

Б. Алан Уоллес

Перевод Лобсанга Тенпы

ЧЕТЫРЕ БЕЗМЕРНЫХ

практики для раскрытия сердца



Мастера осознанности

Б. Алан Уоллес

**Четыре безмерных. Практики
для раскрытия сердца**

«ЭКСМО»

1999, 2004, 2010

УДК 243.4
ББК 86.35

Уоллес Б.

Четыре безмерных. Практики для раскрытия сердца / Б. Уоллес — «Эксмо», 1999, 2004, 2010 — (Мастера осознанности)

ISBN 978-5-04-108997-9

Четыре безмерных настроения – любящая доброта, сострадание, сопереживающая радость и равнодушие (беспристрастность) – представляют собой один из краеугольных камней буддийской созерцательной практики. Эта книга – практическое руководство, которое шаг за шагом направляет читателя в развитии исключительно мощных состояний ума, преобразующих пространство сознания и ведущих нас к сострадательной активности. Автор книги, доктор Б. Алан Уоллес – энергичный лектор, прогрессивный ученый и один из самых плодотворных западных авторов и переводчиков, работающих в области тибетского буддизма. Он неустанно ищет новаторские способы объединить созерцательные практики буддизма с западной наукой для того, чтобы поспособствовать глубинному изучению ума. На русский язык книгу перевел буддийский монах российского происхождения, досточтимый Лобсанг Тенпа, который также озвучил аудиовersion. Он известен как инструктор по практикам осознанности, а также сооснователь, лектор и координатор Фонда контемплативных исследований и российского сообщества Друзей Аббатства Шравасты. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 243.4
ББК 86.35

ISBN 978-5-04-108997-9

© Уоллес Б., 1999, 2004, 2010

© Эксмо, 1999, 2004, 2010

Содержание

Отзывы о книге	7
Предисловие переводчика	8
Предисловие составителей	9
Глава 1	10
Зачем мы практикуем?	10
Этика как основа	15
Подтверждение интуитивной мудрости	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Алан Уоллес
Четыре безмерных. Практики
для раскрытия сердца

В. Alan Wallace

The Four Immeasurables: Practices to Open the Heart

© 1999, 2004, 2010 by Santa Barbara Institute for Consciousness Studies

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2021

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Алан Уоллес – один из величайших западных буддийских мыслителей нашего времени».

– Говард Катлер, соавтор книги Его Святейшества Далай-ламы «Искусство быть счастливым»

«Уникальная книга, которая и учит, и вдохновляет».

– *Inquiring Mind*

«Любой, кто идет по духовному пути – буддист или небуддист, – найдет в этой книге свежие прозрения, обретенные благодаря практике и позволяющие раскрыть безбрежность сердца. Ее чтение заставит задуматься, принесет пользу и вдохновит».

– *Fore Word Magazine*

«Когда Алан Уоллес ведет нас в странствии с четырьмя безмерными, мы в очень хороших руках».

– *Mandala*

«Книга написана в очень простом и прямом стиле. Она постоянно отсекает поверхностное и направляет читателя к самой сути практики. Объяснения чередуются с бесчисленными личными историями и прозрениями, которые можно было собрать только за целую жизнь практики и передачи учений».

– *The Middle Way*

«Как это обычно бывает с сочинениями Алана Уоллеса, в книге присутствует мощный упор на том, чтобы сделать описываемые идеи и практики доступными для современного читателя, при этом ничего не размывая и не оглушая. Также очевидна решимость показать, как именно применять четыре безмерных в нашей жизни. Для тех, кто желает прочесть оживленное описание некоторых из ключевых идей буддизма – описание, которое находит тонкое равновесие между традиционным и современным подходами, – книга не окажется разочарованием».

– *Buddhism Now*

Предисловие переводчика

Четыре безмерных настроения – любящая доброта, сострадание, сопереживающая радость и равносность (беспристрастность) – представляют собой один из краеугольных камней буддийской созерцательной практики. Постепенное возвращение этих умственных качеств поддерживает нас и в процессе укрепления *этической самодисциплины*, и в развитии *сосредоточения и мудрости* – иными словами, в освоении всех трех видов психологических навыков, которые Роберт Турман называет тремя видами внутреннего образования. Овладение этими качествами наделяет нас большей виртуозностью в управлении нашим собственным субъективным опытом: укрепляет нашу способность вести подлинно счастливую, подлинно наделенную смыслом и подлинно полезную для других существ жизнь.

Практики безмерных настроев, ставшие неотъемлемой частью светских подходов к преподаванию осознанности, в наше время доступны каждому, кто готов к постепенному изменению своих привычек: они не требуют принятия буддийского (или какого-либо иного) религиозного мировоззрения, но неизбежно повлияют на наше отношение к себе и к другим существам. Благодаря регулярной и продуманной тренировке в безмерных настроениях мы научимся видеть мир через призму просвещенного и деятельного сострадания – сострадания, которое не отрицает присутствующее в мире зло и в то же время с незыблемым оптимизмом ищет способы его устранить.

Книга, которую вы держите в руках, – не сборник абстрактных рассуждений о добре, красоте и справедливости. Это практическое руководство, которое шаг за шагом направляет читателя в развитии исключительно мощных состояний ума, преобразующих пространство сознания и вместе с тем ведущих нас к сострадательной активности. Доктор Уоллес подробно объясняет логику развития умственной устойчивости (*шаматхи*), без которой благотворные устремления не будут стабильными, и указывает путь к мудрости постижения глубинной природы реальности – природы, которую буддисты называют *пустотностью* или отсутствием независимого существования. Именно объединение доброты с качествами сосредоточения и мудрости в конечном итоге помогает нам развить наиболее мощный уровень четырех безмерных. Этот уровень, как обещает буддийская «Шрималадеви-сутра», принесет практикующим «добродетельные качества более безмерные, чем само пространство».

Хотя первое издание было опубликовано на английском языке более тридцати лет назад, книга не теряет своей актуальности: это единственное развернутое руководство по четырем безмерным, которое сопоставляет подходы палийской и санскритской традиций и при этом остается глубоко практичным. Эти особенности текста неразрывно связаны с личностью самого автора: доктор Уоллес знаменит не только обширными познаниями в философии буддизма, но и высочайшим уровнем личной практики. Мне самому выпала огромная честь неоднократно сопровождать его в качестве переводчика и видеть: даже в дни интенсивных мероприятий, на которых он учит по восемь часов в сутки, его практика медитации сейчас также составляет не менее восьми часов. Это не означает, что без крайне продолжительной медитации пользу от практики безмерных не получить – напротив, даже несколько минут любящей доброты или сострадания способны в значительной мере изменить характер нашего субъективного опыта. Тем не менее мы знаем: перед нами наставник, который по-настоящему проник в глубины практик безмерных состояний и неустанно совершенствует свое йогическое мастерство, чтобы помочь другим. Пусть и наша практика четырех безмерных настроев также станет источником неиссякаемой пользы для всех существ и поспособствует исцелению мира.

Буддийский монах

досточтимый Лобсанг Тенпа

Предисловие составителей

Представленные в этой книге учения оформились во время недельного ретрита, проведенного Аланом Уоллесом для небольшой группы друзей летом 1992 года. Ретрит проходил в восточной части гор Сьерра-Невада над городком Лоун-Пайн. Неформальные лекции в рамках ретрита были частично основаны на отрывках из написанного Буддагхошей (V в.) руководства «Путь очищения», но на интерпретации Алана явно повлияла пройденная им подготовка в традиции тибетского буддизма. Рассматриваемые отрывки были посвящены возвращению *шаматхи*, которую иногда называют медитативной безмятежностью, и четырех безмерных (*чатварьяпрамани*): любящей доброты, сострадания, сопереживающей радости и равнодушия. Эти практики – практики шаматхи и четырех безмерных – сильно различаются, но имеют глубоко взаимодополняющую природу: они друг друга обогащают, углубляют и защищают. В текст книги также включены проведенные Аланом направляемые медитации и отрывки из чрезвычайно оживленных групповых дискуссий.

Глава 1

Введение

Зачем мы практикуем?

Буддийская практика начинается не с акта веры, а со тщательного наблюдения за нашим опытом. Среди множества граней переживаний, которым мы могли бы внимать, буддизм с особым интересом относится к явлению под названием «страдание»: первой благородной истине. Это хороший отправной пункт и нечто, что привлекает наше внимание. Большинству из нас мысль о том, что страдания существуют, будет понятна.

Чрезвычайно плодородный вопрос здесь таков: почему, из-за чего мы подвержены страданиям? Если я упаду с велосипеда, поцарапаю колено и затем спрошу: «Почему я страдаю?» – вопрос будет весьма обыденным. Но если я, здоровый и сытый, сижу здесь – в одном из самых прекрасных мест на планете – и все равно несчастен, эта тема становится очень интересной. Что происходит? Почему возникает несчастье? Отчего ум страдает? Этот вопрос также становится интересным, когда дисгармония и конфликты возникают в отношениях с другими людьми. Что вызывает страдания межличностных или международных конфликтов? Разве нельзя просто уживаться? Таков альтернативный способ задать вопрос о второй благородной истине: в чем источник страдания?

Хотя к конфликтам и внутреннему напряжению ведет несметное множество условий, многие из внешних факторов на самом деле не играют в переживаемых нами страданиях существенной роли. При этом мы не пытаемся обесценить внешние факторы – просто внутренние важнее. И хотя многие из условий на внешнем уровне нам неподвластны, возможностей преобразовать факторы уровня внутреннего, к счастью, больше.

Что играет жизненно важную роль в этом страдании? Что должно неизбежно присутствовать как источник переживаемых нами мучений? Рассматривая эти вопросы, Будда на собственном опыте сделал вывод: определенные основополагающие омрачения ума и есть источник переживаемых нами страданий – как наедине с собой, так и во взаимоотношениях с другими людьми и окружающей средой. Самое базовое из этих омрачений – заблуждение. Мы активным образом превратно понимаем реальность, и это все портит. На основе такого активного искажения действительности возникают другие умственные искажения. На санскрите умственные омрачения называются *клеша*. Этот термин связан со словом клишта – «скручивать» или «искривляться». Когда мы смотрим на мир через окно своего ума, окно каким-то образом искривляется. Мы видим реальность, но реальность искаженную – и откликаемся на нее мы непрямолинейно. Тибетское слово, которым обозначают адептов, или высокорезализованных существ, – дранг сонг¹ – означает «прямолинейный» (не искривленный).

Основополагающая проблема – заблуждение. Как говорил Иисус, «Отче! прости им, ибо не знают, что делают»². Он указал прямо на суть: ключевая проблема – в том, что мы не ведаем, что творим. На основе такого заблуждения возникают и другие искривления ума: эгоистич-

¹ Вайли: drang strong.

² От Луки 23:34 (русскоязычные цитаты приведены по Синодальному переводу). Мои отсылки к христианству в рамках этого ретрита, безусловно, не предполагают, что Иисус и Гаутама учили одному и тому же. Тем не менее я считаю, что многие из описанных в этой книге медитаций эффективно и с огромной пользой могут применять и христиане, и другие небуддисты. Многие представленные здесь идеалы и методы, как мне кажется, универсальны в своей актуальности и ценности. Надеюсь, они смогут обогатить жизнь духовных искателей независимо от их религиозных убеждений.

ное страстное желание, враждебность, агрессия и бесчисленное множество иных производных омрачений.

Возможно ли освободиться от всех этих источников страданий или же они просто составляют обязательную часть человеческой участи? Можно ли от них освободиться – не вытеснением, не с помощью каникул или передышки, а при помощи полного, необратимого устранения этих внутренних истоков помрачающих переживаний? Это необычайный вопрос – вопрос, которому Будда посвятил много лет. На основе собственного опыта он заключил: да, это возможно. Так мы приходим к четырем благородным истинам: страданию, истоку страданий, освобождению от истока страдания и, наконец, пути к этому освобождению. Из них вытекает и все остальное повествование.

Если коренная проблема – это заблуждение, коренным противоядием должно быть нечто, напрямую бросающее ему вызов. Вероятнее всего, коренное противоядие от заблуждения – это не любящая доброта. Любящая доброта может послужить противоядием от ненависти, безразличия или эгоцентризма, но главное средство от заблуждения – это реализация прозрения. В контексте двух крыльев просветления – крыла сострадания и крыла мудрости – вызов заблуждению напрямую бросает именно мудрость глубинного постижения. Именно поэтому буддийская практика делает такой большой упор на возвращении прозрения (vipaśyāṇe).

Заблуждение принимает разнообразные формы, но ключ ко всем ним – иллюзия относительно нашего собственного существования: относительно того, что мы собой представляем. Плодотворная гипотеза (но не догма, в которую мы обязаны верить) состоит в том, что мы по ошибке считаем себя существующими независимо, автономно, отдельно от окружения и от других живых существ. Это маленькое эго с трудом пробирается по жизни, пытаясь дотянуться до всего хорошего и отпихнуть все дурное. Пока мы верим этим ложным построениям о реальности, мы уже подспудно обрекаем себя на конфликты. Если я – независимый, автономный Алан – приближаюсь к другому человеку, я это делаю не как статичный камень, а с большим объемом желаний относительно собственного благополучия и достижения собственного счастья. Если в человеке, к которому я приблизился, заложена сходная программа, мы с самого начала участвуем в конфликте – а в помещении, полном людей, проблема разрастается в соответствующих масштабах.

Мы были бы счастливее без этого заблуждения, а прозрение – способ прямо сквозь него пробиться. Его не обрести за счет веры в какую-то догму или систему убеждений: это нечто, что мы можем без каких-либо сомнений познать на собственном опыте. Прозрение – это вид опыта, рассекающий несовместимые с этим опытом заблуждения, а самый продвинутый вид буддийской медитативной практики – это его возвращение. О какого рода прозрениях речь? Упор делается на постижении природы «я». Если мы не существуем как нечто автономное, самодостаточное и изолированное, каким же образом мы существуем? Кроме того, как в этом вопросе перейти к чему-то большему, чем просто философский вывод? Как обратить вывод в прозрение?

Чтобы развить прозрение, мы крайне пристально рассматриваем природу нашего собственного существа и опыта. Жизненно важную роль здесь играет памятование. Это пристальное рассмотрение ведет к явному, непосредственному переживанию явлений: наших собственных умственных состояний, чувств и желаний, нашего восприятия собственного тела и среды вокруг. Оно ведет к постижению: это «я», за которое мы так долго цеплялись, вообще не существует. Речь не о том, что мы не существуем – это было бы выводом нелепым, – а о том, что того конкретного «я», которое ощущается нами как отдельное и автономное, попросту нет. Это маленькое эго не существует – эго, которое пытается все контролировать и испытывает большие трудности, эго, которое оказывается охвачено страхом и пытается заглушить свои эмоции. Чувство этого «я», безусловно, существует – оно особенно грубо проявляется, когда мы ощущаем эгоцентризм или заносчивость. Тем не менее предмет отсылки этого чувства существует

не больше, чем если бы я всерьез считал себя Наполеоном и ожидал, что окружающие станут соответствующим образом отдавать мне честь. Живущее в нас чувство собственного «я» столь же помрачено – предмета его отсылки нет. Смысл в том, чтобы тщательно изучать наш собственный опыт, наши собственные волю, умственные состояния, чувства, историю прошлого, желания будущего, все наше чувство того, что мы собой представляем, – и самостоятельно увидеть, есть ли у этого чувства «я» какой-либо существенный объект отсылки. А если мы осознаем, что никакого подобного «я» не существует, где же тогда мы?

Существует история о Цонкапе, который жил в Тибете в XV веке. Как-то раз он давал учения по такому пониманию пустотности эго группе монахов. Среди них был монах из местности Нартанг, который слушал очень внимательно. Иногда, если между учителем и учеником возникает особый раппорт, одно лишь слышание слов может чрезвычайно мощно поспособствовать преображению. Цонкапа как раз приближался к главной мысли – к тому, что ощущаемое нами «я» не существует, – когда монах внезапно ухватился за свой воротник, как если бы его ударило током. Цонкапа увидел этот жест, заметив монаха в толпе, и сказал: «Ага! Этот парень из Нартанга только что установил свое условное „я“ на основе своего воротника». Сама история, может, и относится к XV веку, но случившееся с монахом – не дела глубокой старины и не что-то особо исключительное. На начальных этапах медитации нередко можно пережить внезапное чувство дезориентации, из-за которого вы попытаетесь за что-нибудь ухватиться. Герой этой истории нашел свой воротник. Я помню человека, который очень прилежно и целенаправленно медитировал под руководством довольно реализованного учителя и обрел очень глубокое постижение, сопровождающееся радикальным изменением опыта. Это до смерти его напугало, и переживание стало чем-то, что ему пришлось вытеснить. В нашей жизни уже достаточно травм – и без погони за духовным опытом, который затем нужно было бы вытеснять.

Когда вы воспринимаете свое собственное «я» как бессамостное – на уровне опыта, а не просто философских положений, – это постижение может стать для вас драгоценнейшим из сокровищ: полностью преобразующим и ни с чем не сравнимым. Противоположный вариант – воспринимать это переживание как утрату величайшего возможного сокровища. Усердно медитировать лишь для того, чтобы обнаружить потерю самого ценного, что у вас есть, – вашего «я», – кажется, не самая удачная трата времени. Различие между этими двумя переживаниями – настоящая развилка на нашем пути, отделение овец от козлиц. Это различие зависит от контекста, в котором вы воспринимаете реализацию. Необходима определенная предварительная работа – с ней вы точно сможете поприветствовать и принять глубокое прозрение (когда оно случится) так, чтобы оно обогатило вашу жизнь, а не вызвало у вас чувство экзистенциального обнищания. Мы можем помочь себе продвинуться в более плодотворном из этих двух направлений, постепенно ослабляя хватку за свое отдельное и автономное чувство «я»: не просто интеллектуально, но и в эмоциональной жизни, а также на уровне того, что мы выбираем.

Также полезно развивать понимание того, что мы собой представляем во взаимоотношениях с другими. Я ребенок своих родителей, я супруг, я учитель, я ученик, я в сообществе, я взаимосвязан. Лоскутное одеяло того, кто мы есть, имеет множество истоков: что нам говорили другие люди, как на нас откликаются окружающие, как мы относимся к уединению. Само наше чувство того, кто мы есть, представляет собой взаимосвязанное проявление. На интеллектуальном уровне понять, что мы существуем во взаимосвязи с другими, довольно просто. Но вот вопрос: когда мы идем по жизни и следуем своим устремлениям, не делаем ли мы это так, словно наше благополучие совершенно не связано с благополучием всех остальных существ? Если да, мы живем во лжи, и наше сердце не знает, что говорит наш ум. Когда мы начинаем жить с чувством, что мы не просто существуем во взаимосвязи с другими – но что только во взаимосвязи с другими существует и само наше благополучие, – понятие «мое благобытие» становится лишь условностью. Чем больше это понимание становится для нас реальностью,

а не просто неким тезисом, тем больше смягчается наше цепляние за автономное эго. Чем больше мы учитываем благополучие других – их горести и радости, а также тот факт, что каждое живое существо желает счастья так же, как и мы, – чем больше мы начинаем этим жить, тем больше оно становится для нас реальностью. Как говорил Уильям Джеймс, «Наши вера и внимание – один и тот же факт. То, чему мы внимаем, в данный момент для нас и есть реальность»³. Предшествующая реальность из «моих» желаний, «моих» радостей и горестей не заглушается. Вместо того она становится частью большей семьи. Она оказывается в более обширном контексте.

Представьте, что вы по-настоящему воплощаете это качество – способность тщательно, умом и сердцем, внимать благополучию других, при этом продолжая внимать благополучию и своему собственному. Это не самоуничтожение, а, скорее, самоконтекстуализация. Представьте жизнь, при которой мы словно бы уже знаем, что существуем во взаимоотношениях. Эта норма становится платформой, от которой мы отталкиваемся в поисках постижения отсутствия автономного, осуществляющего контроль эго. В этом случае сам наш образ жизни будет подкрепляться таким постижением. Все выше и выше становится вероятность, что с этим постижением мы отыщем величайшее сокровище и не потеряем его.

Для создания прочной основы есть и другая причина. В практике любой медитации, призванной привести к радикально преобразующему прозрению, – в любой практике из традиций випассаны, дзена или тибетского буддизма – есть вероятность пережить дразнящие нас проблески, которые неуловимы и ускользают. Вы словно бы чувствуете запах чудесных блюд, которые кто-то готовит в соседнем помещении. Вы пытаетесь отыскать источник запаха, но стоит слегка почувствовать вкус, как он исчезает: ум недостаточно устойчив, чтобы погрузиться в прозрение и в нем покоиться. Опять-таки, необходима определенная предварительная работа: она породит способность поддерживать постижения так, чтобы они не обращались в простые воспоминания. Очень многие люди испытывают чрезвычайно ценное переживание, но не могут вновь к нему подключиться. Проходят год, десять, двадцать лет, и переживание угасает. Это лучше, чем если бы переживания вообще не было, – но если оно было сколь-нибудь стоящим, насколько лучше было бы снова и снова в него погружаться, углублять его и позволить ему насыщать наш опыт!

Если мы хотим достичь очень глубокого постижения и новых уровней опыта, нам необходима качественная подготовка, позволяющая сделать погружение устойчивым и продолжительным. Если мы на это способны, у постижения будет больше всего шансов насытить собой наш опыт, наши убеждения, наши эмоции. Если мы можем пребывать в подобном постижении непрерывно и с ясностью, оно приведет к радикальному преобразению. В противном случае мы просто с ним заигрываем.

Именно такова – при рассмотрении практик «сверху вниз» – причина для развития и безмятежности, и четырех безмерных. Их возвращение строит фундамент для того, чтобы переживание прозрения оказалось плодотворным и принесло нам глубокое преобразование. Практика прозрения без всего остального могла бы оказаться достаточной, если бы мы жили в полной изоляции от внешней среды – но это не так. Мы уже воплощены как полноценные участники жизни со всем ее невообразимым многообразием и сложностями. Мы можем с огромной искренностью, серьезностью и решимостью пройти затвор по медитации, можем развить определенную степень устойчивости и яркости – а затем после этого опыта вернуться к обычной жизни, снова начать взаимодействовать с людьми в сопровождении конфликтов и враждебности и полностью растерять все, чего мы добились. Все эти усилия разрушает одна-

³ Уильям, Д. Восприятие реальности (The Perception of Reality). На русском языке см. в журнале «Социология власти», 2013. № 1–2. С. 214–256.

единственная вспышка гнева – что уж говорить о пулеметной очереди повторяющихся вспышек гнева, страстного желания и зависти.

К счастью или несчастью, наша духовная практика разворачивается в контексте нашей жизни – и, хорошо это или плохо, помимо формальной духовной практики в нашей жизни есть и множество других вещей. Жизнь предполагает наличие детей, супругов, родителей, работы. Характер нашего поведения может быть глубоко деструктивным, а это разрушит любое продвижение, достигнутое в формальной духовной тренировке. Краеугольный камень нашей практики – это не какая-либо техника медитации, а сама наша жизнь. Характер наших часов бодрствования и даже сна должен быть плодородной почвой – чтобы, когда мы начнем расти и созреть в своей практике, корни пошли вглубь и смог появиться росток.

Этика как основа

Подобный подход к буддийской практике представляет собой трехступенчатую пирамиду, где прозрение образует вершину, передовой рубеж. Вторая ступень, способствующая прозрению и придающая ему эффективность, – это практика медитации, которая включает в себя безмятежность и четыре безмерных. Первая ступень (на уровне поверхности земли) – этическая дисциплина: мы преобразуем свой образ жизни в плодородную основу для всех остальных практик. Чтобы продвигаться, нам нет нужды быть идеальными святыми – очевидным образом, в этом случае возникал бы порочный круг. Тем не менее существуют определенные принципы, способные нас защитить.

Чрезвычайно досадно посвящать время практике лишь с тем, чтобы позже ее что-то разрушило. Тибетцы очень давно шутят на эту тему, иногда посмеиваясь над собой, а иногда над нами. Им довелось встретить множество серьезно настроенных выходцев с Запада, которые приезжали в Индию и Непал (или в буддийские центры здесь, в США) и чрезвычайно прилежно упорствовали в затворах по медитации. Тибетцы говорят: эти люди словно бы приходят принять душ и очищают тело, а затем бросаются в ближайшую яму с грязью и плещутся в ней. Затем они опять бегут в душ – снова в затвор – и еще раз бросаются в вязкую массу в яме: туда-сюда, снова и снова. Тибетцам подобный подход кажется забавным, потому что он не работает.

Духовная практика, которая призвана устранить страдания и позволить нам пережить величественный потенциал человеческого духа, подобна ростку, крошечному деревцу. Пока этот росток все еще очень мал, его может проглотить даже маленький крольчонок – и все, скалочке конец. Будущее дерево только что погибло. Вокруг ростка нужно выстроить заграждение, уберегающее его от кроликов. Позже, возможно, придется поставить заборы повыше – от оленей или слонов. Вы воздвигаете любые заграждения, которые необходимы для защиты чего-то ужасно уязвимого и необычайно драгоценного – вашего счастья. Этическая дисциплина на самом деле представляет собой способ защитить вас самих для того, чтобы ваши усилия в духовной практике могли расцвести и их каждые два дня (или каждые два года) не вытаптывали.

Общие принципы весьма просты. Если вы хотите всего одну рекомендацию – вместо 253 обетов, которые принимает монах, – вот она: избегайте причинения вреда себе и другим. На этом можно было бы и остановиться. При наличии хорошего воображения все 253 принципа можно вывести из этого одного. Тем не менее существуют десять рекомендаций, которые приносят невероятную пользу в целом. Первые три относятся к физическому телу. Затем идут четыре, относящиеся к речи, – ведь мы ужасно много ей пользуемся. Наконец, еще три связаны с умом. Помните, что все они предназначены для защиты нашего собственного благополучия – в уединении или в обществе других.

1. Избегайте убийства (насколько возможно).

Действительно, если мы дышим или едим, мы убиваем: по меньшей мере погибают бактерии. Абсолютная чистота – идея недостижимая, но мы можем быть ближе к чистоте, чем к нечистоте. Можно убивать в меньших, а не в больших объемах.

2. Избегайте неблагоприятного сексуального поведения.

Эта рекомендация особенно касается нарушений верности, но в более общем смысле относится к использованию сексуальной сферы как пространства для причинения вреда.

3. Избегайте присвоения того, что не было вам даровано.

4. Избегайте лжи.

Здесь все очевидно: избегайте того, чтобы сознательно, намеренно обманывать других, уводя их от истины.

5. Избегайте злословия.

Здесь вопрос не в том, правдивы ли ваши слова: если ваша мотивация обращена к тому, чтобы разделить людей или вызвать вражду, это злословие. Если в дополнение к этому слова не соответствуют истине, они представляют собой еще и ложь.

6. Избегайте оскорблений.

Дело не в том, правду или неправду вы говорите. Речь может полностью соответствовать истине и быть свободной от каких-либо преувеличений, и при этом быть на сто процентов издевательской. Вопрос в мотивации. Используем ли мы свои слова, чтобы кого-то ранить? Если побуждение, лежащее в основе слов, – желание уязвить, то это оскорбление.

7. Избегайте пустой болтовни.

Этот пункт относится не к будничным разговорам – как если бы мы должны были говорить только о вещах значимых, – а к речи, на которую нас побуждают страстное желание, враждебность или другие умственные искажения. Пустая болтовня бессмысленна, но она мало-заметно и постепенно также причиняет вред. Тибетские учителя говорят, что это наименее вредоносная из десяти недобродетелей – и самый простой способ впустую растратить всю жизнь.

8. Избегайте злобы, или злонамеренности.

Переживать это состояние ума чрезвычайно болезненно – и потому поразительно, что люди вообще ему предаются. Вы словно бы сидите со змеей на коленях или поедаете нечистоты. Зачем уделять этому состоянию две секунды, если мы заметили его в секунду первую? Желать другому живому существу зла ужасно. Пожелание страданий другим вредит нам самим.

9. Избегайте алчности.

Речь не просто о желании: испытывая жажду, я хочу воды, и это нормально. Алчность есть страстное желание по отношению к объекту, который принадлежит кому-то иному. Я не хочу, чтобы этим объектом владели другие – потому что его желаю я.

10. Наконец, избегайте так называемых ложных воззрений.

Под этим подразумевается не некая доктрина – буддизма, христианства, индуизма или атеизма, – а умонастроение, которое отрицает основополагающие истины. Пример ложного воззрения – вера в то, что наши действия не имеют последствий: что наше поведение не имеет значения, потому что всем распоряжается случай или судьба, а потому можно просто жить как живешь и получать удовольствие. Это полностью ошибочное представление, но люди (в разной степени) в него верят. Они думают, что можно совершать или говорить определенные вещи и при этом не столкнуться ни с какими последствиями. Если перейти к буддийской терминологии, таково отрицание истинности кармы. Слово *карма* означает «действие», а закон *кармы* состоит в том, что у действий есть последствия. Отрицать это – просто воззрение, но воззрение, которое может изменить всю жизнь.

Эти десять заветов просты, но им можно следовать, и они построят фундамент, на котором смогут проявиться остальные из этих иногда возвышенных практик и изменений опыта. Без этих простых принципов мы, вероятно, лишь строим песочные замки.

Интересно отметить, что все перечисленные заветы выражены в отрицательной форме, как ограничения: «Избегай того-то». В них не говорится «Будь хорошим» или «Говори правду». Отрицательный подход указывает на способность оберегать. У нас есть нечто драгоценное: наша жизнь, наш ум, наша природа будды, наши цели и устремления – и мы хотим все это защитить. Просто избегая десяти недобродетельных действий, вы создаете пространство для роста этого маленького саженца. С такого рода защитой, с неким объемом практики, с некой заботой росток обращается в огромную секвойю, которая спустя какое-то время перестает нуждаться в любой защите: она предоставляет защиту другим существам. Итак, нравственная дисциплина есть нечто временное – в той форме, которая требует усилий. По мере раскрытия нашего потенциала, по мере усиления наших благотворных качеств дисциплина

отпадает – потому что добродетель нашего ума оберегает себя сама. Просветленное существо может все время быть совершенно спонтанным, свободным от каких-либо ограничений.

Пока же при проявлении злобы или других омрачений – сарказма, цинизма, эгоизма, мелочности – мы, в идеале, их ограничиваем (вопреки некоторым психологическим теориям, о которых мы периодически слышим). Иногда ум оказывается захвачен подобными омрачениями: они врываются в ум, и он приобретает их оттенок. Шантидева – широко известный индийский бодхисаттва VIII века – дает нам совет: заметив, что твой ум пребывает под властью некоего омрачения, остановись и ничего не делай⁴. Он не велит нам вытеснять омрачение или притворяться, что его нет. Просто остановись, присутствуй и подожди, пока состояние не угаснет. Мы словно бы бредим: это неподходящее время, чтобы куда-то идти, покупать дом или вступать в брак. Займитесь этими делами в другой раз – не в состоянии горячки. Пока вы бредите, просто оставайтесь в постели и ждите улучшения. Самообуздание как отказ от действий в минуту помраченности – подарок для всех существ.

Простое самообуздание закладывает фундамент, но одного его недостаточно. Самообуздание не подразумевает устранения: просто сделав паузу, проблему не искоренить. Вы словно бы, заболев, уходите на карантин. Болезнь обычно распространяется: если я паршиво себя чувствую и говорю гадости, такое состояние подобно заразному недугу. Могут найтись люди, у которых сильна духовная иммунная система, – они просто скажут: «Алан скверно себя ведет. Надеюсь, ему скоро полегчает!» Другим же людям будет сложнее, и в этом случае мой настрой становится заразным. Я не передаю его другим в буквальном смысле – но предоставляю катализатор, который разжигает его в других. При этом карантин для отдельного человека или группы людей – не способ их исцелить. Это подарок для всех остальных и подарок для самих больных (ведь они на самом деле не хотят распространять свою болезнь). Тем не менее после применения карантинных мер – нравственности – для исцеления требуется что-то еще.

⁴ «Руководство по образу жизни бодхисаттвы» Шантидевы в англоязычном переводе Весны Уоллес и Б. Алана Уоллеса, V: 48–53. Англоязычное издание: Śāntideva. A Guide to the Bodhisattva Way of Life. – Ithaca: Snow Lion, 1997.

Подтверждение интуитивной мудрости

Заметьте, что до сих пор наш подход состоял в работе с отрицаниями: вот проблема – как от нее избавиться? Можно ли избавиться от заблуждений, неустойчивости, эгоцентризма, причинения вреда и тому подобного? Как устранить из нашего опыта страдания? В результате мы достигаем отсутствия – отсутствия страданий. Польза того, чтобы начинать с такого подхода, – для людей, которые настроены крайне критически и скептически, – в том, что начинаешь с уже знакомых вещей. Вы, вероятно, не сомневаетесь, что уже переживали страдания и все еще им подвержены. Однако это не единственный имеющийся подход. Нам присуща интуиция. Вы, возможно, чувствуете, что в чем-то кроется нечто хорошее, нечто многообещающее – даже если и не можете утверждать, что знаете это наверняка. В этом случае все начинается с подтверждения интуитивного понимания.

Подобный упор на раскрытии интуитивной мудрости, которая уже присутствует, – это еще один вид буддийской практики, который мы также встречаем и в других традициях. В этом подходе, описываемом в учениях дзогчена и махамудры, духовная зрелость – вопрос не столько изучения и проникновения в суть или развития определенных качеств. Все необходимые нам прозрения, вся любовь, все постижение уже присутствуют в латентной форме. Они уже существуют на уровне нашей природы будды – в сущностной природе нашего собственного сознания. Они просто сокрыты. Нет нужды что-либо обретать. Все, что вы обретете, все равно будет утрачено в момент смерти, и потому в глобальном контексте не будет особо значимым. Здесь мы говорим о пути утверждения: мы сосредотачиваемся не на том, как от чего-то избавиться, а на том, как что-то выявить. Речь о подтверждении того, что сознание есть одна из сущностных составляющих этой Вселенной, всего бытия, реальности в целом – а сознание каждого живого существа содержит безграничный потенциал сострадания, прозрения и силы. Вся жизнь и особенно вся духовная практика предназначены именно для того, чтобы этот потенциал выявить.

Будда описал этот подход с помощью метафоры, в которой сравнил живых существ (таких, как мы) с атомами. Внутри каждого атома пребывает свой будда. У проявившегося в реальности Будды есть лишь одна задача: взять свою ваджрную кувалду и расколоть эти атомы, чтобы скрытое стало явным. Будда – космический вскрыватель атомов, а мы – сами атомы. В этом процессе задействован оттенок обнаружения, а не взращивания: простое обнажение, а не напряженные труды с целью развития. Если сердце, услышав о подобном процессе подтверждения, ликует, вы, возможно, способны последовать этим путем. Если ваш ум говорит: «Что ж, гипотеза занимательная... интересно, верна ли она?» – лучше начать с пути отрицания. Если вы не сомневаетесь в истине страданий, путь отрицания – полезный для вас подход. Но если сердце жаждет подтвердить что-то за пределами ваших познаний, не отворачивайтесь от него.

В этом случае встает вопрос: как устранить завесы с этого умственного потенциала и выявить мудрость, сострадание и силу духа? Что скрывает сияние этой природы будды? Пройтись наружу ей мешают такие вещи, как причинение людям вреда, злословие, оскорбления, ложь, воровство и убийство. Положите им конец, и у природы будды будет больше шансов проявиться. Что еще ей препятствует? Чрезвычайно рассеянный и притупленный ум, ум, который раскачивается между возбужденностью и тем, чтобы упасть от сонливости, – или же ум, захваченный смехотворной идеей, что наше благополучие – это дело исключительно личное, а благополучие всех остальных в нем никакой роли не играет. Это мощное препятствие; кроме того, это представление, очевидным образом, не соответствует истине, и потому было бы хорошо от него избавиться. Идея о том, что я существую как автономное эго – отделенное и изолированное от других, подобно маленькому гомункулу, – также покрывает ум завесой. Если вы сможете избавиться от всех этих препятствий и допустить спонтанное проявление природы будды,

такой путь увенчается полным расцветом вашей жизни и вашего ума, полным проявлением сокрытого в лотосе самоцвета, который всегда существовал.

Что значит быть буддой, духовно пробужденным? (Будда – это вид существ, а не просто некое историческое лицо.) Говорится, что когда мудрость ума полностью освобождена от завес, можно задаться вопросом и направить на него внимание – и истина станет очевидной. Для ума нет препятствий. Говорится, что сострадание будд ко всем живым существам подобно состраданию матери к ее единственному ребенку – ребенку, ради которого она при необходимости с радостью пожертвует жизнью. Это сострадание без различения, сострадание, не знающее границ. Хорошим людям будда сострадает не больше, чем людям гадким; животным не меньше, чем людям. Это сострадание простирается как океан: ровное, безмятежное, всеохватывающее и полное заботы и безразличия, которые подобны океанским глубинам. Также говорится, что ум будды обладает необычайной силой – силой, способной взаимодействовать с физическим миром, чтобы преобразовать реальность.

Среди этих трех аспектов – мудрости, сострадания и силы – наша цивилизация, возможно, меньше всего знакома с силой ума. До сих пор мы придерживались глубоко материалистичного уклона и потому можем осуществлять невероятные – по сравнению с любой другой цивилизацией – вещи. Мы отправили на Луну ракеты, воздвигли высокие дамбы и прожгли дыры в озоновом слое. Мы осуществили множество невообразимых вещей. Однако делая упор на материальной мощи, мы – возможно, неизбежным образом – преуменьшили роль мощи умственной. Такие утверждения, как «...если вы будете иметь веру с горчичное зерно и скажете горе сей: „перейди отсюда туда“, и она перейдет; и ничего не будет невозможного для вас»⁵, мы рассматриваем как метафоры или полную дурость. Я, однако, подозреваю, что Иисус этими словами буквально описал силу духа.

Вспомним глобальный контекст. Фундамент из этической дисциплины по своей сути настолько прост, что нам – если мы к нему безразличны – многое станет очевидно даже без необходимости в большом объеме дополнительной информации. Если, однако, мы пропускаем этап нравственной дисциплины, этот фундамент отсутствует. Здесь следует вновь отметить: речь о самоограничении, а не о совершении добрых дел. Когда мы стараемся воздерживаться от причинения вреда, благодать возникает сама собой. Нужно просто дать ей шанс. Хотя воздержание от всех перечисленных ранее проступков и может показаться неким актом отрицания, заложенный в нем смысл глубоко оптимистичен: воздерживайся от причинения вреда, и сокрытые внутри благотворные качества сами начнут прорываться наружу.

Мой опыт показывает, что этот принцип очень легко увидеть в практике безмятежности. Если ум временно освобождается от своих бурления и заторможенности и при этом успешно находит определенную степень устойчивости и яркости, из него будет проявляться чувство благополучия и спокойствия. Подобное благополучие – нечто легкодоступное. Это не какое-то невероятное мистическое достижение. Когда вы сами переживаете такое благобытие, оно позволяет ощутить, что у вас есть внутренние ресурсы, а также в совершенно ином свете представляет все остальные ваши желания. Весь список того, что вы хотели бы сделать со своей жизнью, – ваша профессия, предпочтительное место проживания, люди, с которыми вы хотели бы общаться, дела, которыми вы хотите заниматься, – предстает в новом свете. Речь не о том, что эти планы обесцениваются или оказываются отброшены, – но, если некоторые из них расстроятся, вы не станете думать, что также рушится и ваше благополучие. Вы сами знаете, что благобытие проистекает из единственного источника, который когда-либо его порождал, – из умиротворенного ума. Чувство свободы вытекает из знания, что ваше благополучие не находится в полной зависимости от вещей, которые совершенно вам неподвластны. Это весьма полезное прозрение. Внешние факторы могут послужить катализатором благополучия, а могут

⁵ От Матфея 17:20.

и не послужить. Единственное, на что действительно стоит надеяться, — это состояние ума, с которым вы к этим внешним факторам приходите.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.