, но в контексте Абхидхармы она относится к чисто негативной эмоции. Оба эти слова, следовательно, нельзя перевести просто словом «желание», поскольку, конечно, желание не обязательно негативно. К примеру, желание Бодхисаттвы, чтобы все существа достигли Просветления, в высшей степени позитивно.

Что делает алчность, цепляние или страстную привязанность негативными, так это то, что они подразумевают желание получить удовольствие от объекта привязанности. Это может показаться достаточно сложным моментом. К примеру, есть «благодетели человечества». Благодетели на самом деле не хотят сделать других счастливыми, они хотят сделать счастливыми себя, используя других как средство. Это не значит, конечно, что принесение блага другим ради того, что мы сами получим от этого, будь то в рамках личного развития или любым другим способом, само по себе плохая вещь, если мы осознаем, что мы делаем. Беда в том, что мы не всегда осознаем собственные мотивы. Вред, который иногда причиняют благодетели, возникает в

---

165 Там же, с. 65.

силу трудности обнаружения в себе более тонких проявлений цепляния или привязанности.

Цепляние можно испытывать в отношении к объекту в прошлом, настоящем или будущем, его можно испытывать в отношении к *камалоке*, измерению чувственного желания, или, на более тонком уровне, в отношении к *рупалоке* или *арупалоке*, измерениям, соответствующим опыту *дхьяны*. Цепляние не возникает, когда мы на самом деле переживаем *дхьяну*, поскольку *дхьяна* по самой своей природе не допускает отрицательных состояний ума. Но в отсутствии *праджни* цепляние может возникнуть в ожидании опыта *дхьяны* или при воспоминаниях о нем.

На самом деле, цепляние очень тонкого вида присутствует даже в Невозвращающемся, то есть в том, чье запредельное проникновение разрушило первые пять оков мирского существования: веру в отдельное и неизменное «я», скептические сомнения в отношении учения Будды, зависимость от морали и предписаний, сексуальное желание и злонамеренность. Несмотря на все эти достижения, все еще присутствует желание существования в мире формы и желание существования в мир без форм (шестая и седьмая оковы), и их нужно преодолеть.

В *дхьяне лобха*, *двеша* и *моха* лишь подрываются, а не разрушаются. Только *праджня* может устранить их навсегда. В *дхьяне* они просто находятся под контролем. Но их нельзя держать под контролем бесконечно. Рано или поздно они вновь заявят о себе, и мы выйдем из *дхьяны*. Можно даже сказать (хотя Абхидхарма не вдается в такие рассуждения), что на протяжении всего опыта *дхьяны* есть потенциальность негативных состояний ума, основа для непроявленных клеш, ждущих созревания.

Цепляние, несомненно, очень трудно искоренить, но можно применить полезный подход, чтобы изменить это, а на самом деле, и любое другое негативное состояние ума, – использовать воображение. Доктор Джонсон однажды определил воображение как способность отделить себя от текущего опыта и спроецировать в прошлое или будущее. Он



наделял этот термин довольно мрачным смыслом, но в данном контексте его простое определение подчеркивает способность, которой обладаем и которую используем мы все, когда это нам нужно. Это не всегда нам подходит, конечно. Когда мы вовлекаемся во что-то, не понимая, что наши действия приведут к последствиям, когда мы не берем в расчет, какое влияние наши действия окажут на других, все это можно, так или иначе, свести, по сути, к недостатку воображения.

Посредством воображения мы можем отделить себя от собственного опыта и спроецировать себя в опыт какого-то другого человека, предвидеть возможные последствия наших текущих действий. Воображение – это, по сути, вопрос ясности. Когда мы охвачены страстным желанием, мы ослеплены нашими теперешними переживаниями. Когда нас, к примеру, охватывает сексуальная страсть, текущий опыт лишает нас любой возможности представить нужды и чувства другого человека, представить последствия нашей страсти. Все мысли о прошлом, настоящем и будущем, этом мире и следующем, уходят. И только когда мы уже получили, что хотели, наше воображение снова запускается, и мы думаем: «О Боже, что почувствует ее муж?» – как будто мы были во сне.

Вот почему поэт Шелли говорит о морали в терминах воображения<sup>166</sup>. Нравственность заключается в выходе за пределы себя, а не ограниченности текущим образом существования. Даяние, к примеру, – это просто вопрос о том, чувствуем ли мы потребности другого человека столь же живо, как чувствуем свои собственные. Это вопрос воображения. Если подходить к нравственности с этой точки зрения, она заключается не в том, чтобы держать себя в узде,

---

166 «Великий секрет нравственности – это любовь, или выход за пределы нашей собственной природы, или отождествление себя с прекрасным, которое существует в мысли, действии или человеке, отличном от нас самих. Человек, чтобы быть великим в благе, должен воображать сильно и всеохватно, он должен помещать себя на место другого и многих других, боли и удовольствия его вида должны стать его собственными». П. Б. Шелли, «В защиту поэзии», («Избранные сочинения в прозе Шелли», «Уоттс и Ко», Лондон, 1915, с. 87).

а в том, чтобы освободить воображение, не ограничиваться текущей ситуацией.

## 2. Гнев (*пратигха*)

*Это мстительное отношение к живым существам, к разочарованию и к тому, что дает начало разочарованию. Его роль – служить основой для поиска виноватых и никогда не обнаруживать даже мгновения счастья*<sup>167</sup>.

«Абхидхармасамуччая»

*Пратигха* – это обычно своего рода слепая ярость или неистовство, но ее описание здесь («мстительное отношение») предполагает, что в ней также присутствует элемент ненависти. Однако как «ненависть» переводится другое санскритское слово, *двеша*. И, конечно, гнев и ненависть – разные вещи. Ненависть подразумевает определенное намерение причинить кому-то вред, а гнев больше напоминает несдержанное освобождение энергии с чувством преодоления препятствия. Можно гневаться на кого-то и не желать этому человеку зла: кто-то мешает течению энергии, и эта неиспользованная энергия просто копится до тех пор, пока ее больше не удержать.

Конечно, гнев нельзя назвать искусным состоянием ума, поскольку он часто прорывается наружу в виде жестокости, и все же с ним можно обращаться довольно искусно. Вполне возможно по-настоящему гневаться и в то же самое время быть осторожным и не причинить никому реального вреда или в действительности никого не ранить. Нельзя сказать, что гнев совершенно несовместим с *меттой*, по крайней мере, в длительной перспективе. Обычный человек ощущает гнев гораздо чаще, чем ненависть, и этот гнев, как ни парадоксально, большей частью направлен на самых близких – то есть тех, кто регулярно наступает нам на больную мозоль.

Для некоторых людей испытать гнев – значит сделать шаг вперед. Если сильные чувства, к примеру, желание или гнев, подавляются, поскольку мы боимся выразить свое

---

167 «Ум в буддийской психологии», с. 66.

неодобрение, полностью ощутив его, человек может оказаться полон гнева или цепляния, скажем, и сам того не зная. На самом деле, если мы не признаем своих чувств, это дает возможность развиться еще более сильным негативным эмоциям. Поэтому, не позволяя себе чувствовать гнев или желание, мы становимся подавленными или отстраненными.

Отчуждение от сильнейших эмоций также означает, что мы отказываемся от собственной энергии. Следовательно, очень важно снова обрести контакт со своими эмоциями тем способом, каким возможно. Все это вовсе не означает, что тот, кто безмятежен и довольствуется малым, должен быть обязательно отстранен или подавлен: этот человек может просто быть мягким и невинным от природы. Не стоит и думать, что гнев – обязательный элемент наших отношений с другими. Часто так бывает, что мы начинаем бурлить от гнева, прежде всего, потому, что не заявили о чем-то твердо и прямо. И все же не стоит обязательно бояться гнева – пока мы внимательно следим за тем, чтобы наш гнев не превратился в ненависть.

Ненависти нет никакого оправдания. В качестве «мстительного отношения» (человек унижил вас, и вы хотите отомстить, унизив его) ненависть имеет много общего с эгоизмом; она подразумевает тонкое ощущение того, что вас унизили в глазах других. Предположим, кто-то оскорбляет вас. Вы можете подумать: «Ну, он просто вышел из себя. Он сказал несколько глупостей, но, в конце концов, это его проблема, а не моя». Если вы испытываете подобное отношение, вы не почувствуете себя оскорбленным, и вам не нужно будет искать справедливости, потому что все и так справедливо. Ваша справедливость не потревожена. И, напротив, вы можете подумать: «О, он назвал меня глупцом! Кто он такой, чтобы называть меня глупцом? Он выставил меня посмешищем в глазах других». Если вы думаете так – что мнение других людей о вас так много значит – вы очень, очень рассердитесь, потому что вас ранили в самое чувствительное место.

Если *майтри* – это противоположность ненависти, насчет показного сочувствия это не так. Очень часто в сочувствии

есть что-то фальшивое. Люди, которых не очень-то радует, если вы в очень хорошем настроении, обычно радуются, когда ваше настроение падает, потому что тогда они могут начать выказывать сочувствие, прикрывая свое собственное превосходство добротой и теплотой. Это удовлетворение чужой слабостью, как и продажность преступников, усиливает слабость адресата. Более того, это наносит вред обеим сторонам, поскольку природа этого чувства – очень тонкая форма ненависти или злобы – остается неузнанной.

По иронии судьбы, вместо того, чтобы отстраняться от источника страдания, мы, по-видимому, стремимся приблизиться к нему – вероятно, для того, чтобы расквитаться с ним. *Прагматично* нельзя, следовательно, переводить как «отвращение». Мы привязываемся к врагам точно так же, как и к друзьям – и эта негативная привязанность особенно нездорова и невротична. Она может проявиться даже в контексте сексуальных отношений, когда у пары не остается по-настоящему положительных чувств по отношению друг к другу. Можно, как я уже отмечал, выражать гнев по отношению к самым близким, но может и случиться, что пара остается вместе для того, чтобы находить выражение взаимной ненависти, вместо того, чтобы тихо разойтись.

Нет предела разнообразию возможных объектов ненависти. Можно чувствовать ненависть к себе, к друзьям, к животным, к неодушевленным объектам, к людям, которых мы знали в прошлом и даже к будущим или предполагаемым ситуациям. Ненависть возникает из паранойи – ощущения, что другие имеют на нас зуб, – и из настойчивого желания найти источник своих страданий. Это ярость жертвы в поисках мщения, это способ избежать принятия окончательной ответственности за состояние, в котором мы себя обнаруживаем.

Махаяна считает ненависть наихудшим из негативных состояний ума – несомненно, хуже, чем страстное желание, поскольку оно, по крайней мере, выказывает некое родство с жизнью, с людьми, и содержит хотя бы возможность испытать удовольствие, каким бы преходящим оно ни было.

Но ненависть не позволяет нам наслаждаться этими обычными доступными удовольствиями. Вот почему иногда говорится, что ненависть смехотворна. В состоянии ума, полном ненависти, мы не хотим ничего приятного, мы, на самом деле, хотим испытывать боль.

В состоянии ненависти, если нам попадается что-то неприятное, какой-то порок или слабость, мы довольны. Если кто-то пытается подбодрить или унять нас, показать нам, что в ненависти нет нужды, мы злимся, потому что наша ненависть для нас драгоценна – мы не хотим, чтобы ее у нас отнимали, и возненавидим любого, кто попытается это сделать. Мы даже можем поймать себя на словах: «У меня есть полное право сердиться!» – как будто мы требуем привилегии наслаждаться редким удовольствием.

Что мы пытаемся утверждать, так это то, что наш гнев – праведное негодование. Однако можно ли негодование или гнев на самом деле счесть праведными – спорный вопрос. Бывают моменты кризиса, когда от нас требуется некое энергичное восклицание или действие. К примеру, если кто-то бьет ребенка, мы можем почувствовать внезапный жгучий гнев, что приведет нас к необходимости принять решительные меры и остановить этого человека в его неискусном действии. Или мы узнаем, что кто-то собирается совершить какое-то безрассудство, представляющее опасность для него или для других, и тогда, опять же, какая-то энергичная реакция будет логичной. Но праведный гнев в любом другом отношении обычно будет неискусным. Вспышка гнева может заставить нас почувствовать себя лучше, но она ничуть не улучшит наших отношений с людьми, против которых он направлен. В любой ситуации, где мы можем почувствовать побуждение к нетерпению или гневу, мы обнаружим, что упражнение в терпении и настойчивости – более полезный и действенный выбор.

Даже когда дело доходит до обсуждения идеалов, которые нам дороже жизни, нет оправдания для гнева. Можно вынудить кого-то к покорности, сердясь на него, но убедить человека так нельзя. Ложные воззрения относительно духовной жизни обычно имеют глубокие корни, и их нужно

выкорчевывать с терпеливой настойчивостью. Бесполезно просто яростно на них набрасываться. Вспышки праведного гнева лишь усиливают эти ложные воззрения.

Ненависть неискусна не только в отношении ее последствий для других: она оказывает, к прискорбию, разрушительное воздействие и на самого ненавидящего. Она отпугивает друзей. Она заставляет нас действовать опрометчиво. Она отнимает у нас способность судить о том, что искусно, а что неискусно. Мы не можем ни от чего получать удовольствие. Традиционно говорится, что она уродует нас – она определенно делает нас непривлекательными. Она даже лишает нас сна (и, напротив, одно из полезных качеств *майтри* – это, как утверждается, то, что наш сон становится крепким). В конечном счете, мы впадаем в низшие, демонические состояния: то есть мы становимся хуже, чем просто плохой человек, – мы становимся демоном, устремленным исключительно к отрицательным и разрушительным целям.

Ненависть связана с жадностью (алчностью-привязанностью) и неведением (недостатком внутренней осознанности) в знакомое трио – три яда или ядовитых корня. Все они присутствуют в различной степени в непросветленном уме. В «Вишудхимагге» Буддхагхоша определяет три различных психологических типа темперамента (*чариты*), основываясь на них: тип жадности, тип ненависти и тип омрачения<sup>168</sup>.

Тип жадности обычно находит жизнь скорее приятной, нежели болезненной. Это отправная точка для данного типа темперамента. Предположительно, в результате совершения искусных действий в прошлом, тип жадности испытывает приятные *випаки*, а не неприятные, и, следовательно, более склонен к страстным желаниям, чем к ненависти. Буддхагхоша описывает поведение каждого типа в рамках монашеской жизни – поскольку обычно его работа изучалась именно в этом контексте – и говорит, что тип жадности предпочитает красочные одеяния: конечно, все одеты в желтое, но те, чей тип – жадность, будут одеты в ярко-

168 См. «Вишуддхимагга», iii, 101-102.

желтое. Тип жадности также приятно есть, скатывая рис и карри в аккуратные шарики и изящно бросая их в рот. Когда такой человек подметает пол, он делает это чисто и тщательно, включая углы, когда он идет, он идет элегантно, его роба чиста и правильно надета (верхнее одеяние точно на четыре дюйма выше, чем нижнее). А когда он говорит, его речь сладкозвучна и мягка.

Тип ненависти совершенно противоположен. Это человек, для кого существование, определено, скорее болезненно, нежели приятно, и общий тон его настроения – беспокойство и возмущение. Все, что он делает, совершается нетерпеливо, бездумно или грубо, отражая его более мрачный и неуступчивый взгляд на мир.

И, наконец, тип омрачения – тот, чьи ощущения удовольствия и боли смешаны в равной степени. Иногда он находит жизнь приятной, но затем обстоятельства изменяются, и жизнь сразу кажется неприятной. Поэтому он не способен принять решение раз и навсегда. Он не может на самом деле сказать, приятна жизнь или нет, и, вероятно, ему не приходит в голову даже пытаться.

Есть три более тонких версии трех этих типов. Тип жадности склонен становиться верующим, типом веры. Тип ненависти, с другой стороны, становится типом мудрости, то есть, подобно тому, как тип ненависти видит потоки ненавидимого объекта, мудрость видит пороки составного существования. Что касается типа омрачения, он становится тем, что обычно называется типом интеллекта. В то время как мудрость – это способность прозревать сквозь вещи, проникать через составное к Несоставному, интеллект – это более разносторонняя, творческая способность. Стандартное определение интеллекта – «способность использовать концепции творчески»: в то время как мудрость отмечает концепции для того, чтобы проникнуть в реальность за ними, интеллект – это способность выражать то, что видит мудрость, сообщать, какова реальность и как это постигается. Поэтому для начала нам нужна вера, которая заменяется *каруной* (состраданием), когда достигается мудрость, и, наконец, нам нужен интеллект для того, чтобы

передать содержание этой реализации. Есть даже Бодхисаттва интеллекта, Акшьямати, чье имя означает «нерушимый интеллект».

### 3. Высокомерие (*мана*)

*Это ум, кичащийся тем, что бrenно, и его роль – служить основой для неуважения и разочарований*<sup>169</sup>.

«Абхидхармасамуччая»

*Мана* – это высокомерие в отличие от гордости. Есть здоровая гордость, которая защищает нас от совершения постыдных поступков, и мы можем быть здраво уверены, что способны достичь достойных целей. Но высокомерие – нечто иное, это раздутое представление о себе в сравнении с другими. Конечно, мы не можем не проводить сравнений, и, хотя любое сравнение на очень тонком уровне неискусно, вероятно, не слишком много вреда есть в объективном признании того, что кто-то в различных отношениях выше, равен или ниже других. С практической точки зрения, нам определенно может понадобиться способность выносить суждения относительно того, кто лучше всего справится с данной задачей. Но если мы хотим на самом деле получить выгоду от этой ситуации, справедливо ли это положение дел или нет, если мы настаиваем на некоем признании или наслаждаемся тем, что мы в чем-то лучше других, это высокомерие. Еще Гьялцен выделяет семь различных разновидностей высокомерия:

А) Вы переоцениваете себя в сравнении с другими, кто менее одарен, менее богат, менее успешен и так далее, чем вы. Вы смотрите на них свысока, повелительно, как лорд Керзон в анонимном стихе: «Меня зовут Джордж Натаниэл Керзон, я самый выдающийся человек»<sup>170</sup>. Хотя лорд Керзон был на самом деле очень способным человеком, его высокомерие было столь велико, что, как утверждают, он умер от разочарования, когда не стал премьер-министром.

Б) Вы представляете, что выше по отношению к равным, к

---

169 «Ум в буддийской психологии», с. 68.

170 Анонимно, в книге В. Г. Хискока, «Бейлиольские стихи».



тем, кто на самом деле равен вам.

В) Вы воображаете себя выше по отношению к тем, кто на самом деле выше вас.

Г) Вы не способны отождествить себя ни с чем другим, кроме ваших собственных пяти *скандх* – то есть вашего тела, ощущений, распознавания, волевых актов и сознания. Вы твердо отождествляете себя с пятью *скандхами* и в результате видите себя центром вселенной. Это, несомненно, довольно тонкая форма высокомерия.

Д) Вы хвастаетесь своими достижениями или положением, являются ли эти достижения реальными или нет. Это включает высокомерие по отношению к социальному классу, физическим данным, возрастом и образованием, и также находит выражение в известном куплете о Бенджамине Джоуэтте, главе колледжа Бейлиол в Оксфорде: «Я глава этого колледжа. Чего я не знаю, то не знание»<sup>171</sup>.

Е) Вы неумеренно гордитесь скромностью, то есть ваше высокомерие прячется под маской. Это можно иллюстрировать короткой историей о встрече между представителями различных орденов католической церкви. Доминиканец говорит: «Конечно, мы, доминиканцы – самый ученый орден». А иезуит говорит: «Да, но мы определенно первые в сфере образования». Затем неожиданно слышится робкий голос францисканца: «Да, все это совершенная правда, но, думаю, когда речь заходит о скромности, мы выше всех».

На самом деле, скромность не поддается развитию. Есть известная история о Махатме Ганди, который очень любил прививать скромность своим последователям. Он разработал ряд правил для тех, кто приходил в его ашрам, и первым пунктом стояло: «Практикуйте скромность». Но кто-то указал ему, что подлинную скромность нельзя развивать сознательно, поэтому он перечеркнул этот пункт и написал на обороте листа: «Все это следует практиковать в духе скромности».

---

171 Г. С. Бичинг, там же.

Скромность обязательно не осознает сама себя. Другие люди могут видеть ее в вас, но как только вы замечаете ее в себе, она уходит. На самом деле, в качестве сознательного отношения скромность кажется совершенно негативной, своего рода раболепной позой (вспомните Урию Гипа в «Дэвиде Копперфильде» Диккенса). Однако если высокомерие служит основой для неуважения, то отсутствие неведения должно служить основой для уважения. Если мы практикуем уважение или даже почтение, что, конечно, может вполне развиваться в очень позитивной манере, мы можем более или менее забыть о необходимости скромности, поскольку скромность естественным образом придет с почтительностью.

Е) Седьмая разновидность высокомерия – «перевернутое высокомерие». Вы гордитесь, к примеру, напившись и выставив себя на посмешище, или тем, что хуже всех учитесь в школе. Вместо того чтобы сожалеть или стыдиться, вы, вероятно, думаете, что подобные пороки или слабости делают вас более интересным человеком, или просто хотите привлечь внимание и думаете, что этого можно добиться, выставляя себя глупцом. Вы принижаете себя, притворяетесь более глупым, чем на самом деле. Иногда люди даже гордятся тем, что в их жизни ничего не ладится. Можно гордиться невежеством, необразованностью, резкостью, грубостью или жестокостью, неуступчивостью и циничностью.

Таковы семь традиционных форм высокомерия, но нам не обязательно на них останавливаться. К примеру, есть своего рода «заместительное» высокомерие в том, что вы привязываетесь к тому, кем восхищаетесь, и, не имея личных амбиций к повторению их достижений, греетесь в лучах отраженной славы: «Мой учитель лучше, чем твой учитель». Есть также высокомерие уравнивания: вы отказываетесь признавать, что кто-то может в чем-то превосходить другого. Некоторые люди доводят это до крайности, говоря – используя известное выражение, – что Будда, к примеру, не «более развит», чем другие люди, а «по-иному развит».

Кармические последствия высокомерия, с традиционной

точки зрения, – это рождение в особенно скромных условиях. Более скорое последствие – нам становится очень трудно научиться чему-либо, потому что мы отказываемся признавать собственные ограничения, и, следовательно, потребность учиться. Мы также отказываемся признавать тех, у кого могли бы поучиться, потому что не в состоянии признать их превосходство.

Можно, вероятно, сказать, что эта проблема особенно актуальна на Западе, где с недавних пор развился социальный климат, в котором учителей не слишком уважают. Уважение отсутствует главным образом потому, что ценности, которые обязаны защищать и передавать учителя, включая культурное наследие общества, не ценятся обществом, которому они служат. Далее, проблемы возникают в результате того, что многие из нас воспитаны в том духе, что религию нельзя преподавать. В традиционной религии Запада, христианстве, не слишком большое значение уделяется методам. Можно изучать его историю, Библию, но большинство людей не учат тому, как практиковать религию, подобно тому, как учат практике плотницкого дела, юриспруденции или архитектуре. Определенно, на Западе нет ничего по-настоящему равного передаче знаний от учителя ученику, которой уделяется столь много времени в восточной религиозной традиции.

Неотъемлемой частью высокомерия является негативное событие ума, которое идет следом, недостаток внутренней осознанности. Мы самодовольны, поскольку не видим подлинной природы вещей, и, следовательно, не видим, что на самом деле нам нечем гордиться. Следовательно, путь к преодолению склонности к высокомерию – размышлять над Дхармой – над непостоянством, Четырьмя благородными истинами и так далее.

#### 4. Недостаток внутренней осознанности (*авидья*)

*Это недостаток осознания всей полноты своих способностей, и он охватывает три измерения жизни. Его роль – служить основой для ошибочного упрямства, сомнения и эмоционального отношения к объектам*

реальности<sup>172</sup>.

### «Абхидхармасамуччая»

Существование *авидьи* в качестве отрицательного состояния ума предполагает, что человек может не осознавать реальности в чисто отрицательном смысле. Неведение реальности имеет последствия: оно автоматически погружает нас в беспорядок и замешательство, что приводит нас к пути ошибочных мыслей и действий. Мы не просто чего-то не знаем, мы не знаем о своем незнании. Недостаток внутренней осознанности (*авидья*) представляет собой упрямый отказ признавать все, что может угрожать нашей эгоистичной личности. Чем более нам недостает внутренней осознанности, тем больше мы настроены против развития этой осознанности. *Авидья* – это сопротивление, жесткость, недостаток восприимчивости. Это подчеркивает тот факт, что теорию и практику нельзя воспринимать отдельно. Идеи нельзя отделить от действия; если в наших мыслях беспорядок, мы будем оступаться и в поступках.

Недостаток внутренней осознанности бывает двух видов. Во-первых, есть недостаток практической мудрости, то есть мы не способны ясно различать искусное и неискусное, и, следовательно, не понимаем последствий собственных действий, не ценим закона кармы. Результат – страдание и перерождение в уделах, полных боли.

Во-вторых, недостаток внутренней осознанности заключается в недостатке *праджни*, в том смысле, что мы не знаем «ума как такового». Даже если мы осознали практическую мудрость до такой степени, чтобы обеспечить себе хорошие перерождения, мы все еще не подошли к абсолютной мудрости, и, следовательно, наше счастье по-прежнему подвержено непостоянству. Даже в бесформенных *дхьянах*, если мы не разорвали первые оковы – *саткаядриштити*, воззрение о самости – у нас останется тонкое, но очень сильное переживание самости или эго.

---

172 «Ум в буддийской психологии», с. 72.

Есть палийский термин, *махатта*, который означает «разросшийся» и имеет отношение к тому, что обычно называют расширенным сознанием. Можно пребывать в очень возвышенных состояниях расширенного сознания и все же не обладать внутренней осознанностью. Просто расширить сознание недостаточно – пока мы не расширили его за все пределы, в случае чего оно больше не является отправной точкой расширения, и больше нет центра, из которого мы расширяемся. Пять *джнян* называются *махаттачитта* в этом безграничном смысле.

*Авидья* обычно переводят просто как «неведение», но толковательный перевод Гюнтера – «недостаток внутренней осознанности» – очень полезен. Конечно, слово «осознанность» обладает достаточно широким спектром значений; так что конкретно понимать под ним здесь? Я бы предположил, что, если мы обратимся к переводу Гюнтером *праджни* как «аналитического оценочного понимания», мы сможем сделать шаг к интерпретации его передачи связано термина *видья* как «эстетического оценочного понимания». Для Гюнтера мудрость обладает этим оценочным, даже эстетическим характером. Ее можно описать в терминах эстетики, поскольку она представляет собой, по сути, неутилитарное видение вещей. Поскольку мы не ищем от мира выгоды для себя, наше видение выражает признание ценности – мы ценим вещи сами по себе. Мы удовлетворены исключительно созерцанием вещей, осознанием их ценности и даже погружением в них. Шопенгауэр проводит ту же параллель между эстетическим и мистическим опытом<sup>173</sup>. Согласно ему, в обоих есть временное прекращение того, что он называет Волей, которую он интерпретирует как эгоистичную и слепую жажду жизни, источник наших страданий.

Тогда появляется вопрос о том, как действовать в мире с этой эстетической оценочной осознанностью. Но на практике такого вопроса не возникает. Нам нужно пользоваться вещами; единственное различие в том, что общая

---

173 См. Б. Мэджи, «Философия Шопенгауэра», Оксфорд и Нью-Йорк, 1997, с. 170-171.

направленность нашего ума – не себялюбива, не эгоистична. Использование вещи таким образом – для удовлетворения наших собственных объективных нужд и помощи другим людям – не противоречит нашей внутренней осознанности и совсем не мешает ей. Природа внутренней осознанности заключается в том, что она создает спонтанную деятельность без таких конфликтов или проблем.

Если снова обратиться к эстетической аналогии, с одной стороны, есть эстетическое видение законченного предмета искусства, а с другой – конкретный предмет искусства в процесс создания. Художник использует определенные материалы и приспособления в общем контексте его или ее видения законченного предмета искусства, обладая намерением сотворить то – картину, стихотворение, музыкальное произведение, – что соответствует его творческому видению того, что должно получиться. К примеру, о Моцарте говорили, что прежде, чем написать симфонию, он слышал все произведение одновременно, в одно мгновение, в своем уме. Этот вид ясного предвосхищения будущего труда, по-видимому, характерен для всех великих творцов. Сотворение завершено еще до начала. Оно уже здесь, как гигантский маховик, ждущий запуска. Им просто нужно перевести эту работу из вечности во время.

Подобно этому, если у нас есть опыт внутренней осознанности, можно сказать, что, хотя этот опыт происходит на уровне абсолютного, мы в то же самое время работаем над тем, чтобы сделать жизнь на относительном плане существования соответствующей этому видению или проявляющей его. Вся наша энергия, все наши действия на относительном плане направлены к этой цели и, следовательно, происходят в общем контексте нашего эстетического восприятия. Все, что мы делаем, устремлено к трансформации повседневного мира посредством проявления этого опыта внутренней осознанности.

Измерение целенаправленной деятельности, если она не ориентирована на эго, происходит внутри того, что я однажды назвал большей *мандалой* осознанности

сущностной бесполезности и признания ценности<sup>174</sup>. Мы можем осознать большую *мандалу* так таковую, но относительно мира, посреди которого мы трудимся, и относительно себя, поскольку мы отождествляем себя с этим миром, это все еще идеал, требующий постижения. Это двойственная природа Бодхисаттвы: он или она находятся в нирване и одновременно в сансаре, работая совместно с другими существами ради достижения нирваны.

Когда мы теряем это ощущение эстетической ценности, когда мы теряем эту осознанность, мы впадаем в замешательство и заблуждения и хотим пользоваться вещами, манипулировать ими ради собственного удовлетворения. Это *авидья*, первая из двенадцати *нидан* или звеньев на Колесе жизни, под влиянием которой возникают *самсары*, вторая *нидана*. Как мы видели, отношение между этими двумя *ниданами* традиционно уподобляется отношению между состоянием опьянения и действиями тела, речи и ума, мотивированными этим опьянением. Следовательно, *авидья* – это не просто неведение, а эмоциональная тьма, на основе которой возникают все *клеши*. *Авидья* – это корень сансары. Как только утрачивается внутренняя осознанность, мы можем только следовать непрерывной последовательности ошибочных действий. И все же *авидья* не во всем плоха, поскольку эти, по сути, ошибочные действия будут включать и искусные, и неискусные. Они все берут начало в недостатке внутренней осознанности, но некоторые могут, по крайней мере, помочь «восстановить» ее.

Три термина – *видья*, *праджня* и *джняна* – очень тесно связаны, и совместно они охватывают характеристики того, что можно назвать осознанностью реальности. В буддийской традиции они не всегда используются последовательно, но, несомненно, можно выработать стандартное словоупотребление на основе того, как они обычно используются.

Гюнтеровский перевод слова «*авидья*» в данном контексте

---

174 См. Сангхаракшита, «Невыразимая мудрость», «Виндхорс», Глазго, 1993, с. 188-189.

как «недостаток внутренней осознанности» предполагает, сознательно он к этому стремится или нет, что *видья* – это основная, изначальная осознанность, которая впоследствии становится затуманенной или скрытой. Что касается *джняны*, этот термин обычно переводится Гюнтером просто как «осознанность», предположительно, та же осознанность, недостатком которой является *авидья*. Вероятно, можно сказать, что разница между *видьей* и *джняной* заключается в том, что *видья* – это утраченная осознанность, а *джняна* – осознанность возвращенная.

А когда начинается *праджня*? В рамках шести совершенств или *парамит*, практикуемых Бодхисаттвой, *праджня* – это шестая *парамита*, в то время как в контексте десяти *парамит* она недвусмысленно отделяется от *джняны*, которая появляется как завершение ряда<sup>175</sup>. С этой точки зрения можно сказать, что *праджня* может означать осознанность в процесс возникновения, *джняну* в действии. Когда мы применяем свою *джняну*, осознанность, к чему-то, чтобы познать, как оно есть на самом деле, это применение осознанности можно назвать *праджней*.

В качестве динамической функции осознанности – как *джняна* в действии – *праджня*, следовательно, главный противник *авидьи*. Можно даже сказать, что развивать *праджню* – значит следовать пути. Прежде всего, мы изучаем учения – то есть практикуем *шрута-майи-праджню*, затем мы размышляем над этими учениями – *чинта-майи-праджня*, и, наконец, медитируем на них – *бхавана-майи-праджня*. Первые два вида *праджни* поддерживают третий, который является собственно запредельной *праджней*. Можно также сказать, что первые два вида являются основаниями медитации (*самадхи*), которые нужны для преобразования первых двух видов *праджни*, изучения и размышления, в мудрость во всей ее полноте.

В то же самое время *праджня* – это опора *самадхи*; медитирующие обычно попеременно практикуют медитативные техники *шаматхи* (успокоения) и *випашьяны* (проникновения).

<sup>175</sup> См. «Обзор буддизма, там же, с. 490-495.



*самадхи*, вы можете использовать эту сосредоточенную энергию для проникновения в реальность – то есть для развития *праждни*. Но глубина этого проникновения будет ограничена уровнем сосредоточенной энергии, стоящей за ним, поэтому для того, чтобы углубить опыт *праджни*, вам придется направить ваши усилия на углубление опыта *самадхи*. Или, с другой стороны, вы можете сделать *самадхи*, которое вы испытали прежде, основой развития *праждни* – к примеру, размышляя о непостоянстве, и, следовательно, неудовлетворительности опыта *самадхи*. По мере того, как мы все дальше идем по пути, они усиливают друг друга, пока становятся неразличимы – *самадхи-праджней*. *Самадхи* становится внутренним измерением *праджни*, а *праджня* – внешним измерением *самадхи*.

Проще говоря, мы можем определить *праждню* как осознанность в становлении, *видью* как утраченную внутреннюю осознанность, а *джняну* как восстановленную осознанность. Но это если говорить с точки зрения времени. Будет более точно говорить о выпадении из вечности и постепенном возвращении к осознанию бытия в вечности, за пределами превратностей временного существования. Однако и это объяснение неудовлетворительно, поскольку оно предполагает, определенную точку, в которой мы кусаем яблоко и теряем милость, падаем из вечности, и еще один момент, когда мы возвращаемся к вечности. На самом деле мы вовсе не пали в какой-то момент в прошлом. Все мы выпадаем из вечности здесь и сейчас, каждое мгновение. И – если смотреть на это более позитивно – внутренняя осознанность на самом деле внутри, она с нами, доступна нам все время.

## 5. Нерешительность (*вичикитса*)

*Это сомнения в истине*<sup>176</sup>.

«Абхидхармасамуччая»

Нерешительность – это не сомнение чисто интеллектуального, абстрактного рода. Это не просто

---

176 «Ум в буддийской психологии», с. 74.

нерешительность в том, как все обстоит, колебания в чем-либо или обдумывание чего-либо. Как раз наоборот. Это эмоциональная неспособность принять то или иное решение. Короче говоря, это такое сомнение, которое проявляется в нерешительности, познавательное событие, которое влечет за собой реакцию, подобно тому, к примеру, как *авидья* влечет за собой *самскар*ы. Сомнение и нерешительность – на самом деле две стороны, познавательная и реактивная, того же самого негативного события ума. Подобно тому, как фундаментальная омраченность ведет к неискренним действиям, так и функция сомнения – вести к нерешительности. Если человек сомневается в том, что хорошо или верно, это помешает ему действовать. Пока мы не знаем наверняка, что нам делать, мы не можем действовать решительно, сильно, энергично. Как утверждает дзэнское изречение, «Что бы ты ни делал, не сомневайся».

*Вичикитса* – это сомнение и нерешительность по отношению к Дхарме, по отношению к тому, что мы на определенном уровне признаем истинным. Она заключается в конфликте между тем, что я иногда называю гравитационным притяжением обусловленного или составного, и гравитационным притяжением Необусловленного или Несоставного<sup>177</sup>. (Под «обусловленным» я имею в виду все, что находится внутри Колеса жизни, все, что есть в сансаре, все, что отмечено непостоянством, неудовлетворительностью и несубстанциональностью, в то время как Необусловленное – нирвана – свободно от этих ограничений). Мы знаем, что, если мы действительно примем решение, тогда в силу самого этого факта мы принимаем определенную линию поведения, которая, даже если мы признали ее пользу, может также быть неудобной и даже болезненной. Мы собираемся отказаться от наших привязанностей, собираемся отпустить их. Есть также представление о том, что разрешение этого конфликта в пользу нирваны может быть абсолютно и глубоко необратимым. Напротив, решение в пользу составного непостоянно, и, следовательно, по сути это вообще не решение. Такое «решение» характеризуется сомнением и

177 См. «Что такое Дхарма?», там же, гл. 6.

нерешительностью.

Это если рассматривать природу этого события ума в широком смысле. Но эту неспособность, нежелание принять решение нужно, прежде всего, рассматривать на довольно обычном, базовом уровне. Иногда мы сталкиваемся с важными и, вероятно, сложными вопросами, относительно которых по-настоящему сложно прийти к решению, может быть, из-за недостатка информации. Но часто мы колеблемся по поводу банальных вещей, по поводу которых мы просто не хотим определиться в силу робости, лени или упрямства.

Нерешительность может дать слабому ощущение силы, если она заставляет ждать других. Дети пытаются привлечь внимание таким образом: ты протягиваешь коробку с конфетами, и, чем дольше затягивается выбор конфеты, тем дольше они удерживают ваше внимание. Иногда уместно занимать так детей, но не взрослых. С другой стороны, колебания могут означать подчинение силе, поскольку колеблющийся часто ждет подходящих обстоятельств – что обычно значит, что другие люди решат все за него. Тем временем их нерешительность чаще всего заставляет людей понервничать.

Сомнение как отрицательное событие ума – это, по сути, реакция на истину, так что сомнение в этом смысле отсутствует там, где человек еще не постиг, чем на самом деле является истина. Мы можем находиться в таком смятении, что даже не представляем, что у нас есть и другие альтернативы выбора. К примеру, мы можем думать, что «все едино», что все религии имеют своей целью одну и ту же истину, что в буквальном смысле нет разницы между сансарой и нирваной и, следовательно, нет нужды проводить различия между искусными и неисккусными действиями. Так мы можем избежать сомнений и нерешительности, оставаясь в тумане неосознанности. Если, с другой стороны, мы испытываем некое сомнение в процессе попыток более ясного восприятия или понимания, это, очевидно, не сомнение как отрицательное событие ума.

Противовес сомнению в негативном смысле – ясность

мысли. Но как нам прояснить свое мышление? Для начала, нам нужно признать, что ясное мышление не развивается само по себе. Вся наша духовная жизнь – по крайней мере, косвенно – так или иначе, вносит свой вклад в ясность ума. Следовательно, вначале мы принимаем искусные модели поведения, несмотря на то, что они необязательно естественно и спонтанно возникают из состояния нашего ума. Некоторым это сделать проще, чем другим. Если человек – последователь веры, ему проще увлечься искусными моделями поведения других людей и найти причины для этого впоследствии – и это достаточно разумно. Такой вдохновенный менталитет, несомненно, помогает заземлить нашу духовную жизнь на ранних этапах – если только наш энтузиазм направлен на правильный объект, то есть Дхарму. Однако ответ на сомнение и нерешительность – это не энтузиазм без разбора, а ясность. Если человек – последователь веры, он, возможно, и не ощутит больших сомнений и нерешительности, но ему все равно нужно развивать ясность.

С другой стороны, если человек следует учению, он захочет знать точнее, чему отдается. Он, вероятно, довольно ясно увидит следствия того факта, что он станет буддистом, для всего его образа жизни. Он не захочет предпринимать резкие, вероятно, болезненные решения ради того, что не выдержит рационального истолкования, что не обеспечит ему счастье и радость в длительной перспективе, если не в короткой. Такое тщательное исследование Дхармы – это не сомнение и нерешительность, а ясное мышление.

Сомнение и нерешительность принадлежат нам самим, и нам принимать решения. Однако другие могут помочь нам прояснить некоторые вопросы. Некоторые люди обращаются к тем или иным системам гадания за помощью. Если мы советуемся, к примеру, с И-Цзином, мы, по сути, говорим: «Давайте оставим это старому мудрецу. Посмотрим, что он скажет». Но обычно он говорит нам: «Что ж, если вы сделаете это, то-то последует». Решение остается за нами; процедура заключалась лишь в сосредоточении ума более ясно и отстраненно на ситуации.

Более простой способ объективировать ситуацию – поговорить с реальным человеком – духовным другом, который поможет нам прояснить этот вопрос. К примеру, мы можем предпринять определенные действия, но боимся или ощущаем чувство вины по этому поводу. Может существовать конфликт между желанием сделать то, что хочется, и желанием оправдать ожидания других людей: если желание порадовать других очень сильно, человек вполне может пожертвовать собственными интересами для того, чтобы заслужить их одобрение. И, наоборот, может существовать конфликт между потребностями объективной ситуации и тем, что кажется нашими личными нуждами: и снова, нужно тщательно все обдумать, чтобы решить, как все уравновесить. Пока мы не осознаем эти конфликты, которые часто совершенно бессознательны, мы в большей или меньшей степени остаемся в их власти. Что нам нужно, так это чтобы кто-то побудил нас признать, что «Да, мне нравится это делать, но...» и помог выяснить, каково это «но» и весомо оно или нет. Можно даже предложить собственное мнение – но не навязывая его другому.

Если к вам обращаются за прояснением вопроса, вам нужно помнить, что некоторые люди склонны воспринимать чужое мнение как скрытый приказ: они не просто послушают, что им говорят, но и сделают именно так. В этом случае стоит вообще воздержаться от высказывания собственного мнения. Может также случиться, что чья-то ясность может смутить того, кто естественным образом находится в замешательстве, еще больше, поскольку столкнет его с разнообразными бессознательными импульсами и допущениями, которые он не способен рационализировать. Тогда человек может сказать «да, я понимаю», но это понимание, скорее всего, будет иметь место на искусственном рациональном уровне, а глубоко внутри что-то будет кричать: «Нет, нет!»

Подлинная ясность заключается не в том, чтобы предложить кому-то простое, общепонятное решение, а затем заставлять его упираться со всех сил и справляться с этим. Она подразумевает понимание чужого скрытого

замешательства, принятие в расчет глубоко укорененных трудностей и возражений, и в то же самое время – бескомпромиссную ясность по отношению к самому себе. Если кто-то просит у вас помощи, относитесь ли вы к нему с достаточной заботой, готовы ли вы задать ему трудные вопросы или указать на то, какой трудный выбор можно сделать?

Иногда, когда мы мягки с другими, мы на самом деле мягки с собой. Мы не хотим усложнять кому-то жизнь, не хотим вовлекаться в чье-то страдание – не из-за их боли, а из-за того, что их боль ранит нас самих. Может быть, мы ощущаем вину или эмоционально зависим от того, что другие считают нас популярным, легким в общении человеком. Так что все не так просто, как кажется. Нам нужно ясно видеть собственные проблемы, равно как и проблемы другого человека, иначе наша помощь окажется не слишком полезной.

Сомнение и нерешительность являются корнем наших трудностей в духовной жизни, и именно здесь нам придется задействовать ясное мышление. Если мы на самом деле не верим, что можно развиваться как личность, мы не сможем вложить в это развитие энергию, которая позволит нам идти вперед. Если мы не уверены в ценности или эффективности медитации и делаем ее, чтобы просто посмотреть, что получится, надеясь, что получим что-то от этой практики, мы, вероятно, продвинемся не слишком далеко. В начале пути мы не можем вообще обойтись без сомнений, но должны быть, по крайней мере, добровольные паузы в недоверии; мы должны обрести степень убежденности, достаточную для подпитки нашей практики требуемой энергией и решимостью и, следовательно, создать достаточно осязаемый результат, чтобы подтвердить правильность первоначального решения. Так мы сможем проверить нечто предполагаемое и временное на наковальне опыта.

К примеру, мы верим, что психологическое развитие возможно, но не уверены в идее духовного развития в целом – или наоборот. Так или иначе, нам нужно прояснить, что на

самом деле означают эти понятия, прежде чем решиться заняться этим. Причина, по которой мы столь часто не можем приложить усилия в направлении, необходимом для реализации наших идей, заключается в том, что мы не исследовали скрытое сомнение и нерешительность относительно их.

Верим ли мы, к примеру, в нереальность «я»? Что такое «я»? В каком смысле оно нереально? Выработали ли мы отношение касательно восточного буддизма и буддизма на Западе? Как у нас обстоит дело с тремя *янами* – Хинаяной, Махаяной и Ваджраяной? С идеалом Архата и идеалом Бодхисаттвы? Или же мы лишь храним неясные идеи (которые предположительно должны быть идеалами) в разных отсеках ума, не будучи уверены, что они могут быть совмещены, – за исключением того, что сегодня чувствуем некое побуждение обратиться к идеалу Архата, а завтра нас больше привлекает дух Бодхисаттвы.

Едва ли нам кажется это достойным размышления, но если мы вообще заинтересованы в этих идеалах, мы надеемся, что в длительной перспективе они окажутся примерно одним и тем же. Может быть, вам нравится быть практичными: вы думаете, что абстрактное теоретизирование и метафизика хороши, если вам нравится подобное, но соловья баснями не кормят. Может быть, вы придерживаетесь представления, что истина вообще не доступна рациональному уму, что она внезапно предстанет перед вами, пока вы впустую тратите время, и вдруг все станет ясным.

Но так не произойдет. Мы проникаем за пределы рационального, лишь истощая возможности нашего рационального ума. Нельзя добиться результата, кроме как вынуждением рационального ума расширяться до пределов. Даже более непосредственные, практические вопросы требуют больше ясного мышления, чем нам обычно нравится уделять им. Почему точно мы должны быть вегетарианцами, к примеру, – какие принципы имеются в виду? Нельзя просто сказать: «Если ты буддист, ты поступаешь так». Можно, конечно, но так вы скорее произведете впечатление, что вы скептик и вовсе не буддист.

Может быть, и верно, что не все, что мы делаем, будучи буддистом, полностью доступно рациональному анализу. Дхарма действительно указывает на то, что непостижимо с помощью рационального ума. Но определенные рациональные представления, несомненно, возникают, и ими можно поделиться в ответ на вопрос о том, почему вы делаете то, что делаете. Утверждать, что вы не имеете ясного представления о том, что вы делаете, – это, вероятно, ложная скромность.

К счастью, если в глубине нашего ума есть идея о том, что не совсем духовно иметь ясное представление, Абхидхарма может поставить все на место. Как должно быть уже ясно к настоящему моменту, Абхидхарма везде повторяет, что крайне важно очень точно и аккуратно отличать искусное от неискусного.

#### 6. Категоричность (*дришти*)

Категоричность – это перевод Гюнтером слова «*дришти*», что буквально означает зрение, видение, перспективу. Оно означает, что мы видим все определенным образом, с определенной точки зрения – подразумевается, что это видение или перспектива, какими бы они ни были, узки, ограничены. Это, по сути, *митхья-дришти* (*миччха-диттхи* на пали) или «ложное воззрение», воззрение, которое находится под влиянием клеши в противовес *самьяг-дришти*, верному или совершенному воззрению.

В некоторых из самых ранних палийских текстов Будда, как утверждают, сказал, что Татхагата свободен от всех воззрений<sup>178</sup> – включая даже верное воззрение. Выражение «верное воззрение» само по себе противоречиво, с абсолютной, так сказать, точки зрения. Но с нашей собственной точки зрения нам нужно верное воззрение, чтобы заместить им ложное. Лишь тогда мы сможем выйти

---

178 См., к примеру, «Аттхака-вагга (Глава о восьми)» из «Сутта-нипаты».

Эта глава – один из древнейших разделов Палийского канона. Одна из ее основных тем – что мудрый человек оставляет все воззрения.

Перевод ищите в книге «Рог носорога и другие буддийские стихотворения», пер. К. Р. Норман, «Общество палийских текстов», Лондон, 1985, с. 129-158.



за пределы всех воззрений.

Поэтому *самьяг-дришти* – не закрытая система идеалов, к которым мы постоянно обращаемся, а искусное отношение, принятое временно для того, чтобы избавиться от неискусных состояний ума. Ложное воззрение, следовательно, верить, что мы должны отказаться от всех воззрений для того, чтобы достичь правильного или совершенного воззрения. Мы не сможем постичь абсолютную истину, не определившись с относительной. Парадоксально, но можно сказать, что все воззрения – это ложные воззрения, и одно из них – что мы должны отказаться от всех воззрений.

Люди с таким ложным воззрением действительно встречаются время от времени, люди, которые пропагандируют своего рода интеллектуальную и духовную всеядность и открытость ума. Они не хотят отдавать предпочтение определенной философии или религии. Они защищают универсальное видение – которое, с практической точки зрения, за пределами их понимания. Без верных воззрений нет основы для правильного действия, нет основы для нравственности. А без правильных действий нет возможности достичь универсального видения. Только у Татхагаты нет воззрений: хотя это, конечно, должно быть нашей целью, можно осознать это, лишь упорчившись в верных воззрениях и практикуя на этой основе.

Согласно комментарию Еше Гьялцена, есть пять видов *дришти*: это – и здесь я привожу свой собственный перевод, а не перевод Гюнтера – воззрение об устойчивом «я», крайние воззрения, приверженность идеологиям, приверженность моральным правилам и религиозным предписаниям, а также ложные воззрения, касающиеся действий и их последствий.

#### А) Воззрение о «я»

*«Это любое принятие, утверждение, мнение как догма, домысел или точка зрения о пяти психофизических совокупностях как о (вечном) «я» или как о принадлежащих*

к «я», и его роль – служить основой других воззрений»<sup>179</sup>.

Этот текст Еше Гьялцен цитирует из «Абхидхармасамуччай». Далее он приводит свою собственную интерпретацию того, что это означает: «Принятие – в той мере, в которой мы не боимся того, что противоречит любым фактам; утверждение – в той мере, в которой мы увлечены объектами, которые противоречат всем фактам; мнение как догма – в той мере, в которой мы рационализировали его; домысел – в той мере, в которой мы очарованы им; точка зрения – в той мере, в которой мы делаем ее содержанием нашего мышления»<sup>180</sup>.

Воззрение о «я» – это фундаментальное ложное воззрение, лежащее в основе всех остальных. Это воззрение о том, что пять *скандх* составляют самость или эго, содержат его, формируют его или являются его аспектами, могут быть отождествлены с представлением об эго или самости. Ложное воззрение возникает, поскольку мы утверждаем существование абсолютного материального «я» на основе собственного психофизического опыта.

Мы с радостью принимаем утверждение о том, что мы абсолютно реальны: «я», которое мы ощущаем, приобретает некую окончательную весомость. Это ложное понимание составляет систему координат, в которой содержатся все наши другие воззрения, словно, как человеческие существа, мы околдованы или загипнотизированы этим непониманием, иногда даже далее рационализируя его в качестве основы для философии или религии.

Все это противоречит свидетельству опыта и учения Будды, а на самом деле – и очевидно противоречит нашему собственному разуму и наблюдениям. Однако все это не кажется нам доказательным, поскольку мы приняли интерпретацию своего опыта, которая не соответствует опыту Просветления и не позволяет нам оценить доказательства, доступные Просветленному уму.

Мы преподносим наши воззрения в рациональных

---

179 «Ум в буддийской психологии», с. 74-75.

180 Там же, с. 75.

терминах, даже если они основаны на, по сути, иррациональной предпосылке – то есть нашей эмоциональной потребности верить в собственную безопасную и неизменную эго-идентичность. На обычном, повседневном уровне мы проводим подобную рационализацию постоянно. Для того чтобы найти оправдание нашим взглядам и действиям, мы даем обоснованные объяснения, которые служат для прикрытия их подлинных причин. Нам нравится выдавать наши инстинктивные реакции за рациональные, чтобы придать им вес. Затем мы нагружаем все больше фактов и доказательств поверх изначально чисто личного ощущения. Со временем можно даже развить целую философию на основе определенных глубинных человеческих слабостей. Мы начинаем с определенного собственного опыта и отказываемся признавать любые факты, которые противоречат этому опыту. На основе этого ложного представления о себе мы увлекаемся теми или иными объектами и преподносим свою позицию как философию или религию. Далее мы привязываемся к этому воззрению и даже очаровываемся им, и со временем собираем его в определенные утверждения, которые никогда не ставим под вопрос впоследствии.

Любая философия, которая не является продуктом Просветленного ума, неизбежно конструируется подобным образом. Рационалистические обоснования легко различимы, даже если в них и проблескивают глубокие озарения. Печально думать о том, что все наши систематические философии, а, возможно и все религии, все псевдорациональные построения, по крайней мере, на определенном уровне, основанные на опыте, по сути, ограничены. Можно даже сказать, что в любом систематически разработанном воззрении можно подозревать определенную рационализацию.

Вот почему Ницше писал в форме последовательностей афоризмов, особенно к концу своей жизни. Каждый афоризм представляет собой постижение, озарение, но он не пытался свести все озарения воедино и выработать на их основе

всеохватную систему мысли. Важно, что «Так говорил Заратустра» преподносится как поэзия, а не как философия. Если мы действительно хотим добраться до истины вещей, до сути вопроса, воображение – вероятно, более надежная способность, чем один интеллект, а поэт – более надежный проводник, нежели философ.

Говорится, что существует двадцать возможных форм воззрения о «я»<sup>181</sup>. Это число появляется в результате различения четырех различных способов проецирования идеи «я» на каждую из пяти *скандх* (форму, ощущение, распознавание, волевые акты, сознание) – всего двадцать. Если, к примеру, мы возьмем форму или тело (*рупу*), можно сказать:

1) *Я тело и ничего больше. Мое тело – это я, я сам – это мое тело. Тело и я тождественны.*

2) *Телом владеет «я» как нечто отличное от тела и находящееся за его пределами. Такова распространенная идея о природе души – что это психический элемент, отождествляемый с самостью, которому принадлежит тело.*

3) *«Я» расположено внутри тела.*

4) *Тело расположено внутри самости, то есть самость – это более широкое, нематериальное явление, внутри которого содержится тело.*

Можно применить этот ряд возможностей к каждой из пяти *скандх* по отдельности или ко всем *скандхам* вместе. Ни одно из этих воззрений не согласуется с реальностью того, что то, что мы считаем самостью – на самом деле не-самость. Это аспект проникновения, которое мы обретаем, когда становимся Просветленным. Утверждения о собственном опыте Будды относительно себя находят отражение среди того, что мы называем четырнадцатью «невывражаемыми» (*авьякритавастуни* на санскрите). Но «утверждение» – на самом деле не-утверждение. Нельзя сказать ничего об опыте Будды, он в буквальном смысле неопишуем.

---

181 Там же, с. 76.

Эти четырнадцать «невывражаемых» берут начало в разговоре между Буддой и странником Ваччаготтой. Ваччаготта задал Будде четыре вопроса, и каждый был представлен четырьмя (а в последнем вопросе – двумя) альтернативными воззрениями, согласно условиям индийской логики<sup>182</sup>. Первые два вопроса связаны с тем, вечна или нет вселенная, бесконечна ли она. Третий вопрос заключался в том, можно ли сказать о Будде – и, если расширить вопрос, другие полностью Просветленные существа, – что он существует после смерти, или же он одновременно существует в одном смысле и не существует в другом, или же он ни существует, ни не существует. Будда отверг все эти альтернативные воззрения относительно своего статуса после смерти. Ни одно из них не верно, сказал он, и придерживаться любого из них было бы ложным воззрением. Даже во время жизни, сказал Будда, он непостижим. Как вообще можно обсуждать природу его существования после его смерти?

Четвертый вопрос Ваччаготты – состоящий из двух последних «невывражаемых» – заключается в следующем. Можно ли сказать, что *дживитиндрия*, жизненный принцип или жизненная способность, тождественна физическому телу? Подобными вопросами и в наши дни задаются мыслители: тождественна ли жизнь, или ум, или как вам угодно это назвать, физическому телу или нет. Будда отверг оба воззрения. Он как будто отказывается принять допущение о том, что отношения между телом и жизнью можно обсуждать в рамках того, будут они едины или отделены.

На самом деле, невозможно рассматривать абсолютную двойственность любого рода. Как только появляется двойственность, мы сталкиваемся с проблемой ее примирения, а в случае с абсолютной двойственностью это невозможно. Так что это не вопрос сведения того, что мы считаем телом, к тому, что мы считаем жизнью, или

---

182 См. «Мадджхима-Никая», 72, пер. Бхиккху Ньяямоли и Бхиккху Бодхи, «Мудрость», Бостон, 1995, «Аггиваччаготта-сутта», «Ваччаготте об огне», с. 590-594.

наоборот. Вероятно, мы можем вслед за Блейком сказать, что тело – это та часть души, которая в наш век воспринимается чувствами.

Буддийская позиция заключается в том, что у нас всегда есть определенное тело, но это не всегда физическое тело. Если вы видите труп, вы не считаете, что сам человек присутствует здесь, в теле. Даже если тело на него похоже, вы не чувствуете себя в присутствии этого человека. Но посмотрим на обратную ситуацию: предположим, что вы ощущаете встречу с кем-то, кто мертв – под этим я понимаю чисто умственное переживание, а не встречу с привидением. Ощущаете ли вы этого человека как своего рода бестелесный разум или дух? Нет – если у вас вообще был такой опыт, вы ощутите, что у него есть тело. Это не физическое тело, но у него есть тело, как было и при жизни.

Или возьмем случай так называемых внетелесных переживаний: несмотря на то, что мы ощущаем выход из тела, мы все же ощущаем полноту чувств – у нас все еще есть тонкий чувственный опыт. Другими словами, мы обладаем тем, что в палийских текстах называется «*маномайякая*» или «тело, созданное умом»<sup>183</sup>, посредством которого мы получаем сверхчувственный опыт: телепатией, яснослышанием и так далее. Поэтому тело не обязательно должно обладать материальностью. «Тело» – это скорее принцип конфигурации, объединяющий принцип.

Короче говоря, можно ли сказать, что тело, ощущаемое нами в какой-то момент, тождественно с нашим «жизненным принципом», невозможно определить. Сам вопрос о природе тела с точки зрения философии довольно запутан. По сути, это не физическое тело, несмотря на то, что именно так мы его ощущаем в данный момент, поскольку, несомненно,

---

183 «Палийско-английский словарь Общества палийских текстов» (Оксфорд, 1995, с. 521) утверждает, что *маномайякая* «может быть создана великой святостью или знанием, человеческие существа или боги могут быть наделены такой силой». Словарь цитирует «Дихганаикаю», i, 17,77,186; «Винаю», ii,185; «Мадджхима-Никаю», i, 410; «Самьютта-Никаю», iv,71; «Ангуттара-Никаю», i, 24; iii, 122, 192; iv, 235; v, 60.

можно покинуть физическое тело во время смерти или внетелесного опыта, но столь же несомненно, что мы не уходим от обладания телом полностью. В *бардо* смерти можно сказать, что у нас есть тело, хотя и иного рода, нежели при жизни. Более того, мы всегда связаны с физическим телом, пусть и только потенциально, в рамках нашей кармы, создающей будущее материальное существование.

Но о Будде говорят, что он вышел за пределы рождения и смерти, – и, тем не менее, у него есть тело. Как это? Что ж, наше собственное физическое тело, опыт, который мы получаем в зависимости от тела и его органов – это *випака*, он приходит к каждому из нас в результате нашей прошлой кармы. Наши тела – это, в каком-то смысле, наше прошлое, достигшее нас. Это справедливо и по отношению к Будде. Можно сказать – хотя любое утверждение по этому вопросу обязательно загадочно, – что, постигнув недвойственность сансары и нирваны, мы не в большей степени прекращаем обладать телом, чем продолжаем обладать телом. Короче говоря, если мы Просветлены, ни одно утверждение о связи между Просветленным существом и физическим телом не подойдет.

И, как вся традиция Абхидхармы очень пространно показывает, наше собственное физическое существование более загадочно, чем мы обычно думаем. «Кто я?» – это вопрос, который большинство из нас оставляют позади в юности, но он продолжает быть важным. Нет «меня», отдельного от потока физических событий и событий ума, от пяти *скандх*, которые постоянно изменяются. В глубине души мы не верим в это, и все же, как я сказал, факты доступны каждому из нас.

Практика медитации, называемая размышлением о шести элементах, имеет своей особой целью преодоление ложного воззрения о том, что у нас есть устойчивое, постоянное «я». В ходе практики мы размышляем над тем, что каждый из элементов, из которых составлено наше тело – земля, вода, огонь, воздух, пространство и сознание, – на самом деле не является нашим собственным. Когда мы умрем, нам придется вернуть эти элементы вселенной, они лишь «заняты» на

время нашей жизни. Даже наше сознание, более не связанное с телом, на самом деле нельзя назвать нашим собственным.

### Б) Крайние воззрения

*Это любое принятие, утверждение, мнение как догма, домысел и точка зрения, которая совершенно предвзято принимает пять изначальных элементов как внешнее существование или как не-существование, и его роль – мешать обретению ясности посредством понимания реальности, достигаемому на Срединном пути<sup>184</sup>.*

#### «Абхидхармасамуччая»

До некоторой степени мы уже сталкивались с крайними воззрениями. Существует два крайних воззрения, которых можно придерживаться по отношению к собственным взглядам. С одной стороны, мы можем принять догматическое, собственническое отношение к воззрениям, цепляясь за них, как будто они полностью выражают абсолютную истину. Противоположная крайность – считать необязательными любые воззрения, даже искусные, правильные воззрения.

Четырнадцать «невыражаемых» также представляют собой крайние воззрения, на которые единственно подходящим был ответ Будды – оставаться в молчании. Его молчание не было молчанием неведения или откладыванием суждения, не было это и просто благородным молчанием второй *дхьяны*, когда мыслительные процессы *витарки* и *вичары* временно устраняются. Все альтернативные воззрения, которые ему предложили, были неприемлемы, и он знал, что это невозможно объяснить словами, поэтому он оставался в тишине Просветленного ума.

Традиционно крайние воззрения, которые считаются показательными в этом отношении – это этернализм и нигилизм: воззрение о том, что «я» существует вечно, и воззрение, что «я» полностью не существует<sup>185</sup>. В древней

---

184 «Ум в буддийской психологии», с. 77.

185 Это было аспектом первых учений Будды после его Просветления.

См. «Виная», книга 4 (Махавагга), гл. 1, или «Жизнь Будды», там же,



Индии эти два воззрения относились к тому, остается ли «я» после смерти в той или иной форме. Воззрение этерналистов заключалось в том, что «я» остается неизменным из жизни в жизнь: это сродни христианской точке зрения на душу, которая остается нетронутой в момент смерти и отправляется на небеса, в ад или чистилище. Нигилистическое воззрение заключается в том, что весь психофизический организм полностью уничтожается в момент смерти – и это, безусловно, общепринятый светский взгляд в наши дни.

Таков, можно сказать, психологический аспект этих двух крайних воззрений. Их можно и поместить скорее в метафизический контекст. Эта версия предполагает воззрение, что мирское существование в рамках пяти *скандх* абсолютно реально тем или иным образом, или другую крайность – что оно совершенно не реально и иллюзорно на любом уровне.

В-третьих, если рассматривать это в рамках нравственности, этернализм и нигилизм можно интерпретировать как две крайности – потакания себе и самоистязания. Можно рассматривать потакание себе – философию «ешь, пей, гуляй, ведь завтра мы умрем» – как форму нигилизма. И можно видеть самоистязание – ради цели освобождения вечной души из ее темницы – формой этернализма. Однако это справедливо лишь с точки зрения традиционного представления о двух крайностях, которые представляют собой отношение к возможности жизни после смерти. Вероятно, более верно с точки зрения психологической реальности сказать, что потакание себе выражает веру в абсолютную реальность мирского существования, в то время как самоистязание выражает ненависть к себе, и, следовательно, стремление к саморазрушению, которое распространяется и на разрушение мирского существования.

Буддийское учение об *анатмане*, отсутствии самости, к несчастью, иногда интерпретируется в таких терминах, которые отсылают к этой тенденции к саморазрушению. Если это учение толкуется как полное отрицание самости,

оно будет очень привлекательным для людей, которые хотят выразить ненависть к самому себе. По-видимому, не слишком много людей придерживается подобного отношения, увлекаясь учением *анатмана* как, по сути, отрицающим жизнь принципом. Но представление о том, что учение об отсутствии самости провозглашает недостойность и бессмысленность жизни и, на самом деле, ее несуществование, просто не соответствует буддизму.

Учение об *анатмане* можно также использовать, как способ избежать личной ответственности или удерживания собственных естественных энергий. Все, что мы решаем делать, особенно в энергичном или чистосердечном духе, становится выражением эго и отвергается с точки зрения учения. Опять же, это ложное воззрение. Цель состояния Будды – выйти за пределы индивидуального «я», а не отказаться от обретения индивидуальной личности.

Эго – не более чем склонность абсолютизировать наше текущее состояние существования. Это не объект, это ложная интерпретация. Мы видим то, чего нет. Человек находится в процессе постоянного изменения и, следовательно, всегда присутствующего потенциально развития; заблуждения также могут присутствовать, в форме веры в устойчивое, неизменное «я», сущность или душу. Но это устойчивое, неизменное «я», сущность или душа отсутствуют, их никогда не было и никогда не будет. И, поскольку их нет, мы не можем ничего с ними поделать – избавиться от них, выйти за их пределы и так далее. Лучшее, что можно сделать с эго, – забыть о нем.

Мы – не просто отсутствие самости, мы – отсутствие фиксированной самости, поток вечно изменяющихся компонентов, физических и ментальных. Сам Будда, несомненно, был мощной, выдающейся личностью и очень ясно представлял, кем или чем он является. Иметь воззрение о самости – значит отождествлять себя со своего рода «поперечным сечением» потока *скандх* и воображать, что мы можем остановить поток в этой точке. Это не просто состояние остановленного развития, как у ребенка, который говорит: «Когда я вырасту, я наполню свой дом игрушками и

буду есть сладости целый день», – не в состоянии вообразить, какими изменениями сопровождается взросление.

Пять *скандх* – мир, который мы ощущаем как одновременно субъект и объект – не являются ни абсолютной реальностью (поскольку, согласно Просветленному опыту Будды, вещи не таковы, какими мы их воспринимаем), ни совершенной иллюзией (поскольку наш опыт, хотя он и не просветлен, обладает достоверностью на своем собственном уровне). Именно в ответ на нашу склонность к тому или иному из подобных крайних воззрений – которые, несомненно, находят отражение в различных философиях и догмах Запада и Востока – был сформулирован Срединный путь.

Срединный путь – это видеть, что пять *скандх* обладают условным или относительным существованием, то есть рассматривать их как возникающие под влиянием причин и условий. Если крайние воззрения заключаются в том, что мы видим обусловленное существование либо как не обусловленное, либо как совершенно иллюзорное, Срединный путь – это видеть обусловленное как оно есть, просто обусловленным. Мы склонны считать такие понятия, как существование и несуществование, реальность и нереальность, абсолютными, в то время как если речь идет об условном или относительном существовании (а именно в обусловленном существовании мы проводим эти различия), ничего абсолютного нет.

Все обусловленное, все феноменальное, все мирское возникает в зависимости от условий и прекращается в отсутствие этих условий. Мир не вполне реален, но и не абсолютно нереален. Мы ощущаем его, мы вовлечены в него, но его не стоит принимать за абсолютную реальность, как то, что существует в абсолютном смысле. Все именно так. Это Срединный путь, то, как буддизм видит мир. На самом деле, это просто здравый смысл.

Но, конечно, мы хотим абсолютного. Буддийский подход заставляет нас задуматься о самих себе, увидеть сложность

ситуации, в которой мы находимся, участвующие в ней факторы, попытаться понять ее полностью и честно, а не убежать с этого Срединного пути в поисках легких ответов. Если мы задумаемся о чем-то объективно, таким образом, это может оказаться большим разочарованием. Это также требует смелости, поскольку означает, что мы берем на себя ответственность за собственные выводы.

Большинство людей относятся с верой и доверием к тому, кто производит сильное впечатление, к тому, кто настойчив, убежден и уверен в себе. Если вы пытаетесь с осторожностью относиться к собственным словам, даете оценку там, где это уместно, и отмечаете, что ваше мнение – лишь одно из многих, что есть другие мнения, и человеку придется самому решать, вы произведете впечатление слабхарактерности. В целом, люди хотят знать, что им думать, что означает, что все должно быть предельно ясно. Они хотят определенности. В чем они уверены, для них менее важно, чем сама уверенность. Они поверят в чушь, чепуху, если только им разрешат поверить в это абсолютно. Они ищут не ясности, а уверенности. Уверенность – это безопасность, а оказаться наедине с трудностями и замешательством, которые грозят нам, если думать всерьез, означает погрузиться в небезопасность.

Многим людям, по-видимому, нравится соваться со своими мнениями туда, куда, можно сказать, умный не сунется. Я замечал это, к примеру, у индуистов с достаточно поверхностными познаниями в религии. Помню, как-то я ехал на джипе-маршрутке из Калимпонга в Силигури, сидел на переднем сиденье рядом с водителем, и случилась какая-то задержка. И полицейский из Бихари, который улаживал ситуацию, увидев, что среди ожидающих есть садху в желтых одеяниях – то есть я – и не найдя ничего лучше, чем занять себя, подошел ко мне и начал задавать обычные вопросы: «Ты святой?» – и так далее. Затем он начал рассказывать мне о том, как вселенная появилась из Брахмана, что все вокруг нереально, а душа – то же самое, что Бог. Он рассуждал о подобных вещах пятнадцать минут, а затем отошел. Буддист-тибетец, сидящий позади меня,

наблюдал все это с все возрастающим ужасом. «Это человек говорил о Дхарме», – сказал он наконец, как будто не веря своим ушам. То, что человек с несколькими хаотическими понятиями о религии, болтающимися в его голове, может вообще заикнуться о них на публике, перед совершенным незнакомцем, почти лишило его дара речи.

Будучи буддистами, мы понимаем, что нужно сопротивляться склонности людей искать абсолютистские воззрения. Они, к примеру, спрашивают о каком-то одаренном, но непредсказуемом буддийском учителе: «Такой-то – Бодхисаттва или просто подделка?» Конечно, на самом деле он – сложная человеческая личность и достоин большего, чем любое резкое суждение, и даже больше, чем то, которое будет точно посередине. Или кто-то говорит: «Каково воззрение буддизма на то-то и то-то: повешения, аборты, астрологию, внебрачный секс?» Что им нужно, так это определенный, простой ответ, чтобы унести его с собой.

Но не существует «буддийского воззрения» как такового, нет иерархии или авторитета, у которых можно было бы черпать воззрения. Можно иметь свое мнение, будучи буддистом, но на нем не будет печати авторитетности, которую христиане получают от Бога, Библии или Папы. А людям обычно нужна такая безопасность, которую мы получаем от источника авторитетных суждений. Если вы буддист, лучшее, что вы можете сделать – это сказать: «Вот Четыре благородные истины. Делайте с ними, что можете».

В поисках готовых «буддийских ответов», «партийной линии», люди также хотят облечь человека как буддиста в определенные категории. Подобно тому, как люди говорят «он Овен», «он принадлежит к типу алчности» или «он бухгалтер» и считают, что поняли человека, с которым имеют дело, классифицировали его, наклеили ярлык, точно так же, если они хотят соотнести с чем-то буддизм, они вписывают человека в категорию буддистов. И снова, нужно противостоять этой склонности. Это способ отвернуться от вас, принизить вас, не интересоваться вами, как личностью. Они решили, что о вас думать, благодаря тому факту, что вы буддист. Это не означает, что нужно с опаской говорить, что

вы буддист – или бухгалтер, раз уж на то пошло – но не стоит воображать (или надеяться), что буддизм помещает вас как личность в особую категорию.

### В) Приверженность идеологиям

*Это любое принятие, утверждение, мнение как догма, домысел и точка зрения, в силу которых мы считаем пять психофизических совокупностей – в той мере, в которой они являются поводом составить мнение о них – чем-то высшим, принципиальным, особенно возвышенным и абсолютно реальным. Его роль – служить основой для еще большего запутывания ложными воззрениями<sup>186</sup>.*

#### «Абхидхармасамуччая»

Мы уже поняли, как устанавливается идеология. Прежде всего, появляется *дришти*, воззрение, представляющее собой определенную ограниченную и эмоционально негативную точку зрения. Человек рационализирует это, делая философской позицией или идеологией, а затем продолжает привязываться к этой позиции, цепляться за эту идеологию. Возьмем простой пример: кто-то, ощущая большую неуверенность в себе, неполноценность, небезопасность, может увлечься, к примеру, определенной разновидностью фашистской идеологии. Принятие такой идеологии заставит его почувствовать себя увереннее, и он начнет все больше привязываться к ней и все больше убеждаться в своей верности ей.

Конечно, не все идеологии столь же неискusstны, но элемент ложного воззрения всегда будет в них присутствовать. Цепляние за идеологии означает, что мы фиксируем наше отношение к чему-либо, чтобы нам не приходилось думать об этом, чувствовать это или видеть это самостоятельно. Столкнувшись с фундаментальными вопросами жизни и не найдя на них очевидного ответа, мы находим защиту в определенной ограниченной точке зрения, которую мы формулируем в виде ряда воззрений. Почти все из нас делают это до некоторой степени: наши личные желания,

---

186 «Ум в буддийской психологии», с. 77.

странности и, вероятно, неврозы приводят к различным воззрениям или рационализациям с самого начала. Некоторые мы осознаем, а некоторые нет. Но обычно наши ложные воззрения создают эмоциональную основу для нашего видения мира. В каком-то смысле, мы выделяем наши ложные воззрения – они не просто маленький клубок мыслей в дальнем углу нашего мозга.

Мы, вероятно, обнаружим, что даже наша увлеченность Дхармой, по крайней мере, частично основана на этих воззрениях, этих идеологиях. Почти неизбежно мы начинаем с нечистыми мотивами. Вероятно, у нас есть какие-то заветные желания, которые мы ассоциируем с буддизмом, чувствуем, что буддизм должен их воплотить, но мы не задаемся относительно них слишком глубокими вопросами, поскольку боимся разочарования. Именно здесь и начинаются проблемы. Если мы приняли буддизм по ложным причинам – что происходит довольно часто, – нам нужно удостовериться, что мы не цепляемся за него в попытках усилить первоначальную слабость, по причине которой мы, в первую очередь, обратились к буддизму. В противном случае мы будем придерживаться не буддизма, а наших собственных предвзятых взглядов, даже еще более крепко, поскольку мы вообразим, что они освящены Дхармой.

Возьмем, к примеру, человека, который приходит к Дхарме с ошибочным видением доктрины *анатмана*, интерпретируя ее как полное отрицание «я» и бессознательно находя ее привлекательной, поскольку она, как ему кажется, отражает его собственную ненависть к себе. Затем этот человек может изучить вопрос, который он находит столь замечательным, исследовать его и даже написать о нем книги. И, наконец, он становится известным экспертом в вопросе *анатмавады*. Таким образом, вся его жизнь будет вращаться вокруг его главного невроза и рационализаций, выстроенных на его основе.

Верное воззрение по отношению к самости заключается в том, что на самом деле, в реальности, это не-самость. Однако этого воззрения можно придерживаться двумя способами. Можно принять его как искусное понимание, с помощью

которого можно продвигаться постепенно к полному выходу за пределы всех воззрений, или же можно принять его как догму. Можно принять *анатмаваду* (учение о не-самости) неискусным, эгоистичным образом.

Подобную критику можно адресовать некоторым из тхеравадинов, которые склонны защищать *анатмаваду* в агрессивной, даже воинственной манере, жестоко критикуя любого, кто защищает иное воззрение. Не то чтобы эти тхеравадины всегда хорошо понимали, о чем они говорят, но они, тем не менее, очень привязаны к этой доктрине как к ключевому моменту своего культурного и интеллектуального наследия, к тому, что явно отличает их от индуистов. Один из моих собственных учителей, Ягдиш Кашьяп, однажды отметил в ходе лекции, которую он давал в Шри-Ланке, что нельзя понять значение *анатмана*, пока мы не поняли, что значит *атман* или самость. Его голос заглушили криками монахи из аудитории, которые сказали, что не желают его слушать, потому что он «проповедует свой индуизм».

Таково цепляние за идеологию в контексте буддизма. Подобного рода неискусное отношение к тому, что специально предназначено для того, чтобы быть искусным, – серьезная проблема. Как говорит Чандракирти, если само лекарство становится ядом, где взять нужное средство для исцеления?<sup>187</sup> Конечно, иногда то, что с формальной точки зрения является ложным воззрением, временно служит искусной цели. К примеру, на основе веры в сущностное «я» или душу можно совершать определенные искусные действия, а на основе искусных состояний ума, возникающих в результате эти действий, можно осознать, что идея о самости или душе не может соответствовать реальности. До этого момента ложное воззрение служило полезной цели. Суть в том, что пока не наступит время нашего Просветления, нам нужна самость; на самом деле, большинству из нас в действительности нужно укреплять и определять свою индивидуальность. В палийских писаниях

---

187 См. комментарий Чандракирти на «Мадхьямакакарику» Нагарджуны, хiii, 8. См. также Сангхаракшита, «Невыразимая мудрость», там же, с. 128.



сам Будда говорит об «укреплении самости»<sup>188</sup>, поскольку слабое «я» просто неспособно пережить шокирующий опыт запредельного проникновения.

Первостепенное значение имеет не столько то, ложно или верно воззрение, которого мы придерживаемся, сколько то, как мы его придерживаемся. Если мы относимся к нему достаточно легко, так что со временем можем увидеть его ограничения и отказаться от него, тогда, по крайней мере, мы сможем двигаться вперед. Верное воззрение, которое мы делаем догмой, становится самоцелью. Оно больше не является полезным и, следовательно, перестает быть верным воззрением. К верному воззрению всегда стоит относиться как к тому, что Гюнтер называет «рабочей концепцией». Нормально верить, что наши рабочие концепции в качестве буддиста надежны, действенны и долговечны, но лишь пока мы помним, что это – всего-навсего рабочие концепции.

Догматическое отношение к верным воззрениям превращает их, с практической точки зрения, в ложные воззрения. Если вы пытаетесь ударить кого-то по голове буддийской истиной, она, по сути, перестает быть буддийской истиной. В любом случае, у нас в настоящем нет никакого представления о том, на что похоже Просветленное состояние – состояние осознания не-эго. Даже если мы опишем его как состояние отсутствия самости, это даст нам он нем так мало представления, что, вероятно, оно будет совершенно обманчивым.

Последователи древней индийской школы под названием Пудгалавада представляют этот вопрос в интересном свете. Они утверждали о существовании *пудгалы* или личности, которая отличалась от концепции *атмана* или самости, поддерживая свое воззрение обращением к таким текстам, как Тиратана-Вандана, в которой говорится о восьми благородных *пудгалах* (*аттха-арья-пудгалах* на пали), и указывали, что Будда говорит о самом себе как о *пудгале*: «Есть *пудгала*, которая возникла на благо мира»<sup>189</sup>. Поэтому

---

188 См. «Итивуттака, 111.

189 См. Бхикшу Тит Нат Хан, «Литература персоналистов (пудгалавадинов) в раннем буддизме», Вьетнамский институт

они пропагандировали идею *пудгалавады*, отличную от *атмавады*, позицию, которую можно защитить рационально. Их оппоненты, конечно, интерпретировали основные тексты, цитируемые пудгалавадинами в поддержку своих воззрений, иначе, утверждая, что *пудгалавада* – это, по сути, форма *атмавады*. Однако другие школы Хинаяны утверждали, что пудгалавадины могут обрести Просветление.

Поэтому точка зрения, выдвинутая Эдвардом Конзе в своем влиятельном описании буддийской философии, «Буддийская мысль в Индии», о том, что пудгалавадины на самом деле не являлись буддистами, не соответствует истине<sup>190</sup>. Это воззрение – что ранние последователи буддизма, не в силах отказаться от своей брахманической веры в абсолютную реальность атмана, попытались тайно утвердиться в своей ереси под маской *пудгалы*, *алаи* или *бхаванги*, – на самом деле несправедливо. В Индии того времени не велось дискуссий относительно того, являются ли на самом деле пудгалавадины буддистами или нет. Вряд ли сам термин «буддист» уже существовал. Важным моментом, который признавали все стороны, было то, что все они пытались обрести Просветление.

Более плодотворным было бы задаться вопросом: почему они создали эту доктрину? Если мы подумаем о том, что сам Будда, даже после своего Просветления, продолжил ощущать себя как «себя», ответ кажется вполне очевидным. Если тхеравадины и отрицали доктрину *пудгалы* как таковую, вероятно, так происходило потому, что это чисто метафизическая позиция, а сами они были иногда довольно бесхитростны и даже наивны, когда речь заходила о метафизике.

Факт заключается в том, что, хотя школа Пудгалвалы и ее собственное видение учений не дошли до нас, она была одной из самых влиятельных школ раннего буддизма. На самом деле, один из самых уважаемых современных исследователей палийских текстов, А. П. Буддхадатта,

---

буддийских исследований», 1997.

190 См. Э. Конзе, «Буддийская мысль в Индии», «Энн Арбор пейпербэкс», Мичиган, 1967.

пришел к выводу, что они были правы. Никто не обвинил его в этом: это сочли лишь легкой эксцентричностью – стать пудгалавадином<sup>191</sup>.

В конце концов, мы должны относиться ко всему, как подлинные мадхьямики – последователи Срединного Пути, и это отношение заключается в том, чтобы найти истину и быть восприимчивыми к ней, какой бы она ни оказалась, даже если она угрожает всему, на чем до этих пор мы основывали свою жизнь. До некоторой степени, она обязана это сделать – если это на самом деле истина, – а мы должны быть готовы к этому.

Г) Приверженность моральным правилам и религиозным предписаниям

*Ее роль – служить основой бесполезности*<sup>192</sup>.

«Абхидхармасамуччая»

Говорится, что есть «десять оков», которые удерживают нас от абсолютной свободы, Просветления, и разрушение первых трех, согласно традиции, сродни проблеску запредельного проникновения. Первые две оковы – это «воззрение об постоянном «я» и «сомнение по отношению к Трем Драгоценностям». *Шилавратанпарамарша* – третьи оковы. *Шила* означает «нравственность», и в этом контексте слово имеет отношение к формулировке правил или наставлений, в то время как *врата*, что буквально означает «обет», – это добуддийский, ведический термин, обозначающий определенные брахманские предписания. А *парамарша* означает «привязываться, цепляться, быть под влиянием чего-либо». Хороший толковательный перевод это термина, следовательно, «цепляние за нравственный формализм и условную религиозность как самоцель». Быть скованным этими оковами – значит думать, что соблюдения внешних форм религии чисто механически или принудительно достаточно для освобождения от составного существования. Это суеверная вера во внутреннюю

---

191 Более позднее упоминание ищите в книге П. Уильямса «Альтруизм и реальности», «Керсон», Лондон, 1997, с. 238.

192 «Ум в буддийской психологии», с. 78.

духовную или спасительную действенность, скажем, купания в реке Ганг, паломничества в Мекку, получения отпущения грехов у священника и так далее.

Поскольку для нашего духовного продвижения крайне важно, чтобы мы разорвали эти три оковы, стоит рассмотреть их со всех возможных углов. Я иногда описывал их с точки зрения психологии как привычку, неопределенность и поверхностность<sup>193</sup>, в то время как в рамках общества их можно описать как привязанность к психологии, философии и религии. Так что здесь мы имеем дело, по сути, с поверхностным подходом к духовной практике – то есть с религией.

Сансара – это, по сути, выражение насильственного поведения. Устойчивое воззрение о «я», это, по своей сути насильственно, поскольку оно нуждается в постоянном утверждении своей устойчивости путем регулярного обращения к тем или иным действиям. Такие практики, как купание в Ганге и так далее – глубоко эгоистические действия, поскольку их объяснение основано на представлении об отдельном, неизменном «я», которое нуждается в освобождении или отправке в рай или на небеса. Такая привязанность к условным религиозным или нравственным предписаниям просто еще более просто привязывает нас к сансаре.

Сам буддизм, конечно, также склонен к данной форме привязанности. В буддизме Тхеравады, к примеру, многие люди точно убеждены, что такие действия, как бритье головы, надевание желтых роб и воздержание от пищи после двенадцати часов делают монаха монахом – и что все это является фундаментальными требованиями, предъявляемыми к монаху. Но это – просто нравственный формализм под видом буддизма. На самом деле, все обстоит еще хуже, поскольку, хотя сама Тхеравада признает, что эти предписания – вопрос скорее условной, нежели естественной морали – если вы попытаетесь проигнорировать эти условности в тхеравадинской стране, вы поймете, что

---

193 См. Сангхаракшита, «Вкус свободы», «Виндхорс», Бирмингем, 1997, с. 19-22.

совершили фатальный проступок.

Я знал индийского бхиккху, который провел несколько лет в Шри-Ланке, и однажды так случилось, что он серьезно застудил голову. Он остановился в холмах, где бывало довольно холодно, и – будучи индийцем – надел маленькую шерстяную шапку. Поднялся невероятный шум: в газете появились его фотографии с такими подписями, как «бесстыдный монах, надевший шерстяную шапку», и люди гнались за ним с криками на улице. На долгие годы к нему приклеилось прозвище «бхиккху, который носит шапку». Конечно, это случилось более сорока лет назад. Без сомнения, Тхеравада более лояльна по отношению к соблюдению этих условных предписаний, чем когда-то.

Когда я вернулся в Англию, проведя много лет как бхиккху в Индии, я сам провоцировал реакцию ошеломления, когда начал отпускать волосы – в то время я еще носил монашеское одеяние. Это вызвало беспокойство не только в тхеравадинских кругах: махаянисты и даже дзэн-буддисты, по-видимому, находили это несколько тревожным. Оказалось, что нравственный формализм пробрался в британский буддизм, хотя он существовал лишь несколько десятилетий. Поэтому я позволял своим волосам расти и расти. После лекции однажды вечером несколько людей подошли ко мне поговорить о длине моих волос, которые к тому моменту выросли на пару дюймов, и один из них сказал: «Я не знаю, почему вы отращиваете волосы – это всех расстраивает. Мы не знаем, что это означает».

Мне показалось очень интересным, что длина моих волос должна быть предметом столь сильной озабоченности столь многих людей. Даже Кристмас Хампфрис, которого считали очень либеральным человеком, как я понял, не был вполне доволен этим отклонением от религиозных правил со стороны того, кого он лично увещевал относиться к себе как к буддийскому эквиваленту священника из Хэмпстеда. Когда я со временем отказался от ношения монашеского одеяния, некоторые люди были даже довольны – и, как и в случае с волосами, их одобрение не всегда было вызвано правильными причинами – но были и те, кто очень

расстроился, сочтя, что это равнозначно отказу от буддизма.

Весь этот эпизод словно раскрыл мне глаза, и когда я основывал буддийскую общину «Триратна», я попытался препятствовать любым проявлениям приверженности к формам и институтам, посредством которых мы практикуем и распространяем Дхарму. Конечно, так все же происходит, я слышу, как люди говорят: «Вот так мы поступаем у нас, в Триратне». Но на самом деле, все в буддийском движении основано именно так, потому что однажды я подумал: «Вот так мы все устроим пока». Внутри Триратны нет ничего неизменного, кроме центральной роли Обращения к Прибежищу в Трех Драгоценностях. Не существует правильного способа делать то или иное – и никогда не существовало.

Конечно, передавая Дхарму, мы должны отвечать за это, мы должны учитывать опыт прошлого и не стремиться лишь к самовыражению. И мы уже обсудили ценность дисциплины, правил в духовной жизни. Однако определенная степень творческих вариаций не только допустима, но и желательна. Время от времени нам нужно перепроверять все с совершенно открытым умом. Может быть, стоит даже обратиться к тому, как поступал сам Будда, – просто ходил с места на место и говорил с людьми.

Представление о том, что нужно оторваться от религии и морали, как они понимаются обычно, прежде чем мы сможем начать действительно продвигаться по пути, радикально даже для буддистов. Но мы в буквальном смысле слова должны это сделать. Иначе мы впустую потратим время. Третьи оковы на самом деле заключаются в страхе нарушить правила. Но почему мы боимся их нарушить? По сути, потому, что мы не доверяем себе. Мы думаем: «Если я не буду соблюдать правила, кто знает, что случится. Все полетит к чертям». Да, вероятно, это так.

#### Д) Ложные воззрения

*Это отрицание причины и следствия, действия и его*

*результата... Их роль – уничтожить благое...*<sup>194</sup>

### «Абхидхармасамуччая»

Эта категория включает ложные воззрения относительно действий и их последствий. Они выделяются в отдельную категорию, поскольку ложные воззрения такого рода будут полностью подрывать духовную жизнь, делая любое развитие на пути невозможным. В этом отношении они являются, так сказать, главными ложными воззрениями. Традиционно их выделяется четыре: отрицание причины, отрицание следствия, отрицание себя как субъекта нравственности и отрицание достижений Будд и Бодхисаттв.

Первое из этих воззрений, отрицание причины – это сознательный отказ признавать любое существенное различие между благими и дурными действиями, то есть сознательный отказ признавать этическое содержание действий. Это ложное воззрение до некоторой меры укоренилось к определенным «битническим» дзэнских кругах («квадратный» дзэн – другая крайность, заключающаяся в настаивании на всех правилах, атрибутах и ритуалах традиционного дзэн-буддизма). Можно заключить в своем воображении, что такова точка зрения Просветленного ума: он вышел за пределы мирских различий, включая различия между благим и дурным, искусным и неискусным.

На самом деле, Просветленный ум, вне всякого сомнения, воспринимает разницу между добром и злом. Если вы Просветленный, вы обратитесь к составному существованию и поймете, что соответствует ему или принадлежит ему, и это обязательно будет включать различие между тем, что искусно, и тем, что неискусно. Или, скорее, по крайней мере, другим покажется, что вы советуете искусный образ действий и осуждаете неискусный. Видите ли вы сами все в подобном свете, другой вопрос. Но можно быть уверенным, что Просветленный увидит нравственные последствия наших действий гораздо яснее, чем мы.

Второе из этих ложных воззрений, отрицание следствия –

---

194 «Ум в буддийской психологии», с. 79.

это сознательный отказ признавать любое существенное различие между благими и дурными действиями в том, что касается их последствий, особенно кармических. Это вывод может возникнуть непосредственно из первого ложного воззрения, или же может стать, что вообще не признается никакой действительной нравственной связи между действием и опытом, кармой и *vipaкой*.

Конечно, причинность – это непростой вопрос, вот почему лучше рассматривать его в рамках обусловленности. В индийской философской традиции существует два противоположных воззрения в отношении связи между причиной и следствием. Последователи школы мысли Саткарьявада, которая объединила санкхьев и адвайта-ведантинов, верят, что, по сути, нет разницы между причиной и следствием, что следствие – трансформация причины, причина в иной форме. В подтверждение этого тезиса приводятся различные иллюстрации. К примеру, можно сказать, что, когда замерзает вода, вода – это причина, а лед – следствие; когда лепится и обжигается глина, глина – это причина, а горшок – следствие. А когда делаются золотые украшения, следствие, опять же, – трансформация причины. Это воззрение саткарьявадинов. Противоположная точка зрения, точка зрения асаткарьявадинов, заключается в том, что причина и следствие совершенно различны. Когда есть желудь, а потом вырастает дуб, очевидно, что дерево – не просто трансформация желудя, несмотря на то, что желудь – причина дерева. Причина и следствие, согласно этому воззрению, совершенно различны<sup>195</sup>.

---

195 Философы Самкхьи обычно определяются как «саткарьявадины», поскольку они придерживаются мнения, что следствие предшествует (*sat*) причине. Причинная операция просто проявляет уже существующее непроявленное следствие. Философы Ньяя-Вайшешики обычно именуется «асаткарьявадинами». Для этих мыслителей следствие не предшествует (*asat*) причине. Причинная операция вызывает следствие, которого до этого вообще не существовало. См., к примеру, С. Н. Дасгупта, «История индийской философии», «Мотилал Банарсидасс», Дели, 1991, т. 1, с. 257-258, 320. См. также Д. Д. Калупахана, «Причинность: центральная философия буддизма», «Издательство университета Гаваев», Гонолулу, 1975.



Буддизм считает, что сам этот вопрос надуман, поскольку с практической точки зрения необязательно принимать ту или иную позицию. Лед возникает в зависимости от воды, дуб – в зависимости от желудя. Нет нужды говорить больше. Кроме того, как отмечает Нагарджуна, если причина и следствие тождественны, не может быть причинности. Точно так же, если причина и следствие различны, причинность невозможна.

Идея обусловленности – это на деле идея причинности, используемая в современной науке. Когда мы используем слово «причина», под ней нужно понимать условие, под влиянием которого происходит наблюдаемое событие. Но, хотя есть деятель, в том смысле, что происходит явление, нет «ничего», с чем бы это случилось. Есть лишь процесс.

С перспективы нравственности суть в том, что действия имеют последствия. Неискусные действия тела, речи и ума не берутся ниоткуда и не исчезают бесследно. Нельзя сказать, что причина страданий – *клеши*, но мы, несомненно, можем наблюдать, что страдаем, когда мы подвержены *кешам*.

Третье ложное воззрение по отношению к действиям и их последствиям – это отказ считать себя субъектом нравственности: сознательный отказ признавать, что наши отношения с другими, а также с собой, обладают измерением нравственности. Наши действия влияют на других, на нас самих, не только в ближайшем будущем, но также и по отношению к будущим жизням. Наше прошлое и будущее являются результатом, до некоторой степени, нашего нравственного выбора.

Первостепенное значение с нравственной точки зрения, как считается традиционно, имеют отношения с матерью и отцом. Если мы не понимаем особого долга или моральной ответственности по отношению к ним, мы можем вообще утратить моральный облик (при условии, что на раннем этапе нам прививали нравственность именно отец и мать). Семья, в которой мы растем, другими словами, считается тренировочной площадкой для упрочения и развития

нравственных отношений в будущем.

Социализация ребенка требует времени и умения. Когда это делается хорошо, результатом становится нравственно осознанная личность, человек, который положительно относится к другим человеческим существам, действительно хочет быть добрым и щедрым, позитивно относится к обществу в целом и может найти свое место в нем. Когда это делается плохо, результатом становится человек, который продаст за копейку собственную бабушку, негативно и разрушительно относится к обществу в целом – отношение, которое иногда вполне сознательно и безответственно прививается детям и имеет очень опасные последствия в отдаленном будущем.

Еще один способ отрицания того, что мы являемся субъектом нравственности, заключается в принятии воззрения – вероятно, более характерного для современности – что жизнь, даже духовная, состоит в том, чтобы просто делать то, что нам нравится. Рано или поздно это воззрение, так или иначе, просто обязано привести к переоценке сексуальных отношений. Это не означает, что сексуальная активность обязательно неискусна на некотором уровне. На самом грубом, мирском уровне, хорошо, когда мы не блокируем себя сексуально. Есть люди, чье эмоциональное развитие сдерживается подавлением сексуальности, которые не способны освободить свои эмоции на более тонком уровне, чем уровень сексуальности. Если только не появляется исключительный спонтанный духовный опыт, который разрушает их эмоциональную блокаду, простой сексуальный опыт может стать ответом (что вовсе не означает, что нельзя быть одновременно сексуально раскрепощенным и полностью заблокировать эмоции – можно, и очень легко).

Идея заключается в том, что нет нужды ощущать вину по поводу собственной сексуальности, довольно нова для многих из нас. Поскольку атмосфера вины, в том числе подсознательной, все еще окружает вопрос секса, западным людям иногда трудно принять секс, как есть – просто как секс. Его нужно признать достойным, наделить своего рода

духовным оправданием. Если человек чувствует, что что-то в сексе не так, он хочет окропить его религиозной розовой водой, так сказать, чтобы все было в порядке. Это, вероятно, одна из причин того, почему даже вполне мирские люди любят венчаться в церкви, к примеру. И именно поэтому некоторые из тех, кто хотели бы быть буддистами, относятся к своим сексуальным отношениям с точки зрения Тантры – подружки становятся *дакинями*, занятия любовью – союзом мудрости и сострадания и так далее. Они не хотят встретиться лицом к лицу с тем фактом, что чисто мирское занятие занимает большое, возможно, центральное место в их жизни, а подлинно духовная преданность потребует изменения приоритетов.

Без сомнения, сексуальный опыт может достичь такой высоты насыщенности, что у нас возникнет соблазн найти в нем что-то духовное. Но есть простая проверка: какую роль в нем занимает вера в Три Драгоценности? Сравним ли этот мощный опыт с одновременным опытом веры? Соответствует ли общее направление эмоций, вовлеченных в этот опыт, тому, что символизируют Три Драгоценности, – то есть вере в запредельное? Я сказал бы, что подлинный опыт веры несравним с самым сильным сексуальным опытом, что он вторгнется в сексуальный опыт и даже разрушит его. Оба опыта не могут случиться одновременно.

Опасность заключается в двух вещах. Во-первых, она состоит в том, что мы не распознаем опыт как таковой. Это значит, что, помимо отличия искусного от неискusного, мы не распознаем ясно различия между высшими и низшими порядками искусного. Опасность в том, что мы пытаемся наделить нечто, занимающее низший уровень искусности, престижем и таинственностью того, что принадлежит к высшему порядку, для того, чтобы оправдать свою привязанность к менее искусному переживанию.

Четвертое из этих ложных воззрений, отрицание достижений Будд и Бодхисаттв<sup>196</sup> – это сознательный отказ признать возможность освобождения от составного существования, и не только абстрактно. Это сознательный

196 См. «Ум в буддийской психологии», с. 80.

отказ признавать конкретную реальность буддийского идеала, воплощенного в исторических и даже современных нам личностях. Это неверие в то, что кто-либо в прошлом или настоящем достигал уровня развития, качественно отличного от обычного человеческого существования, представляющего собой необратимый сдвиг в существовании к более ясному и сострадательному постижению подлинной природы бытия. Этим ложным воззрением мы немедленно ограничиваем широту собственного видения.

Это отношение, вероятно, в большей мере преобладает среди бывших протестантов, чем среди бывших католиков, поскольку католики, по крайней мере, росли с конкретной возможностью достижения святости, воплощенной в жизнях исторических личностей вплоть до наших дней. Однако протестанты, возражая против поклонения святым, утратили понимание святости как иного и более высокого уровня человеческого развития. Сама идея достижения определенного уровня святости, которая выделяла бы человека на уровне обычной добропорядочности, считается довольно подозрительной в протестантском обществе.

Бывшие протестанты склонны думать в духе: «Веруй, и спасешься». Если они и принимают возможность некой трансформации, они чаще всего представляют ее себе как волнующий и даже шокирующий групповой опыт (при посредничестве, к примеру, евангелического проповедника). Они не склонны думать о духовной эволюции. Если они принимают за медитацию, они воспринимают ее как способ обрести гармонию с собой, быть счастливым и довольным собой на своем собственном уровне, а не как способ продвижения к постоянному достижению состояния, далеко выходящего за пределы этого уровня. Те, кто сопротивляются возможности радикальных изменений, на самом деле стремятся упрочить свое нынешнее отношение, существующий образ жизни. Если они берутся за медитацию, то по той же причине, по которой большинство людей ходят в церковь, чтобы разделить с другими утешение и эмоциональный позитив, который они там находят, чтобы

он помог им продолжать мирскую жизнь.

Сама идея о том, что можно развиваться до значительно лучшего уровня человеческого существования может быть подорвана утверждением, которое широко распространено в наши дни, что ни один человек не лучше любого другого. То, что вы более осознанны, более позитивны, более добры, более внимательны, более энергичны, чем другие люди, как считается, на самом деле не делает вас лучше, чем другие. В конце концов, можно возразить, у других людей не было ваших возможностей. Мы не более развиты, вы по-иному развиты. Одна из причин, почему праздники в честь достижений Будды и Бодхисаттв, таких, как Шакьямуни или Падмасамбхава, столь важны, заключается в том, что они опровергают это ложное воззрение, привлекая наше внимание не только к пути к Просветлению, но также и к реальным примерам достижения этой цели.

Этот анализ различных категорий ложных воззрений ни в коем случае не является исчерпывающим. В «Брахмаджала-сутте» Палийского канона, к примеру, перечисляются шестьдесят два ложных воззрения. Это первая сутра собрания, известного как «Дигха-Никая», первая *никая* «Сутта-питаки» (всего корпуса сутр), которая, в свою очередь, является первой *питакой* Палийского канона. Это может быть простым совпадением – в конце концов, должен же Палийский канон с чего-то начинаться – но можно предположить, что составители устной традиции знали, что делали, в этом и других случаях. Я бы предположил, что нам нужно избавиться от этих ложных воззрений в первую очередь, прежде чем нам откроется доступ к остальной Дхарме – то есть до того, как мы вообще начнем духовную жизнь. «Брахмаджала-сутта» – это «великая сеть», в которую уловлены все ложные воззрения, то есть ложные взгляды, которые были распространены в Индии среди как буддийских, так и небуддийских духовных практиков. Без сомнения, мы можем уловить и многие другие воззрения, с которыми нам приходится сражаться в наши дни.

Одно из шестидесяти двух ложных воззрений – это представление о том, что вселенная – это творение Ишвары,

или Бога. Для нас это отрицание идеи бога-творца – одна из определяющих идей буддизма как мировой религии, но на самом деле Будда нигде не затрагивает этот вопрос подробно просто потому, что это, по-видимому, было не очень популярным воззрением в его дни. В каком-то смысле, вопрос имеет дело с первыми двумя из четырех «невывражаемых»: воззрением о том, что мир вечен, и воззрением о том, что мир не вечен. Вера в то, что вселенная была создана Богом – или, на самом деле, вера в то, что она имела начало в силу случая или необходимости, – представляет одну крайность, а другая – воззрение о том, что вселенная вечна. Можно подумать, что одно из этих воззрений обязано быть верным, но буддизм отрицает оба.

Причина всего этого – по крайней мере, с точки зрения Йогачары – заключается в том, что там, где есть воспринимающий ум, должен быть и объект. Любая попытка утверждать начало вселенной, к примеру, основана на допущении, что мы можем раскрутить маховик вселенной в своем уме и однажды дойти до момента, где ум не сталкивается ни с каким объектом. Но это невозможно, думать так – ложное воззрение. Йогачарин сказал бы, что на вопрос о том, вечна вселенная или нет, нет ответа, поскольку вопрос утверждает (неверно), что есть независимая от ума вселенная, которой могут быть приписаны атрибуты – «вечная» или «не вечная».

Используя традиционную аналогию, можно задаться вопросом: «Велик ли рог кролика или мал?»<sup>197</sup> Рог кролика не может быть мал или велик, поскольку нет рога кролика, который бы обладал этими качествами. Несуществующий предмет не может иметь атрибутов! Таков и вопрос: «Вечна ли (независимая от ума) вселенная или не вечна?» (Независимая от ума) вселенная не может быть вечной или не вечной, поскольку нет (независимой от ума) вселенной, которая обладала бы атрибутами вечности или не-вечности. Таким образом, на вопрос нельзя дать ответа, поскольку он включает неверное утверждение. В рамках современной логики это пример неформального ложного довода, который

---

197 См., к примеру, «Ланкаватара-сутру», там же, с. 46-48.

называют «сложным вопросом».





## Глава 9

### Факторы неустойчивости

Следующие двадцать негативных эмоций называются *упаклешами*. Гюнтер называет их «вторичными факторами неустойчивости», то есть они собираются вокруг шести *клеш* в качестве дополнительных их форм. Если *клеши* – это коренные омрачения, то *упаклешии* можно назвать омрачениями-ветвями. Еще один способ их рассмотрения – назвать их более сложными формами или развитием *мулакlesh*.

Нам приводится намного больше отрицательных событий ума, нежели положительных, и, без сомнения, этот список может быть значительно расширен – гораздо в большей мере, чем в случае с положительными событиями ума. Может даже случиться, что мы развили свежие и опасные виды негативных событий ума со времен первого собрания Абхидхармы. Однако нас может утешить тот факт, что малого числа положительных событий ума будет достаточно для того, чтобы противостоять большому числу отрицательных. Большой частью важность этого перечисления заключается просто в обозначении демонов, которых мы создаем для себя. Будучи узнаны однажды, они перестают быть демонами и становятся просто проблемами, с которыми можно работать.

#### 1. Негодование или ярость (*кродха*)

*«Это мстительное отношение, которое связано с гневом и возникает, когда есть возможность сразу же ранить. Его роль – стать основой для того, чтобы взять в руки нож, убить и приготовиться к удару»<sup>198</sup>.*

*Кродха* – это дальнейшее развитие *пратигхи*. По сути, это означает «готовность нанести удар», это немедленное намерение причинить вред при возникновении такой возможности – к примеру, если палка, нож или другое оружие попадают к нам в руки. Если в нашем уме

---

198 «Ум в буддийской психологии», с. 82.

присутствует это событие ума, а также намерение причинить вред, теперь мы сосредотачиваемся на средстве выполнения этого намерения. Сделаем ли мы это на самом деле или нет, другой вопрос, хотя кажется, что *кродху* можно истолковать так, что она будет включать реальный поступок. Вероятно, полезнее всего определить три главных этапа этого разрушительного события ума: ненависть (общее намерение причинить вред), гнев (немедленное намерение нанести конкретный вред) и ярость (действительное причинение вреда).

Как уже обсуждалось, ощущение гнева может быть необходимой частью в обретении целостности, гнев нельзя блокировать бессознательно, поскольку это может привести к отчуждению от источников собственной энергии. Это основная исцеляющая мудрость, и она замечательна. Но теперь мы должны подчеркнуть другой момент, более важное представление, которое должно быть у нас в уме в отношении отрицательных событий ума подобного рода.

Если продолжать рассматривать их с точки зрения психотерапии, можно описать гнев и ярость в рамках психологического напряжения. Когда мы видим средство, с помощью которого мы можем выразить свою ярость, что-то словно щелкает, и мы ощущаем внезапное освобождение напряжения. Мы выпустили пар. Вероятно, мы даже освободили энергию. Но здесь речь идет не о психологии, а о нравственности. Мы обсуждаем немедленное намерение причинить страдания кому-то еще – гораздо более важный вопрос, чем обретение большей целостности. Если мы можем всерьез подумать о жестокости к другому человеку – или даже о том, чтобы пнуть кошку, – в рамках наших собственных психологических состояний, это само по себе предполагает, что мы утратили из виду нравственную перспективу.

Этот обращенный на себя подход иногда даже встраивается в то, как люди практикуют *метта-бхавану* (*майтри* на санскрите), которая, несомненно, является самым действенным противоядием от ненависти, гнева и ярости. Кажется, некоторые люди делают эту практику не

столько как упражнение в пожелании другим людям того, чтобы они были благополучны и счастливы, а как средство почувствовать себя позитивнее. Однако цель практики не просто в том, чтобы почувствовать себя лучше, а в том, чтобы развить положительное отношение к другим для того, чтобы суметь, когда будут условия, выразить это положительное отношение в действии. Несомненно, нам нужен психологически искусный подход, но психология – не самоцель. Нельзя надеяться на развитие искусных состояний ума, не принимая в расчет того, к чему, к какому плоду на самом деле приведут эти состояния ума. Бесполезно желать людям добра чисто теоретически.

Этот подход во многом махаянский: охранять свою духовную практику от слишком большой заботы о драгоценности состояний собственного ума. Если мы можем быть уверены, что на самом деле делаем что-то подлинно альтруистическое время от времени или, по крайней мере, принимаемся за работу, которая по-настоящему принесет благо другим, это самый эффективный способ охранять нравственное измерение от вытеснения его психологическим.

Только начав следовать буддизму, я написал скетч, который, кажется, стал предметом обсуждений среди тогдашних бхиккху. Он был о вспыльчивом джентльмене с дурным характером (он был более или менее воображаемым персонажем), который яростно защищал практику *метта-бхаваны*. Он издавал буддийскую газету, где писал различные пылкие статьи, которые беспощадно разносили все и вся. Его телеграфный адрес был «Метта, Коломбо». В этом коротком скетче я описал, как он каждое утро сидит на постели и излучает *метту* – так обычно описывалась эта практика. Однажды, пока он излучал *метту* в четыре стороны света, мальчик-слуга принес ему утреннюю чашку чая (которую джентльмен обычно выпивал после медитации) и споткнулся, уронив чашку и ее содержимое на ковер и тем самым нарушив атмосферу медитации. В то же мгновение джентльмен схватил мальчишку за загривок и крепко ударил его, сказав: «Ты, идиот! Не можешь смотреть, куда идешь,

когда я излучаю *метту*?»

## 2. Чувство обиды (*упанаха*)

*Это значит не отпустить навязчивую мысль, которая развивается посредством ассоциации с гневом, который лежит в ее основе*<sup>199</sup>.

«Абхидхармасамуччая»

В стихотворении Роберта Бернса «Тэм О’Шентер», пока безымянный герой находится в пабе, его жена ждет дома, «храня сурово свой гнев, как пламя очага». Это *упанаха*, обида, размышления о нанесенной ране, зуб на кого-то. Мы хотим продолжать гневаться, нам вполне нравится это, мы лелеем гнев. Мы даже заботимся о нем. Мы не хотим отпустить – мы отказываемся просто примириться с тем, что нам нанесли вред.

Обида – это всепроникающая форма негативности, и по самой своей природе ей свойственно собираться вокруг ситуаций, в которых люди чувствуют себя беспомощно, к примеру, в работе или в браке, в которых мы чувствуем, что нас обманывают, подавляют или ранят тем или иным образом. Наша обида придает эго ощущение, что, когда возникнет возможность, мы сможем свести счеты. Даже если не похоже, чтобы мы когда-нибудь обрели возможность того или иного мщения, наша обида все еще внушает нам неясное ощущение, что мы получаем возмещение, хотя и очень нецеленаправленным и бессмысленным образом.

Несмотря на то, что мы сами – единственный человек, в действительности страдающий от этого, мы ощущаем, что у нас есть право на обиду. Мы оглядываемся на ситуацию, которая рассердила нас, ощущая снова гнев, который она пробудила, смакуя это чувство и снова и снова прокручивая ситуацию в уме. Большинство из нас носят в себе определенное количество негативности, которая может проявиться мгновенно, если кто-то станет у нас на пути. Но если мы упрочиваем и распаляем наше раздражение или возмущение, это количество негативности становится

---

199 Там же, с. 83.

постоянным, мощным пламенем обиды. Поэтому обиду следует отслеживать на ранних стадиях, таких, как депрессия или сексуальная одержимость, потому что по самой своей природе она склонна продолжаться как устойчивое состояние ума. Если мы не вырвем побег, мы вряд ли справимся с ним позже. Как только мы позволим себе глубже погрузиться в обиду, мы уже не сможем так просто выбраться из нее. Обида копится, она потихоньку набирает силу. Если мы не разоблачим ее тогда, когда впервые понимаем, что происходит, она может стать столь сильной, что мы вообще побоимся раскрывать на нее глаза. Мы можем почувствовать, что совсем утратили над ней контроль, и, если начнем выражать наши чувства, все закончится причинением реального вреда объекту нашей обиды. Может случиться, что этот человек и не подозревал, что нанес обиду, и тогда же, мы побоимся результата открытия наших подлинных чувств.

Нужно сказать, что обида – заметная черта многих браков. Определенная модель поведения устанавливается с самого начала, и мелкая неудовлетворенность растет в накаляющейся атмосфере долгие годы, пока однажды человека полностью не поглощает обида. И все же другой супруг может совершенно не подозревать об обиде, наивно воображая, что он любим. Я встречался, особенно, с некоторыми пожилыми женщинами, которые находили почти невозможным практиковать медитацию по причине своего чувства обиды, которая копилась десятилетиями.

Следовательно, обида может стать привычкой, которая нас калечит. Нам нужно подготовиться отпустить ее, даже если это может быть неприятно с точки зрения эго, и отпустить идею о том, что в ней есть какой бы то ни было смысл. Если мы действительно не можем отпустить ее, нам нужно вырвать ее с корнем с помощью другого человека или людей, даже если этот опыт будет неприятен. Если с ситуацией действительно сложно справиться, возможно, потребуется помощь третьей стороны.

### 3. Хитрость-сокрытие (мракша)

*Это значит длить состояние неразрешенности в силу его связи с тупостью и упрямством, когда нас побуждают к чему-то позитивному. Хитрость-сокрытие обладает функцией препятствования нам в явном разрыве с ним и ощущении облегчения<sup>200</sup>.*

«Абхидхармасамуччая»

*Мракша* иногда переводится как «лицемерие». Однако лицемерие обычно предполагает, что мы сознательно и систематически принимаем модель поведения для того, чтобы сокрыть наши подлинные намерения, в то время как *мракша* подразумевает контекст, в котором мы, по крайней мере, открыто заявили о вступлении на духовный путь и довольно глубоко вовлечены в жизнь духовной общины. *Мракша* возникает лишь тогда, когда мы предали себя – и особенно когда мы публично предали себя – определенным нравственным и духовным стандартам, которые мы разделяем с другими членами духовной общины.

В этот момент мы можем обнаружить, что есть что-то в нашей жизни, что не совместимо с духовной преданностью, но мы не желаем от этого отказываться. Это становится болезненной, чувствительной сферой, которую мы не готовы ни с кем обсуждать, особенно с духовными друзьями. Да, вы чувствуете вину, вы знаете, что то, что вы делаете, неискусно. Но вы твердо намерены не отказываться от этой излюбленной слабости. Вы не признаетесь и не раскаиваетесь в ней, поскольку тогда вам придется открыто столкнуться с тем фактом, что вы совершаете нечто неискусное – и ваши друзья будут побуждать вас отказаться от этого, чтобы очистить путь для более позитивных состояний ума.

«Это значит длить состояние неразрешенности», потому что, скрывая свою вину от других, мы в каком-то смысле скрываем ее и от себя, поскольку не смотрим в лицо ее следствиям, которые заключаются в том, что мы

---

200 Там же, с. 84.

препятствуем осознанию позитивного. Мы в некотором роде надеемся, что с грехом пополам нам это удастся. Это определенным образом связано с *вичикитсой*, сомнением и нерешительностью. Мы можем даже начать искать рациональное обоснование нашему неискреннему поведению, выводить различные доказательства для его оправдания. Поскольку мы избегаем ясности, наше состояние ума становится все безрадостнее. Наши друзья, возможно, понимают, что что-то здесь не так, что мы по какой-то причине не продвигаемся вперед, и пытаются вывести наши проблемы на чистую воду. Но мы упрямо притворяемся, что ничего не происходит.

Пока у нас есть это представление о неприкосновенной сфере нашей жизни, куда воспрещен вход нашим друзьям, мы, по сути, закрываемся от них. Мы все больше отдаляемся – не из-за своего неискреннего поведения (иначе нам пришлось бы существовать отстраненно от всех большую часть времени), а потому что мы настаиваем на сокрытии от тех, кто считается нашими друзьями, той проблемы, которая, несомненно, нас очень угнетает. Чем далее мы откладываем признание перед своими друзьями, тем труднее нам становится это сделать, и тем сильнее становится привязанность к лелеемой нам слабости. Поэтому эта *упаклеша* хитрости-сокрытия, однажды укоренившись в нас, становится одной из самых проблематичных для работы с ней.

Опасность заключается в том, что однажды мы вообще откажемся от общения с духовными друзьями в пользу тех, кто менее требователен. В этот момент самое важное – помнить, что ваши духовные друзья на вашей стороне, что они не против вас. Если они на самом деле ваши друзья, они приложат все силы, чтобы поддерживать с вами связь, даже если вы займете глухую оборону в результате вашей тайны и ощущения вины.

Главное противоядие от хитрости-сокрытия – это раскаяние в своих ошибках. В идеале мы должны быть открытыми с друзьями постоянно, и все, что затрудняет общение, должно сразу исключаться, поэтому раскаяние

должно стать ежедневной практикой. Но что такое раскаяние? Это не просто признание или принятие того, что мы сделали. Верно, что в контексте закона признание и раскаяние – более или менее взаимозаменяемые выражения, однако они взаимозаменяемы лишь в том случае, если оба наделяются лишь психологической значимостью. Но раскаяние в духовном контексте – это главным образом не психологический, а нравственный акт. Если мы раскаиваемся в духовно неискреннем действии, здесь, очевидно, присутствует психологический элемент, поскольку мы имеем дело с отношением ума, чем-то, что принадлежит нашей душе. Но не только. На самом деле, сама психология Абхидхармы – не просто психология. Хотя она и подразумевает, что мы становимся здоровым человеческим существом, она связана и с развитием за пределами этого уровня.

Когда мы осознаем в неискреннем поступке, мы осознаем в том, что нам не удалось жить в соответствии с нашими собственными идеалами. Мы обращаемся к норме, ряду нравственных и духовных идеалов, которые мы приняли и которые мы разделяем с другими членами духовной общины. Эти идеалы не навязаны нам. Они не несут скрытой угрозы того, что, если мы не попытаемся жить согласно им, у нас будут большие неприятности. Именно это, на самом деле, делает их подлинными нравственными и духовными идеалами. И это также делает отказ признаваться в своих нравственных недостатках столь вредоносным для нашей целостности как личности.

Общего признания – «Боюсь, что я вел себя нехорошо» – недостаточно. Для того чтобы быть действенным, раскаяние должно быть особым и адресованным тому, кто понимает серьезность того, в чем мы осознаем. Если у нас есть сомнения относительно того, признаваться в чем-то или нет, нам нужно особенно сосредоточиться на признании в этом, поскольку это сомнение, скорее всего, является первым толчком хитрости-сокрытия. Как подразумевает название, «именно за скользким человеком нужно следить в первую очередь».



В идеале мы должны раскаиваться перед человеком, которого мы обидели, но если он не разделяет наших идеалов, все, что мы можем сделать – признаться ему в этом. Чтобы раскаиваться в духовном смысле, нам нужно поговорить с кем-то еще, кто понимает буддийское различие между искусным и неискусным. В этом случае более важно раскаиваться, чем признаться.

Раскаяние было аспектом отношений между учителем и учеником в буддийской традиции с самых ранних пор. В упорядоченной жизни монастыря привычное дело для ученика приходить к учителю утром и вечером и раскаиваться в любых неискусных действиях, которые, как он осознал, он совершил за эти двенадцать часов, и просить прощения за все те действия, которых он не осознает. Он говорит: «Какие бы проступки я не совершил телом, речью и умом, пожалуйста, прости меня». А учитель говорит: «Кхамани, кхамани» («Я прощаю, я прощаю»).

Эта практика отличается от католической исповеди и отпущения грехов, поскольку учитель не прощает нас от имени Бога, на самом деле, он не прощает обиды, нанесенные любому, кроме него самого. Это чисто личный обмен. Человек просит прощения за любые обиды, нанесенные им, лично. Если, к примеру, он совершил проступок против правил ордена, тогда он будет иметь дело с орденом в целом. Однако в отношении проступков, которые не касаются его лично, учитель может, если не простить, то уж точно выслушать наше раскаяние и посоветовать нам, что делать, какой практикой заняться, чтобы избежать повторения этой конкретной ошибки.

Если – что обычно среди современных буддистов на Западе – человек не находится в традиционной ситуации «учитель-ученик», а является частью духовной общины, раскаяние все же может оставаться частью нашей духовной жизни. Духовные друзья (*кальяна-митры*) могут во многом помочь нам с помощью взаимного раскаяния и исследования того, как вести себя более искусно в будущем.

Есть тибетская практика, изначально существовавшая в

школе Сарвастивады, сознания перед тридцатью пятью Буддами раскаяния, каждый из которых заведует определенным набором монашеских правил. То есть мы сознаемся перед тем Буддой, который отвечает за правила, среди которых есть то, что мы нарушили. Однако важно правильно понимать эту идею раскаяния перед Буддами. Когда в буддийских текстах говорится о том, что мы просим прощения у Будд и Бодхисаттв, это не означает, что Будды не простят нас, если не умиротворить их.

В конце концов, что такое прощение? Это значит отказаться от последствий действия другого человека в том, что касается нашей личной реакции на них. Мы говорим, что вопрос закрыт, что было, то прошло. Не был запущен порочный круг действия и ответного действия, обиды и отмщения. Но что касается Будд и Бодхисаттв, нарушение наставления – это не обида, нанесенная им. По сути, это проступок перед самим собой – ведь это мы пожнем плод, *vipaka* нашей кармы в будущем. В этом смысле нам придется простить себя. Конечно, как мы уже обсуждали, нужно с осторожностью подходить к этому и не заикливаться на себе: помимо вреда нам самим наши действия в большинстве случаев причиняют вред и кому-то другому. Нельзя, так сказать, простить себя от их имени. Не может быть действенным и раскаяние перед самим собой, хотя с нее и можно начать. Если мы действительно хотим преодолеть хитрость-сокрытие, нам нужно раскаиваться перед теми, кого мы больше всего уважаем, равно как и перед человеком, которому мы нанесли обиду.

#### 4. Озлобленность (или оборонительное поведение) (*прадаша*)

*Это мстительное отношение, которому предшествует возмущение и обида, оно образует часть гнева, а его роль – становиться основой для грубых и резких слов...*

«Абхидхармасамуччая»

*Это жажда использовать грубые слова несогласия из-за гнева и обиды, когда другие затрагивают наши*

Еше Гьялцен

*Прадаша* – это мстительное событие ума, которое дает начало не вредоносным действиям, а неискусной речи. Еше Гьялцен заходит немного дальше «Абхидхармасамуччай», связывая ее с особой ситуацией получения критики, что подразумевает, что эта *упаклеша* напрямую связана с предыдущей. Если мы находимся под влиянием хитрости-сокрытия, и нам указывают на наши недостатки, мы, скорее всего, зайдем оборону. Вместо принятия критики от наших друзей в позитивной манере, на основе доверия к их благожелательности, мы ответим гневом и обидой – главным образом, потому что мы знаем, что находимся в уязвимом положении. Мы взрываемся: «Я не сержусь. Это не я дуюсь! В чем проблема? Не знаю, почему ты всегда понимаешь меня неверно. Ты просто проецируешь свой гнев на меня. Отстань, знаешь ли. Мне просто нужно время, чтобы все понять. Ты всегда это говоришь. Почему ты не можешь сказать что-нибудь хорошее вместо этого?..»

Мы должны следить за появлением этого слова «всегда» – в таких ситуациях «всегда» произносится часто, когда человек реагирует подобным образом. Но факт в том, что мы не «всегда» говорим или делаем то, что нам приписывают: утверждение «ты всегда это делаешь» не имеет смысла. На самом деле подразумевается что-то вроде: «Я знаю, что есть проблема, с которой я должен работать, но я не могу заставить себя отнестись к ней разумно». Но, вместо того, чтобы сказать это, мы абсолютизируем действия другого человека, полностью отождествляя его с ними. Выражение «ты всегда...» символизирует, что наша реакция раздута по сравнению с тем, что сказано или сделано, и к нам нельзя относиться, как к человеку в рациональном состоянии ума.

Это оборонительная позиция. Мы отвлекаем внимание от объективной ситуации, набрасываясь на благие намерения того, кто указывает нам на нее, играем в оскорбленную невинность и все в таком роде. Этот элемент паранойи может

---

201 Там же, с. 84.

развиться настолько, что нам будет казаться, что другие нас порицают, даже если они молчат; мы начинаем реагировать на критику, о которой еще никто и не думал, кроме нас. Прежде чем мы создадим это отчуждение между нами и нашими друзьями, нам нужно приготовиться быть открытыми с ними и обладать достаточной уверенностью в них, чтобы суметь сознаться им в своих недостатках.

Если вы – тот человек, который критикует, нужно делать это искусно, с добротой и поощрением. Не стоит и притворяться в том, что вы сами чисты от этого недостатка. На самом деле, хорошо было бы честно признаться в этом и, допустим, сказать: «Я знаю эту слабость слишком хорошо на собственном опыте – почему бы не попытаться найти решение вместе?» Если вы не Просветленный, вы не слишком-то покривите душой, если будете следовать этому подходу каждый раз, поскольку каков бы ни был порок, он будет и вашим, по крайней мере, частично.

Если вы просто скажете: «Не будь нечестным с собой», – вы автоматически дадите понять, что нечестность – проблема другого человека, а не то, над преодолением чего вам приходится работать самому. Будет гораздо честнее сказать: «Давай признаемся в этом, мы не всегда так честны с собой, как следует». Это нужно говорить совершенно осознанно – что в вас самих есть то, над чем вам также нужно работать. «Мы просто заботимся об устранении неискренних состояний ума; твои они или мои, по сути, неважно. Давай поработаем вместе над тем, чтобы устранить из мира неискренние состояния ума». Это поведение Бодхисаттвы.

Всегда легко видеть недостатки других, но указание на них само по себе может быть неискренней деятельностью. К примеру, можно критиковать кого-то в качестве упреждающего удара. Это может быть уловкой хитрости-сокрытия: мы скрываем собственные пороки, спеша критиковать чужие. В подобном случае нужен ответственный человек поблизости, чтобы распутать узел встречных обвинений.

Также случается, что какой-то человек становится козлом

отпущения по той или иной причине, если он не слишком популярен. Некоторым людям, по-видимому, подобное отношение даже нравится. Если вы ведете себя так, словно у вас на спине надпись «пожалуйста, ударь меня», всегда найдутся люди, которые с удовольствием это сделают. Конечно, делать кого-то жертвой – даже если мы называем это шуткой – крайне неискусно.

В дзэнской традиции сам учитель иногда выбирает какого-то человека вполне сознательно – не того, конечно, кто наиболее уязвим, а того, кто полон высокомерия и доволен собой – и заставляет его видеть себя полным всевозможных пороков. Это опасный подход, и его следует оставить лишь опытным учителям, которые определенно заботятся лишь о благополучии человека и могут четко осознать различие между помощью кому-то в разрушении ограничений и попытками сломать его. Только очень грубые люди с сильной природной уверенностью в себе могут выдержать подобное отношение и получить от этого пользу.

#### 5. Ревность (или зависть) (*иршья*)

*Это полное беспокойства состояние ума, связанное с отвращением-ненавистью, которая не способна вынести превосходство другого и чрезмерно привязывается к выгоде и почестям*<sup>202</sup>.

«Абхидхармасамуччая»

Такова *иршья*. Это или зависть, которую мы чувствуем по отношению к тому, чего мы не имеем, но хотели бы иметь, или ревность, которую мы чувствуем по отношению к тому, чем уже владеем.

Завидуя, мы ощущаем в самих себе чувство нищеты, неудовлетворенности, жажды того, что, как мы надеемся, обогатит нашу жизнь – и видим того, кто обладает или, как нам кажется, обладает тем, чего мы сами жаждем. В результате возникает смесь страстного желания и ненависти. Зависть является, по-видимому, *упаклешей*, в которой нам особенно стыдно признаваться, потому что, по сути, мы

---

202 Там же, с. 85.

ненавидим другого, потому что он счастлив или обладает хорошими качествами, которые видятся нам исключительно в извращенном свете. Она также связана с ощущением нищеты и беспомощности: вместо того, чтобы вдохновиться примером и повторить достижения другого, мы негодуем, потому что это унижает вас. Как говорит Яго о Кассио в «Отелло» Шекспира:

*...любуйся*

*Век на его счастливую звезду*

*И на свое уродство*<sup>203</sup>.

Пер. Б. Пастернака

Противоядие от зависти простое: практика того, что в буддийской традиции называется сорадованием заслугам, ощущения счастья от счастья других, признания благих качеств других. Еще одно противоядие – держаться рядом с людьми, которые оценят наши собственные качества. Как часто бывает с отрицательными событиями ума, причина часто кроется в детстве. Если вы обнаруживаете, когда люди чрезмерно благодарят вас или дают понять, как они ценят вас, что вам неудобно, что вы даже расстраиваетесь, вам, вероятно, мешает принимать это чувство недостаточного признания в прошлом, когда мы были совсем малы, и оно затрагивается признанием, которого вы удостоиваетесь в настоящем. Вы ощущаете сожаление и грусть, потому что вас не ценили, когда это было важно, в первые годы жизни. Вы, по сути, так и не научились принимать благодарность: вы видите ее превратно, как что-то неуместное. Следовательно, вы реагируете самоосуждением, что обычно сигнализирует о том, что вы не заслужили похвалы и не нуждаетесь в ней.

Часто говорится, что власть развращает, но отсутствие власти также развращает. Слабости, которые возникают от недостатка власти, – это зависть и ревность, обида, недовольство, раздражение, горечь, неполноценность, неспособность творить и общий негативный настрой ума.

---

203 «Отелло», акт 5, сцена, строки 19-20.

Это внутреннее повреждение можно ощутить, задавшись вопросом о том, кем мы на самом деле себя считаем. Мы должны, вероятно, особенно внимательно посмотреть, что мы считаем своим лучшим «я». Это «я», с которым нам нравится отождествлять себя, «я», которые пытается подчинить себе все другие «я». Мы ощущаем себя довольно комфортно, когда у руля стоит это приятное, приемлемое «я». Но что если на троне ложное «я»? Есть ли какое-то мощное «я», которое нарушает все представление? Есть ли какое-то иное подавленное «я», которое на самом деле является нами?

Согласно Ницше, реальное продвижение начинается, когда мы обладаем храбростью назвать самое худшее в себе лучшим<sup>204</sup>. Это радикальное заявление, но можно понять, что оно означает. Вы называете, даже освящаете или благословляете, эту непризнанную и, очевидно, менее желанную сторону себя своей «худшей» стороной. Полезно иногда спросить себя: «Что я действительно считаю худшим в себе, чего я на самом деле стыжусь?» – а затем взглянуть на это с положительной точки зрения.

Ревность, конечно, чаще ассоциируется с отношениями, особенно сексуальными. И снова, она может начаться в детстве, особенно у того, кто, будучи единственным ребенком, внезапно низвергается с пьедестала, как это бывает с появлением второго ребенка. Ревность может вспыхнуть с большой силой – иногда вплоть до убийства, – хотя внешне она и может прикрываться чрезмерной демонстрацией любви к младшему брату или сестре, так что ревность превращается в излишнее покровительство.

Это очень распространенный источник ревности, но, конечно, не единственный. Ревность, по-видимому, берет начало в базисном чувстве уязвимости, которое может возникнуть в разных случаях. Если человек считает себя недостойным, если он не чувствует себя любимым, он становится зависимым от любви другого, черпая в ней собственную эмоциональную защищенность. Вместо того чтобы ощущать свое человеческое достоинство как свою собственность, так сказать, мы ощущаем это лишь по

204 См. Ницше, «По ту сторону добра и зла», гл. 4, афоризм 116.

отношению к другому человеку.

Если, следовательно, возникает угроза, что внимание этого человека достанется кому-то еще, то под угрозой оказывается сама его ценность как личности. Мы рискуем потерять не просто того, кого мы любим и ценим, но свою собственную ценность. Если этот человек уйдет, он заберет с собой нашу индивидуальность. Нуждаться в любви романтического или собственнического типа – симптом невроза, и от этого следует всячески избавляться. Ее ни в коем случае нельзя идеализировать.

Нуждаться в благосклонности, товариществе и теплоте – напротив, вполне здоровое и позитивное чувство. На основе этой потребности в товариществе мы можем зайти дальше и развить нечто большее, духовную дружбу, Сангху. Конечно, всегда найдутся люди, которые будут просто восполнять свои здоровые человеческие потребности в здоровой человеческой среде духовной общины. Это нормально, духовная община может многое предложить людям на обычном позитивном уровне простой человечности, даже если они не готовы обратиться к Прибежищу в Трех Драгоценностях.

#### 6. Жадность (или стяжательство) (*матсарья*)

*«Это чрезмерная озабоченность в жизни материальными вещами, берущая начало в излишней привязанности к богатству и почестям»<sup>205</sup>.*

Мы не просто привязаны к вещам этого мира, мы считаем их единственным, что имеет значение. *Матсарья* – это почти навязчивая озабоченность материальными вещами (властью, престижем, богатством и собственностью). Из этого отношения следует, что эти вещи обладают для нас абсолютной ценностью, что, как только мы будем обладать ими, они останутся с нами навсегда. Это подразумевает, что мы можем сделать реальные, постоянные приобретения. Наша жизнь становится посвященной обретению этих вещей, и мы утрачиваем понимание их подлинной ценности,

---

205 «Ум в буддийской психологии», с. 85-86.



даже в рамках материального. Они становятся самоцелью, а не средством удовлетворения простых человеческих желаний.

Этот настрой собственничества и стяжательства часто вполне очевиден, но столь же часто он процветает под маской искреннего духовного или, по крайней мере, антиматериалистического намерения. Есть хэмпстедские хиппи и социалисты, пьющие шампанское – люди, которые очень критично относятся к обществу, в котором продолжают благоденствовать. Есть также люди, которых будто бы очень заботит «духовный материализм», но они гораздо меньше озабочены – если вообще озабочены – тем, как самим выбраться из обычного материализма. Они очень тщательно стараются, чтобы их духовная практика не становилась объектом привязанности, но продолжают вести вполне комфортабельную жизнь.

Все эти способы позволяют нам делать что-то, притворяясь, что мы этого не делаем. Если это делалось чуть более сознательно, можно было бы поместить эти примеры в разряд хитрости-сокрытия или, возможно, оборонительного отношения: мы критикуем слабость, которую хотим утаить в себе. На самом деле, материализм или собственничество, стяжательство – столь всепроникающая черта нашего общества, что она может с легкостью впитать в себя все антиматериалистические побуждения и получить от них приличную выгоду.

Противоядие от стяжательства достаточно простое – щедрость, а также размышление о непостоянстве материальных вещей, вашем собственном непостоянстве, хрупкости и непрочности нашего цепляния за мирские вещи.

#### 7. Обман (или притворство) (майя)

*Это демонстрация качества, которое не является реальным, и она связана одновременно с [цеплянием] и [неведением] путем излишней привязанности к богатству и почестям. Его роль – обеспечивать основу для извращенного*

образа жизни<sup>206</sup>.

«Абхидхармасамуччая»

*Майя* буквально означает «магическое представление»: мы видим то, чего нет. Вот на что похоже притворство: это своего рода фокус. Мы притворяемся тем, чем не являемся, для того, чтобы обрести богатство или почести – к которым мы излишне привязаны. Нужно определенно быть излишне привязанным к ним, чтобы притворяться день за днем, год за годом, и именно в этом неизбежно заключается притворство, когда мы стараемся казаться тем, кем не являемся. Нам нужно быть систематичным, маска не должна соскользнуть ни на мгновение. Вся наша жизнь посвящена задаче продолжения лжи.

Однако нам нужно провести четкое различие между честным признанием в собственных слабостях и простым потворстве им. Никогда не нужно приписывать себе опыт положительных состояний ума, которые на самом деле отсутствуют в нашем опыте, в то же самое время, справедливо говорят, что можно стать Бодхисатвой, лишь ведя себя как Бодхисатва. Срединный путь в данном моменте ясно выступает за открытость и честность.

Будучи признанным в качестве буддиста, особенно посвященного буддиста, вы должны будете осторожно избегать этих крайностей. С одной стороны, будучи однажды посвящены, вы обретаете ответственность. Вы остаетесь нравственной личностью. Вы не можете сказать: «Ну, все совершают махинации с налоговыми декларациями, не так ли?» Другие люди знают, что вы преданы буддизму. И вы знаете, что им это известно. Следовательно, вы не можете оступиться: от вас ждут, что вы, по крайней мере, будете вести себя как разумная, человеческая, рассудительная и внимательная личность. Даже если остальные члены ордена прощают вам слабости, люди в целом не простят. Короче говоря, вы должны соответствовать определенным стандартам.

---

206 Там же, с. 86.

С другой стороны, вы должны опасаться заигрывания с проекциями других людей. Вы должны удостовериться, что, когда вы учите медитации, другие люди не видят в вас некоего мастера медитации. Когда читаете лекцию, вы должны удостовериться, что вас не уносит вашим собственным красноречием, вашей способностью манипулировать эмоциями аудитории. Чем больше аудитория, тем легче опытному лектору заставить эту массу народа сделать, почувствовать или подумать в точности то, что ему нужно, и это очень опасная власть. Вы можете заставить их смеяться, плакать или неистовствовать: все, что нужно, – определенный театральный талант.

Строго говоря, театральные способности актера нельзя относить к этой упаковке, поскольку актер никогда не притворяется, что он, к примеру, Гамлет, в реальной жизни. Однако опасность для актера заключается в том, что он может, почти неумышленно, погрузиться в целую серию притворств, к примеру, не различая четко театр и реальную жизнь, принимаемую роль и собственную личность. Оказывается, что он постоянно чуть-чуть играет, и постепенно его собственная личность теряет всякую определенность. Можно с уверенностью сказать, вероятно, что, чем полнее актер входит в роль, тем более чистым посредником он является для роли, и, следовательно, тем меньше показного в представлении. Чем меньше он навязывает представление о себе, совершая свою работу, тем выше его шансы как актера устранить претенциозность и эксгибиционизм из собственной личности. То же самое справедливо по отношению к публичным речам. Можно излить свое сердце или душу, или же немного сыграть, и иногда сам человек с трудом может понять разницу – хотя его друзья должны это понимать.

Пять форм притворства различаются Еще Гьялценом<sup>207</sup>:

*А) Лицемерие: сознательное и постоянное принятие образа жизни, который предназначен для того, чтобы вы казались не таким, как есть.*

---

207 См. там же, с. 87.

*Б) Лесть: ложное восхищение кем-то, чтобы смягчить его, за которым следует неумеренное восхищение его собственностью в надежде, что ему захочется отдать вам какую-то ее часть.*

*В) Чрезмерная похвала: раболепное согласие с чьими-то взглядами, льстивая речь, подхалимство, раболепство для того, чтобы получить что-то от этого человека.*

*Г) Оценивание по владениям: мы стыдим других за то, что они наслаждаются чем-то, чтобы наслаждаться этим самим.*

*Д) Стремление к богатству с помощью богатства: вы даёте людям знать, как к вам всегда относились и отдавали вам должное, при этом скрытое послание – что они не должны разочаровать ваши ожидания. Размер лимузина, в котором вы едете, свидетельствует не о том, как просторно сзади, а о том, сколько денег вы предположительно за него заплатили.*

## 8. Нечестность (сатхья)

*Эти два качества, обман и нечестность, называются среди четырех безрадостных вещей, о которых упоминается в «Кашьяпапариварте».*

Еше Гьялцен

*Я постоянно живу под внимательными очами Будд и Бодхисаттв, обладающих безграничным видением<sup>208</sup>.*

«Бодхичарья-аватара»

*Сатхья – это более простая форма сокрытия правды, чем мракша (хитрость-сокрытие). Это нечестность, сведенная к простому поиску мирских преимуществ, материальных или социальных, богатства или почестей.*

Ответ на нее столь же прост: не допускать ее. Не забывайте ни на мгновение о «внимательных очах Будд и Бодхисаттв». Наши друзья и товарищи, особенно если у них есть некоторый жизненный опыт, не столь наивны, как нам

---

208 Там же, с. 88.

нравится думать. Иногда правда открывается самым удивительным образом. Политику не стоит полагаться на то, что его нечестность не выйдет на свет в какой-то момент в будущем.

Четыре безрадостные вещи таковы:

А) Лгать своему учителю или любому члену духовной общины. Обманывая кого-то ложью, мы, по сути, разрываем с ним связь. Не может быть здоровых человеческих отношений без доверия и уверенности, которые возникают от взаимного уважения к правде. Когда мы пытаемся обмануть тех, кто более высокоразвит, чем мы сами, мы закрываемся от их влияния и учения, поскольку они воплощают или представляют его. Более того, мы на самом деле отгораживаем себя и от духовной жизни, поскольку отсекаем себя от всех источников духовного вдохновения и наставления. Нам не стоит опасаться чего-то в их отношении. Если мы не можем быть открыты и честны со своим учителем и духовными друзьями, с кем нам быть открытыми? И один из наиболее серьезных способов обманывать своего учителя или духовных друзей – пытаться вводить их в заблуждение по поводу собственного состояния ума или духовной практики.

Б) Подрывать искусные намерения других. Это не просто препятствование. К примеру, у нас может возникнуть стремление загасить чей-то энтузиазм. Это может быть выражением недоброжелательности или раздражения – нам просто хочется довести его, или же может случиться, что мы чувствуем угрозу, исходящую от его энергии – мы боимся, что нам не удастся быть с ним наравне, и поэтому наша естественная реакция – привести этого человека в уныние. Можно даже призвать на помощь Срединный путь (как будто это середина между вдохновением и апатией), сказав: «Не позволяй своему энтузиазму увлечь тебя. Если бы ты был реалистом, ты бы понял, что твой план никогда не сработает». Следовательно, здесь есть элемент нечестности.

Но вторая безрадостная вещь – нечто большее. Это значит сеять сомнения в уме кого-то, кто радостно делает что-то

благое и творческое, к примеру, ставя под вопрос его мотивацию. Может быть, мы завидуем: мы хотим немного осадить его, показать ему и другим, кто тут главный. Иногда люди делают это, потому что считают, что это показывает их высшее постижение и психологическую прозорливость, их понимание человеческой природы. Но это очень дешевая форма мудрости – интерпретировать добрые действия в рамках какой-то бессознательно неискренней мотивации и преподносить эту интерпретацию как факт. Легко подорвать чью-то уверенность. Даже если эта уверенность искренна, она не обязательно прочна.

Дешевый психоаналитический подход глубоко безответственен. Это опрометчиво с точки зрения нравственности. Мы столь очарованы глубиной и тонкостью своего психологического анализа, что отказываемся принимать в расчет возможное влияние наших слов на другого человека. Мы считаем осознанность одной из самых важных характеристик подлинной личности. Можно сказать, что есть четыре измерения осознанности: осознанность по отношению к себе, другим, вещам и реальности<sup>209</sup>. Но, когда речь заходит о втором из них – осознанности по отношению к другим, – мы можем, будучи неосторожны, думать о ней чисто в психологических терминах. Можно счесть осознанность по отношению к кому-то простым видением того, каков он, кем он является как личность, совершенно отдельная от нас самих, и проглядеть тот факт, что осознавая кого-то, мы помещаем себя в отношения с этим человеком.

Здесь появляется нравственное измерение. Психологическое измерение полезно и необходимо, но его недостаточно. Даже если другой человек является центром нашего внимания, это само по себе не означает, что мы подлинно осознаем его. Если мы влюблены в кого-то, к примеру, мы можем осознавать его все время – осознавать, по крайней мере, свою проекцию на него, – но не замечать реального действия, которое производят на него наши слова и действия, не замечать, помогаем ли мы этому человеку или

---

209 См. Сангхаракшита, «Благородный Восемьричный путь Будды», второе издание на русском, 2012, с. 144-155.

раним его.

Если мы осознаем себя как личность и отношения между собой и другим человеком, то осознаем, какое влияние оказываем мы на него, и какое влияние он оказывает на нас. Из этого следует, что мы определенным образом ответственны за влияние, которое оказываем на других. Осознанность по отношению к кому-то подразумевает принятие нравственно ответственного отношения к нему. Это поведение Бодхисаттвы – мы не отделяем нужды других от собственных нужд.

В) Не говорить ничего в похвалу тех, кто искренне практикует духовную жизнь. Это значит быть нечестным по упущению, это сродни хитрости-сокрытию. Решая не привлекать внимания к чему-то искусному и благотворному, мы притворяемся, что этого не существует. Если, говоря, к примеру, об определенных людях, посвятивших свою жизнь Дхарме, мы даже не упоминаем их самой заметной черты – что они значительно продвинулись как личности, – это пассивная ложь. Если мы видим того, кто определенно делает вдохновенные усилия быть осознаннее и добрее, и возникают условия, в которых было бы уместно отметить заслуги и качества этого человека, но мы молчим, не признавая этих заслуг даже кивком головы в согласии с кем-то еще, то это безрадостная вещь. Или, если взять более сложную и серьезную ситуацию, может случиться, что на кого-то постоянно клеветают, а мы знаем правду, но ничего не говорим – возможно, боясь остаться одиноким в своем мнении. Это также будет безрадостной вещью.

Г) Хвалить других неискренне. Вы можете считать, что кто-то не заслуживает похвалы, но все равно его хвалите, может быть, чтобы получить что-нибудь от него, или потому что его хвалят все остальные, и вы боитесь последствий, если будете придерживаться собственного мнения. И, напротив, вы хвалите кого-то, кто, как вы знаете, достоин похвалы, но не от всего сердца, потому что тайно имеете на него зуб. Или же вы «хвалите для виду»: ваша похвала – неискренний способ показать свое превосходство. Таковы четыре безрадостных вещи, которые лишают жизнь духовной

практики. Но если нечестность сама по себе не настолько безрадостна на первый взгляд, чтобы остерегаться ее, традиционное противоядие – напоминать себе, что мы «постоянно живем под внимательными очами Будд и Бодхисаттв».

Если мы чувствуем некоторое неудобство в этом отношении, может случиться, что так происходит в силу нашего общего христианского воспитания: представления о том, что Бог, судья, присяжный и палач, вездесущ и подсчитывает сумму наших грехов. Но можно полностью забыть об этой идее: не нужно думать, что мы попали в тупик. Если по отношению к «Буддам и Бодхисаттвам, наблюдающим за нами», возникает какой-то ужас или недоверие, нужно напомнить себе, что Будды и Бодхисаттвы не имеют ничего общего с отправлением правосудия. Они не заведуют законом кармы. Они могут увидеть всевозможные неискусные факты о вас, но в то же самое время всегда остаются с вами. Дело не в том, что они собираются одобрять ваши неправильные поступки или потакать им – вовсе нет, – но они не собираются лишать вас своего сострадания. В этом нет личного неодобрения, хотя это трудно принять или даже представить.

В каком-то смысле, это не их дело. С их точки зрения, все эти вещи, которые кажутся нам столь важными, совершенно банальны. Будды и Бодхисаттвы не собираются беспокоить себя одобрением какой-то части нас и порицанием другой. Они озабочены тем, чтобы вытянуть нас из всей этой путаницы. А часть путаницы – это (с их гораздо более возвышенной точки зрения) то, что мы так сильно беспокоимся о наших маленьких искусных привычках и наших маленьких неискусных привычках (хотя мы сами сможем справиться с этой частью путаницы лишь тогда, когда уже очень долгое время посвятим этим вещам). Так что нам стоит понимать, что то, как смотрят на нас Будды – и Бодхисаттвы, – довольно сильно отличается от нашей собственной точки зрения или от точки зрения какой-то «авторитетной личности» или «снисходительного дядюшки» в этом отношении.



## 9. Чванство (или опьянение собой) (*мада*)

*Это радость и восторг, связанные со страстью-похотью...*

«Абхидхармасачуччая»

*Раздутый ум – корень равнодушия.*

*Никогда не относитесь с презрением к бедному бхиккху,*

*Или целую вечность не найдете спасения.*

«Адхьяшаясамкодана-сутра»

*Посмотри на тщеславие своего положения, наружности,*

*Учености, юности и власти, как на врагов<sup>210</sup>.*

Сухрилекха

*Мада* возникает, когда мы настолько довольны, даже ослеплены и раздуты собственной молодостью и здоровьем, красотой и успехом, умом, хорошим воспитанием и так далее, что теряем осознанность. Проблема не в том, что мы обладаем этими преимуществами: в конце концов, если мы молоды и энергичны, мы можем направить нашу юношескую энергию в искусном направлении. Но если мы опьянены своей юностью и энергией, скорее всего, мы и не подумаем о том, чтобы выбрать направление.

*Мада* – это счастливое и радостное чувство, которое лишает вас осторожности. Когда все идет своим чередом и вы вполне довольны собой, это часто и есть то время, когда вы начинаете совершать ошибки. Вы теряете осознание хрупкости восхваляемых вами преимуществ над другими и воображаете, что можете ходить по воде. Иногда, когда мы на пике карьеры, внезапно все начинает идти не так, потому что успех кружит нам голову, и мы становимся беспечны. Также следует следить за появлением подобной напыщенности ума, когда мы делаем что-то, в чем считаемся экспертом. Если вы слишком уверены в собственном опыте, вы можете начать

---

210 «Ум в буддийской психологии», с. 89.

экономить на приготовлениях, перестанете внимательно относиться к деталям, которые, прежде всего, и делают вас экспертом, и вскоре это проявится. Это может, безусловно, произойти и с практикой медитации.

Если вы в этом напыщенном состоянии, вас не слишком занимают другие люди, за исключением того, что вы проводите с ними сравнение не в их пользу. Опынение собой может проявиться как презрение к тем, кто стар, немощен, уродлив или неудачлив, не столь умен, как вы, как пренебрежение к их трудностям. Это своего рода эгоцентризм: вы ощущаете удовлетворение от того, что вы молоды и красивы, а другие нет.

Предупреждение «Адхьясаясамкодана-сутры» не относиться с презрением к бедному бхиккху может на первый взгляд показаться обращенным к мирянам, чтобы они не опьянялись мирскими удовольствиями, глядя сверху вниз на смиренного монаха. Однако если мы вспомним, что это текст Махаяны, становится ясно, что не только миряне подвергаются опасности презрения к бхиккху. Эти слова обращены к Бодхисаттве – будущему Бодхисаттве – равно как и к обычным мирянам. Не думай, говорят они, что со всеми твоими прекрасными идеями спасения всех живых существ ты можешь позволить себе глядеть свысока на обычного бхиккху, просто практикующего наставления. Иначе ты оступишься.

#### 10. Злоба (*вихимса*)

*Она принадлежит к эмоции гнева, недостатку любящей доброты, жалости и любви и обладает функцией оскорбительного отношения к другим.*

«Абхидхармасамуччая»

*«...Недостаток любящей доброты» – это наша собственная склонность относиться к другим оскорбительно. «Недостаток жалости» – это стремление склонить людей относиться к другим оскорбительно. «Недостаток любви» – радоваться, когда мы слышим или*

видим, что другие ведут себя подобным образом<sup>211</sup>.

Еше Гьялцен

Это *вихимса*. «Химса» означает «вред», а «ви-» – это эмфатическая приставка, следовательно, «вихимса» – это причинение крайнего вреда. Это жестокость, сознательное стремление причинить боль и страдание ради удовлетворения, которое это дает вам. Это не просто ненависть, желание причинить вред кому-то конкретному, это вкус к причинению вреда как такового, получение удовольствия от страдания других. Это смесь страстного желания и ненависти.

Хотя это, по-видимому, очень извращенное и искаженное состояние ума, оно, несомненно, формирует важный компонент в строении умов многих людей. Злоба мальчишек практически вошла в поговорку – отрывание крыльев мухам, истязание кошек и так далее – и, кажется, в большинстве людей этот элемент социализируется, но не обязательно устраняется. В западной культуре существует давняя традиция постановки спектаклей кровожадности и жестокости, будь то на римской арене, в ренессансном искусстве или елизаветинском и якобинском театре, в современных фильмах и телевидении – не говоря уже о медвежьей травле, боях с быками и публичных повешениях. Злоба определенно находит выражение, даже просто на уровне воображения, в самых возвышенных и утонченных – равно как и явно самых развращенных – проявлениях западной культуры. Вероятно, удовлетворение по взаимному согласию этой опасной *упаклешей* – то, что действительно держит ее под контролем с социальной точки зрения.

С индивидуальной точки зрения может показаться, что люди обладают постоянным количеством негативности, которая остается примерно той же самой в любых обстоятельствах, несмотря на случайные смены настроения, и что некоторые люди обладают большим количеством негативности, нежели другие. (Справедливо и то, что некоторые люди, по-видимому, обладают постоянным

---

211 Там же, с. 89-90.

количеством позитивности, которая остается более или менее неподвластной превратностям жизни). Если мы – буддисты, практикующие *метта-бхавану*, что нам делать с той негативностью, которую мы однажды осознаем как привычные проекции на различных людей или группы людей? Мы можем отказаться от этих проекций, но всего-навсего обнаружим, что наша негативность проявляется в отношении тех людей, с которыми мы живем. Конечно, мы собираемся со временем совершенно преодолеть эту негативность, но в качестве промежуточного этапа может помочь, если мы найдем какой-нибудь неодоушевленный объект, для того чтобы зафиксировать на нем свою негативность. К примеру, можно направить свою агрессию на идеи или воззрения, скажем, или ошибки в правописании, а не на людей, которые распространяют их. Или, если быть проще, можно устремить свою агрессию на какое-нибудь безвредное занятие спортом.

Злоба считается в буддизме худшим из всех возможных событий ума. Следовательно, если мы сознательно решаем, к примеру, посмотреть фильм, в котором, как нам известно, будут подробно сделанные изображения мучений или убийства людей, нужно поразмышлять над собственными мотивами. Такие графические изображения просто не являются необходимыми, к вопросу жестокости можно обратиться с ужасающей прямоотой, не прибегая к непосредственному изображению злобы.

#### 11. Бесстыдство (*ахрикья*)

*[Ахрикья]* – это несдержанность путем принятия извращения за правило...

*[Анапатрапья]* – это несдержанность путем принятия других за правило<sup>212</sup>.

#### «Абхидхармасамуччая»

*Ахрикья* и *анатрапья* (следующий фактор) формируют пару прямых противоположностей паре положительных событий ума, *хри* и *анатрапье*.

---

212 Там же, с. 90.

*Ахрикья*, бесстыдство или недостаток самоуважения – это не просто неискusstное поведение. Это значит совершать привычное неискusstное действие так, как будто оно благое, как будто это принцип, который вы отстаиваете. Вы говорите, к примеру: «Ну да, я достаточно вспылчив. Такой уж я, лучше тебе привыкнуть к этому». Это предполагает, что вы знаете, что поступаете неискusstно, знаете, в чем на самом деле заключается буддийский идеал, но упорно отказываетесь принимать следствия этого идеала в применении к собственной практике. Ваша слабость не ставится под сомнение. Вопреки своим лучшим побуждениям, вы проводите линию на пути своего развития, которая превращается в основной принцип, применяемый ко всему остальному. Все, что не уживается с плохой привычкой, принятой вами за норму, должно быть отвергнуто.

Вы даже не ищете рациональных оправданий своей позиции. Не то чтобы вы говорили, что ежевечерний поход в паб – ваш искусный метод, или что вы не говорите людям, что вы вегетарианец, когда они вызываются готовить для вас, потому что не хотите создавать им неприятностей. Недостаток самоуважения – не в том, что вы убеждаете себя, что неискusstные вещи, которые вы хотите совершать, на самом деле искусны. И бесстыдство не в том, что вы слегка безвольны, подчиняетесь, скажем, внешнему давлению. Они в том, что вы не хотите – или, скорее, не собираетесь – беспокоиться о том, что то, что вы делаете, не искусно. Вы в любом случае это сделаете, и именно в этом и суть.

## 12. Недостаток чувства благопристойности (*ананатрапья*)

Недостаток уважения к мнению мудрых, несомненно, сродни бесстыдству, но в то время как бесстыдство сопротивляется собственным лучшим побуждениям, недостаток уважения к мнению мудрых – это сопротивление правильным суждениям других, недостаток восприимчивости к другим. Исследуя позитивный эквивалент этой *упаклеши*, мы подчеркивали, как важно не подчиняться выдуманному истинам условной морали, указывая, что нужно отличать «мудрое мнение» от просто

общепринятого мнения. Однако недостаток уважения к мудрому мнению подразумевает не только то, что мы уважаем мудрость определенных людей, но решаем игнорировать их мнение. Это означает, что мы вообще не открываемся мудрости других. Мы невосприимчивы. Нас вообще не заботит, что думают другие. Отказываясь уважать общепринятые взгляды, следовательно, мы должны быть осторожны, чтобы не просто рационализировать общее презрение к ним, самодовольную позу самодостаточности. Факт в том, что нам придется до некоторой степени зависеть от руководства других. Мы не сможем продвинуться ни на какой уровень, пока не разовьем открытость к мудрым советам, восприимчивость к возможности того, что другие могут быть мудрее нас, особенно в том, что касается наших духовных потребностей.

Корень этой *упаклеши* – недостаток любви к себе. Вот почему мы не учитываем собственные представления о нравственности или мнение мудрых – то есть других людей, которые заботятся о нашем благополучии и по-настоящему хорошо понимают нашу ситуацию. Если человек не любит себя, не относится к себе с искренней заботой, он не сможет поверить, что других может заботить его благополучие.

Трудно признаться, что нам недостает любви к себе – во-первых, потому, что обычно это начинается в раннем детстве в ощущениях к одному из родителей, а, во-вторых, потому что здоровую любовь к себе легко спутать с различными формами нездорового себялюбия – эгоистичностью, нарциссизмом, самовлюбленностью или эгоцентризмом, – которые в действительности берут начало в недостатке подлинной любви к себе.

Опять же, здесь мы приходим к важности признания нравственного измерения, отличного от психологического. Недостаточно знать себя с точки зрения психоанализа. Подлинное знание о себе должно включать любовь к себе, вы не можете быть нравственной личностью, если не любите себя. Эта здоровая любовь к себе встречается сравнительно редко. Люди, которым трудно любить себя, скорее всего, обнаруживают, что им трудно получать любовь и от других.

Но обычно люди приходят к позитивному отношению к себе посредством того, что однажды их убеждает в этом кто-то другой, желающий им добра. Это, как мне кажется, очень редко случается в контексте романтических отношений: в сексуальных отношениях дружба и элемент *метты* чаще всего поглощаются привязанностью и собственническим инстинктом.

Под здоровой любовью к себе подразумевается *метта* к себе – неисключительная любовь, любовь, которую нельзя удержать эгоистически. Мы цепляемся за романтическую любовь, как будто она компенсация за недостаток любви к себе. Если вы понимаете, что кто-то искренне благожелателен к вам, вы можете прийти к искренней благожелательности к себе, но это нечто совершенно иное, нежели использование любви другого человека для заполнения ощущения внутренней пустоты временным замещением любви к себе. В первом случае вы учитесь любить себя, будучи рядом с тем, кто любит вас, кто чувствует к вам *метту*, вы приходите к пониманию, что другой человек искренне считает вас достойным любви, и начинаете сами ценить себя. В другом случае вы позволяете другому человеку любить вас, потому что не можете сделать этого сами. Он делает это за вас, и так вы никогда не научитесь любви к себе.

К несчастью, если вы ощущаете, что только романтическая любовь заполнит болезненную пустоту внутри вас, вы не сможете откликнуться на *метту*, которая покажется вам достаточно холодной, безличной и отстраненной. Даже если кто-то выкажет к вам подлинное расположение и доброту посредством своих действий, вам может показаться, что их *метта* – это недостаток интереса или заботы. Если вы ищете сильной эмоциональной привязанности, незаинтересованная забота, любовь и доброта, сколь бы сильно они ни ощущались, вполне вероятно не тронут вас. Однако *метта* – то, в чем почти всегда нуждается человек, которому недостает стыда или уважения к мудрому мнению, потому что ему не хватает подлинной заинтересованности в собственном благополучии и развитии.

### 13. Мрачность (или вялость) (*стьяна*)

*Это состояние, в котором ум не может работать должным образом и соединяется с безразличием*<sup>213</sup>.

«Абхидхармасамуччая»

*Стьяна* буквально означает «жесткость» или «застой». Это состояние эмоциональной блокады, которая превратилась в некий паралич. Вы связаны, заторможены – ничто в вас не движется. Ничто не выходит, ничто не может войти. Это хроническая физическая и умственная неподвижность вплоть до оцепенения. Все подавлено. Это довольно сложное состояние с эмоциональной точки зрения, и, скорее всего, оно является результатом накопления ряда негативных факторов ума со временем.

Подобно многим другим *упаклешам*, вялость трудно устранить самостоятельно. Нам даже не хочется, чтобы нам помогли. Мы обижаемся, беспокоимся или впадаем в депрессию по той причине или другой, мы можем оказаться в состоянии, когда говорим: «Ты не можешь ничего сделать. Я конченный человек». Мы даже уже не видим возможности отследить, что было не так, или устранить вред, который причинили себе, без решительного и искусного вмешательства со стороны друзей. В этом крайнем и упрочившемся состоянии обычно мы сопротивляемся чужой помощи, но когда мы чрезмерно апатичны, у нас нет энергии даже на то, чтобы собраться с силами для сопротивления.

Вероятно, самый легкий способ снова запустить движение энергии – задействовать тело с помощью физических упражнений. Однако это состояние – отрицательное событие ума, даже если оно до некоторой степени находит физическое выражение, так что в какой-то момент с ним придется начать работать на умственном или эмоциональном уровне. Нам нужно найти его реальные причины, которые, вероятно, кроются в неразрешенном конфликте, заблокированной или подавленной эмоции – скажем, гнев или страхе. Это своего рода депрессивное состояние,

---

213 Там же, с. 91.



склонность, которую легко распознать по тому, что, оказавшись ее жертвой, человек становится грустным, мрачным и вялым, по крайней мере, на время. Однако в полностью развитой форме такое встречается достаточно редко.

#### 14. Несдержанность (*ауддхатъя*)

*«Это беспокойство ума, которое связано со [страстным желанием], что вовлекает нас в то, что считается приносящим удовольствие. Его роль – препятствовать спокойствию»<sup>214</sup>.*

*Ауддхатъя* – своего рода безрассудство, эмоциональное возбуждение и беспорядок, веселость, рассеянная, бездумная живость, которая относится преимущественно к приятным объектам. Вы как жадный ребенок, потерявшийся в кондитерской, опьяненный приятными объектами, которые вас окружают, всегда ищущий развлечений. Вы настолько возбуждаетесь, мечась от одного приятного объекта к другому, что не способны остановиться ни на одном. Молодые девушки в модных магазинах одежды иногда впадают в подобное состояние. (Атмосфера в книжных магазинах, с которой я лично лучше знаком, по сравнению с этим кажется намного мрачнее – это тяжелая атмосфера жадности). Главная характеристика этой *упаклеши* – рассеянная, безответственная и, следовательно, по сути, эгоистичная кипучая энергия.

Несомненно, несдержанность – другая крайность, полная противоположность предыдущей *упаклеши*, вялости, и чередование умеренных их форм можно наблюдать в одном и том же человеке, как при маниакально-депрессивном синдроме. Некоторые творческие люди, вероятно, особенно подвержены перепадам настроений (мрачной депрессии и живого восторга), за исключением того, что сосредоточение, присутствующее в их творческой энергии, делает это состояние совершенно отличным от негативного состояния, которое мы обсуждаем. Это одна из причин, по которой нам нужно точно исследовать события ума: в противном случае,

---

214 Там же, с. 82.

вполне можно спутать положительное событие ума с отрицательным.

На самом деле, можно сказать, что творческое вдохновение в смысле *прити* и творческая энергия в смысле *вирьи* являются положительными эквивалентами этой *упаклеши*, несдержанности. Есть отличительный психологический элемент – освобожденная энергия, который негативное событие ума разделяет с позитивным. Различие в том, что *вирья* – это именно «энергия в следовании благому», она имеет непосредственное отношение к нравственности.

Мы склонны рассматривать энергию и даже *вирью* в рамках психологии. Когда мы чувствуем себя полными положительной, относительно мягкой энергии, для большинства из нас это предел. А если мы можем освободить наши энергии, этого вполне достаточно. Мы успокаиваемся на этом. Однако если мы принимаем полностью психологическую модель человеческого существования, как самодостаточную, как самоцель, нам остается эгоцентричное, потакающее нашим желаниям, и, следовательно, очень ограниченное представление о том, с чем мы имеем дело.

#### 15. Недостаток доверия (или неверие) (*аираддхья*)

*Это ум, связанный с [неведением], в котором нет твердой убежденности, ему недостает [веры] и желания следовать благому. Он обеспечивает основу для лени.*

«Абхидхармасамуччая»

*Это преобладание тупости, которая не способствует [вере]<sup>215</sup>.*

Еше Гьялцен

Неверие – это не просто отсутствие веры. В этом состоянии мы ленимся по отношению к благому, по отношению к развитию положительных состояний ума. Мы

---

215 Там же, с. 93.

не ощущаем ценности этих позитивных вещей, не ощущаем и сколько-нибудь глубокой убежденности в их существовании и, следовательно, явного побуждения следовать им или определенного желания осознать их.

Мы не признаем тот факт, что наши действия имеют последствия и, следовательно, не предпринимаем особых усилий действовать искусно и избегать неискusstvenных действий. Мы не понимаем подлинной ценности Трех Драгоценностей и, следовательно, не предаемся им, не обращаемся к Прибежищу в них. И, конечно, без веры в запредельное, в возможность Просветления, мы не можем заинтересоваться ими. Так недостаток веры становится связующим звеном между тупостью в том смысле, что мы не ценим подлинного значения Дхармы, и ленью, в том смысле, что мы не практикуем Дхарму.

Вера – это очень точное событие ума. Она представляет собой особенную – можно даже сказать, уникальную – эмоцию и действительно очень редка. Опыт буддизма может потрясти, тронуть, вдохновить нас, но это не обязательно равнозначно вере. Если, к примеру, мы регулярно посещаем буддийский центр, он может показаться нам довольно приятным местом – теплым, дружелюбным, мирным, красочным; можно ценить его положительное воздействие на наше состояние ума, можно восхищаться и вдохновляться возможностями духовного развития, которые нам открываются. Но вера – это нечто большее.

Когда человек желает быть посвященным в качестве буддиста, к примеру (и здесь я говорю, прежде всего, о моем собственном ордене, буддийском ордене «Триратна»), он может «сделать все, что необходимо», и все же его попросят подождать. Конечно, вполне естественно интересоваться тем, что нужно сделать, чтобы тебя сочли готовым к посвящению. Человек может вполне искренне чувствовать, что сделал достаточно, чтобы получить одобрение. Он может даже отказаться от идеи об этом конкретном буддийском ордене и отправиться в другую буддийскую группу, которая примет его более охотно. Или же он может примириться с ситуацией, убедив себя, что время ожидания – своего рода отдых, или

что члены ордена по той или иной причине относятся к нему с предубеждением.

Но на самом деле все обстоит проще. Если мы стремимся к посвящению как к своего рода естественному процессу продвижения в группе, которое можно заслужить, так сказать, благими делами, это значит, что у нас нет подлинного представления о том, в чем на самом деле заключается посвящение, Обращение к Прибежищу в Трех Драгоценностях, преданность или вера. Это может показаться странным, но люди могут быть преданными буддистами годами и не иметь никакого представления о том, что такое вера. Они могут говорить о вере и преданности, но использовать это слова, не понимая их вовсе. Не то чтобы у них было частичное понимание, которое со временем можно дополнить – они и не подозревают, что на самом деле означают подобные вещи.

Бывает трудно распознать это отсутствие понимания за маской верных воззрений и выражений, искренне положительными чувствами к Дхарме и духовной жизни. Но все же определенная способность отсутствует – способность, нужная нам, чтобы воспринимать Три Драгоценности таким образом, чтобы можно было сказать, что мы обладаем верой в них. И может потребоваться достаточно много времени для того, чтобы развить эту способность.

Конечно, можно спутать веру с удовольствием. Можно прочитать книгу наподобие «Жизни Миларепы» и вдохновиться вместо этого опытом всех этих медитаций, всех духовных практик, всех достижений высших состояний ума – но подобное возбуждение не составляет веры. Книга может даже вдохновить нас медитировать, но пока это не станет чем-то большим, нежели стремление к возвышенным или приятным переживаниям в медитации, это не вера. Удовольствие от религиозной литературы может быть своего рода потаканием себе, особенно если мы глотаем ее книга за книгой. Опасность заключается в том, что рано или поздно мы начнем поглощать книги, как шоколадки.

То же самое справедливо и по отношению к друзьям-

буддистам. Они могут быть хорошей компанией, помогать нам, давать нам положительную поддержку и советы, мы можем доверять им – но вера в духовных друзей подразумевает отношение к ним, качественно отличное от чувства удовольствия, которым мы наслаждаемся в дружбе. Если позитивная группа вращается вокруг удовольствия на более или менее утонченном уровне, то духовная община, напротив, строится на вере.

Можно сказать, что вера – это единственный значимый элемент, отсутствующий в чисто психологической или терапевтической модели человеческого развития. Достаточно много счастья, энергии, удовольствия в положительном смысле, даже радости можно почерпнуть в различных психологических и психотерапевтических кругах – но не веру. Иногда там даже есть некое духовное измерение, но не запредельное измерение.

Как мы уже видели в своем обсуждении *шраддхи* как положительного события ума, веру не нужно вообще связывать с удовольствием. Некоторые христианские мистики заявляли об этом совершенно твердо. Они предупреждали, что нужно продолжать размышления независимо от того, что они называли «чувственными утешениями», и что не нужно считать отсутствие таких удовольствий в медитации знаком отсутствия продвижения. Это состояние известно чаще всего под выражением святого Иоанна Креста – как «темная ночь души». (Конечно, нет буддийского соответствия тому, что он называет «темной ночью души», когда Бог, кажется, отказывает нам в своем присутствии). И, напротив, тот факт, что мы ощущаем расположение к определенному будто бы религиозному или духовному объекту, не означает, что мы обязательно обладаем верой в него.

Чтобы пробудить способность веры, нужно преодолеть разрыв между эмоциями и интеллектом, а для того, чтобы сделать это, недостаточно просто попытаться уравновесить эти две сферы нашего опыта. Проблема заключается в наших ограниченных представлениях о том, что значит «интеллект». Изначально это слово означало высшую,

интуитивную силу непосредственного постижения истиной природы вещей. Теперь это мнение извратилось до простой силы доказательства, и нам недостает жизненно важного понятия.

Можно обратиться к Дхарме по интеллектуальным причинам (хотя подобная мотивация никогда, конечно, не бывает чисто рациональной) или в силу эмоционального отклика, или в силу комбинации и того, и другого. Но всего этого недостаточно. Вера подразумевает, что в нас затрагивается что-то еще, в дело вступает способность воображения, визионерская способность, которая является всеобъемлющей реакцией всего существа, когда мы сталкиваемся с Идеалом, воплощен ли он в человеческой форме или в учении.

Без действия этой духовной способности воображения эмоции и интеллект остаются не связанными друг с другом. В каком-то смысле, воображение, в том смысле, в котором я использую это слово, является особой способностью, отличной от разума и эмоций, но она действует в них в форме психодуховной сети – то есть в ее природе объединять разум и эмоции.

Мы можем начать с академического интереса к буддизму, организационного или социального вовлечения в него. Нам нужно ухватиться там, где возможно. Но за что бы мы ни ухватились, на самом деле это не буддизм. Не то чтобы мы могли получить ясное представление о Дхарме, а затем нам осталось бы лишь добавить немного эмоций, немного тепла. Нет. Если мы воспринимаем Дхарму рационально и холодно, мы уже искажаем свое представление о ней. Когда мы объединяем эмоции с интеллектом, вера изменяет наше видение.

К несчастью, многие люди оказываются в ситуации обдумывания, даже знания или верования: «Вот это я должен делать», – но не хотят этого делать. Нам нужно научиться работать с этим, но если конфликт кажется слишком сильным, нужно вернуться к началу и задать вопрос: «Как я стал тем человеком, который знает, что хорошо для меня, но

не склонен ничего с этим делать?» Для того чтобы воссоединиться со своими чувствами, нужно вернуться к тому, что нам действительно хочется делать, и работать над своим идеалом на этой основе.

## 16. Лень (*каусидья*)

*Это нежелающий ум, связанный с [неведением], полагающийся на удовольствия дремоты, лежания и не вставания. Его роль – затруднять и задерживать работу над положительными качествами*<sup>216</sup>.

### «Абхидхармасамуччая»

В то время как *каусидью* обычно переводят как «дремоту, лежание и не вставание», мы не должны думать, что можно противостоять ей, просто будучи более энергичными. В своей сути, это нежелание работать над положительными вещами, так что она может столь же успешно выразиться в энергичной деятельности, если эта деятельность направлена на неблагоприятную цель. Сатана найдет работу для ленивых рук. Мы уже касались этой темы в нашем обсуждении определяющего объект события ума под названием *чанда* или рвение.

По-видимому, лень может заключаться и в расходовании большого количества энергии, но она расходуется неправильно – то есть вопрос не столько в том, что энергия блокируется, сколько в том, что существует активное сопротивление правильной деятельности. Всем нам нужно расслабляться время от времени, но если здоровый человек продолжает период расслабления сверх его естественной меры, это означает, что либо его энергия находится в застое (это *стьяна*), или что он ленив, а это совершенно иное. Лень – это не неспособность мобилизовать энергию, это нежелание устремлять доступную энергию на достижение благой цели.

Доктор Джонсон хорошо осознавал, что он ленив, и горько сожалел об этом. Он регулярно обещал себе исправить этот недостаток своего характера, но безуспешно. Он обычно

---

216 Там же, с. 94.

писал в постели, поскольку вставал очень поздно, и говорил, что если листок, на котором он писал, соскальзывал на пол, он снова записывал уже записанное на свежем листе, чтобы не беспокоить себя вставанием с кровати и подборанием листа. Однако среди многого другого он собственноручно составил свой огромный словарь английского языка, так что у него не было недостатка в энергии, он ухитрялся сделать то, что нужно, несмотря на лень.

Лень – это, вероятно, слабость, с которой буддисты должны быть особенно осторожными. Помню, как-то я видел книгу «Путеводитель лентяя к Просветлению»: подобная чепуха, по-видимому, нравится людям, интересующимся буддизмом. Лень часто привлекает людей в продвинутых учениях дзэн-буддизма, где подчеркивается, что Дхарма – это плот, который нужно оставить, когда мы пересекли реку сансары<sup>217</sup>. Эти учения иногда преподносятся на Западе в таком виде, что возникает впечатление, что можно бросить плот еще до того, как вообще начал пользоваться им.

Даже без столь явных ложных воззрений постоянно возникает опасность устроиться удобнее везде, где мы почувствуем себя комфортно. Духовная жизнь приносит столько наград на разных уровнях, что можно всегда уговорить себя оставаться на месте. Довольно рано на пути мы понимаем, как действовать эффективно и счастливо на обычном человеческом уровне, как жить счастливой, здоровой жизнью, как успешно общаться и так далее, и можно подумать: «Мне довольно». Даже если мы преодолеваем этот этап, даже если мы внешне медитируем восемь часов в день, может случиться, что мы просто ходим вокруг да около, просто наслаждаемся плодами своей практики. Мы словно валяемся в постели, потому что там тепло и уютно – мы цепляемся за полусонное состояние и сопротивляемся вызовам нового дня.

Такова лень. Она связана с неведением, потому что нам недостает именно видения. Нам недостает «божественной неудовлетворенности» – не раздражения, а ощущения

---

217 Питча о плоте возникает в «Алагаддупама-сутте» («Мадджхима-Никая», 22). См. «Что такое Дхарма?», там же, с. 13 и далее.



постоянного стремления к идеалу, осознания ограничений мирского (составного, психологического, гедонического), достаточного для продолжения преодоления собственных пределов.

### 17. Беззаботность (или непредусмотрительность) (*прамада*)

*Это значит упорствовать в страсти-похоти, отвращении-ненависти и [неведении], усугубленных ленью. Это значит не заботиться о том, что позитивно, и также не защищать ум от тех вещей, которые не могут обеспечить долговременное удовлетворение<sup>218</sup>.*

«Абхидхармасамуччая»

Мы видели, что можно дать волю лени в любой момент, пока мы не достигли Вхождения в Поток. Когда мы прекращаем прилагать усилия в ответ на притяжение Необусловленного, мы на самом деле отдаемся притяжению обусловленного. Мы можем ощущать, что хотим на какое-то время остаться на месте, но это невозможно. Если мы не идем вперед, мы соскальзываем назад.

Если мы упорствуем в этом, наступает момент, когда мы совершенно сдаемся; мы прекращаем оказывать какое бы то ни было сопротивление всем клешам и *упакешам*. Мы просто больше не заботимся о том, что происходит. Это непредусмотрительность или *прамада*. Это своего рода недостаток ответственности по отношению к себе. Мы больше не беспокоимся о защите ума от отрицательных событий ума. Мы пускаем все на самотек.

Это как человек, который «запускает себя», который перестает заботиться о своей внешности. Мы становимся духовными неряхами с жалкой нравственностью. Или как тот, кто просто перестает заботиться о ремонте своего дома. В окнах разбиты стекла, крыша в нескольких местах протекает, двери сваливаются с петель, досок в полу не хватает, а хозяин даже не пытается больше убирать пыль и сметать опавшие листья, прогонять собак и кошек, которые

---

218 «Ум в буддийской психологии», с. 94.

создают грязь везде, где им хочется. Если бы мы могли увидеть свое духовное состояние в тот момент, когда мы перестаем заботиться о нем, именно так оно более или менее выглядело бы.

Если мы становимся непредусмотрительны в силу страстного желания, мы скорее напомним того, что позволяет своему дому погрузиться в руины, потому что пьет дни напролет. Наш ум столь захвачен объектами нашего цепляния, что мы едва ли замечаем, в каком состоянии ума мы находимся, не говоря уже о том, чтобы заботиться о нем.

Если мы становимся беспечны в силу ненависти, мы словно больше озабочены причинением страданий своему соседу – бьем его окна и топчем клумбы, – чем заботой о собственных владениях: мы столь сильно стремимся нанести ему ущерб, что позабыли о собственных интересах.

А если мы становимся беспечны в силу неведения, мы подобны тому, кто столь недалек, что не знает ничего лучшего, кроме как полностью запустить свой дом. В этом случае мы просто не осознаем серьезные последствия того, что мы позволяем негативным событиям ума овладевать нашим умом. Мы позволяем *клешам* и *упакешам* буйно разрастаться или потому, что не считаем это важным, или, возможно, потому, что считаем, что внимательность или осторожность нанесет нам вред, или потому, что нам никогда не приходило в голову вообще задумываться об этом.

Подобно тому, как дом не починит сам себя, дело обстоит и с умом. Нужно следить за дырами в крыше, чистить пятна на коврах и так далее. Подобно этому, нужно защищать себя от нравственного и духовного разложения. На самом деле, в случае с умом все еще опаснее, чем предполагает это сравнение, потому что это не просто вещь, подверженная дезинтеграции – скорее, это всегда присутствующая опасность активного вторжения. Нам нужно поддерживать – с помощью друзей – постоянное состояние предусмотрительности.

18. Забывчивость (отсутствие памятования или невнимательность) (*мушитасмритита*)

*Это вспышка осознанности, в которой ум не проясняется и немедленно забывает благое, потому что внимание устремлено на эмоционально загрязненный объект.*

Еще Гьялцен

*Ее роль – действовать как основа отвлечения*<sup>219</sup>.

«Абхидхармасамуччая»

Если мы ощущаем *мушитасмрититу*, мы обращаемся к позитивному объекту, но очень мимолетно, поскольку ум немедленно отвлекается от него другими, чисто негативными факторами. Это не просто забывчивость – можно забывать все, позитивное и негативное. Здесь объект позитивен. Уму случается столкнуться с позитивным объектом, но мы не ценим природу этого позитивного объекта должным образом. Он производит на нас очень слабое впечатление, поэтому наше внимание сразу отвлекается.

Именно это происходит – согласно Тибетской Книге Мертвых, – когда мы обретаем проблеск ясного света Реальности в *бардо*, но наше сознание не может поддерживать это видение. На более простом уровне это также случается в медитации. Медитация, по сути, проста: нам нужно просто сесть и сосредоточиться на дыхании. Вот и все. Если бы мы были уравновешенным, счастливым и целостным человеком, мы смогли бы все более погружаться в дыхание без проблем. Не так уж трудно сосредоточиться на дыхании. Трудно удерживать внимание от отвлечения, то есть негативных событий ума. Так что, в каком-то смысле, *мушитасмритита* – это забывчивость по отношению к себе.

Забывчивость – это неспособность удерживать впечатление о благом. Если вы читаете книгу, будучи в негативном состоянии ума, к примеру, она не произведет на вас никакого впечатления. Слова будут проходить через ум и

---

219 Там же, с. 95.

не фиксироваться им, они не будут ничего значить – в то время как в другое время они бы глубоко западали вам в душу. Негативные эмоции так сильно захватывают нас, что мы не можем сосредоточиться ни на чем позитивном достаточно долго, чтобы попасть под его влияние. Так что мы забываем об этом. Несомненно, противовес этой *упаклеше* – осознанность.

19. Невнимательность (или бесцельность)  
(*асампраджанья*)

*Это эмоционально загрязненная различающая осознанность, которой недостает внимательности в отношении к действиям тела, речи и ума, и она не связана с осторожностью... эта невнимательность становится основанием для падения с нынешнего уровня существования...<sup>220</sup>*

Еще Гьялцен

Это негативное событие ума, которое заключается в недостатке *сампраджаньи*, что обычно как переводится как «осознанность цели». Если мы не осознаем постоянно нашей цели и предназначения в жизни – которыми для буддиста в конечном счете является достижение Просветления – мы станем жертвой *асампраджаньи*, что можно описать как своего рода невротическую интроспекцию без ясной цели или смысла. Можно до некоторой степени осознавать, что происходит с нашим собственном уме, можно даже обладать некоторой степенью веры в возможность достижения высших состояний существования. Но если мы не полностью осознанны – то есть если мы невнимательны в отношении к собственным состояниям ума, речи и действиям – мы «упадем с нынешнего уровня существования» на низший уровень существования в процессе кармы и перерождения.

Если мы не сопоставляем наши действия тела, речи и ума с различающей осознанностью и верой – то есть, если наш подход чисто психологичен, – нам придется нелегко. Если мы беспечно или бесцеремонно обходимся с

---

220 Там же, с. 96.

нравственностью, никакая различающая осознанность нас не спасет. Суть в том, что можно исследовать и анализировать состояния своего ума, не будучи на деле внимательными или осознанными в отношении к ним, равно как и к своей речи и физическим действиям. Если мы заняты состояниями своего ума в подобной нездоровой, даже невротической манере до такой степени, что не заботимся о нравственных последствиях этих состояний ума в рамках действий тела, речи и ума, это приведет к общему ухудшению нашего уровня существования.

Это происходит потому, что наш уровень существования определяется волевыми актами, тем, искусны ли они или неискусны, а не тем, нравится ли нам выполнять эти действия. К несчастью, на Западе есть тенденция гораздо больше заботиться о сложностях собственных внутренних психологических состояний, чем о более важных вопросах, касающихся того, как жить нравственно. Можно, к примеру, опасаться, что отказ от какой-то неискусной деятельности прервет свободное течение наших энергий: так может случиться, но тогда мы должны суметь перенаправить эту энергию на более искусную деятельность.

Верно, что буддийская этика – это этика намерения, но это не означает, что она заключается лишь в том, что мы чувствуем. Скорее, речь идет о наших намерениях в отношении к объективным ситуациям. Если мы хотим действовать искусно, нам придется сосредоточиться на объективной ситуации, а не на нас самих и на том, что мы чувствуем в отношении того, что делаем. Может быть, и разумно ожидать получить какую-то выгоду от того, что мы делаем, по крайней мере, время от времени, но парадокс в том, что, если мы собираемся получить что-то от этого, нам это удастся, только если мы не будем сосредотачиваться на собственной выгоде.

## 20. Беспорядочность (или отвлечение) (*викшепа*)

*Это значит быть рассеянным и относится к категориям [жадности, ненависти и неведения]. Его роль –*

*препятствовать освобождению от [жадности]<sup>221</sup>.*

«Абхидхармасамуччая»

*Викшепа* буквально означает некую разбросанность ума. Вы бросаетесь то в одну сторону, то в другую, колеблетесь и мечетесь от одного объекта к другому. Традиционно выделяются шесть разновидностей этой *упаклеши*<sup>222</sup>, хотя, несомненно, можно найти и другие. И, на самом деле, согласно Еше Гьялцену, не все шесть разновидностей, которые он перечисляет, являются вариантами этой *упаклеши*. Первая, говорит он, неопределенна, а последняя, по сути, позитивна, в то время среди других четырех надо на самом деле сосредоточиться на второй и третьей из списка, поскольку они являются сутью этого отрицательного события ума.

А) Беспорядочность как таковая. Мы отвлекаемся от медитации посредством чувственного восприятия того или иного вида: муха садится нам на руку, мы ощущаем какой-то запах, слышим что-то. Если мы не особенно сосредоточены, любая мелочь не может не вторгнуться в наше сознание и не отвлечь нас, хотя бы на мгновение. Когда мы сосредоточены, к примеру, слышится звук, но в наше восприятие его вмешивается состояния сосредоточения. Мы можем осознавать даже очень слабый, приглушенный звук, но он недостаточно определен, чтобы заставить наш ум обратиться к нему. Мы становимся осознанными по отношению к тому, что мы слышим, называем это или определяем, если только выходим из состояния сосредоточения.

Б) Беспорядочность по отношению к внешнему. Мы выходим из сосредоточения на подлинной природе составных вещей и отвлекаемся на их иллюзорные качества. Подобно отвлечению происходит в контексте практики проникновения и имеет особое отношение к уму, когда он привлекается противоположностью того, что он пытается постичь. К примеру, мы можем размышлять или

---

221 Там же, с. 96.

222 Там же, с. 97.

медитировать о непостоянстве чего-то, но становимся не способны сосредоточить свой ум на этом объекте так, чтобы проникнуть в его непостоянство, потому что начинаем наслаждаться им, как будто он постоянен. Или – возьмем достаточно шокирующий пример – мы, к примеру, практикуем *асубха-бхавану*, сосредотачивая ум на внутренней неприглядности составных вещей путем размышления о трупе, но затем наш ум может отвлечься на мысли о других телах, которые вполне живы и очень даже привлекательны. Так мы можем утратить видение реальных характеристик объекта сосредоточения и начать цепляться за его нереальные характеристики.

В) Беспорядочность по отношению к внутреннему. Мы становимся отвлеченными в медитации, поскольку вовлекаемся в различные отрицательные состояния ума. Мы все больше и больше увлекаемся и очаровываемся собственным внутренним опытом, субъективными состояниями ума, вместо того, чтобы все больше погружаться в объект нашей медитации. Это беспокойство ума.

Г) Беспорядочность по отношению к определяющим характеристикам. Мы отвлекаемся мнениями других относительно того, какую практику медитации мы должны делать. Не будучи твердыми в своей цели, мы вынуждены хвататься за каждый новый метод, о котором услышим. Так мы мечемся от одного метода практики к другому. Этот вид отвлечения берет начало в недостатке уверенности, в недолжном внимании к рекомендациям других. Также это возникает из-за слишком больших надежд на конкретный метод: мы цепляемся за идею о том, что, если только нам удастся найти правильный метод практики, все наши трудности будут позади.

Д) Беспорядочность неподходящего действия. Мы увлекаемся практиками на основе извращенных или перевернутых воззрений и беремся за эти занятия, одно за другим, самодовольно считая, что погружаемся во что-то благое. Извращенные или перевернутые воззрения – те, которые находят отражение в списке четырех *випарьяс*,

четырёх извращенностей. Они таковы: принимать бременное за вечное, болезненное за приятное, нечистое за чистое, а лишенное самости – за обладающее самостью<sup>223</sup>. Так что мы мечемся от одной псевдопозитивной вещи к другой, от одной терапии личного роста к другой, от одного «глубокого и значительного» переживания к другому. Все время мы думаем, что куда-то движемся, думаем, что наша жизнь становится все более богатой и значительной. С жадностью глотая один «глубокий, меняющий жизнь» опыт за другим, мы самодовольно начинаем раздувать представление о собственном психологическом и духовном развитии.

Е) Беспорядочность в силу рационализации. Мы отвлекаемся от высочайших идеалов немедленными достижениями. Таково популярное махаянское представление о том, что идеал Архата может стать отвлечением от идеала Бодхисаттвы, потому что можно удовольствоваться ограниченной формой Просветления для себя самого. На самом деле, это скорее имеет отношение к тому, что можно отвлечься ограниченным прогрессом в практике Дхармы, когда мы решаем заниматься ей самостоятельно – то есть отказываемся от прибежища в Сангхе в своей практике. Суть в том, что благое уводит нас от еще более благого. Еще один пример: первая *дхьяна* – это полностью позитивное состояние ума, но она становится отвлечением, если мы не движемся от нее к еще более целостным состояниям, представленным высшими *дхьянами*. Все *дхьяны* равно позитивны, поскольку все они позитивны и не негативны, подобно оттенкам синего, которые сини, поскольку именно сини, а не красны или желты. Но, конечно, некоторые оттенки синее, чем другие, и, подобно этому, одни *дхьяны* представляют собой большую степень целостности, нежели другие.

---

223 Более подробно читайте в книге Сангхаракшиты «Три Драгоценности», «Виндхорс», Глазго, 1991, с. 82.



## Глава 10

### Ум, не поддающийся классифицированию

Эти последние четыре события ума, *анияты* – апатия, беспокойство, первоначальное применение ума и устойчивое применение ума – по сути, не поддаются классификации, то есть их нельзя отнести к обязательно позитивным, негативным или нейтральным, определяющим объект и так далее.

#### 1. Дремота (или апатия) (*миддха*)

*...Ночью сон уместен для укрепления способности тела выполнять благие задачи... Негативный аспект сна, который эмоционально загрязнен, заставляет нас страшиться благих задач, которые должны быть выполнены<sup>224</sup>.*

Еще Гьялцен

*Миддха* – это такое состояние, которое возникает у нас после плотного обеда. Это преимущественно физическое состояние, но, конечно, оно отражается на уме и может быть как положительным, так и отрицательным, в зависимости от обстоятельств. Если ум в дремотном состоянии, он может обратиться к чему угодно. Что касается Просветленного ума, согласно традиции Тхеравады, Архат подвержен апатии, *миддхе*, но не его умственному эквиваленту, *тхине*<sup>225</sup>.

Состояние апатии или дремоты, несомненно, подразумевает потерю энергии: поскольку мы находимся в заторможенном, даже пассивном состоянии, нас сносит в направлении наших естественных склонностей, будь они благи или дурны. В медитации это может подразумевать отвлечение на внутренние объекты, от объекта медитации. Можно подумать, что медитация в любом случае основана на уходе внутрь себя, но на самом деле она подразумевает, что

---

224 «Ум в буддийской психологии», с. 100.

225 Хотя интересно, что в Абхидхамме Тхеравады и *тхина* (бездеятельность/усталость), и *миддха* (сонливость/апатия) перечисляются среди отрицательных событий ума. См., к примеру, «Абхидхамматтхасангаху» Ануруддхи.

все наши энергии направлены на один объект «вне нас». Состояние апатии противоположно этому, потому что возвращает нас к себе.

Хотя нельзя сказать, что сонливость всегда сопровождается потерей энергии. Это состояние восстановления. Мы ощущаем дремоту, идем спать – и в результате вскакиваем с постели готовыми к чему-то благому и с радостью беремся за него. К несчастью, бывает и обратное: мы можем пробудиться в свежем, обновленном негативном состоянии ума или в негативном состоянии, заключающемся в нежелании пробуждаться вообще.

Конечно, различия между людьми особенно очевидны, когда речь заходит о моделях сна. Некоторым людям нужно спать дольше, чем другим. Некоторым нравится вставать рано, в то время как другие – совы от природы и более активны поздно ночью. Некоторые люди дольше пробуждаются от сна, чем другие, они могут быть медленнее в реакциях, несколько менее точны и бодры. Одна определенная модель сна сама по себе не более добродетельна, чем другая. И даже внутри собственной модели мы по временам нужно учитывать разные обстоятельства. Если мы были чрезмерно активны, и наша система нуждается в покое, нежелание выбираться из постели может быть естественным и здоровым. Без сомнения, нет особой добродетели в том, что вам нужно меньше сна, чем другим. Решая, сколько времени для сна нам нужно, стоит принимать в расчет свое телосложение, темперамент и возраст. Учитывая все это, мы должны быть способны вставать после пробуждения со здоровой и оптимистической устремленностью жить дальше с позитивной энергией.

Конечно, спать – значит видеть сны, а сновидения – это одна из возможностей оставаться в контакте с творческой частью нашего ума. Если мы слишком заняты абстрактными идеями и исключаем деятельность, которая задействует воображение, то половина нас словно умирает. Возьмем, к примеру, Чарльза Дарвина. Конечно, он ни в коей мере не был нетворческим или механическим собирателем научных

данных, и в юношеском возрасте, очевидно, ценил поэзию, но когда после двадцати пяти или тридцати лет напряженной научной работы он однажды открыл Шекспира, он к своему ужасу, обнаружил, что совершенно не способен наслаждаться поэзией. Он просто утратил эту способность и, по-видимому, так и не смог обрести вновь.

Эта односторонность представлена в работах Уильяма Блейка тем, что он называет Призраком, разумом, оторванным от чувства (в то время как чувство, оторванное от интеллекта, он называет Эманацией). Согласно Блейку, главные примеры Призрака можно было найти в научном и философском сообществе того времени; он цитирует Бэкона, Локка и Ньютона. Другими словами, наука и философия не отражают всего человека. Естественное выражение целостного человеческого существа – это Воображение, которое постигается лишь в единстве Призрака и Эманации.

Когда мы начинаем духовную жизнь, нам нужно вовлечь эмоции в духовную практику и объединить собственный интеллект с эмоциональной жизнью. Для человека, управляемого блейковским Призраком (и это название кажется вполне уместным), характерно то, что они довольно эффективно прокладывают себе дорогу умом во всех отношениях, даже в чувствах – что означает, что им легко их симулировать. Если вы принадлежите к этому типу, вместо того, чтобы пытаться отстраненно работать над развитием своей эмоциональной половины, лучше, вероятно, немного полежать, ничего не делая, подремать, поспать, даже посмотреть сны – пока подлинные чувства не начнут всплывать на поверхность. Тогда можно перейти к работе над развитием этих чувств, может быть, посредством занятий искусством или практикой поклонения.

Может быть полезно изучить Блейка, особенно его так называемые «Книги Пророчеств», потому что их нельзя свести к четкой системе, они содержат противоречия, которые нельзя примирить. На самом деле, это часть их послания: Призрак не может все держать под контролем. Пытаясь распутать клубок блейковского символизма, Призрак поражает сам себя: если вы хотите, чтобы каждый

символ и каждое предложение обладали одним определенным значением и одним определенным отношением между каждым символом и утверждением, вас ждет большое разочарование. Но если вы просто погрузитесь в поэзию и проникнетесь ее непосредственным эмоциональным воздействием, общее направление смысла работ Блейка станет вполне ясным.

У меня было подобное ощущение, когда я впервые начал изучать дисциплины Тантры. Мне очень хотелось синтезировать их все в одну ясную, всеохватную систему, но я обнаружил, что это просто невозможно. Как ни организуй материал, всегда остаются нестыковки то в одном месте, то в другом. В конце концов, я пришел к выводу, что это в некотором смысле сделано намеренно. Нельзя получить всеобъемлющего представления о Тантре. Но если вы примете тот факт, что можно лишь частично охватить ее взором, и принесете это видение в исследование материала, вместо того, чтобы отказаться от него, вы, по крайней мере, ощутите ее точный вкус. Можно даже сказать, что ничто, что в полной мере поддается рациональному анализу, не удовлетворит нас надолго. Язык, к примеру, должен быть богат противоречиями для того, чтобы полностью удовлетворять наши нужды.

Поэтому, хотя апатия, дремота, сновидения и сонливость могут вполне представлять собой отрицательные состояния ума в форме вялости и лени, они также являются нашей самой непосредственной связью с целым измерением опыта, которое мы игнорируем на свой страх и риск. Они представляют собой видение, которое нам нужно поддерживать, особенно в контексте Абхидхармы, в котором мы находим попытку рационализировать учение Будды, свести его воедино в упорядоченном виде, сжать его до «основ», устраняя все «посторонние» элементы биографии, истории, мифа и поэзии. Сколь бы полезно ни было такое упражнение, особенно в определенных деталях, таких, как этот анализ ума и событий ума, мы должны постоянно напоминать себе об ограничениях, неотделимых от подхода Абхидхармы в целом.

В автобиографии Геше Рабтена, который досконально изучил Абхидхарму и писал на ее темы, поражает, что, пытаясь описать западным людям, на что похож тибетский монастырь, он выбрал образ завода, создав образ монастыря как механизма, где монахи проносятся с шумом по конвейеру и подвергаются обработке, и все заняты на этом потоке. То, что Геше Рабтен избрал этот краткий образ, как часто бывает, не изобилующий деталями, очень показательно.

Полезная практика – медитировать, повторять строфы поклонения или начитывать мантры перед сном: так мы можем продлить осознанность и на состояние сна, и наши сны скорее обретут духовное значение. Однажды мы начнем получать в сновидениях ценные переживания, которые просто нельзя получить в состоянии бодрствования. По-видимому, во сне происходит многое, что не развивается параллельно с бодрствованием, а принимает собственное направление. Наши переживания в сновидениях могут касаться по временам бодрствования и даже прорываться в него, но в каком-то смысле они живут собственной жизнью. Как будто жизнь, управляемая нашим бодрствующим сознанием, является лишь маленькой частью жизни в целом. Многое происходит на иных уровнях, в иных измерениях нашего существа, за пределами того, что мы обычно считаем своей личностью. Может быть, мы даже ведем совершенно иную жизнь на каком-то другом уровне – даже, в каком-то смысле, в ином мире, и об этой жизни не подозреваем сознательным умом. «Он» не более осознает существование «вас», чем «вы» осознаете «его». Но каким-то образом и то, и другое является аспектами или измерениями «вас» в более широком смысле, и иногда их пути пересекаются. Чего стоит остерегаться, так это сведения всего к рациональному сознанию и присваивания с этих позиций других измерений опыта с помощью попыток анализировать их, объяснить их, понять их, перевести в чисто рациональные понятия. С помощью такого контроля мы избегаем реальных переживаний. В каком-то смысле, бесполезно задаваться вопросом о том, что «означают» сны, символы и мифы.

И все же я припоминаю, как однажды получил очень ясное

послание из собственных снов. Долгие годы я видел во сне женщину, за что-то ругающую меня. Она не была мне знакома, и я не мог понять, на что она жалуется, но она очень сердилась. Иногда я встречался с ней, иногда она просто говорила по телефону. Сначала эти сны несколько озадачивали меня, потому что я не ссорился ни с одной женщиной. Но потом я осознал, к чему это было. Она была моим воображением, моей творческой силой, если хотите, и она протестовала, что не получает достаточно внимания. Так что я извлек урок – я оставлял изучение Абхидхармы и брался за томик поэзии время от времени, – и с тех пор я не слышал от нее упреков уже долгие годы.

Чем дольше мы рассматриваем устойчивое эго, тем более оно склонно к распаду. Лишь очень слабая нить бодрствующего сознания искусственно соединяет большую охапку отдельных материалов. В случае с обычным человеком объединяющий фактор – это физическое тело, единственный относительно постоянный компонент нашего существования, поэтому во всех практических целях мы считаем собой свое тело. Вот почему Будда как-то сказал, что отождествлять себя с телом – менее серьезная ошибка, чем отождествлять себя с умом. Это подразумевает, что думать об умственных и эмоциональных взлетах и падениях, что ум – это центр нашего ощущения неизменного «я», совершенно абсурдно, но считать свое тело собой простительно.

Однако если мы сможем развить некоторую степень осознанности к многомерной природе сознания, мы начнем видеть повседневное чувственное сознание в более обширной перспективе. Тогда, когда мы умрем – если рискнуть использовать образ, столь же утилитарный, что и образ завода Геше Рабтена, но помогающий прояснить вопрос, – мы будем подобны бизнесмену, вовлеченному в ряд предприятий, одно из которых лопнуло. На уровне этого маленького предприятия мы потерпели совершенный крах, но с точки зрения цельности всех наших интересов и операций это не так уж важно. Скорее всего, мы сможем начать другое дело и перевести средства туда.

## 2. Беспокойство (*каукотья*)

*Его роль – препятствовать успокоению ума*<sup>226</sup>.

«Абхидхармасамуччая»

Беспокойство может быть позитивным, если оно приводит к совершению чего-то полезного и уместного, то есть если оно является толчком к соответствующему действию. Оно может стать полезным намеком подсознания на то, что мы что-то упустили. В случае с Миларепой, к примеру, беспокойство и сожаление об очень тяжелых кармических последствиях его предыдущих злодеяний привели его к поискам Просветления в этой жизни, как к единственной альтернативе перерождению в адских уделах.

Если, с другой стороны, вы не можете ничего поделать с тем, о чем беспокоитесь, или время, когда можно было что-то сделать, упущено, или ваше беспокойство, по сути, подрывает то, что вы делаете, чтобы облегчить его – это негативно, это страх. Если бы Миларепа продолжал беспокоиться, осознав, что наделал, или беспокоился о том, сможет ли он достичь Просветления, такая тревога была бы бессмысленной и вредной. Если посреди ночи вы думаете: «Ой, кажется, я не закрыл входную дверь», – это беспокойство, может быть, и уместно. Но если вы спускаетесь вниз, проверяете дверь, возвращаетесь в постель и продолжаете беспокоиться о том, закрыли ли вы ее правильно, это неуместное беспокойство, это страх.

Фрейд объясняет, что тревога возникает, когда мы пытаемся контролировать сильные чувства, которые считаем негативными. Вы не позволяете себе переживать эти ощущения, признавая их должным образом, но в то же самое время не можете вообще исключить их, поэтому вы ощущаете некое рассеянное, текучее беспокойство все время, и оно приковывается к определенным ситуациям. Это случается, потому что вы не признаете какой-то фактор в вашей жизни, который очень важен для вас, и он прорывается наружу, несмотря на все ваши попытки

---

226 «Ум в буддийской психологии», с. 101.

контролировать его. И снова, здесь мы имеем дело с разрывом между рациональным и эмоциональным. Проблема возникает, когда мы беспокоимся о внешних, «объективных» вещах, не обращаясь к эмоциональному источнику нашего беспокойства, каким бы он ни был.

Сделав все, что мы можем разумно совершить в этой данной ситуации, мы должны суметь сесть и забыть о ней. Если мы обнаруживаем, что продолжаем беспокоиться о том, что что-то могло пойти не так, может случиться, что это потому, что мы не приняли полностью тот факт, что что-то может пойти не так. Иногда мы хотим больше определенности, чем сама жизнь по своей природе может нам дать. В конце концов, мы чувствуем неопределенность, потому что жизнь неопределенна, хотя нам и не хочется принимать этот факт. Полной определенности не бывает, мы не можем с совершенной уверенностью утверждать, что доживем до обеда. Все, что мы можем сделать, – продолжать жить в отсутствие полной уверенности.

3 и 4. Избирательность и хаотичность (или первоначальное применение ума и устойчивое применение ума)

*[Первоначальное применение ума] – это грубая оценка рассматриваемой вещи, а [устойчивое применение ума] – это точное исследование ее<sup>227</sup>.*

Еше Гьялцен

Эти два события ума – *витарка* и *вичара* – иногда упоминаются отдельно, но обычно описываются как пара, особенно в связи с первой и второй *дхьянами*. Как мы уже видели, они представляют собой вид умственной деятельности, которая присутствует в первой *дхьяне*, но отсутствует в высших *дхьянах*. Проще говоря, это «мысль о чем-то» и «обдумывание чего-то». Традиционно они уподобляются тому, что мы берем горшок одной рукой (*витарка*) и очищаем его другой (*вичара*). С одной стороны, мы умственно удерживаем объект, ничего не зная о нем, с другой – мы исследуем его детально<sup>228</sup>.

227 Там же, с. 102.

228 См. «Вишуддхимагга», iv, 91.



Эти два события ума могут быть положительными (как когда вы вспоминаете о друге и перебираете в уме его хорошие качества) или негативными (к примеру, вы вспоминаете о каком-то привлекательном объекте и думаете, как бы хорошо было обладать им). Следовательно, *витарка* и *вичара* – это изменчивые события ума, они могут быть положительными, отрицательными или нейтральными.

Однако в контексте анализа ума и событий ума в Абхидхарме можно задаться вопросом, можно ли в реальности найти различие между *витаркой* и умом. Разве нельзя сказать, что *витарка* – это ум, а *вичара* – события ума в общем? Как мы уже знаем, ум определяется как то, что воспринимает объект – нет объекта, нет и ума, – в то время как *витарка* определяется как действительное представление о предмете. Но где заканчивается восприятие объекта и начинается представление об объекте, трудно сказать – хотя и должна быть какая-то разница, иначе *витарка* классифицировалась бы как ум, а не событие ума. Не то чтобы это представление было «распознанием», поскольку распознавание – это отдельное событие ума, *самджня*. На самом деле, можно счесть, что *витарка* как событие ума должна быть излишней, потому что то, что кажется функцией *витарки*, очень хорошо совершается умом.

Разница между ними, по-видимому, в том, что *витарка* – лишь одна из функций ума, поскольку объект *витарки* – это умственный объект, в то время как ум воспринимает объекты восприятия в целом – то есть объекты обычного чувственного восприятия, равно как и объекты умственного или «категориального» восприятия. Более того, объекты восприятия ума в высших *дхьянах* не могут быть объектами *витарки*, поэтому, по-видимому, *витарка* представляет собой лишь более грубый элемент ума.

Итак, даже в Абхидхарме не все сходится. На самом деле не существует определенного фиксированного числа отдельных элементов: между событиями ума существуют пересечения. В этом случае мы, видимо, наблюдаем полное покрытие одного другим, *витарки* умом, если рассматривать его как событие ума. Поэтому, в конце концов, мы не должны

принимать идею об уме и событиях ума слишком буквально. Ум неотделим от событий ума. Все они – и махаянские учителя Абхидхармы подчеркивают это, как мы видели – рабочие концепции.

## Заключение

### Использовать анализ наилучшим образом

*Те, кто совершают дурные поступки, становятся  
помощниками Ананги (Купидона),*

*И их развращают облака тупости,*

*Волны этого века упадка, и так*

*Они становятся самодовольны, видя этот упадок как  
лучший из возможных миров<sup>229</sup>.*

Это несколько строк из тех, которыми Еще Гьялцен завершает свое исследование ума в буддийской психологии. Легенда, упоминаемая в одной из индуистских Пуран, объясняет, как эта фигура Ананги (что означает «лишенный конечностей» или «бестелесный») получила свое название<sup>230</sup>. Однажды – а на самом деле, на тысячи лет – бог Шива, увлекшись своими аскезами, совершенно забыл о том, что творится в мире. И в это время мир донимал ужасный демон. Боги собрали совет, чтобы решить, что делать с ним, и однажды великий риши сказал им, что демона уничтожит лишь сын Шивы. Поначалу это казалось скорее теоретическим, чем практическим решением проблемы, потому что, конечно, Шива был погружен в свои одинокие медитации в Гималаях и не собирался зачинать сына. И все же боги решили сделать, что можно, и отправили Камадеву, индуистского бога любви (подобного греческому Купидону) на поиски Шивы, чтобы он выпустил в него одну из своих украшенных цветами стрел. Камадева отправился на поиски и нашел Шиву. Он как раз натягивал лук, когда Шива внезапно на мгновение вышел из сосредоточения, открыл свой третий глаз и метнул огромную молнию, которая ничего не оставила от маленького бога любви.

С тех пор Камадева стал невидимым. Но, хотя мы его не видим, он трудится, как и раньше. Мы даже не подозреваем, что он взялся за свои шалости – так что нам стоит быть

---

229 «Ум в буддийской психологии», с. 113.

230 См. Сестра Ниведита и Ананда Кумарасвами, «Мифы индуистов и буддистов», «Харрап», Лондон, 1914, с. 296.

настороже. Очень легко подпасть под очарование мирского и гораздо более трудно – под власть запредельного. В буддийской традиции эта трудность признается. По сути, есть своего рода сублимированная форма Камадевы в фигуре Курукуллы, Бодхисаттвы, символизирующей аспект привлекательности в Просветлении, Просветление как прекрасное.

Совершая дурные поступки, мы попадаем в руки Ананги – то есть часто мы просто не осознаем собственной неискренности. Мы становимся «развращенными облаками тупости», на которых мы пытаемся построить свою жизнь. Можно было бы предположить, что за двадцатый век мы отделались от того, что казалось многим обманчивым оптимизмом, вдохновенной верой в человеческий прогресс викторианского века. Ничуть. Это в наши дни повсеместно считается, что свободолюбивые, ратующие за равенство, социально прогрессивные и технологически продвинутые либеральные демократии представляют собой идеал, к которому остальной мир должен стремиться. Однако на самом деле существует и другая точка зрения – что эти «идеальные» общества на самом деле представляют собой все больше погружающиеся в упадок, что в них нет никаких ясных ценностей или чувства общности. Так что, да, к несчастью, мы видим этот упадок как лучший из возможных миров. И суть этого упадка – в путанице насчет того, что искусно и что неискренно, что позитивно, а что негативно.

Даже если мы заключаем, что выход для нас самих и для мира – это следовать духовному пути, мы все же впадаем в замешательство, когда речь заходит об определении природы духовного развития. Анализ Абхидхармы имеет место внутри общего контекста духовной практики, которая, конечно, заключается в развитии себя. Но само понятие саморазвития может оказаться разрушительным, если его интерпретировать слишком узко. Верно, что буддизм подчеркивает важность заботы о себе, как и о других, но он также подчеркивает, что важно заботиться о других, как и о себе. Может, мы и преодолеем склонность считать духовную жизнь отрицанием «я», но в какой-то момент мы должны

увидеть, что она в своей основе заключается в посвящении себя благу других – и заботе о себе также, время от времени.

Да, нам нужно понять важность собственного саморазвития для наших отношений с другими людьми. Нам нужно осознать важность доброты и щедрости по отношению к другим людям в нашей программе саморазвития. По крайней мере, это начало понимания того, что время и энергия, потраченные на заботу о развитии других людей, не означает, что мы сами упустили время. Это уже что-то. Некоторые люди не доходят и до этого: они считают, что время, потраченное на других, потеряно для их собственного духовного развития. Но, приняв в расчет существование других, мы должны уйти от представления о том, что другие люди и то, что мы делаем для них, – лишь средство достижения наших собственных духовных целей. Другие люди, мы должны понять, ценны сами по себе.

Может быть, мы начинаем практиковать *метта-бхавану* для того, чтобы попасть в высшие состояния сознания, стать лучшим человеком и даже достичь Просветления. Мы воспринимаем других людей как объекты для развития нашей метты: мы желаем им блага для того, чтобы стать лучше и счастливее. Но практика работает только тогда, когда нас на самом деле начинает заботить благополучие других, а когда это случается, мы теряем интерес к первоначальному поводу практики. Наше собственное личное развитие больше не может быть отдельным от благополучия других людей.

Именно в рамках этой дихотомии «я» и других имеет место все наше мышление и опыт. Что касается обычного опыта, эта дихотомия неустранима. Мы не можем обойти ее. Так что на уровне эмпирической, относительной реальности нам нужен двойной подход. Поскольку реальность разветвилась на субъект и объект, нам нужно подходить к ней не только со своей точки зрения, но и с точки зрения другого.

На самом деле, можно сказать, что лучше всего работать с реальностью с позиций другого, поскольку мы и так естественно склонны подходить к ней с точки зрения себя.

Мы естественным образом ощущаем то, что касается нас и, возможно, касается самых близких нам людей, но других едва ли принимаем в расчет. Помогая другим, мы начинаем осознавать, что другие столь же реальны и столь же важны, как и мы сами, и начинаем заниматься тем, что, как мы уверены, может помочь нам разрушить дихотомию субъекта и объекта.

Как бы вы ни пытались приблизиться к абсолютной реальности, это всегда делаете вы, и пока вы пытаетесь достичь это для себя, ваши попытки обречены на провал. Вы не можете сами достичь абсолютной реальности. Только вы плюс другие способны на это. *Праджня* (мудрость) – это завершение ориентированного на себя подхода, *каруна* (сострадание) – это кульминация ориентированного на других подхода, и в недвойственной реальности и то, и другое сливается воедино.

Если, следовательно, наш подход к реализации абсолютной реальности подразумевает, что мы реализуем ее для себя, как будто она – как все благосклонные чувства к другим в мире – существует для нашей выгоды, мы не разрушим дихотомии субъекта и объекта, и, следовательно, не будет реализации. Говоря совсем простыми словами, недостаточно почувствовать себя альтруистичным – нужно *быть* альтруистичным, что подразумевает альтруистические действия. Это единственный способ разрушить границу между субъектом и объектом. Мы сами и другие должны стать взаимозаменяемы в качестве источника мотивации для наших действий. На самом деле, мы понимаем, что нет разницы между собой и другими. Это видение Бодхисаттвы: не существует личной нирваны (сколь бы благосклонно мы ни чувствовали себя по отношению к другим). Отсюда следует важность традиционной практики посвящения заслуг, которая включает пожелание о том, чтобы любые заслуги, полученные от наших действий, принесли пользу не только нам самим, но и всем существам. Когда бы мы ни делали что-то благое, нам нужно удостовериться, что мы не пытаемся извлечь выгоду для себя, иначе эта выгода будет в каком-то смысле утрачена.

Можно подумать: «Определенно, лучше сначала позаботиться о себе. Тогда, когда я обрету больше опыта и понимания потребностей других людей, я смогу перейти к заботе о них». Но с тем же успехом можно утверждать и противоположное: почему бы не позаботиться сначала о других? Тогда, когда у нас будет больше опыта и понимания собственных реальных потребностей, мы сможем перейти и к заботе о себе. С таким подходом не ошибешься. Пока мы заботимся о других, приносим пользу без мысли о собственном вознаграждении, можно быть уверенными, что мы идем в направлении подлинной цели любой духовной практики.

Если мы ценим слишком высоко психологическое и недостаточно нравственное, духовная жизнь становится своего рода утонченным, псевдодуховным, гедоническим эстетизмом. Конечно, утончение и сосредоточение собственного опыта присуще духовной практике, но что, если мы утончаем свой опыт двойственности себя и других или просто ощущение самости? Если мы прикованы к утончению собственной субъективности в контексте осознания дихотомии, прекрасно. Но если мы озабочены все более возвышенными переживаниями себя и возмущаемся, когда другие люди встают у нас на пути нашего наслаждения или преданности к этим возвышенным переживаниям, определенно, что-то идет не так.

Нельзя возвысить себя за пределы мирского как такового, всегда должно быть что-то, что возвышается. К примеру, в одном из монастырей Тибета давным-давно был, как я слышал, огромный чан, в котором заваривали чай каждый день для нескольких сотен монахов. На самом деле, чай заваривали в том же самом чане примерно шестьсот лет, со времен Цонкапы. И каждый день на дне оставляли немного чая, чтобы каждый монах в каждом поколении получил бесконечно малую каплю того самого чая, который пил сам Цонкапа. Так чай Цонкапы, как бы его ни разбавляли, все же оставался в чане. То же, по сути, верно и по отношению к составному существованию. Нельзя возвысить его до такой степени, что оно перестанет существовать. Нужно совершить

«экзистенциальный прыжок» – вылить последнюю каплю чая.

Конечно, существует идеал эстетической ценности в высшем, созерцательном, объективном смысле: посредством наслаждения чем-то ради него самого мы теряем себя в объекте. Но это нужно отличать от субъективной эстетической ценности в смысле наслаждения объектом, на каком бы тонком это ни происходило уровне, ради собственного индивидуалистического поощрения – что само по себе не может привести к освобождению. Можно сказать, что самадхи представляет собой самые утонченные уровни этого чисто субъективного переживания. Но само по себе, без запредельного проникновения, самадхи не может привести к Просветлению: кульминация духовной жизни – не просто некий великий и чудесный опыт для нас самих.

Мы не достигаем идеала объективной эстетической ценности, в котором мы приходим к растворению «я» в объекте, без практической соотнесенности с нравственным измерением. В каком-то смысле, можно сказать, что нельзя растворить себя в созерцании объекта, не растворив в этом объекте других, и это можно сделать, лишь посвятив себя другим. На самом деле, мы пытаемся растворить саму дихотомию субъекта и объекта. Единой цели абсолютной реальности можно достичь только с двух направлений – мудрости и сострадания.

Так что стоит заботиться ни исключительно о себе, ни исключительно о других, но о себе и других. Невозможно иметь себя без других, они взаимосвязаны. Любой бескорыстный поступок – выражение того же понимания или опыта, реализации этой реальности, по крайней мере, стремление к этому пониманию.

Бескорыстие – это, по сути, принятие ответственности. Конечно, большинство людей принимают на себя главные обязанности, становясь родителями, и развивают определенную степень бескорыстия. Но если некоторые люди решают не принимать ответственность на уровне семьи для того, чтобы следовать духовному пути, было бы большой



ошибкой заключать, что духовная жизнь – в том, чтобы избегать ответственности. Как раз наоборот. Точно так же, как мы выделяем время для практики медитации, нам нужно выделять время и для незаинтересованной деятельности на благо других – то есть ответственности. Хорошая идея – не определять в деталях, какие труды и задачи мы на себя берем: избирательное отношение, несомненно, подорвет сам проект разрушения дихотомии субъекта и объекта. А болтаться без каких бы то ни было обязанностей, без ощущения того, что сделанное нами должно, так или иначе, касаться других, большинству людей довольно опасно.

Принятие ответственности означает, что мы не просто соглашаемся делать что-то для людей, мы также придерживаемся того, что согласились сделать, в то время, на которое мы согласились. Это означает, что мы держим слово. Если мы не держим слова и тем причиняем другим неудобства, это означает, что мы на самом деле не помним о других людях, что нам недостает ответственности, – то есть недостает нравственности личности. Очень часто люди легковесно дают слово, потому что знают, что не будут особо стремиться держать его – так что их слово не принадлежит им. А затем приходит черед пылких оправданий: «Послушай, я не говорил, что точно сделаю это. Я сказал, что сделаю, если смогу. Я просто еще не добрался до этого. У меня голова другим забита».

Также случается, что человек, который должен сделать что-то, – вовсе не тот человек, кто на это согласился. Иногда мы столь разбросаны, что, когда вызываемся сделать что-то, только часть из нас на это согласна – та часть, которой доводится господствовать все время, которая ждет внимания и одобрения, которой нужно, чтобы ее похлопали по плечу и похвалили. Эта наша часть, вероятно, действительно хочет сделать то, на что мы вызвались. Но как только мы получили внимание и ощущение собственной достойности, которого мы жаждали, эта часть теряется и исчезает. Когда приходит время делать то, что мы пообещали, во главе нас стоит другая часть, часть, которой не интересно то, на что мы согласились, потому что у нее совершенно иные интересы.

Выказывать готовность прекрасно, пока все знают, что только это мы и делаем, но этого недостаточно, если другие склонны верить, что мы действительно собираемся сделать то, на что согласились. К несчастью, некоторые люди, видимо, считают, что желание, с моральной точки зрения, равнозначно реальному действию, или что он должен получить что-то заранее в ответ на предложение помочь, даже если ему не вполне удастся воплотить в жизнь свое предложение. Это не отношение нравственной личности. Нравственная личность осознанна, ответственна и целостна, что означает, что она заботится о других и действует в соответствии с этой заботой. Только целостной личности можно доверять, только целостный человек обладает нравственной индивидуальностью.

Перечень событий ума, которые мы исследовали, не всеобъемлющ. На самом деле, может статься, что люди древней Индии уделяли больше внимания иным эмоциям, нежели мы, и нам нужно стремиться определить иные события ума, соответствующие особой эмоциональной окраске, появившейся в более позднее время. Но из этого исследования традиционного анализа ума и событий ума нам должно стать ясно, что, становясь более осознанными и точными по отношению к тому, как работает ум и как деятельность ума выражается в действиях речи и тела, мы можем продвигаться с большей определенностью и сосредоточением в нашей духовной практике. Мы можем стать более осознанными к нашим состояниям ума и действиям речи и тела, которые возникают из них и, в свою очередь, дают начало новым состояниям ума. Мы можем определить события ума как полезные или вредоносные и перейти к их упрочению или противодействию им более быстро и точно.

Все, что мы смогли понять в ходе изучения Абхидхармы, должно применяться на практике, как в медитации, так и в иных ситуациях. Но подлинная цель анализа ума и событий ума в Абхидхарме – привести нас к пониманию, к опыту себя. Это понимание заключается в постижении того, что эти постоянно изменяющиеся и развивающиеся события ума на

самом деле составляют то в нас самих, что мы обычно считаем «я». Это наблюдение за тем, как сама идея «я» растворяется в постоянном потоке событий ума.

Но, чтобы уравновесить это, нам нужно выйти за пределы мелочной заботы о наших личных состояниях ума и перейти к осознанию нашей истинной природы посредством чистосердечной и подлинной заботы об интересах и проблемах других. Только так мы обретем видение Просветленного ума.

## Приложение

### Пятьдесят одно событие ума (*чаитта*)

Здесь приведены переводы, использованные Сангхаракшитой в тексте. Альтернативные переводы Д. Хопкинса из книги «Медитация на пустоту» даются в квадратных скобках. Санскритский эквивалент указывается курсивом.

Пять вездесущих состояний ума (*сарватрага*)

1. Эмоциональный фон (*ведана*)
2. Распознавание или концептуализация [различение] (*самджня*)
3. Направленность ума [намерение] (*четана*)
4. Контакт (*спарша*)
5. Эгоцентрическая потребность [вовлечение ума] (*манаскара*)

Пять определяющих объект событий ума (*винията*)

1. Интерес [стремление] (*чанда*)
2. Усиленный интерес, который задерживается на объекте [вера] (*адхимокша*)
3. Проверка (осознанность или памятование) (*смрити*)
4. Сильное сосредоточение [стабилизация] (*самадхи*)
5. Оценочное различение [знание] (*праджня*)

Одиннадцать положительных событий ума (*кусала*)

1. Доверие-вера (или вера) (*шраддха*)
2. Самоуважение (или стыд) (*хри*)
3. Благопристойность (или уважение к мнению мудрых) [смущение] (*апатрапья*)
4. Непривязанность (*алобха*)
5. Отсутствие ненависти (*адвеша*)
6. Неомраченность [не-неведение] (*амоха*)
7. Прилежание (или энергия в следовании благому) [усилие] (*вирья*)
8. Бдительность (или безмятежность) [гибкость] (*прашрабдхи*)
9. Осмотрительность (или отсутствие безрассудства) [добросовестность] (*апрамада*)
10. Равностность (*упекиа*)
11. Ненасилие [непричинение вреда] (*авихимса*)

Шесть основных эмоций (*мулаклеи*)

1. Алчность-привязанность [желание] (*рага*)
2. Гнев (*пратигха*)
3. Высокомерие [гордость] (*мана*)
4. Недостаток внутренней осознанности [неведение] (*авидья*)
5. Нерешительность [сомнение] (*вичикитса*)
6. Категоричность [извращенное видение] (*дришти*)

Двадцать вторичных факторов неустойчивости

1. Негодование или ярость [агрессивность] (*кродха*)
2. Чувство обиды (*упанаха*)
3. Хитрость-сокрытие [утаивание] (*мракша*)
4. Озлобленность (или оборонительное поведение) (*прадаша*)
5. Ревность (или зависть) (*иршья*)
6. Жадность (или стяжательство) [скудость] (*матсарья*)
7. Обман (или притворство) (*майя*)
8. Нечестность [ложь] (*сатхья*)
9. Чванство (или опьянение собой) [Заносчивость] (*мада*)
10. Злоба [причинение вреда] (*вихимса*)
11. Бесстыдство [отсутствие стыда] (*ахрикья*)
12. Недостаток чувства благопристойности [отсутствие смущения] (*анапатрапья*)
13. Мрачность (или вялость) [апатичность] (*стьяна*)
14. Несдержанность [возбуждение] (*ауддхатья*)
15. Недостаток доверия (или неверие) (*аишраддхья*)
16. Лень (*каусидья*)
17. Беззаботность (или непредусмотрительность) [недобросовестность] (*прамада*)
18. Забывчивость (отсутствие памятования или невнимательность) (*мушитасмритита*)
19. Невнимательность (или бесцельность) [отсутствие интроспекции] (*асампраджанья*)
20. Беспорядочность (или отвлечение) (*викишепа*)

Четыре неопределимых состояния (*анияты*)

1. Дремота (или апатия) [сон] (*миддха*)
2. Беспокойство [раскаяние] (*каукотья*)
3. Первоначальное применение ума [исследование] (*витарка*)
4. Устойчивое применение ума [анализ] (*вичара*)



## Содержание

Об авторе	5
Предисловие редакторов	6
Введение. Существует ли буддийская психология?	9
Глава 1. Первые аналитики буддизма	17
Глава 2. Анализируя Путь к Просветлению	37
Глава 3. В чем суть?	53
Глава 4. Природа ума	71
Глава 5. Ситуация восприятия	97
Глава 6. Устойчивое сосредоточение	137
Глава 7. Творческий ум в действии	157
Глава 8. Силы дезинтеграции	209
Глава 9. Факторы неустойчивости	273
Глава 10. Ум, не поддающийся классифицированию	321
Заключение. Использовать анализ наилучшим образом	331
Приложение. Пятьдесят одно событие ума	340