Sangharakshita

Living Ethically

Advice from Nagarjuna's «Precious Garland»

Windhorse Publications, 2009

Сангхаракшита

Нравственная жизнь:

Советы из «Драгоценной гирлянды» Нагарджуны

Нравственная жизнь: советы из «Драгоценной гирлянды»
Нагарджуны, Сангхаракшита (Денис Лингвуд)
ISBN: 978-1-326-12650-6
Первое издание — 2015 © Суваннавира (Андрей Пашкевич)
Перевод с английского: Е. Жаркова

Изображение на обложке: Нагарджуна и Арьядева - два великих индийских буддийских мыслителя. Эта фотографическая репродукция используется по договоренности с Художественным музеем Рубина, Нью-Йорк, США.

Веб-сайт: http://buddhayana.ru
e-mail: talkto@buddhayana.ru

«Living Ethically: Advice from Nagarjuna's Precious Garland»,
Sangharakshita (Denis Lingwood)
ISBN: 978-1-899-57986-0
2009 © Sangharakshita, Windhorse Publications, Cambridge, UK

Веб-сайт: http://windhorsepublications.com
e-mail: info@windhorsepublications.com

Этот перевод «Нравственная жизнь: советы из «Драгоценной гирлянды» 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 редактора

Эта книга обязана своим существованием творчеству и преданности многих людей. Она основана на материале семинара, проведенного Сангхаракшитой летом 1976 года по тексту из буддийской традиции Махаяны, «Ратнамале» Нагарджуны, «Драгоценной гирлянде». Хотя внешне этот текст выглядит как советы великого буддийского учителя царю, он высоко ценится всеми буддистами. Учение открывает истины, и это справедливо как по отношению к оригинальному тексту, так и по отношению к семинару, на котором основана книга, по отношению к участникам, играющим свою роль, учителю, играющему свою, и учению, возникающему из взаимодействия между ними. В опубликованном виде учение появилось благодаря редакторскому другу Тима Уэстона, Пабодханы, Джинананды и Видьядеви. Благодарим также Шантавиру за тщательность и внимание, с которым он отнесся к редактуре, вычитке и набору текста.

Этот труд будет опубликован в двух томах, и этот том – первый. Для одной книги материала оказалось слишком много, и вместо того, чтобы чрезмерно урезать его, мы решили разделить его на две части. Как часто бывает в жизни, это подразумевало, что нам придется принять другие, не менее решительные меры. Исходное учение Нагарджуны исследует две темы и вновь и вновь обращается к ним. Первая – это советы о том, как жить, выполняя нравственные нормы в их самом широком и глубоком смысле, в понимании Махаяны. «Точно так же, как ты стремишься размышлять о том, что можно сделать, чтобы помочь себе, – говорит Нагарджуна царю, – так стоит тебе стремиться и думать о том, что можно сделать, чтобы помочь другим», – и он снова и снова возвращается к этой теме, как в общем смысле, так и в особой форме наставлений, согласно которым пытаются жить все буддисты.

Но с этой первой темой тесно переплетена вторая. Нагарджуна говорит: «Тем, кто говорит лишь о помощи существам (то есть Буддой), было сказано, что все они возникли из представления о «я» и заключены в понятие «моего». Глубже, под вопросом о том, как лучше всего помогать другим и развить альтруистический дух, который к этому стремится, есть вопросы иного рода: что такое «я», что значит «другие» и как возник мир, в котором существует такое различие?

Для буддизма Махаяны – никто не выражает воззрение этой школы более горячо и убедительно, чем Нагарджуна – практический вопрос о том, как вести себя в мире, тесно связан с тем, что может показаться нам гораздо более абстрактными вопросами о природе существования, и в «Драгоценной гирлянде» Нагарджуна то и дело с легкостью переходит с одной темы на другую. Однако когда дело доходит до обсуждения западными учениками буддизма, эти переходы уже не кажутся столь плавными. Рассуждения о том, что «люди станут гордиться почти всем, что привлечет к ним хоть немного внимания, хотя это внимание и будет далеко не лестным», очень далеко по природе от рассуждений относительно того, что «существование чего-либо неизбежно подразумевает существование противоположного, так что о вещи нельзя сказать, что она совершенно реальна».

В то время, как с точки зрения Махаяны эти две сферы исследования внутренне связаны, для целей духовной практики иногда может оказаться полезным разделить их, и именно это было сделано здесь. Этот первый том сосредотачивается на том, что говорится в тексте о нравственности, а второй будет посвящен учениям Нагарджуны о пустоте в том же самом труде. Возможно, во втором томе темы, которые уже упоминались в первом, будут рассмотрены на другом уровне понимания. В своей недавней книге, «Драгоценные учения», Сангхаракшита описывает встречу с молодым тибетским ринпоче: «Как-то я спросил его, какая картина мира верна – современная научная или традиционная буддийская, с горой Меру,

четырьмя континентами и так далее. Обе картины полезны, ответил он, но полезны для разных целей».

Подобно этому, возможно, два воззрения на жизнь и буддийскую практику, предлагаемые Нагарджуной в «Драгоценной гирлянде», воззрение с точки зрения этики и воззрение – или даже не-воззрение – Совершенства Мудрости, одинаково полезны, каждое для своей цели. Эта книга, основанная на первом воззрении, предлагается вам в надежде на то, что она окажется полезной.

Это учение старо во многих смыслах: конечно, старо в том смысле, что исходный текст существует многие века, старо, потому что оригинальный семинар состоялся более тридцати лет назад. Но в каком-то смысле это также новое учение, поскольку в нем содержатся самые поздние мысли Сангхаракшиты по этой теме. Он и Самчитта провели много часов, работая над правкой текста, что было необходимо из-за его проблем со зрением, но также и очень полезно, поскольку в процессе чтения вслух и вслушивания в него возникли и были включены в книгу многочисленные новые озарения. Оба отмечают, что новые открытия взволновали и вдохновили их.

Видьядеви,

Вунтон,

Херефордшир,

Май 2008 года

Введение

Буддийский монах Нагарджуна жил примерно через шестьсот лет после *паринирваны* Будды, во втором или третьем веке нашей эры. Для многих буддистов он является величайшим из индийских учителей Махаяны. Будучи оригинальным мыслителем, он стал автором «Мадхьямака-карики» (Коренные строфы о Срединности), основополагающего текста школы Мадхьямаки, а также популяризировал писания *Праджняпарамиты* или Совершенства Мудрости. Работа, на которой основана эта книга, «Раджапарикатха-ратнамала», или «Драгоценная гирлянда советов царю», – одна из менее известных работ Нагарджуны. Лаконичная, понятная и вдохновляющая, она является шедевром толковательной литературы Махаяны. Она касается двух определяющих, нераздельных аспектов жизни Бодхисаттвы, а Бодхисаттва – это идеальный буддист Махаяны. Эти два аспекты – это глубинная Мудрость, которая постигает истину пустоты, и безграничное сострадание, которое побуждает человека к деятельности на благо других. На самом деле «Ратнамала» – справочник по Махаяне, руководство в традиции Махаяны и путеводитель по жизни в согласии с принципами Махаяны. Труд посвящен безымянному царю, предположительно принадлежащему к династии Сатавахана в Южной Индии.

Тема «Драгоценной гирлянды» – это связь между практикой нравственности и обретением мудрости, и на протяжении этого труда Нагарджуна раскрывает эту связь с нескольких разных углов, в основном в соответствии с различными традиционными формулировками, такими, как десять наставлений в нравственности, шесть совершенств и пятьдесят семь ошибок, которых следует избегать. В ходе этого исследования он дает царю советы по целому ряду вопросов, касающихся нравственности, и именно на этом аспекте его советов царю и основана книга.

Тексты Махаяны, вероятно, не первые, к которым, естественным образом, обратится буддист, ищущий совета по вопросам нравственности. Среди разнообразных писаний и комментариев, доступных нам, кажется, более очевидно обратиться к писаниям раннего буддизма, многие из которых ясно и бескомпромиссно предписывают этическое поведение, которое помогает достичь Просветления. Однако Махаяне есть что сказать по этому поводу, и, хотя может показаться странным, что совет, данный монахом царю около двух тысяч лет назад, применим к современной жизни, слова Нагарджуны на самом деле чрезвычайно полезны для любого, кто стремится жить жизнью буддиста в наши дни.

Основной принцип нравственности, согласно Махаяне, – помогать другим, в то время как воззрение Хинаяны (как махаянисты называли раннюю форму буддизма) заключалось в том, что практика нравственности совершается главным образом в качестве упражнения в развитии сохранении позитивных состояний ума. Махаяна не противоречит этой точке зрения, но просто подразумевает чистосердечную заботу о других в качестве более позитивной мотивации, чем забота о собственном состоянии ума. Еще одно утверждение Махаяны касается того, что нравственное поведение укоренено в Совершенной Мудрости, и в то же самое время развитие мудрости возможно лишь на основе нравственной жизни. Эти взаимные отношения – контекст, как сказали бы последователи Махаяны, в котором стоит рассматривать практику нравственности. Следовательно, совершенно естественно, что в «Драгоценной гирлянде» Нагарджуна, прославленный толкователь Совершенства Мудрости, снова и снова возвращается к рассмотрению основ нравственной жизни и практики. Но, прежде чем рассмотреть то, что он говорит по этому вопросу, нам, возможно, стоит спросить, откуда мы *знаем*, что он говорил. Откуда к нам пришли эти строфы и как они до нас дошли?

Устная передача и современная наука

В то время как Будда учил исключительно изустно, и его учения сохранялись в качестве устной традиции четыре столетия, прежде чем были записаны и позже стали известны как Палийский канон, ко времени Нагарджуны письмо было общеупотребительным. Работа Нагарджуны была сочинена как литературный текст, краткий труд, посвященный конкретному человеку и имеющий форму письма. Нагарджуна писал на санскрите, но текст, на котором основан данный комментарий – перевод с тибетского. Это требует некоторых объяснений.

Тибетский буддизм – это по сути великолепный и сложный буддизм династии Пала в северо-восточной Индии, дополненный влияниями из центральной Азии

Тибетский буддизм, который также распространился в Монголии, Сиккиме, Бутане и Лхадаке – одна из трех главных исторических форм буддизма, которые процветают и в наши дни. К другим относятся буддизм юго-восточной Азии (который можно обнаружить в Шри-Ланке, Бирме, Таиланде, Камбодже и Лаосе) и китайско-японский буддизм (обнаруживаемый в Корее и Вьетнаме, равно как и в Китае и Японии). Каждая из этих форм – продолжение индийского буддизма с определенного исторического момента его развития, которое продолжалось, пока не было искоренено в стране зарождения завоевателями-мусульманами в двенадцатом веке. На самом деле, важное положение, которое работы Нагарджуны заняли в тибетской литературе, – это свидетельство неразрывной связи между тибетским буддизмом и его индийскими предшественниками.

Тибетский буддизм – это по сути великолепный и сложный буддизм династии Пала в северо-восточной Индии, дополненный влияниями из центральной Азии. Передача буддизма из одной страны в другую не была перемещением артефакта из одного места в другое. Индийские буддисты, попадая из субтропических равнин и лесов Бенгалии и Бихара через огромную преграду

Гималаев на заледенелые, обветренные плато Тибета, приносили с собой не только предмет, но и свою практику и учение. Это было подобно миграции живого вида, который продолжает точно передавать свои определяющие черты из одного поколения в другое, в то же время медленно адаптируясь к новому окружению и со временем создавая отдельный вариант изначального вида.

Посредством различных школ, посредством выдающихся личностей учителей, таких, как Миларепа и Цонкапа, тибетский буддизм внес свой оригинальный вклад в развитие буддизма, имевший большую ценность на протяжении его истории, в то же время, сохраняя сущностные черты индийской Махаяны. В своей монашеской организации и учении тибетский буддизм продолжает школу Сарвастивады древней буддийской Индии. Что касается практики тантризма, он сохраняет живую традицию символических ритуалов и эзотерических медитаций сотен различных линий индийских йогов и знатоков, а в текстах, которые он использует, тибетский буддизм сохраняет писания, привезенные из Индии, с великой степенью точности. Санскритские буддийские писания, если они вообще существуют, чаще всего очень искажены, но тибетские переводы очень точно воспроизводят оригинал.

Во всех буддийских традициях существует понимание, что самостоятельное прочтение труда на самом деле не принимается в расчет

Существует и еще одна причина доверять тибетскому переводу. Хотя текст – литературный труд, перевод, который мы будем использовать, основан на устной передаче, что подразумевает не только передачу текста, но и его объяснение. Если вы сами читаете текст, он может оказаться не слишком осмысленным, в то время как если вы достаточно удачливы, чтобы с ним вас познакомил компетентный учитель, вы, скорее всего, глубже поймете, о чем он. Поэтому в тибетском буддизме вошло в обычай обращаться к тексту, идя к гуру или учителю, который

способен объяснить и истолковать его в свете того, что он знает о вашей собственной практике буддизма. Однажды вы, возможно, в свою очередь будете объяснять текст собственным ученикам, и таким образом сущностный смысл текста сохраняется в линии передачи.

Если непрерывность линии передачи нарушается, как иногда случается, верное истолкование может быть вообще утрачено, и его нужно будет открывать заново. В случае с некоторыми совершенно элементарными работами это, возможно, не столь важно, но если труд серьезен или сложен для понимания, что, несомненно, справедливо и по отношению к некоторым местам нашего текста, правильная интерпретация текста становится очень важной. Во всех буддийских традициях существует понимание, что самостоятельное прочтение труда на самом деле не принимается в расчет. Например, перед моим монашеским посвящением меня спросили, какие тексты конкретно я читал и изучал в сотрудничестве с учителем, и именно эти тексты были засчитаны мне как прочтенные в каком бы то ни было точном смысле. Такое отношение – наследие древнейших времен, и сама «Драгоценная гирлянда» была составлена для подобного изучения. Она написана не для неподготовленного читателя. Это содержательное преподнесение идей Махаяны, подходящее для устного объяснения таким учителем, каким являлся сам Нагарджуна.

Но если лучше всего положиться на интерпретацию учителя, какова роль ученого в расширении нашего понимания подобного текста? В любом обсуждении развития буддийских представлений есть, по крайней мере, два различных взгляда: современной науки, с одной стороны, и традиционного буддизма – с другой. Традиционная индийская и тибетская точка зрения заключается в том, что учения Махаяны были переданы во всей их полноте, в точности как они выражены в сутрах Махаяны, самим Буддой. Но считается, что ко времени Нагарджуны, примерно спустя семьсот лет после смерти Будды, они исчезли из виду и должны были быть

возвращены к жизни и в некоторых случаях открыты заново мастерами Мадхьямики и Йогачары. С точки зрения современной науки, тем не менее, Будда не мог передавать сутры Махаяны, определенно не в той форме, в которой они дошли до нас. Возможно, некоторые слова, сказанные им, и некоторые учения из тех, что он давал, и содержали семена, которые в дальнейшем разрослись в Махаяну, но современный ученый сочтет, что Нагарджуна взрастил эти семена и создал из них нечто, чего до того нельзя было предугадать. Ученые не примут утверждения Махаяны, что Нагарджуна лишь вернул к жизни учения, которые уже процветали в изначальных проповедях Будды.

Эти две точки зрения явно противоречат друг другу, но это не означает, что одна верна, а другая неверна. Срединный путь заключается в том, чтобы должным образом оценить каждую. Очевидно, что невозможно принять утверждение, что сутры Махаяны были переданы Буддой в том самом виде, в каком они дошли до нас. В то же время, важно признавать, что они действительно полно отражают дух изначального учения Будды, хотя и появляются в другой форме в более поздние времена. В Палийских текстах, несомненно, можно увидеть не только семена, но и вполне явное провозглашение учений, которые появятся в более полном виде позже, в традиции Махаяны.

Эта проблема возникает, когда человек изучает любой буддийский текст, даже сутры Палийского канона, которые, как традиционно утверждают буддисты Тхеравады, в буквальном смысле являются словом Будды. Редко можно сказать, даже относительно них, в какой мере можно считать их действительно словами Будды, а в какой мере это – более поздние обработки его оригинального послания. По всей вероятности, такие тексты, как «Удана» или «Сутта-нипата», как ничто иное, близки в буддийском каноне к тому, чтобы передать нам то, что говорил Будда и как он говорил это, но работы, чья литературная форма дает понять, что они появились позже, могут отражать дух учений Будды столь же точно. Граница между духом учения и его буквой крайне тонка, и в то время, как наука

очень полезна в исследованиях «буквы» текста как такового, руководство учителя приближает нас к духовному смыслу текста. Это процесс, который имеет место, когда кто-то, кто постиг дух учения, пытается передать это учение. Так, в «Драгоценной гирлянде» мы можем сказать, что Нагарджуна взращивает семена, которые уже присутствуют в сутрах Совершенства Мудрости (Праджняпарамиты) и Сутре десяти ступеней («Дашабхумике»), на благо его аудитории, царя, и придает новую форму глубинному духу этих учений. Изучая классику тибетской буддийской литературы, к которой относится «Драгоценная гирлянда» Нагарджуны, мы, следовательно, становимся намного ближе к основному потоку учений индийской Махаяны и практике, чем могло бы показаться нам на первый взгляд.

Причины быть нравственным

Мы можем быть уверены, что слова, приписываемые Нагарджуне, на самом деле принадлежат ему, и что «Драгоценная гирлянда» дает нам подлинное описание общения между учителем и его царственным учеником. Не стоит и говорить, что нет особого царского пути к совершенной мудрости: сам текст с очевидностью доказывает нам, что, подобно всем остальным, царь нуждается во внимании к своей нравственной жизни, если хочет стать действительно мудрым. Нравственная жизнь главным образом заключается в развитии сострадания, а сострадание, в глазах буддизма Махаяны, неотделимо от мудрости, поскольку они – два крыла, посредством которых может взлететь птица Просветления. Помимо великого множества особых советов царю по поводу того, как *жить* нравственно, Нагарджуна делает различные предположения, *почему* нужно это делать. Они разбросаны по всей «Драгоценной гирлянде», как будто царя снова и снова нужно вдохновлять или побуждать к большим усилиям. Нагарджуна использует метод кнута и пряника: с одной стороны, он отмечает, что нравственное поведение

является основой мудрости, что искусные действия ведут к счастью, в этой жизни или в следующей, с другой стороны, он горько предупреждает о непостоянстве жизни и серьезности последствий неискусных деяний. Искусное поведение, таким образом, показывается как путь к мудрой и счастливой жизни, а также как способ избежать боли и несчастий. Далее следует краткий обзор размышлений Нагарджуны о необходимости нравственной жизни и природе воздаяния за нее.

Нравственность как основа мудрости

О царь, я объясню практики, исключительно добродетельные,
Чтобы зародить в тебе учение,
Поскольку практики будут упрочены
В сосуде превосходного учения[1].

Главная идея, отраженная здесь, заключается в том, что практика нравственности является основой, на которой развивается мудрость. Нагарджуна излагает свои цели, которые состоят не в том, чтобы передать информацию о вероучении, а в том, чтобы посеять семена Дхармы, учения Будды. Слово «учение», возможно, предполагает нечто, понимаемое интеллектуально, но Дхарму нужно постичь каждой клеткой своего существа. Органическая метафора Нагарджуны – «зародить» – отражает этот глубокий смысл. Это предполагает, что то, что он собирается сказать, должно стать искрой того, что станет собственным осознанием царя, того, что будет рождено внутри него, того, что будет жить и давать плоды.

Будда не говорил о Дхарме, он просто изрекал Дхарму

Другими словами, Нагарджуна предлагает зародить в царе не просто понимание Дхармы, но саму Дхарму, подобно тому, как Будда не говорил *о* Дхарме, он просто изрекал Дхарму. Нагарджуна не хочет просто говорить *об* истине. Он хочет *пробудить* царя к истине. Он напоминает царю о его внутренней возможности достичь Просветления,

упрочиться в практиках и стать посредством этого сосудом Дхармы.

Когда Нагарджуна говорит о «превосходном учении» в четвертой строке, это прилагательное не просто добавляется для того, чтобы заполнить строку. В древней буддийской традиции, особенно стихотворной, каждое слово или слог вносит свой вклад в значение. Следовательно, он указывает на то, что несколько отличается от просто «учения» как такового, которое появляется во второй строке. Во второй строке Дхарма – это плод исключительно (или только) практики добродетели. Эта Дхарма вполне реальна, это живой духовный принцип, практическое понимание того, что искусно, а что неискусно, но ее может практиковать даже новичок. Мы можем заключить, что царь не слишком знаком с Дхармой, если вообще знаком. В результате, Нагарджуна начинает с разговора о нравственности.

Он хочет вдохновить царя, зародить в нем искру более позитивного состояния ума. Термин, который переводится как «превосходное учение» – на самом деле *саддхарма*, что означает истинная или подлинная Дхарма, совершенная Дхарма, Дхарма, которая напрямую связана с реальностью. Нагарджуна предсказывает, что когда царь утвердится в практиках нравственности, за которые он принимается, он станет восприимчивым к Дхарме на значительно более высоком уровне.

Когда люди впервые проявляют интерес к духовной жизни, они не обязательно ищут глубоких философских учений, а если это и так, эти учения могут вовсе не оказаться самым полезным для их слуха. Для начала нужно что-то, что даст ощущение более позитивных состояний ума, чем те, которые они обычно испытывали. Им не нужны факты и образы из истории буддизма. Им не нужны обращения за пожертвованиями. Поэтому Нагарджуна не нагружает царя обсуждением самых тонких моментов Абхидхармы или философии Махаяны – по крайней мере, пока. Не беспокоит он своего богатого и влиятельного ученика

просьбами о средствах для постройки монастырей. Если ему не удастся вдохновить царя с самого начала, не стоит и беспокоиться о том, чтобы научить его чему бы то ни было, не говоря уже о «превосходном учении».

«Сосуд превосходного учения» Нагарджуны – это описание практики Дхармы. Другой учитель сравнивает четыре различных типа учеников с четырьмя видами горшков. Первый тип подобен перевернутому горшку, он совершенно невосприимчив. Второй подобен горшку с дырявым дном. Подобно тому, как любая жидкость, налитая в такой горшок, просачивается сквозь дыры, так и все, что передается такому ученику, входит в одно ухо и выходит через другое. Кажется, что такие ученики сейчас понимают тебя, но ничто не остается в них надолго и не оставляет подлинного впечатления. Следующий тип учеников подобен горшку с ядом: они полны негативных состояний ума, таких, как обида, цепляние и цинизм. Такой ученик испортит и исказит учение так, что оно станет причинять вред ему и другим. И, наконец, есть ученик, что подобен чистому, целому и пустому горшку, ученик, готовый к восприятию Дхармы. Такие ученики готовы получить Дхарму. Они – «сосуды превосходного учения», о которых говорит Нагарджуна. Задача царя – стать таким сосудом.

В том, кто прежде добивается высокого положения,
Явная добродетель возникает позже,
Поскольку, обретя высокое положение,
Человек постепенно приходит к явной добродетели[2].

Высокое положение и явная добродетель – важные понятия в «Ратнамале». Высокое положение означает счастливые, хорошие и даже выдающиеся условия жизни внутри обусловленного существования. В контексте тибетского Колеса жизни[3] этот термин обозначает благое перерождение в человеческом измерении или в мире богов. Это цель, которая традиционно предписывается мирянам, особенно в странах Тхеравады. Соблюдая наставления, почитая ступы, делая подношения и пожертвования

монахам, человек создает благую карму и так зарабатывает благие, но все еще мирские плоды этой кармы, не обязательно заботясь о достижении конечной цели буддизма. С другой стороны, «явная добродетель» отсылает к тем качествам, которые приводят к проникновению, к освобождению от обусловленного существования, к *нирване*.

Если людям нужно продвинуться духовно, по-видимому, им нужно испытать несколько неприятных встрясок, просто чтобы они задумались об этом всерьез

Согласно Нагарджуне, тот, кто стремится к духовной жизни, сначала улучшает свое положение в *сансаре* (круге мирского существования), а затем обращается к взращиванию «явной добродетели», стремлению к освобождению. Изложенные подобным образом, его слова, несомненно, справедливы. Но разве каждый, кто обретает «высокое положение», обязательно начинает думать о «явной добродетели», в том смысле, что пытается осознать внутренне нематериальную и непостоянную природу обусловленного существования? Нет, конечно, нет. Нельзя утверждать, что это высшее устремление возникнет автоматически в результате чистого накопления *пуньи*, или заслуги, и достижения «высокого положения». Оно возникнет лишь тогда, когда вы всерьез задумаетесь о не приносящей удовлетворенности природе самого обусловленного существования – несмотря на удовольствие от «высокого положения» внутри него.

Подобно многим традиционным учениям, «Ратнамала» предназначена для определенной аудитории. Каждый нуждается в том, чтобы Дхарма преподносилась ему так, чтобы она отвечала его личным предрасположенностям и склонностям. Здесь Нагарджуна обращается к царю. Традиционно индийцы верили, что царское рождение является результатом предыдущей благой кармы. На самом деле, Нагарджуна говорит, что, поскольку в результате прежних добродетельных действий царь достиг «высокого положения», теперь ему нужно задуматься об обретении

«явной добродетели». Он преподносит это как естественный следующий шаг, единственный выбор для разумного человека. Заслуги царя даровали ему высочайшее положение, которого только можно достичь в жизни, по-видимому, говорит он, так что ему осталось сделать лишь один шаг.

Часто бывает так, что мы делаем вывод, что определенный ход событий естественным образом последует из того, что мы делаем сейчас, и эти события действительно происходят. Если вы решили пройти этот путь, возникает чувство неизбежности, хотя вам и придется продолжать усилия в заданном направлении. Возможно, Нагарджуна пытается подбодрить царя, убедить его, что обретение им «высокого положения» – лишь основа для решающего шага на духовном пути.

Этот пример искусных средств не должен затмевать нам тот факт, что в действительности нет предела человеческому счастью. Нет момента, когда можно уверенно сказать себе: «Что ж, я получил все, что можно, от этого мира. Теперь обратимся к тому, что имеет совершенно иную природу». Нет, так сказать, конца человеческим желаниям. Человек никогда не ощущает, что ему достаточно. Даже тот, кому удалось подчинить себе целый народ, может возжелать еще большей власти. Если людям нужно продвинуться духовно, по-видимому, им нужно испытать несколько неприятных встрясок, просто чтобы они задумались об этом всерьез. Если все будет идти слишком гладко, вы можете начать принимать все как должное и перестанете осознавать непостоянство и хрупкость человеческого существования, и в таком случае ваше «высокое положение» вовсе не поможет вам продвинуться к цели.

Это тема, к которой Нагарджуна обращается в тексте позже:

Всегда памятуя об этом непостоянстве
Жизни, здоровья и владений,

Ты вследствие этого будешь усердствовать
Исключительно в практиках.

Видя, что смерть неизбежна,
И что, умерев, ты будешь страдать от дурных деяний,
Ты не должен совершать дурных деяний,
Хотя они и приносят временное удовольствие.

Иногда ужас незаметен,
А иногда зрим.
Если одно приносит покой,
Почему ты не страшишься иного?[4]

Если обещание счастья – недостаточный стимул для практики, подумай, говорит Нагарджуна, как ненадежно наше цепляние за жизнь. Мы считаем, что проживем отведенные нам годы, но это, несомненно, не факт. Даже в условиях современной жизни есть миллионы причин для смерти, в то время как факторов, благодаря которым мы остаемся живы, сравнительно немного, и даже они могут стать причинами смерти. Пища, например, продляет нам жизнь, но во многих случаях, включая и самого Будду, она вместо этого приводит к быстрому концу.

Не ждите, пока у вас появится больше времени. Просто делайте это сейчас, посреди всего остального, что вам приходится делать

Факт непостоянства проявляет себя тысячами различных способов. Если мы отстраненно и подробно всмотримся в жизнь, мы увидим изменения почти в самый момент их появления. Хотя эти изменения могут быть довольно малы, по мере старения они вносят свой вклад в процесс усиливающегося физического и умственного упадка. Мы, скорее всего, признаем этот упадок печально и неохотно, даже испытываем беспокойство, но можно посмотреть на него как на нечто, в чем мы можем почерпнуть силу и решимость. Можно черпать вдохновение даже из тех событий, которые встряхивают нас и добавляют осознанности, например, внезапных изменений здоровья, неудачи или столкновения со смертью. На самом деле, у нас есть все причины принимать такие напоминания о

непостоянстве как толчок к духовной практике. Очевидно, что времени у нас немного, и мы можем потерять возможности, которые имеем сейчас. Жизнь станет труднее, когда мы станем старше. Во многих отношениях мы, живущие в развитых демократических странах, живем как цари, но привилегии, которыми мы пользуемся, в особенности свобода и возможность практиковать Дхарму, не всегда будут доступны нам.

Как напоминает нам факт непостоянства, жизнь – краткая и драгоценная возможность, возможность, за которую нужно с энтузиазмом ухватиться. Не ждите, пока у вас появится больше времени. Просто делайте это сейчас, посреди всего остального, что вам приходится делать. Послание непостоянства – это послание самой Дхармы. Непостоянство – смертный приговор, но это и надежда на освобождение от смерти, если только мы примем это послание на глубочайшем уровне нашего существа и услышим его предупреждение. Для Нагарджуны непостоянство подразумевает не нигилизм, веру в то, что смерть – это конец. На Западе мы склонны рассматривать веру в будущую жизнь или жизни как нечто обнадеживающее, но такая перспектива не обнадеживает Нагарджуну, как и любого другого буддиста. Перевод «дурные деяния», вероятно, не лучший, но посыл ясен. Нагарджуна говорит нам: как можно утешаться тем фактом, что, несмотря на проступки, вы внешне наслаждаетесь хорошей жизнью здесь и сейчас? Вы можете расслабиться, если не видите ничего, что угрожало бы вам в этой жизни, но когда вы *действительно* ощущаете действие кармы, почему бы не принять это как предупреждение, что нужно исправиться? Такова парадоксальная природа человеческого самообмана. Это утешение для нас, когда мы не видим кармических результатов своих неискусных действий, но мы не внимаем предупреждению, когда видим их.

Таково, по крайней мере, традиционное послание. Однако я бы не выразил его таким образом. Я бы предпочел сказать, что неискусные деяния затрудняют наше развитие

как человеческих существ и, следовательно, подрывают основу нашего счастья. Они, безусловно, подрывают основу счастья, которое является результатом чистой совести. Зачем жертвовать подлинным счастьем во имя краткого удовольствия?

Один из аспектов «высокого положения», который легко счесть духовно благоприятным, но это не обязательно так – это обладание физическим и духовным здоровьем. Можно предположить, что если вы физически здоровы и активны, умственно крепки и социально приспособлены, вы обязательно будете более восприимчивы к Дхарме. Однако здоровье иногда идет рука об руку с грубой силой и легкомысленной бесчувственностью, в то время как люди, которые не обладают здоровьем или успешностью в мирских рамках – даже люди, чьи эмоции расстроены – иногда более духовно чувствительны и восприимчивы. Другими словами, «искусный» в понимании буддизма не означает «здоровый». То есть критерии психологического здоровья, поддерживаемые психотерапевтическими или психоаналитическими теориями, не вполне соответствуют буддийским представлениям о том, что составляет умственно здоровое человеческое существо.

Духовно искусные состояния ума могут сопровождаться неспособностью приноравливаться к мирским ожиданиям, что делает человека практически нетрудоспособным

Например, общее правило, используемое для оценки здравости состояния ума, – это способность удержаться на работе, но обладание духовно искусными состояниями ума может сопровождаться неспособностью приноравливаться к мирским ожиданиям, что делает человека практически нетрудоспособным. Как будто крошечное постижение противопоставляет вас всему миру, может быть, вы становитесь несколько эксцентричны, даже неуравновешенны. Человек, здоровый в мирском смысле, может оказаться подходящим сосудом для Дхармы, но скорее более потрепанный образчик человечества, даже

тот, кто только что вышел из неврологической лечебницы или тюрьмы, окажется гораздо более успешным практиком Дхармы. Быть искусным с точки зрения буддизма означает действовать, говорить и думать так, чтобы избегать того, что традиционно известно как три яда: цепляния, ненависти и замешательства или неразберихи ума. В мирском смысле вы можете быть здоровы, можете быть хорошим членом общества, быть успешным и даже счастливым, но пока у вас недостаточно постижения для того, чтобы понять, как на вас действуют эти три яда, вы не здоровы в буддийском смысле.

Высокое положение считается счастьем,
Добродетель ясности – это освобождение,
Сущность их средств –
Вкратце вера и мудрость[5].

Здесь Нагарджуна проводит различие между двумя видами мышления. Вы можете думать об обретении счастья, и в этом случае вас все еще заботит мирское, или же вы можете думать об обретении освобождения. Разница довольно значительна. Человек, чей ум устремлен к мирскому, спрашивает, обычно бессознательно: «Что сделает меня счастливым?» Человек, устремленный к духовному, с другой стороны, спрашивает сознательно: «Как я смогу освободиться?»

Если вы здоровы в обычном, мирском смысле, вы, скорее всего, хорошо понимаете, что делаете относительно того, чтобы чувствовать себя счастливым. Это соответствует, объективно говоря, тому, что Нагарджуна обозначает понятием «высокое положение». Однако счастье – не слишком надежное руководство. Если вы делаете что-то, потому что считаете, что это даст вам счастье, есть шанс, что вас постигнет разочарование, и, по всей вероятности, ваши поиски способов обретения счастья продлятся бесконечно. Вы никогда не сможете найти объект, который дал бы вам желанное счастье. Вы просто будете переходить от одной вещи к другой, становясь все более и более разочарованными, расстроенными,

неудовлетворенными и несчастными. С другой стороны, если вы думаете о «добродетели ясности», вас не слишком заботит немедленное счастье, что, как ни странно, означает, что у вас гораздо больше вероятности его обрести. Счастье – это побочный продукт поисков свободы.

Хорошо проанализировав
Все деяния тела, речи и ума,
Те, кто осознают, что приносит пользу им и другим,
И всегда совершают это, – вот мудрецы[6].

Представление Нагарджуны о том, что мудрость включает осознание того, что «приносит пользу себе и другим», совершенным образом соответствует Махаяне в том, что принимает идеал Бодхисаттвы с его целью – Просветлением для себя и других. Традиционную формулировку не стоит принимать слишком буквально, потому что для Просветленного, в конечном счете, не существует никаких различий между собой и другими, но это имеет значение для непросветленного ума и помогает разрушить это различие на уровне эмоций. Это также абсолютно ясно указывает, что мы вовсе не должны отказываться от собственного счастья, заботясь о счастье других.

Желание быть счастливым – естественное и здоровое человеческое побуждение

Можно сказать, что цель Нагарджуны при написании этого письма царю – направить его к подлинному счастью, в отличие от преходящего счастья мирского успеха. Но если поиски счастья рано или поздно должны быть отвергнуты в переходе от стремления к «высокому положению» к стремлению к «добродетели ясности», это не означает, что в нашем желании быть счастливыми есть нечто неправильное. Это естественное и здоровое человеческое побуждение. Как мы можем желать счастья другим, если мы отвергаем собственное желание быть счастливыми?

К несчастью, многим из нас, живущих на Западе, с детства дали понять, что эгоистично желать счастья для себя, и мы,

следовательно, ощущаем ненужную вину, желая его. В результате мы можем считать себя виноватыми даже по поводу того, что мы *уже* счастливы. «В конце концов, – как гласит эта извращенная логика, – со всеми моими эгоистичными желаниями обрести счастье для себя, как я вообще могу быть достойным счастья?» Это далее приводит к еще более извращенному убеждению, что вступая на путь духовного продвижения, мы неизбежно должны подвергнуть себя великому страданию. Такая глубоко укорененная вера в собственную недостойность и внутреннюю греховность помешает вашей практике Дхармы с самого начала.

Это неприятное положение вещей возникает частично из нашей неспособности провести различие между счастьем и благом, с одной стороны, и удовольствием – с другой. Если мы хотим вести духовную жизнь, необходимо, чтобы мы отличали счастье от удовольствия. Мы должны понять, что совершать то, что хорошо для нас, не то же самое, что делать то, что нам нравится, или то, что приносит нам удовольствие. Однако иногда так трудно распутать этот узел, что возникает соблазн заключить, что благое не может быть приятным, а приятное непременно причинит нам вред. Чтобы избежать следования собственным слепым желаниям, человек может даже взять для себя за правило следовать советам других и делать то, что они считают для него наилучшим. От этого всего лишь один шаг до мысли о том, что естественное желание человека приносить пользу самому себе и быть счастливым предосудительно.

Если вы обнаруживаете себя перед подобной дилеммой, вероятно, лучше всего делать то, что вам нравится, не обращая внимания на одобрение или порицание других, и таким образом восстановить контакт со своими чувствами. В идеале мы должны действовать спонтанно, легко и гибко, а не выражать в действиях ощущение существования, ограниченное со всех сторон самообвинениями или страхом преступить некий непреложный моральный закон. Несмотря на это, нашей

высшей целью должен стать выход за пределы нашего личного счастья к тому, что должно нас заботить глубже, а именно, к принесению пользы другим. Если вам удастся это сделать, вы станете подлинным другом самому себе.

Счастье благотворно

Всегда соблюдай дисциплину
Поступков, как это объяснялось,
Так, о великолепный, ты станешь
Лучшим из властителей на земле.

Ты должен все всегда хорошо подвергать анализу,
Прежде чем начать действовать,
И, видя вещи верно, как они есть,
Не полагаться полностью на других.

Посредством таких практик твой удел будет счастливым,
Великая сень славы
Покроет все направления,
И твои чиновники будут уважать тебя совершенным образом.

Причины смерти многочисленны,
А причины остаться в живых немногочисленны,
Они также могут стать причинами смерти,
Следовательно, всегда совершай практики.

Если ты всегда совершаешь эти практики,
Счастье ума, которое возникает
В мире и в тебе самом,
Наиболее благоприятно.

Посредством практик ты будешь спать счастливо
И просыпаться счастливым,
Потому что твоя внутренняя природа не будет знать изъянов,
И даже сны будут счастливыми.

Стремясь служить своим родителям,
Уважая старейшин своего рода,

Используя хорошо свои возможности, будучи терпеливым и щедрым,
С доброй речью, правдивой и не сеющей разногласий,

Следуя такой дисциплине в течение жизни,
Ты станешь царем богов,
Немедленно ты станешь царем богов,
Поэтому соблюдай эти практики[7].

Здесь Нагарджуна предлагает царю, что, обретя наивысшую мирскую славу, богатство и счастье (выполняя добродетельные поступки в предыдущих жизнях), он должен предпринять следующий шаг – стать царем богов посредством новых добродетельных деяний в этой жизни. Конечно, положение царя богов будет еще более влиятельным положением. Стоит только подумать о Брахме Сахампати[8], побудившем Будду учить Дхарме, чтобы получить некоторое представление о таком влиянии.

Счастье хорошо не только само по себе, но и приводит к дальнейшим позитивным результатам

Один из плодов духовной практики – это ясность, видение вещей, как они есть. Будучи менее окрашены эгоистичным интересом и личными неприятностями, воззрения человека становятся более объективными, и ему меньше приходится полагаться на мнения других в поисках объективности из вторых рук. Другой основной плод – это счастье. Напоминание Нагарджуны о том, что счастье плодотворно, может показаться очевидным, но его редко принимают в расчет. Счастье хорошо не только само по себе, но и приводит к дальнейшим позитивным результатам. Если ты можешь сделать людей немного счастливее, приободрить их, в пространстве появится больше положительной энергии. Слова «даже твои сны будут счастливыми», по-видимому, являются общеупотребительными в индийской литературе, когда речь идет об исключительно удачливой судьбе.

Посредством веры ты обретешь отдохновение,
Посредством нравственности твои перерождения будут благими,

Посредством знакомства с пустотой
Ты обретешь непривязанность ко всем явлениям[9].

Результаты, к которым следует стремиться, не обязательно придут к нам в этой жизни. Если в этой жизни ты обладаешь верой, у тебя будет отдых – преимущественно для слушания Дхармы – в следующей. Так почему Нагарджуна связывает веру и обретение отдохновения? Дело в том, что, если у вас есть вера в Дхарму, вы будете наилучшим образом использовать все возможности практиковать здесь и сейчас, поскольку вы осознаете, сколь драгоценны эти возможности. На самом деле, вы сделаете все, чтобы увеличить их. Слово «отдохновение» не стоит воспринимать слишком буквально. Среди традиционного перечисления восьми условий отсутствия отдохновения наряду с различными очевидно более неблагоприятными перерождениями стоит перерождение богом-долгожителем. Цепляние за ложные взгляды также есть в списке.

Следующее последствие искусного поведения, упоминаемое Нагарджуной, относится к важному буддийскому учению. Практика нравственности – ключ к здоровому человеческому существованию, будь это в этой жизни или будущей. Связь, на которую он указывает далее, в каком-то смысле столь же очевидна. Проникновение ведет к отсутствию привязанности. Но идея *знакомства* с пустотой предполагает нечто большее, чем случайная вспышка озарения. Это подразумевает нечто, что проникло столь глубоко, что стало обычным способом видения вещей. Вопрос в том, должны ли мы прежде достичь этого, или разрыв наших привязанностей в ином случае сам по себе даст нам должную оценку пустоты.

По-видимому, это вопрос противопоставления свободы и дисциплины. Представьте, например, что вы очень привязаны к шоколаду. Вы можете либо объесться шоколадом до такой степени, что вас будет тошнить от него, либо можете приучить себя постепенно отказаться от этой зависимости. Оба метода работают. Это постижение

может быть получено любым способом. Но ни один не приводит к постижению автоматически. Даже если вы не откажетесь от шоколада, вам в любом случае нужно продолжать поддерживать практику размышлений и медитации, чтобы видеть дальше цепляния. Если, с другой стороны, вы откажетесь от шоколада в результате самодисциплины, вы можете отсечь цепляние, поскольку ее достаточно, чтобы начать видеть свои привычки более ясно. Уменьшение цепляния дает вам больше свободы, чтобы исследовать его. Дисциплина склонна упрощать жизнь, она дает вам больше энергии и помогает поддерживать боевой дух и силу. Если несколько человек следуют одной и той же дисциплине и поддерживают в ней друг друга, это также укрепляет *сангху*, как называют буддийскую общину. Однако, хотя дисциплина, несомненно, делает проникновение более возможным, ослабляя цепляние, никакая дисциплина не заменит видения истинной природы вашего цепляния, а именно она является причиной страдания.

Что первостепенно, дисциплина позволяет вам увидеть свой ум в действии и получить ощущение того, как бы вы жили, если бы не увлекались конкретным желанием. Если, скажем, вы бы попостились три дня, вы бы увидели, как работает ваш ум без физической и эмоциональной поддержки пищи. Вы бы увидели, что вы ощущаете по поводу пищи, что она значит на вас. Это как лабораторный эксперимент. Вы устраняете из своей жизни определенный фактор, чтобы увидеть, что случается, когда этот фактор отсутствует. Вам не нужно гадать. Вы на самом деле видите и ощущаете результат, и, как следствие, лучше узнаете себя.

Затем вам, возможно, захочется дать обет. Обет – это всего лишь заявление, обычно публичное, о том, какие действия вы будете (или не будете) предпринимать в течение какого-то периода времени или до конца жизни. Не заявление о том, что вы попробуете, что вы это обещаете: вы это *сделаете*. Когда вы даете обет, он уже совершен, и не стоит вопрос о том, что вы его нарушите. Дать обет – это значит

сдержать его. Даже если вы не произносите его перед другими людьми, вы произносите его перед Буддами и Бодхисаттвами и призываете их в свидетели своего обеда. Когда вы это сделали, нет пути назад, поэтому, давая обет, вы должны знать, что вы делаете и почему. Например, вы должны достаточно хорошо знать себя, чтобы не дать обет из-за ненависти к себе, просто чтобы усложнить себе жизнь, хотя, даже если этак, вам все же придется держать обет. Если вы нарушите обет, это будет означать, прежде всего, то, что вы на самом деле не дали его, и это покажет, что вы не целостны с точки зрения эмоций.

Совершение обета предполагает определенную степень целостности. Но если вы не обладаете ею, когда даете обет, тогда одна из целей обета – заставить вас стать более целостным в ходе следования ему. На самом деле, вы становитесь более целостным уже в тот момент, когда даете его. Без целостности вы не сможете соблюдать обет, а поскольку не стоит вопроса о том, что вы можете не соблюдать его, вам просто придется стать целостным. Другого пути нет.

Недальновидность неискусного деяния

Отказаться от всех дурных поступков
И всегда усердствовать в добродетелях
Тела, речи и ума –
Вот что называется тремя формами практики.

Посредством человек освобождается от превращения
В существо ада, голодного духа или животное.
Переродившись человеком или богом, он обретает
Всемерное счастье, удачу и власть[10].

Состояния существования обитателей ада, голодных духов (*претов*) или животных обычно обозначаются как «три низших пути». Не только для традиционного буддизма, но и для индийской культуры в целом самоочевидно, что совершение добродетельных поступков поднимает нас по лестнице обусловленного существования и увеличивает

счастье и благополучие. Другими словами, добродетель вознаграждается в форме того, что перевод называет «высоким положением». Это во многом индийское верование в то, что добродетельная жизнь не только возвысит уровень вашего сознания, но и принесет мирские награды в форме перерождения, в котором вы будете вести приятную счастливую жизнь, будете богатым, красивым и так далее. В большинстве буддийских стран миряне соблюдают наставления именно по этой причине.

Если принять это отношение к практике нравственности слишком буквально или зайти в нем слишком далеко, оно становится тем, что Свами Вивекананда однажды назвал «религией лавочника»

Я лично сомневаюсь, что карма действует столь прямолинейно. В любом случае, стремление измерить нравственность поступков тем, как далеко они должны продвинуть вас в этом мире или в следующем, вряд ли можно назвать духовным. Не более духовно думать об этом в рамках перерождения в небесном измерении, чем хотеть стать богатым и успешным в нынешней жизни. Оба стремления – неадекватные решения проблемы человеческого страдания. Утилитарная вера в карму является, в лучшем случае, стимулом к нравственным действиям для тех людей, которые способны рассуждать лишь крайней материалистично. Без сомнения, это важное представление: побудить людей к хорошему поведению заботой об их благополучии в будущей жизни – хорошее начало. Но нам нужно отучить себя от любой зависимости от подобной мотивации, потому что она неизбежно подрывает чистоту намерения, стоящую за нравственным поступком, и, следовательно, также подрывает и духовную эффективность этого поступка.

Если принять это отношение к практике нравственности слишком буквально или зайти в нем слишком далеко, оно становится тем, что Свами Вивекананда однажды назвал «религией лавочника» – торговлей благими деяниями в обмен на будущие мирские выгоды. Вы можете даже

поймать себя на том, что высчитываете, например, что создав такой небольшой избыток нравственного доверия, вы можете вполне позволить себе немного расслабиться в определенной сфере своей практики нравственности. Такой наивный духовный материализм вряд ли привлечет многих людей в наши дни. Единственные, кого, возможно, удастся увлечь этим – это, вероятно, те, кто вовлекся в религиозные движения, которые истолковывают мирское благосостояние как знак одобрения Бога или обещают радости рая добродетельному верующему.

Единственное подлинно духовное мерило нравственных действий – ведут ли они к *нирване* или, по крайней мере, создают ли они основу для обретения *нирваны*: то есть, совершаются ли они из сознательной заботы о других, равно как и о себе, или нет. Еще один способ выразить эту мысль – просто сказать, что подлинно добродетельное действие является само по себе наградой. Что может стать лучшим побуждением для развития щедрого, открытого состояния ума, чем знание, что это приведет к еще более позитивным состояниям и, в конечном счете, к Просветлению? Если ваши искусные состояния ума приведут вас к богатству и благополучию, в этом нет никакого вреда, но подобные материальные награды могут быть лишь побочным продуктом подлинно искусного поведения, а не его смыслом.

Как могут те, чей ум бесчувствен и отвлечен,
Кто блуждает по пути дурных перерождений,
Кто несчастен и стремится обмануть других,
Понять то, что имеет смысл?

Как могут те, кто стремится обмануть других,
Управлять другими?
Из-за этого их самих будут обманывать
Во многих тысячах рождений.

Даже когда ты желаешь нанести вред врагу,
Ты должен устранить свои собственные недостатки и
взрастить благие качества.

Так ты поможешь себе,
И твой враг будет разочарован[11].

Это строфы разоблачают совершенную бессмысленность неикусных деяний тела, речи и ума. Такая деятельность лишает нас любой возможности достижения ясности ума. Мы не только причиняем страдания самим себе, мы утрачиваем путь, мы теряем видение пути, уводящего нас от страданий. Мы утрачиваем ясное понимание того, что является для нас благом, что на самом деле имеет смысл. Обманывая других, человек обманывает себя, и этот обман перевешивает любые возможные преимущества, которые он может получить от мошенничества. Но, конечно, очень трудно увидеть это, когда твоим умом овладевает обман. Что еще хуже, это значит, что человек чужд высокому позитивному опыту неограниченной и универсальной любящей доброты, известной в буддийской традиции как *метта* (пали) или *майтри* (санскрит).

Совет в третьей из этих строф звучит довольно цинично, хотя его и дает великий буддийский философ, но нам стоит помнить, что он дан, исходя из царских обязанностей правителя. У царя могут быть враги в том смысле, что это враги государства, в этом нет ничего личного, и с такими политическими противниками нам нужно сражаться эффективно и даже побеждать их, делая им не больше вреда, чем это необходимо. Принцип кажется очевидным: даже если твоя мотивация нечиста, и ты хочешь взять над кем-то верх, ты все же обязан сохранять разумность. Это принесет тебе пользу с кармической точки зрения, а также повлияет на то, как относятся к тебе другие, и ты расстроишь своих врагов, если им придется пересмотреть свое мнение о тебе. Святой Павел говорит нечто подобное: будучи добрым к своему врагу, ты «соберешь ему на голову горящие уголья»[12].

Из недобродетелей проистекают все страдания,
А также все дурные перерождения,
Из добродетелей – все счастливые перерождения
И удовольствия во всех жизнях[13].

Некоторые буддисты верят, что всеми нашими страданиями мы обязаны дурным поступкам, совершенным в предыдущих жизнях, так что нам нужно очень осторожно отнестись к тому, как мы понимаем эти утверждения Нагарджуны. Не то чтобы все наши страдания являлись прямым результатом неискусных действий с нашей стороны. Конечно, неискусное действие рано или поздно повлечет страдание человека, который его совершил, но это не означает, что, если с нами происходит что-то неприятное, это должно быть результатом наших предыдущих неискусных действий. На самом деле, иногда мы чувствуем, что страдаем совершенно незаслуженно, и с буддийской точки зрения это ощущение может быть верно. Некоторые из наших переживаний являются результатом кармы, но некоторые – результат условий иного рода.

Что мы действительно *можем* сказать, так это то, что все наши страдания *косвенно* являются результатом наших прошлых неискусных побуждений. Если мы оглянемся далеко в прошлое, мы обнаружим, что наши собственные мысли, слова и поступки – именно то, что привело нас к перерождению в человеческом измерении. Именно наши состояния ума привели нас в обусловленное существование, а обусловленное существование подразумевает страдание. Несчастья, которые мы переживаем, часто не по своей вине, являются неотъемлемой частью способа существования, внутри которого возникло наше сознание. Шантидева в «Бодхичарья-аватаре» выражает это так: если кто-то бьет вас, ему придется взять ответственность за то, что он взял палку, но вам придется взять ответственность за тело, которое подвергается побоям. Именно ваше собственное омраченное сознание привело к вашему перерождению в человеческом измерении, где случаются подобные вещи.

Вы и мир

Поэтому неутомимо следуй практикам
И отвергай тех, кто против них.

Если ты и мир желают достичь
Несравненного просветления,

Его корни – альтруистическое желание просветления,
Твердое, как царь гор,
Сострадание, достигающее всех сторон света,
И мудрость, не полагающаяся на двойственность[14].

Как мы видим, есть разнообразные традиционные стимулы и предупреждения, относящиеся к связи между нравственным поведением и счастьем и благополучием человека, но, безусловно, столь же важно – особенно для Махаяны – принимать в расчет благо других. Здесь Нагарджуна преподносит царю идеал Махаяны, то есть идеал Бодхисаттвы. Этот идеал – достижение «несравненного просветления», а его «корни» – три фактора, которые помогают его обретению. Первый из них – «альтруистическое желание», то есть *бодхичитта*, желание обрести Просветление на благо всех существ. Это высшее устремление столь проникнуто ощущением запредельности и в то же время столь тесно переплетено с нашей повседневной жизнью, что оно непоколебимо. Второй корень – сострадание, не имеющее границ, которое не сдается ни перед какими обстоятельствами, ни перед какими трудностями. Третий корень – это мудрость, которую нельзя уловить, которая не оставляет у эго почвы под ногами.

Ты должен стать причиной собрания
Религиозных и мирских людей
Посредством даяния, приятной речи,
Осмысленного и гармоничного поведения[15].

Многие из советов Нагарджуны царю преподносятся в рамках традиционной этической формулы десяти наставлений, и это является основой последующих разделов книги. Однако Нагарджуна вкратце упоминает и еще один традиционный список, *самграхавасту*, четыре «средства объединения», посредством которых Бодхисаттва собирает людей для работы над общей задачей создания, мифически выражаясь, Чистой Земли.

Первым идет даяние или щедрость – наиболее практичный способ обрести связь с другими. Мы ослабляем нашу хватку и отдаем то, что принадлежит нам – будь это материальные блага, деньги, время или энергия. То, что выражает наше чувство собственности, превращается в средство выражения совершенно противоположного чувства. Без сомнения, получатель рад обрести то, что мы даем, но более важно ощущение заботы и участия, которое передает сам этот жест. И, превыше всего, мы даруем Дхарму. Мы не проводим различия между нашей личной практикой Дхармы и передачей ее другим.

Второе из *самграхавасту* – мягкая речь. Как мы позже увидим во всех подробностях, правильная речь всячески подчеркивается в буддизме. Это не просто вопрос содержания нашего общения: большая часть нашего общения заключается в тоне голоса, который часто отражает наши подлинные чувства гораздо более точно, чем то, что мы говорим. В то же самое время, это качество нашей речи более сложно отследить, потому что оно гораздо ближе к подлинной передаче нашей сути. Однако, по той же самой причине, если мы сознательно развиваем мягкую речь, это может изменить нас на достаточно глубоком уровне.

Третье средство объединения – полезная деятельность. Это не просто вопрос помощи другим, это также вопрос понимания того, что принесет им наибольшую пользу, а также того, как лучше всего использовать свою энергию. В конце концов, нам предстоит сделать многое, а энергия ограничена. Что поможет людям больше всего, на глубочайшем уровне, это помощь им в получении доступа к собственной энергии – вы можете зажечь их, побудить двигаться, вдохновить так или иначе.

Четвертое *самграхавасту* – олицетворение, или воплощение в реальность того, что ты проповедуешь. Дхарма – это учение, которое нужно воплощать в повседневной жизни, и именно таким образом она

действительно передается. Олицетворяем ли мы качества, которые просим развить других? Если нет, если существует расхождение между тем, каковы мы сами, и тем, какими мы стремимся быть, ясно, что чего-то недостает. Нам недостает не столько способности быть другим, не таким, как в настоящем, сколько смелости честно сказать себе, где ты на самом деле находишься. Если мы сможем это сделать, хотя довольно трудно или оскорбительно признавать свои недостатки – перед собой, не говоря уже о других, – это будет означать, что мы продвинулись уже далеко. В конце концов, реальность – не слишком приятный опыт для эго.

В «Драгоценной гирлянде» *самграхавасту* – часть наставлений Нагарджуны царю, а не Бодхисаттве, и действительно, эти практики значимы на каждом этапе духовного развития. Они воплощают фундаментальные ценности щедрости, мягкости, отзывчивости и подлинности и могут развиваться разными способами в обычной жизни.

Десять наставлений

Не убивать, не красть,
Отвергать супругов других,
Полностью отказаться ото лжи,
Сеющей распри, грубой и бесчувственной речи,

Совершенно отказаться от жадности, вредоносных намерений
И воззрений нигилистов –
Таковы десять сияющих путей деяния,
Противоположность которых – тьма[16].

В этих двух строфах Нагарджуна вводит наставления, на которых главным образом основаны его советы царю. Стремясь показать, что основа мудрости – нравственность, он утверждает совершенно ясно, что подразумевает под собой нравственная жизнь. Эти строфы отсылают нас к десяти традиционным наставлениям, *даша-кушала-карма-*

патхе, или «десяти способам искусных деяний»[17]. Наставление – принцип упражнения, руководство к нравственному поведению в определенной сфере жизни. Важность соблюдения наставлений заключается не в «подчинении правилам» или в том, чтобы «быть хорошим», а в развитии искусных способов бытия и поведения как таковых. В этом отношении всегда есть куда развиваться. Вы от всего сердца бросаетесь в практику нравственности, но в то же самое время вы осознаете, что иногда вы можете соскользнуть назад, по крайней мере, немного. Если это случается, вам придется начать с этого места и попытаться не увлекаться чувством вины и самобичеванием.

Эти наставления составляют путь практики, а не являются списком жестких правил или суровых запретов

Эти наставления составляют путь практики, а не являются списком жестких правил или суровых запретов. Наставление в нравственности не является абсолютом в том смысле, что вы либо соблюдаете его, либо нет. Пока вы живете, сохраняя наставления в уме, ваша практика всегда может стать и лучше, и хуже. Всегда есть куда падать и всегда есть куда идти дальше. Наставления, следовательно, тяжелее, чем может нам позволить понять наш ограниченный опыт. Потенциальная проблема заключается в том, что определение наставлений как «принципов упражнения» может послужить причиной того, что мы сознательно или бессознательно будем немного «увиливать». Можно сказать себе: «Что ж, возможно, я не слишком усерден в попытках стать вегетарианцем, но на днях я что-нибудь предприму по этому поводу». «Речь? Боюсь, небольшая невинная ложь – необходимая часть ведения дел, и, очевидно, несколько сочных словечек помогают добиться своего. Но, возможно, когда я стану руководителем…» «Да, конечно, я бы мог более осмотрительно распоряжаться мелочью – если бы только у меня получилось бы платить меньше налогов…» «Знаешь, я напиваюсь лишь пару раз в неделю теперь, когда я

больше не работаю за стойкой, так что мое состояние ума гораздо лучше большую часть времени…»

Конечно, это карикатура, но, возможно, не слишком. Хотя нам стоит быть осмотрительными и не слишком буквально подходить к соблюдению наставлений, они требуют чего-то большего, чем расплывчатое намерение вести себя лучше в будущем. Мы можем попытаться, например, подходить к ним с большим воображением, особенно в том, что касается развития их положительных эквивалентов – быть добрее, щедрее, искреннее (в мыслях и речи, равно как и в поступках), правдивее, осознаннее. Мы можем поискать новые способы выразить эти позитивные, обширные качества. Как мы увидим в следующих главах, десять наставления заслуживают тщательного обдумывания и рассуждения, они идут намного дальше наших привычных представлений о нравственности.

Глава 1. Дружба

«Не убивать»

В своих советах царю Нагарджуна говорит об этом наставлении просто – «не убивать». Но первое наставление в обычной формулировке, «Я беру на себя ответственность воздерживаться от отнятия жизни», подразумевает нечто гораздо большее. На пали (древнем языке, на котором это наставление все еще читается многими буддистами), наставление звучит так: «*Панатипата верамани сиккхападам самадиями*». «*Пана*» означает живое, обычно дышащее, существо, «*атипата*» означает «вредить», «нападать» или «атаковать», «*верамани*» означает «шаг в упражнении», а «*самадиями*» можно перевести как «я принимаю». Следовательно, все наставление звучит как: «Я совершаю шаг в упражнении воздерживаться от вреда живым существам».

Легко предположить, что мы знаем, что лучше для других, но на самом деле мы очень редко это знаем

Самое вредоносное деяние, которое можно совершить по отношению к живым существам, – лишить их жизни, и в случае с животными это наша главная область сожалений. Однако когда речь заходит о человеческих существах, простое стремление воздерживаться от их убийства представляет собой лишь формальный кивок в сторону наставления. Причинять вред человеческим существам – не только вопрос лишения их жизни, причинения им боли и страданий. Он включает случаи, когда мы мешаем им осознать их потенциал, мешаем развиваться и расти как подлинным личностям. (Как далеко способны развиться животные, трудно сказать, но, несомненно, возможно украсть у них беспрерывное удовольствие их существования).

Наставление изложено в негативной форме, потому что очень трудно активно помогать другому человеку расти. Если вы на это способны, отлично, но, по крайней мере, вы

не должны затруднять его усилия по возвышению и расширению сознания. Наставление, следовательно, как бы говорит: уважай индивидуальность других, не вставай на пути у их положительного развития.

Некоторым людям невозможно помешать. Можно воспрепятствовать их медитации или даже посадить их в тюрьму, но все это не сможет затруднить развитие их личности. Однако развитие подавляющего большинства людей гораздо менее явно и устойчиво, и его легко блокировать или сбить с пути действиями других людей, злонамеренными или нет. Легко предположить, что мы знаем, что лучше для других, но на самом деле мы очень редко это знаем. Самое большее, что мы можем сделать для других – обеспечить их наилучшими условиями для поиска собственного пути и позволить им, если это необходимо, учиться на собственных ошибках. Чтобы расти, людям нужна свобода. Если мы можем помочь этому, мы должны это сделать. В противном случае нам стоит, так сказать, оставить их в покое.

Страх и власть

Охотиться на дичь – это ужасная
Причина короткой жизни,
Страха, страдания и ада,
Поэтому всегда непреклонно воздерживайся от убийства.

Те, кто пугают воплощенных существ,
Когда встречаются с ними, злобны,
Как змея, плюющаяся ядом,
Чье тело полностью покрыто нечистотами[18].

В этих строфах Нагарджуна стремится отвратить царя от охоты, которая во многих культурах считалась царской забавой. Это была забава, которая требовала контроля над большими участками территории, обеспечивала отдых, напоминающий военные действия, и позволяла царю показать свое искусство наездника и тактические навыки. В то же самое время, охота представляла собой возврат к

повседневным схваткам с другими видами, в которые наши неолитические предки были вовлечены до появления сельского хозяйства и животноводства. Помимо того, что это была аристократическая подготовка к войне, она позволяла мужчинам ощутить свою примитивную инстинктивную природу с ее жаждой возбуждения и жестокости. Также существовало желание съесть побежденное животное и таким образом впитать его силу. Более того, именно охота, по-видимому, первоначально определяла структуру власти в неолитических племенах, по крайней мере, относительно мужчин. Должно быть, древнему индийскому царю было непросто отказаться от этой забавы, не подвергая опасности свой авторитет.

Сильный страх может привести к распаду чувства «я» и даже стать причиной того, что мы отвергнем заветные личные ценности перед лицом угрозы собственной жизни

Нагарджуна, без сомнения, осознает все это, но, тем не менее, считает необходимым предупредить своего покровителя о духовной опасности поддаться соблазну охоты. Нашим предкам необходимо было охотиться ради пропитания, и для некоторых людей, ведущих племенной образ жизни, это неизбежно и в наши дни. Но когда нет нужды охотиться ради пищи, охота, как бы ее ни оправдывали, является погоней и убийством ради удовольствия, для насыщения жажды крови, и это совершенно не искусное нарушение первого наставления.

Внушение страха другим – один из способов ощутить себя более могущественным, и, в отличие от охоты, это выражение силы, которому поддаются почти все. Примечательно в этом отношении, что одной из форм даяния, практикуемых Бодхисаттвой, наряду с даянием Дхармы, является дар бесстрашия. Внушение ужаса другим можно посчитать столь же неискусным деянием, сколь искусно даяние бесстрашия.

В древние времена страх, вероятно, был более частой эмоциональной реакцией, чем в наши дни. Тогда

существовало много сиюминутных угроз, с которыми можно было столкнуться, в то время как теперь мы от них защищены. Следовательно, мы менее склонны рассматривать выражение страха как нечто предосудительное, чем те, кто жил в те героические времена. Наше общество меньше нуждается в той физической храбрости, которая в прошлом обеспечивала защиту общины. Тем не менее, сильный страх все еще может привести к распаду нашего чувства «я» и даже стать причиной того, что мы отвергнем заветные личные ценности перед лицом угрозы собственной жизни. Внушение страха другим, следовательно, крайне неискусное деяние.

Как и желание, страх может быть позитивным. Подобно тому, как у нас должно быть здоровое желание измениться к лучшему, должен быть у нас и здоровый страх всего, что удерживает нас от следования пути духовного развития и преодоления себя. Многие из нас убаюканы повседневными делами до состояния ложного ощущения безопасности, но человеческое существование непрочно. Мы непременно умрем, и помнить об этом – вовсе не признак нездоровья. Мы должны «бояться» обусловленного существования как такового.

Но страх со стороны эго – неискусное состояние ума. Это прерывание, даже истощение энергии, и, следовательно, неискусно пробуждать подобный страх в других. Сам Нагарджуна сознательно использует пугающий образ, чтобы подчеркнуть это. Бойся бояться, как бы говорит он. Результат попыток внушить ужас другим будет действительно ужасным.

Страх – это примитивная животная эмоция, подобно похоти и ненависти, и примечательно, насколько популярная культура отвечает тому, чтобы подпитывать эти эмоции. Три жанра популярных фильмов, например, удовлетворяют нашу потребность пощекотать себя подобными эмоциями: порнографические фильмы, фильмы о жестокости и фильмы ужасов. Даже

возбуждение приятного холодка ужаса, хотя это и не столь неискусно, как пробуждение ненависти или похоти, является несколько неискусным по той же самой причине.

В общественной жизни политики и журналисты, предсказывающие конец света, предупреждают нас об оружии массового поражения, терроризме, загрязнении окружающей среды, перенаселении, глобальном потеплении, результатах пассивного курения, опасностях велосипедной езды без шлема и так далее. Многие их предупреждения относятся к реальным угрозам и отражают искреннюю заботу о людях, и, несомненно, хорошо пробуждать заботу о благополучии других, включая благополучие будущих поколений, выбивая нас из склонности жить сегодняшним днем, ограниченно, в самодовольстве и заблуждениях. Однако мотивацию тех, кто сознательно стремится беспокоить людей, следует проверять. Люди могут впасть в ужас от насилия или его угрозы, но их можно напугать и более тонкими методами. Можно даже пристраститься к запугиванию других под маской заботы, и у некоторых людей определенно есть вкус к подобным вещам, как у других есть вкус к жестокости. Тот, кто приносит дурные вести, может втайне наслаждаться властью и влиянием на других и получать удовольствие, видя результат своих слов. Подобно этому, есть некое темное веселье в том, чтобы действительно внушать людям страх. Далеко не каждый, кто приходит с мрачными предупреждениями, заботится о благополучии других, кого он заставляет холодеть от ужаса. Во время Второй мировой войны тех, кто занимался «распространением тревоги и уныния», часто называли «угрюмыми Джимми», и это осуждалось по вполне понятным причинам, поскольку в те времена хватало серьезных реальных угроз. Любая оценка опасности должна быть реалистичной, но позитивной.

К несчастью, даже те, кто предупреждают нас о духовных опасностях, далеко не всегда лишены корыстного интереса. Подобно некоторым проповедникам геенны огненной в давние дни, они могут делать это для того,

чтобы насытить собственное желание властвовать. Если кто-то вселяет в людей страх Божий не из заботы об их духовном благополучии, а просто для того, чтобы довести их до малодушного ужаса, лучше управлять ими и контролировать их, такое лицемерное поведение достойно всякого порицания.

Бодхисаттва, напротив, распространяет уверенность и счастье, как в следующей строфе:

Подобно тому, как крестьяне довольны,
Когда собираются огромные тучи,
Так и те, кто радует воплощенных существ,
Встречая их, приносят пользу[19].

Здесь Нагарджуна отсылает нас к началу муссона. И в наши дни фермеры в Индии все еще беспокойно вглядываются в небо, ища первые муссонные облака, потому что если дожди придут даже несколькими днями позже, урожай будет бедным. Когда муссон все-таки приходит вовремя, фермеры действительно очень рады. Стремление порадовать существ, которое считается основным в буддизме, особенно в Махаяне, является очень важным. Сделать людей счастливыми, пробудить в них позитивные эмоции – одно из главных занятий Бодхисаттвы (а Бодхисаттва – идеальный буддист буддизма Махаяны). Это не означает, что он просто развлекает людей. Дарование радости всем существам не подразумевает ничего игривого, это означает пробуждение в них истинной радости, в том смысле, что Бодхисаттва помогает людям преодолевать их глубочайшие страхи и беспокойства и пробуждает их к истине Дхармы.

Самые важные качества для Бодхисаттвы, как и для любого, чья жизнь подразумевает учительство или руководство другими буддистами, – это вдохновение и метта

Это противоположно тому, чтобы сделать себя более могущественным. Это не попытки контролировать других в своих собственных целях. Вы подобны дождевой туче, вы даете людям, что они хотят и в чем нуждаются, чтобы

стать подлинно счастливыми. Подобно дождевой туче, вы открываетесь и отдаете себя. Важное следствие из этого заключается в том, что желающий стать Бодхисаттвой должен быть радостен. Вы не можете доставить радость другим, если вы сами не радостны. Если вы хотите сделать других счастливыми не просто теоретически, если вы хотите *сделать* что-то, чтобы они стали счастливы, вам нужно самому быть эмоционально позитивным. Если вы зануда, прорицатель адских мук и катастроф, если вы угрюмый Джимми, вы вряд ли на пути к тому, чтобы стать Бодхисаттвой.

Поэтому, если вы ищете буддийское учение, следуйте радости. Буддийский центр или община должны жить в счастливой, дружной и мирной атмосфере. Самые важные качества для Бодхисаттвы, как и для любого, чья жизнь подразумевает учительство или руководство другими буддистами, – это вдохновение и *метта*. Если вы, например, не можете назвать семь *бодьянг*, это не так уж важно. Но вы не можете обойтись без вдохновения и *метты*, и их нужно развивать. Вдохновение можно развивать с помощью проведения *пудж* (поклонений) и посредством развития духовной дружбы. *Метта* пробуждается в практике *метта-бхаваны*, в которой вы развиваете чистосердечное желание благополучия прежде себе, потом близкому другу, потом какому-то человеку, к которому вы особо ничего не чувствуете, а, в-четвертых, тому, кто вам не нравится, прежде чем, наконец, не развить равную заботу обо всех людях, а со временем – и обо всех живых существах, где бы они не находились. Ни одна практика не способствует в большей мере соблюдению первого наставления или стремлению жить в соответствии с идеалом Бодхисаттвы.

Практика метта-бхаваны

Метта-бхавана – ключевая буддийская практика. *Метта* означает положительно и тепло реагировать на людей, независимо от их отношения к тебе. Не нужно

практиковать другие *брахма-вихары*, *каруну* (сострадание), *мудиту* (сорадость) и *упекшу* (равностность) по отдельности, для того, чтобы проявлять подобную реакцию, хотя иногда вам и может захотеться исследовать их в контексте собственной медитации. Однако нужно понять, что остальные три *брахма-вихары* основаны на фундаменте *метты*. Если вы не способны практиковать *метта-бхавану*, не чувствуете доброго расположения ни к себе, ни к другим, практика любой другой *брахма-вихары* ничего не даст. Если попытаетесь зародить сострадание само по себе, например, без твердого основания *метты*, вы выдавите из себя только сентиментальную жалость или ужасное беспокойство. Или возьмем *упекшу*. Без *метты* это просто равнодушие. Как одна из *брахма-вихар*, *упекша* возникает, когда вы развиваете одинаковое ощущение *метты* ко всем живым существам, как на последней ступени *метта-бхаваны*.

Часто именно психологически слабый человек ведется на это, и, боюсь, что это может случиться даже в духовной общине

Если вам доведется не испытывать склонности к сессии *метта-бхаваны*, это, вероятно, случится потому, что вы будете ощущать легкое раздражение и желание, сознательно или бессознательно, потворствовать этому чувству. И вы говорите себе: «Сегодня мне что-то не везет с *меттой* – поделаю-ка вместо этого я осознанное дыхание»[20]. Но все должно быть наоборот. Тот факт, что вы чувствуете раздражение, – отличная причина практиковать *метта-бхавану*, потому что раздражение часто можно рассеять с помощью нее. Даже если обычно вы испытываете трудности с практикой, скорее всего, вы все равно ощутите пользу от нее – даже если эта польза проявится позже. Может быть, вам не удастся зародить никакой *метты* во время самой практики или даже сразу после нее, но изменения в вашем состоянии обязательно произойдут.

Если вам кажется трудной первая ступень практики *метта-бхаваны*, иногда полезно начать со ступени, к которой вам легче приступить. Я бы также предложил уделить меньше времени первым четырем ступеням и быстрее перейти к пятой, если так ваша *метта* открывается более полно. И, напротив, если, как часто случается, легче всего вам дается вторая ступень, вы всегда можете перейти от нее к развитию доброжелательности к самому себе. Например, обретя некое ощущение доброжелательности по отношению к другу, вы можете представить себя веселящимся вместе с этим другом, в ситуации, когда каждый из вас настроен к другому по-доброму. Так мы можем подтолкнуть развитие *метты* по отношению к самому себе. Даже если нам кажется трудным любить себя, обычно приходится признавать, что, по крайней мере, кто-то нас любит.

Этот опыт принятия и любви очень важен для нас, и группа контролирует нас посредством фундаментальной человеческой потребности в принятии. Ужасно ощущать себя отвергнутым группой, к которой ты принадлежал, и большинство людей сделают все, что угодно, чтобы восстановить добрые отношения с ней. Мы примем оценку со стороны группы и соответственно изменим себя, просто для того, чтобы она снова приняла нас в свои объятия. Допрос работает точно так же. Человек под допросом стремится порадовать кого-то, кого угодно: «Да, я еретик. Да, я шпион». На самом деле он говорит: «Я соглашусь со всем, что вы говорите, чтобы доставить вам удовольствие и быть принятым». Только человек с сильной волей может сопротивляться такому крайнему давлению.

Даже внутри сангхи или духовной общины необходимо быть осторожными и не давить на других, обращаясь с ними неблагожелательно или навязывая им обидные ярлыки. Часто именно психологически слабый человек ведется на это, и, боюсь, что это может случиться даже в духовной общине. Давление может не восприниматься как таковое, и большинство людей потрясает мысль, что они придираются или дразнят кого-то, но с легкостью может

оказаться, что мы потихоньку выживаем человека, который оказался не слишком полезен, отнимает ресурсы общины или просто в чем-то отличается от нас. Мобилизация общего неодобрения группы по отношению к одному ее члену может причинить много вреда.

Большинство из нас инстинктивно ощущают, что мы не переживем изгнания из группы, к которой принадлежим, и в племенных обществах это было в буквальном смысле так. Шекспир выражает ужас изгнания в своей пьесе «Ричард II», в которой король изгоняет двух аристократов. Томас Маубрей, изгнанный навсегда, покидает Англию, чтобы, как он говорит, «уйти в зловещий мрак изгнанья» Генрих Болингброк возглашает, что в ссылке он сможет «похвастаться ни чем иным, чем тем, что был странником на пути к печали». Блуждать в мире чужаком – это рабство, свобода – это принадлежность.

Здесь трудность заключается в том, чтобы не исключать никого из круга нашей заботы, не отвергать человека, с которым нам приходится трудно. В более позитивном ключе, нам всем нужно предлагать другим членам общины, особенно тем, кто не столь популярен, любую поддержку и вдохновение, в которых они нуждаются, и выражать нашу высокую оценку и благодарность, когда это только возможно. Многие из нас испытывают некоторую степень ненависти или презрения к самим себе, что мешает нам воспринимать поощрение со стороны других, и важная функция духовной общины – дать нам понять, что есть люди, которые заботятся о нас. Так нам будет гораздо легче осознать свои собственные хорошие качества. Некоторые личности могут принимать и любить себя независимо от того, что думают и чувствуют по их поводу все остальные, но большинству из нас нужно одобрение других.

Плоды доброты

Даже даяние три раза в день
Трехсот горшков пищи

Не сравнится с долей заслуг
От одного мгновения любви.

Хотя (посредством любви) ты не обретешь освобождения,
Ты обретешь восемь благих качеств любви –
Боги и люди будут тебе друзьями,
Даже (нечеловеческие существа) защитят тебя.

Ты обретешь удовольствия ума и многие физические удовольствия,
Яд и оружие не причинят тебе вреда,
Без усилий ты достигнешь своих целей
И переродишься в мире Брахмы[21].

Это напоминает некоторые строфы в главе 8 «Дхаммапады», одна из которых гласит: «Лучше, чем тысяча бессмысленных строф, собранных воедино, одна строка, услышав которую, обретаешь покой»[22]. Разница между ними в том, что палийские строфы сравнивают буддийскую практику с ведическими, в то время как Нагарджуна сравнивает одну важную буддийскую практику с другой. Он не говорит, что даяние (*дана*) бессмысленно. Он верит, что оно чрезвычайно полезно, и мы это увидим. Он говорит лишь, что любовь или *метта* еще важнее – важнее в том смысле, что она первична. *Метта* идет первой. Если есть любовь, *дана* возникнет естественно. Но вы можете, предположим, жертвовать три сотни горшков с едой три раза в день и без ощущения *метты*. Вашей мотивацией будет желание заслуг или удовлетворенность от ощущения, что вы необычайно щедрый человек.

Эта строфа подчеркивает превосходство состояния ума над внешним действием. Именно внутреннее, умственное или духовное состояние действительно имеет значение и, в конечном счете, определяет нравственный статус внешнего действия. И снова это возвращает нас к «Дхаммападе»: «Переживаниям предшествует ум, они ведомы умом и созданы умом»[23]. Конечно, если вы поступаете хорошо, вы повлияете в лучшую сторону на состояние своего ума, но,

пока вы не сделали поддержание позитивных состояний ума своим приоритетом, ваши действия могут с легкостью стать менее нравственными.

Метта – основополагающая позитивная эмоция и фундамент для развития *бодхичитты* или «воли к Просветлению». Без *метты* между членами духовной общины невозможно возникновение *бодхичитты* в ее глубине. В конечном итоге, *метта* безлична, она не имеет объекта, но для начала ее нужно развивать по отношению к людям, а если вокруг нет людей, будет очень трудно ее развить. Вкратце, возникновение *бодхичитты* зависит от того, существует ли внутри духовной общины осязаемое ощущение *метты*.

Так можно ли освободиться посредством любви? Краткий ответ таков: не посредством любви самой по себе. Хотя это и нечасто подчеркивается в нынешнем буддизме Тхеравады, «освобождение сердца посредством любви (*метты*)», как это обычно переводится, появляется в палийских писаниях в связи с одним из двух аспектов освобождения – *чето-вимутти*, освобождением ума или сердца, и *панья-вимутти*, освобождением посредством мудрости. *Чето-вимутти* – это развитие сознания, позитивных состояний ума и эмоций до высочайшего возможного уровня, и это достигается посредством *саматхи* или практик «успокоения», подобных *метта-бхаване* или осознанному дыханию. Палийское слово «*саматха*» буквально означает «успокоение» и относится к успокоению, умиротворению всех неискусных состояний ума и последующему обретению *дхьян*, состояний высшего сознания, в которых присутствуют лишь искусные состояния ума. *Чето-вимутти* представляет собой полное очищение эмоциональной природы человека, это состояние необычайной ясности и позитивности. Однако оно само по себе не составляет полного освобождения, поскольку оно должно включать *панью*, или мудрость, которую иногда называют *випассаной*, словом, которое обычно используется для описания изначальных вспышек проникновения. Быть освобожденным мудростью

означает быть свободным от всех ложных воззрений и обрести полное постижение истинной природы существования.

Чето-вимутти и *панья-вимутти* часто упоминаются вместе. Говорится, что обретающий Просветление освобождается в уме и освобождается в мудрости и так обретает *нирвану*. Можно сказать, что комбинация *чето-вимутти* и *панья-вимутти* в палийских писаниях соответствует описанию *пунья-самбхавы* и *джняна-самбхавы* в санскритских текстах Махаяны. Обе пары терминов имеют отношение к необходимости сочетания полной эмоциональной позитивности с полной ясностью видения и внутри соответствующих контекстов указывают на один и тот же духовный факт: в то время как возможно развить эти два аспекта духовной жизни по отдельности до некоторой степени, в конце концов, нужны они оба. Нужны оба «собрания»: и собрание заслуг, и собрание мудрости.

Если речь идет о Бодхисаттве, это равновесие качеств становится *каруной* и *праджней*, состраданием и мудростью, и тот факт, что здесь *каруна* – дополнение мудрости, а не *саматха*, дает нам представление о том, что *саматха* действительно значит для Махаяны. Это не просто умиротворение неискусных состояний ума. Это не безмятежность. Когда присутствуют лишь искусные состояния ума, они очень сильны и активно проявляются. Соответственно, ум становится гораздо более мощным, чем он был, отягощенный противоборствующими эмоциями.

Нагарджуна не говорит, что нельзя освободиться посредством любви. Можно, если развить любовь до такой степени бескорыстия, что она станет сочетаться с мудростью. Он говорит, что даже если ваша практика *метты* не приравнивается к освобождению любовью, вы все же обретаете восемь добродетелей любви. Они таковы: боги будут к вам дружелюбны, люди будут дружелюбны, нечеловеческие существа защитят вас, вы будете наслаждаться удовольствиями ума, вы будете наслаждаться

умственными и физическими удовольствиями, яд и оружие не ранят вас, вы без усилий будете достигать своих целей и переродитесь в мире Брахмы.

Первые три из этих выгод практики *метты* довольно очевидны. Если вы дружелюбны по отношению к другим, другие – не только люди – будут дружелюбны к вам. Но значит ли это, что у вас не будет врагов? В случае с Буддой, например, против него послали безумного слона[24]. Будда смог усмирить слона добродетелью своей метты. Но кто послал против него слона? Это был завистливый ученик, Девадатта. Хотя даже безумного слона можно покорить *меттой* Будды, человек, который завидовал ему и вознамерился убить его, остался совершенно не восприимчив к той же самой *метте*.

Из этого можно заключить, что *метта* – это не непреодолимая сила. Если мы направляем ее на кого-то, это вовсе не означает, что им не остается ничего иного, как только любить нас. *Метта* оставляет людям свободу отвергнуть *метту*, которую им предлагают. Иначе это будет утверждение нашей воли против их воли. *Метта* – это искренняя забота о благополучии людей, нравимся мы им или нет. Если пытаемся использовать *метту*, чтобы понравиться им, это показывает, что мы неправильно понимаем природу *метты* и не сможем достичь успеха. Мы можем впасть в раздражение и даже испытать гнев по отношению к людям, потому что они упорствуют в отрицании нашей так называемой *метты*.

Угроза жестокости может быть чрезвычайно пугающей, и, если мы отвечаем на нее искренней *меттой*, как Будда делал не раз, это становится подлинной победой. Если вы способны ответить на нее так, это благотворно повлияет на ситуацию. С другой стороны, иногда мы встречаем людей, которые сознательно ведут себя плохо, которые упорствуют в причинении вреда другим и знают, что делают. Таких людей не тронет ваше дружелюбие или любовь. Скорее, ваша теплота усугубит их хладнокровную решимость ранить вас как можно сильнее. Однако

существует традиционное буддийское убеждение, что вы можете в буквальном смысле отклонить стрелы и противостоять действию яда чистой силой собственной эмоциональной позитивности, и, вероятно, это так. Если вы полны *метты*, по, крайней мере, вы не будете проявлять активную враждебность по отношению к себе.

«Без усилий ты достигнешь своих целей». Другими словами, ты достигнешь своих целей, не напрягаясь. Все будет идти более гладко, более свободно, более спонтанно, без напряжения и сознательных усилий. *Метту* нельзя двигать силой. Если вы мощно создаете *метту*, вы уже в непринужденном, позитивном и спонтанном состоянии.

В данном контексте тот факт, что вы ощущаете «удовольствия ума и многие физические удовольствия», можно, вероятно, просто приписать вашему пребыванию в позитивном состоянии ума. Здоровое стремление к удовольствиям не слишком нуждается во внешних стимулах. Наконец, Нагарджуна говорит, что вы «переродитесь в мире Брахмы». Здесь подразумевается, что практикующий переродится в измерении, соответствующем умственному или духовному уровню, достигнутому и упроченному посредством опыта *метты*.

В «Меттанисамса-сутте»[25] есть похожий список: хороший сон, дружелюбие других, защита от насилия, легкость сосредоточения, хороший внешний вид, ясная смерть и благое перерождение. В «Дхаммападе» также есть такое перечисление[26]. Важной темой всех этих списков является то, что *метта* защищает человека от случайной жестокости и даже от простых несчастных случаев. Люди, которые полны ненависти, часто сами привлекают к себе несчастья. Им кажется, что все идет не так, без очевидной причины, и это не обязательно прямое следствие их собственных действий. Словно у них есть враги, которые тайно вредят им. Коренная причина их проблем – по-видимому, ненависть к себе и даже бессознательная потребность вынести себе некое наказание. Трудно любить других, когда у тебя нет любви к себе, и в этом случае

человек лишь инстинктивно выискивает ситуации, которые, скорее всего, нанесут ему вред или создадут другие проблемы.

С другой стороны, существование людей, которые позитивны и бодры, часто кажется волшебным. Они легко достигают своих целей. Им словно помогают тайные друзья. Коренная причина такой удачи, по-видимому, искренняя расположенность к себе и забота о себе. Трудно ненавидеть других, если по-настоящему любишь себя. И, если ты положительно относишься к себе, ты инстинктивно будешь заботиться о себе и выискивать ситуации, в которых тебе не нанесут вреда.

«Создай человека, который тебе нужен»

Если ты станешь причиной того, что чувствующие существа
Создадут альтруистическое устремление к просветлению и упрочатся в нем,
Ты навсегда обретешь альтруистическое устремление к просветлению,
Прочное, как царь гор[27].

Чем больше вы побуждаете и вдохновляете других быть позитивными, тем более позитивными вы будете сами, потому что вы побуждаете и вдохновляете себя в то же время, как вы вдохновляете их. Но в первую очередь вы сами должны быть полны вдохновения, по крайней мере, до некоторой степени, поскольку в противном случае любое ваше вдохновение останется лишь на словах. Ваши слова должны выражать ваши собственные, действительно позитивные ощущения, если вы хотите пробудить чувства в других. И, наоборот, отклик, получаемый от других, также должен вдохновлять вас. Именно так работает взаимодействие внутри сангхи. Именно так может зародиться *бодхичитта*, и так она усиливается, зародившись в сангхе.

Бессмысленно жаловаться, что вы окружены бесчувственными, мрачными людьми. Вы должны создать «человека», который вам нужен

Есть история о суфийском мастере и его ученике. Ученик пришел издалека, и однажды пришло время возвращаться домой. Конечно, он печалился об уходе, но не только потому, что ему приходилось покидать своего старого учителя. Он был печален, потому что ему нужно было возвращаться к собственному, довольно неотесанному народу. Он сказал мастеру: «Здесь я наслаждался общением высочайшего рода, но там, куда я иду, мне не с кем будет так поговорить. Не знаю, как я смогу выжить. Что мне делать?» Мастер ответил в своей обычной лаконичной манере: «Создай человека, который тебе нужен». Он, конечно, не имел в виду создания в буквальном смысле. Он имел в виду, что ученик должен посеять семена вдохновения в сердцах людей, и, по крайней мере, некоторые из них со временем смогут обеспечить ему общение, в котором он нуждался.

Бессмысленно жаловаться, что вы окружены бесчувственными, мрачными людьми. Вы должны создать «человека», который вам нужен. Возможно, это покажется эгоистичным, но в то же самое время это в высшей мере альтруистично. Это просветленное своекорыстие в подлинном смысле, потому что «созданный» вами человек будет существовать не только для вас, но и для себя самого. На самом деле, он не может существовать для вас, если не существует для самого себя. Не стоит беспокоиться о мотивации, поскольку здесь разрушается само различие между эгоизмом и альтруизмом. Делая благо для себя, вы делаете благо для других. Делая благо для других, вы делаете благо для себя.

Невозможно принести себя в жертву другим

Те, кто презирают Великую Колесницу,
Источник всех благих качеств, потому что (она учит)
получать удовольствие

От заботы лишь о целях других, не глядя на собственные,
В результате этого сжигают себя (в дурных перерождениях)[28].

Эта строфа затрагивает практическую нравственную проблему. Если вы выражаете негативные чувства, вы должны взять на себя ответственность за то, что некоторые люди воспримут ваши слова достаточно серьезно, чтобы не связываться с объектом вашей критики. Это может оказать глубокое воздействие на их жизнь, особенно если вы критиковали духовную традицию. Нагарджуна идет еще дальше. Он предполагает, что, поскольку Махаяна заботится исключительно лишь о благе других, ее критика означает, что на самом деле вы препятствуете другим заботиться о *ваших* нуждах. С одной стороны, он обращается к узкому себялюбию, с другой стороны, он представляет идеал Махаяны как идеал чистого альтруизма, совершенно чистый от своекорыстия. Последнее – общее воззрение Махаяны, но его не следует принимать слишком буквально. Было бы более верно, хотя и менее театрально, сказать, что, делая добро другим, человек делает добро себе, с духовной точки зрения. Как можно разделить одно и другое. Когда вы искренне жертвуете собой на благо других, на очень глубоком уровне вашего существа или вне вас как будто появляется нечто, с чем вы чувствуете глубинную связь, и оно получает поддержку. И, напротив, если вы жертвуете собой лишь из ненависти к себе или чтобы быть «святее других», на самом деле другие вас вовсе не заботят.

Возможно, этот призыв совершенно игнорировать или презирать свои собственные нужды должен помочь нам преодолеть наше естественное самодовольство и эгоцентризм. Однако может оказаться более полезным подход, при котором мы рассматриваем себя как еще одного человека среди многих. Если вы хотите посвятить себя благу всех, эти «все» должны, безусловно, включать вас. Иначе вы придаете себе особый статус. Вы должны заботиться о себе, как заботитесь обо всех остальных, а не

относиться к себе, как к кому-то особому, чьими нуждами нужно пожертвовать на благо человечества.

Буддийский идеал часто рассматривается как эгоистичный. Безусловно, это не связано со стремлением последователей Тхеравады обрести личное Просветление, потому что в христианстве есть похожее стремление к личному спасению (то есть спасению души). Думаю, западное представление о буддизме как об эгоистичной религии скорее коренится в важной роли монашества в буддизме в целом и в Тхераваде в частности и, следовательно, в необходимости покидать дом, работу и даже семью. Человек отправляется дальше, на поиски Просветления, оставляя других справляться, как им заблагорассудится.

Но, если вы состоите в браке, особенно, если у вас есть дети, разве не ваш долг оставаться с ними? Как вам оправдать свой уход? Некоторых людей глубоко потрясает рассказ о том, когда будущий Будда покинул свой дворец, прекрасную жену и крошечного сына и отправился в лес на поиски истины. Как будто он точно знал, что станет Просветленным и передаст свое открытие бесчисленным людям грядущих веков. Он просто понял, что жизнь в своей глубине не приносит удовлетворения. Но это ощущают многие люди, и означает ли это, что им можно пренебречь своими обязанностями? На первый взгляд, поступок будущего Будды кажется совершенно эгоистичным.

Бессмысленно искать оправдания для того, что сделал юный Сиддхартха на своем пути к состоянию Будды. Если мы оправдываем его уход из дома тем, что он преподал Дхарму множеству людей впоследствии, мы подразумеваем, что его уход был неискусным деянием, неискусность которого совершенно перевешивают его искусные деяния. Все, что мы можем действительно сказать в этой связи, – что в жизни есть определенные ситуации, в которых у нас лишь внешне есть выбор. Вас как будто неодолимо влечет к определенному пути или поступку. Вы просто делаете то, что должны, и никто и

ничто не остановит вас. Это не то, что вы проясняете для себя, взвешивая за и против: вы просто не можете поступить иначе. Такова, несомненно, была ситуация и для будущего Будды. Он просто не мог больше оставаться дома и поэтому не остался.

Однако в реальности нет ничего плохого в здравом своекорыстии. Несомненно, верно, что достойное человеческое существование подразумевает, что нужно заботиться о благе других, а также о своем собственном благе, и поступать соответственно. В то же самое время необходимо, чтобы человек хорошо относился к себе и своим реальным потребностям. Такое отношение – сущностная основа для ведения действительно духовной жизни. Часто есть доля ханжества в том, как человек рассуждает об эгоизме тех, кто выбрал стиль жизни, не укладывающийся в социальные нормы. На самом деле, такой человек говорит: «Если ты делаешь то, что хочешь, ты эгоист. Если я делаю, что хочу, я не эгоист». Сиддхартха хотел расти и развиваться, как мы могли бы сказать сегодня, и чувствовал, что не может остаться дома. Возможно, некоторым буддистам удавалось вести подлинно духовную жизнь, не покидая дома, но во времена Будды это, должно быть, было сложно. Если он хотел воплотить свой потенциал в качестве человеческого существа, перед ним был только один выход: уйти.

Проблема решается с возникновением *бодхичитты*. Она устраняет столкновение я и не-я. Вам больше не нужно выбирать между ними, больше не нужно балансировать и примирять враждующие потребности себя и других. То, что вы делаете, совершенно спонтанно становится благом для того, что было «вами» и для того, что было «другими». Когда возникла *бодхичитта*, вы осознаете, что в реальности нет «я» и нет других. Можно сказать, есть «я», и в этом случае я должен говорить также и о «вас», но это различие не стоит воспринимать слишком серьезно, как будто оно абсолютно реально, как будто бы существовали две взаимно исключающих сущности. Не слишком углубляясь в подобную аналогию и не принимая ее

слишком буквально, отношения Бодхисаттвы со всеми существами можно уподобить отношению матери к своему ребенку. Мать не проводит различий между собственными интересами и интересами ребенка. Для нее они значат одно и то же. Она не думает, что ей нужно отдохнуть или взять выходной от ребенка. На своем, инстинктивном уровне привязанности, существует та же, самозабвенно-сильная любовь. Различие в том, что в случае с матерью ее любовь является распространением ее эго, в то время как в случае с Бодхисаттвой это распространение его не-эго. Любовь матери берет силу в своей исключительности, но сила *метты* и сострадания Бодхисаттвы берет начало во всеохватности, в универсальности.

Тибетская буддийская история рассказывает о том, что однажды человек увидел толпу и понял, что что-то происходит в ее глубине. Кого-то избивают, сказали ему, и он не мог не почувствовать жалости к неизвестному. Однако, протискиваясь через толпу, он увидел, что бьют его собственную мать, и сожаление, которое он испытывал до этого, сменилось сильной болью. Почти все мы подобны этому человеку. Мы относимся к немногим избранным с той заботой, которой не чувствуем к остальному человечеству. Однако Бодхисаттва с одинаковой чистосердечностью заботится о благе всех существ.

Правильный образ жизни

Следующая тема, которую я хочу рассмотреть, – это работа. Работа или то, о чем Нагарджуна говорит как о «правильном образе жизни», является невероятно важным фактором в человеческой жизни, если учитывать количество времени, которое мы должны ей посвящать. К этому стоит добавить значительные вложения эгоистичности в нашу работу и в то, как мы зарабатываем на жизнь. То, как мы проводим эти восемь часов в день, сорок восемь недель в году, и так – более сорока лет, становится для большинства из нас главной и самой

важной деятельностью в жизни, если речь заходит о ее влиянии на наше состояние ума. Обычно мы в первую очередь заботимся о том, что мы получаем от нашей экономической активности и какой статус она нам придает. Однако в буддийском контексте «правильный образ жизни» во многих отношениях является противоположностью тому, что видится желанным для мира. Правильный образ жизни – тот, который не заставляет нас, так или иначе, нарушать наставления.

Плата за работу – не компенсация за то, как такая работа обедняет наше состояние ума

Стоит признать, что согласно этому критерию, существует на так уж много профессий, которые можно счесть «благим» (или правильным) образом жизни. Одно из главных правил гласит: чем проще работа, тем легче будет выполнять ее, не нарушая наставлений. По крайней мере, работа не должна никому вредить. Работа строителя, уборщика или другие простые физические занятия могут лучше всего отвечать нашим духовным нуждам, особенно на ранних этапах духовной жизни, когда нам может понадобиться соединение и слияние с более грубыми энергиями. Ранние годы духовного пути великого тибетского йогина Миларепы, которому приходилось строить башни, а затем разрушать их снова и снова, – крайний пример подобного подхода, который, по-видимому, действительно работает. С другой стороны, если наша работа не представляет для нас реального интереса, это может неблаготворно повлиять на нашу способность выполнять ее осознанно.

Стоит избегать повторяющейся и скучной работы, которая не вовлекает даже вашей физической энергии и не дает стимула для улучшения вашего поведения. Такая работа высасывает энергию, или, скорее, вам приходится использовать энергию, чтобы подавить энергию, выполняя подобную работу. Плата за работу – не компенсация за то, как такая работа обедняет наше состояние ума. Жизнь слишком драгоценна, чтобы тратить ее подобным образом.

Помимо непричинения вреда, наш образ жизни должен в идеале приносить пользу другим и нам самим. Работа, которая требует утонченной восприимчивости, например, садоводство или декорирование, работа, которая приносит людям невинные удовольствия, такая, как обслуживание торжеств, подойдет очень хорошо, как и профессиональные услуги, подразумевающие непосредственное освобождение людей от страданий – работа медсестрой, забота о пожилых или некоторые формы терапии. Работа не должна нарушать первого наставления, что подразумевает отсутствие вреда. Мы также не должны нанимать других, чтобы они делали за нас разрушительную для души работу, которую мы не хотим выполнять сами, – практика, которая, к несчастью, глубоко укоренилась в нашей культуре.

Правильный образ жизни – тот, что благоприятствует реализации нашего духовного потенциала

Неправильный образ жизни часто включает обман разного рода, как, например, когда торговец использует фальшивые гири и весы. Подобно тому, как неискренняя речь обманывает другого человека, так и нечестность в любых деловых сделках является оскорблением доверия другой стороны. Но все формы неправильного образа жизни подразумевают обман на более глубоком смысле, чем нарушение наставлений. Правильный образ жизни – тот, что благоприятствует реализации нашего духовного потенциала, но, обманывая других, мы также причиняем вред и самим себе.

Некоторые формы неправильного образа жизни имеют неприятные последствия для общества в целом. Помогать производить военное оружие, например, неискусно, поскольку это позволяет другим участвовать в убийствах и насилии. Но, кроме того, это неискусно и в более глубоком смысле, поскольку человек напрямую подписывается на фундаментально ложное воззрение о том, что война может принести мир, что убийство можно оправдать, что,

словами печально известного заявления Робеспьера, нельзя сделать яичницы, не разбив яиц. Другими словами, вам приходится обманывать себя. Для того чтобы заниматься таким делом, вам приходится признавать тот факт, что народ вовлекается в войну страхом и ненавистью, как бы осторожно ни маскировались эти страсти рациональными причинами.

Работа мясником подразумевает принятие другого, в своей основе ложного воззрения. Для того чтобы зарабатывать этим на жизнь, вы должны убедить себя, что забой животных и птиц необходим или, по крайней мере, оправдан. Это ложное воззрение находит разные выражения. Во-первых, есть научные аргументы. Будучи всеядными, человеческим существам естественно потреблять плоть животных, поэтому отказ от мяса противен нашей природе и, вероятно, плохо влияет на здоровье. Следовательно, просить людей воздерживаться от мяса неразумно. Во-вторых, некоторые религии одобряют мясоедение, и это одобрение основано на их вере в то, что остальная часть творения существует, чтобы удовлетворять нужды живых существ. В-третьих, есть и аргумент самого мясника: если он не будет делать свою работу и так поддерживать свою семью, кто-то другой будет ее делать.

Эти доводы выдвигаются в поддержку воззрений, которые берут начало в неведении, страхе и жадности. Факт в том, что, если бы мяснику не платили за работу, он, скорее всего, не стремился бы им стать, а, если бы человек не был привязан к вкусу мяса и предположительным выгодам мясной диеты, он бы, вероятно, не стал бы мясоедом. Если действительно задуматься о том, что означает поедание мяса, ни один человек не стал бы в здравом уме или твердой памяти пожирать говядину или баранину, не говоря уже о наслаждении ими. Это бы противоречило всему, что есть подлинно человеческого в нашей природе. Как и работа на торговцев оружием, работа мясника позволяет создать атмосферу, неблаготворно влияющую как на общество, так и на отдельного человека.

Ложные воззрения проникают во все сферы жизни. Однажды я видел рекламу, которая гласила: «Беременна? Почему бы не отнестись к этому разумно?» – и эти леденящие слова сопровождались лишь номером телефона. Но если женщина планирует пойти на аборт, ей придется скрывать от себя реальность того, что она делает, точно так же, как поступают те, чей образ жизни неправилен. Только так она сможет пройти подобную процедуру.

Правильная работа – та, которую вы будете делать, независимо от того, сколько вам за нее платят

Чем бы вы ни занимались, наша работа может подразумевать определенный обман. Работа не всегда приятна. Людям нужны деньги, и они не знают, как еще их добыть. Если бы эти деньги у них были, многие предпочли бы взять деньги и не делать работу. Работу, на самом деле, можно рассматривать как лучший способ утилизации человеческой энергии, но и здесь может существовать обман. Можно даже сказать, что любая форма трудоголизма должна подразумевать элемент обмана и даже самообмана. Можете ли вы честно сказать, что работаете, если работа на самом деле вас не волнует? Тогда вы просто «выполняете телодвижения». Вы, без сомнения, справляетесь с обязанностями, но если вы не отдаете себя тому, что делаете, в этом есть элемент притворства. Если бы им не приходилось работать за деньги, многие люди не знали бы, чем занять целые дни. Но это само по себе разоблачает отчуждающий эффект узкого утилитарного подхода к работе, в результате которого становится трудно преодолеть подобное стремление делать вещи ради самих вещей.

Можно также увидеть элемент обмана в том, как устроена оплата труда. Связь между выполняемыми заданиями и награждением за них, на самом деле, довольно произвольна. Почему один час работы в поле стоит столько же, сколько фунт риса? Почему один фунт, а не два? На основании чего час работы в офисе равен десяти фунтам риса? Цена работы в терминах платы, получаемой за нее,

главным образом определяется причудами рыночных сил и расчетами бухгалтеров, даже тогда, когда разные люди делают одну и ту же работу. В любом случае, что такое деньги? По сути, это средство обмена, что в былые дни означало золотые и серебряные монеты, а теперь это банкноты, не имеющие внутренней ценности. Наша экономическая система основана на том, что все согласны относиться к этим объектам, *как будто* они имеют ценность. Ситуация становится еще более запутанной, когда банкноты замещаются цифрами, хранящимися в компьютерных системах. Конечно, довольно часто вещи, на которые мы тратим деньги, также не обладают внутренней ценностью. Рекламщики и гуру моды убеждают нас покупать предметы, которые должны изменить нашу внешность или быт к лучшему, но эти вещи часто совсем не способны на это.

Решение – в том, чтобы выполнять работу, которая обладает внутренней ценностью. Даже трудная, грязная или неприятная работа, тем не менее, достойна того, чтобы ее выполняли, в той мере, в которой она способствует благополучию работника и других людей. Правильная работа – та, которую вы будете делать, независимо от того, сколько вам за нее платят. К несчастью, немногие люди в состоянии наслаждаться подобной работой.

Глава 2. Щедрость

Нагарджуна передает второе наставление как «не красть». На пали это «*адиннадана верамани*» – «воздерживаться от взятия того, что не дано». Обычно считается, что следовать этому наставлению – значит не что иное, как не красть, не воровать, не брать тайком того, что тебе не давали. Кто-то может сказать: «Я ничего не украл за всю свою жизнь. Ну, может быть ручку ребенком. А, и пятифунтовую купюру, которую я должен в баре. Всегда собирался вернуть ее в следующий раз, как приду туда. Помимо этого, я ни разу не нарушал второго наставления». Но подобная самодовольная моральная калькуляция – не способ практиковать наставление о даянии в его полном смысле. Подобно первому наставлению, второе означает гораздо больше, чем кажется на первый взгляд. Его также можно рассматривать как невмешательство в человеческое развитие или нарушение индивидуальности. Может быть, вы и не отнимаете у людей деньги или собственность, но очень легко потратить чье-то время или украсть энергию человека. Легко забрать у человека нечто, не имеющее материальной ценности, но что столь же жалко потерять. Вы не спрашивали разрешения, вы просто взяли это, а время и энергия – то, что непросто вернуть.

Практика второго наставления, конечно, подразумевает щедрость, но она также подразумевает и еще одно позитивное качество: веру в то, что так или иначе вы получите то, что вам нужно, так что вам не нужно отнимать это у других против их воли или без разрешения. Иногда другие разочаруют вас, они могут забыть присмотреть за вами в старости, но ваша вера должна быть более глубокой уверенностью в духовных и даже психологических наградах за искусное действие. Ощущение, что вам необходимо отхватить свою долю, прикарманить то, что, как вам кажется, ваше по праву, предполагает невротическое беспокойство, как и попытки манипулировать событиями в свою пользу. Любого рода

чувство собственности и даже простая склонность видеть вещи и людей как товар идут в разрез с духом этого наставления. Само стремление заключить сделку, попытаться забрать себе лучший кусок противоречит ему. Способность щедро делиться своими умениями, своим временем и своими вещами, не высчитывая, что можно получить взамен, может проявиться лишь в состоянии глубоко психологической безопасности. Вы можете не получить выгоды, которую предвкушали, вас может ждать приятное или неприятное удивление от того, как все обернулось, но вы будете уверены, что в конечном счете все сложится для вас к лучшему. Идеальное общество должно работать именно так: ты отдаешь, что можешь, и получаешь, что нужно. В реальном мире ситуация сложнее, потому что есть люди, которые будут эксплуатировать вас, если им позволить, и вам придется заключать с ними невыгодные сделки. Большинство людей полны решимости вцепиться в то, что у них есть, как бы они это ни получили, и, стараясь убедить их отказаться от этого, нужно быть осторожным, чтобы не прибегать к методам, которые нарушают это наставление, буквально или по духу.

Один из способов – обратиться к естественной (но иногда довольно глубоко спрятанной) человеческой щедрости. Этот метод использовался с некоторым успехом в Индии Ачарьей Винобой Бхаве, в его *бхудане* или программе земельных пожертвований («*бху*» означает земля, а «*дан*» – даяние). В Индии одна из огромных социальных, экономических и политических проблем – проблема безземельных рабочих. В то же самое время, есть землевладельцы, у которых гораздо больше земли, чем им действительно нужно. Вопрос заключался в том, как перераспределить это излишек без применения принуждения. Виноба Бхаве, последователь Ганди, был полностью предан принципу ненасилия. Он предложил организовать встречи крупных землевладельцев и обратиться к ним со следующей просьбой. Он спрашивал их, сколько у них сыновей, между которыми должна была

быть распределена земля. Землевладелец, к примеру, говорил, что пять. Он отвечал: «А если бы у вас был шестой сын, каждый из них получил бы немного меньше земли?» – и землевладелец соглашался. Тогда он говорил: «Примите меня в качестве шестого сына и позвольте мне взять эту долю». Он не получил миллионов акров, на которые надеялся, но многие землевладельцы вняли его призыву, и он смог распределить десятки тысяч акров земли между безземельными рабочими и их семьями. Прямое обращение с простым нравственным призывом иногда творит чудеса. Красота заключается в том, что все получают пользу, включая и жертвователей. В политически щепетильной ситуации мотивы часто бывают смешанными, и, без сомнения, некоторые владельцы земли поделились ей из страха последствий противного – бросив крохи безземельным для того, чтобы снизить общую поддержку коммунистической партии. Но некоторые по-настоящему изменили точку зрения и отдали гораздо больше, чем их просили. Так план Винобы Бхаве помог исправить дисбаланс в земельных владениях во многих частях Индии без обращения к силе. Это показывает, что побуждение людей к щедрости необязательно сопровождается обращением к их чувству вины. Люди иногда отвечают добром на добрый призыв. Наставления заключаются не только в том, чтобы прекратить творить зло: они также вдохновляют нас действовать хорошо по отношению к другим и побуждать их действовать так же.

Даяние и заработок

Даяние – фундаментальная буддийская добродетель. Прежде чем приступить к любой другой практике, человек должен научиться быть щедрым. Многие *джатаки*, истории о предыдущих жизнях Будды, изображают будущего Будду практикующим *дану* или щедрость в наивысшей степени. В результате, когда он переродился, ему нужно было лишь протянуть руку, чтобы она оказалась

полна драгоценностей – по крайней мере, так утверждают легенды.

Истинная щедрость… Не только отдавать постоянно, но и осознавать, что получаешь постоянно

Но отражена ли важность даяния в нашем собственном опыте жизни? Каковы реальные отношения между даянием и получением? Согласно Нагарджуне и буддийской традиции в целом, отдавать с неохотой – значит быть бедным, в этой жизни или в следующей, в то время как отдавать свободно – значит стать богатым. Но как нам истолковывать это учение? Первое, о чем следует помнить, – это важность намерения в создании кармы. Именно дух, с которым совершается даяние, важнее всего. Но хотя даяние без мысли о получении собственной выгоды парадоксальным образом принесет человеку больше пользы, большинство людей способны только на меньшее. Мы не можем не думать о том, что мы получим взамен, даже если речь идет о чем-то неосязаемом – о почете, благодарности и так далее. Предубеждение о неком эквиваленте означает, что дар – *на самом деле* не дар, и часто получающий подспудно осознает это. Обычно нетрудно увидеть, что большинство того, что нам дают, имеет некую подоплеку. Прошлый опыт может сделать нас несколько подозрительным почти к любому дару, рассматривая его как малую жертву во имя большего, как говорится в старой пословице. Когда человеку что-то дают, ему не всегда это нравится, он может даже испытать разочарование, как будто чего-то не хватает.

Большей частью наше недовольство проистекает от чувства, что жизнь несправедлива, и к нам не относятся так, как мы заслуживаем, и это, в свою очередь, может сделать нас скупыми на дары. Согласно буддийскому воззрению, скупость делает нас бедными, но сама скупость возникает, можно сказать, их того факта, что человек ощущает себя бедным или обладает «умом нищего». Подлинная щедрость подразумевает противоположное: человек не только отдает постоянно, он также осознает

постоянно, что получает. Часть практики щедрости, следовательно, заключается в том, что мы начинаем осознавать, сколь много нам дают. Это значит, что щедрость связана со способностью испытывать благодарность, а также выражать ее. Она состоит в способности чувствовать себя богатым даже в самых стесненных обстоятельствах.

На самом основном уровне у нас есть солнечный свет, воздух, вода, земля. Все это бесплатно. Мы можем расточать и загрязнять вещества, которые нам нужны для жизни в мире, но они все еще доступны нам. Более того, любое продвинутое общество обеспечивает разные изумительные услуги почти бесплатно или бесплатно для потребителя. В Британии нам доступны многие ресурсы: здравоохранение и образование, библиотеки, Би-Би-Си, разнообразные развлечения и даже буддийские центры. Помимо всего этого, нам помогают те, кто окружают нас. Многие люди, особенно если они молоды, не осознают, что кто-то делает покупки, готовит и убирает за них день за днем. Есть, например, история о долготерпеливой жене, которая готовила для своего мужа и сыновей каждый день с утра до ночи четверть века и ни разу не услышала ни слова благодарности. Однажды они подняли крышку кастрюли – и перед ними была пара старых ботинок. «Ну, – сказала она в ответ на их потрясенные и испуганные лица, – вы ни разу не сказали мне ничего, что дало бы мне понять, что вы видите разницу».

Многим людям трудно благодарить или получить благодарность элегантно. Возможно, их никогда не знакомили с традиционным этикетом, или они отвергли его как ханжеские уловки полной условностей жизни среднего класса – или, возможно, просто испытывают смущение. Если кто-то неуклюж в этом отношении, не будет никакого вреда от совершенствования в социальных навыках. Всегда лучше ошибиться и проявить некоторую неумеренность в выражении благодарности. В конце концов, опыт приходит с практикой. С другой стороны, есть ситуации, где

формальные благодарности будут неуместны. Часто достаточно лишь благодарного взгляда.

Если у вас есть энергия, вы будете не прочь поделиться

Если мы принимаем все как должное, мы лишаем себя богатого источника удовлетворения. Это, в свою очередь, может лишь нас способности свободно отдавать, а также лишить будущих наград, которые ждут нас в форме счастья и свободного потока энергии. Если мы ищем реакции на щедрость, мы обнаружим ее в свободе отказа от собственности, в естественном удовольствии от помощи другому, в потоке энергии, берущей начало в нас и обращенной к нам. Психологически здоровый человек обладает энергией, и энергия естественно струится наружу, поэтому, если у вас есть энергия, вы будете не прочь поделиться. Энергия течет разными способами, в зависимости от темперамента. Вы можете почувствовать, что вам хочется сделать что-то практичное для другого, дать ему денег или отдать время, или, возможно, вам захочется уделить кому-то внимания или любви. С другой стороны, советы – которые многие из нас слишком охотно дают – часто тот дар, который лучше держать при себе.

Один мой друг любил говорить: «Величайшая добродетель – доступность». Быть доступным для других – значит просто быть готовым отдать себя. Вы не настаиваете, что поможете только определенным образом. Вы не заботитесь о «своих делах» или «выражении себя» или собственных талантов. Вы не относитесь с высокомерием к маленьким будничным одолжениям. Вы просто здесь, доступны каждому в любой ситуации, и вы не против того, что вы делаете. Это идеал того, что может быть названо «неспециализированным человеческим существом». Вы готовы протянуть руку кому угодно и не ищете личной выгоды в том, что вам приходится делать. Вы просто видите, что есть работа, которую нужно сделать, и рады это сделать.

Даяние – это род общения. Отдавая, вы открываете каналы общения, и это позволяет происходить обмену энергией.

Даяние, любовь и энергия могут течь в обоих направлениях. Если вы способны давать, вы способны получать, и в этом смысле даяние и получение – две стороны одной монеты. Одностороннее общение может быть искренним, но оно непременно ограниченно. Любое взаимодействие между людьми предполагает как даяние, так и получение. Конечно, чем более насыщенно и подлинно общение, тем меньше возможно говорить о нем в рамках даяния и получения. Даяние становится получением, получение – даянием. Кто получает от кого, кто кому дает, теперь сказать невозможно.

Практика даяния

Подобно тому, как ты стремишься думать
О том, что можно сделать, чтобы помочь себе,
Так ты должен стремиться думать,
Что можно сделать, чтобы помочь другим.

Если лишь на мгновение сделать себя
Доступным для пользы других,
Как земля, вода, огонь, ветер, лекарства
И леса (доступны всем).

Даже на седьмом уровне
Заслуги, бесчисленные как небо,
Создаются в Бодхисаттвах,
Что стремятся отдать все свои богатства.

Если ты отдашь тем, кто прочит,
Прекрасных дев, искусно украшенных,
Вследствие этого ты обретешь
Совершенное памятование превосходного учения.

В прошлом Покоритель даровал,
Наряду с удовлетворением каждой нужды и так далее,
Восемьдесят тысяч дев
Со всеми украшениями.

С любовью отдавай нищим
Различные сияющие

Одежды, украшения, благовония,
Гирлянды и наслаждения.

Если ты обеспечишь (возможности)
Для самых отверженных, кто лишен
Средств (изучать) учение,
Нет большего дара, чем этот.

Даже дай яд
Тому, кому это поможет,
Но не давай и лучшей пищи
Тому, кому она не поможет.

Подобно тому, как говорится,
Что нужно отсечь палец, укушенный змеей,
Так и Покоритель говорит, что, если это поможет,
Можно причинить и (временное) неудобство[28].

Мы все думаем о наших собственных нуждах очень тщательно. Но мы не склонны думать с равной заботой о том, что поможет другим. Даже пытаясь помочь другим, мы слишком часто соотносим это с собой. Мы бы хотели, чтобы другие испытывали такое счастье, которое бы нас устраивало или, по крайней мере, соответствовало нашим идеям о том, что человек должен делать со своей жизнью. Не думаю, что многие люди *любят* думать о нуждах других, как Нагарджуна советует делать царю. Может быть, мы и помогаем другим из чувства долга, но наша цель – делать это из любви. Первая из этих строф говорит о простой и прямолинейной цели – и в то же время довольно трудной, – к которой мы должны стремиться в нашей духовной жизни. Если мы сможем почувствовать реальную заботу о потребностях других, мы на самом деле продвинемся на пути с духовной точки зрения.

Он напоминает нам, что мы можем прикладывать усилия просто для того, чтобы отвечать потребностям текущего момента

Как нам сделать это? Нагарджуна дает подсказку в следующей строфе. Он говорит: «Если бы только на мгновение…» Мы не обязательно должны посвящать себя

постоянно такому состоянию бытия. Он напоминает нам, что мы можем прикладывать усилия просто для того, чтобы отвечать потребностям текущего момента. Сделай себя доступным для других – теперь, а не когда-нибудь, когда тебе этого захочется. Это предполагает, что, в конце концов, это не так уж и трудно. В каком-то смысле слова «сделай себя полезным», вероятно, говорят о том же. На более глубоком уровне суть в том, чтобы радикально изменить то, как мы думаем о других. Вместо того, чтобы озирать мир, полный ресурсов, которые удовлетворят наши собственные потребности, мы можем подумать о себе как о ресурсе для мира.

Многие из этих строф могли бы оказаться и в «Бодхичарья-аватаре», чей автор, Шантидева, жил спустя пятьсот лет после Нагарджуны и принадлежал к его духовной линии передачи. «Как земля, вода, огонь, ветер, лекарства и леса доступны всем» – эти строки неизбежно напоминают нам о строфе из «Бодхичарья-аватары», которая читается в заключительной части семичленной пуджи:

Подобно тому, как земля и другие элементы
Служат многими способами
Бесчисленному количеству существ,
Населяющих безграничное пространство,

Так пусть и я стану
Тем, что поддерживает всех существ
В бескрайней Вселенной
До тех пор, пока они не обретут
Покой[30].

Предложения Нагарджуны относительно подходящих даров, например, обеспечение нищих гирляндами и благовониями и дарование девушек на выданье тем, кто их ищет, могут показаться нам довольно странными. Однако во времена, когда он давал эти советы, если вы не способны были позволить себе жену – и, следовательно, произвести на свет детей – у вас не осталось бы никого, чтобы поддержать вас в старости. А отношение к нищему

как к самому близкому другу, даяние с любовью, а не со снисхождением – это хороший пример подлинной щедрости.

И, наконец, Нагарджуна упоминает соответствующее даяние, или даяние с реальным осознанием потребностей получателя. Иногда то, что дарется, временно неприятно. Иногда то, чего человек на самом деле хочет и в чем нуждается, может быть вполне обычной вещью. Иногда нужен даже «яд» в форме мощных наркотиков, потому что человек серьезно болен или страдает.

Даяние Дхармы

Посредством того, что ты сделаешь слушание и даяние
Учения беспрепятственным,
Ты [сохранишь] компанию Будд
И быстро обретешь желаемое.

Посредством отсутствия привязанности ты постигнешь смысл (учений),
Посредством отсутствия скупости увеличатся твои средства,
Посредством отсутствия гордости ты станешь главой (уважаемых),
Посредством терпеливого принятия учения ты обретешь памятование[31].

Есть два способа помочь передаче Дхармы (то есть учения Будды): мы можем помочь людям учить ей и помочь людям ее услышать. Даже если мы не преподносим дар Дхармы сами, мы сохраним компанию Будд, если просто будем делать все возможное для того, чтобы помочь тем, кто учит Дхарме, делать это, а тем, кто может воспринять Дхарму – услышать ее. Это учение – центральное для подхода Махаяны. Прикладывать усилия для того, чтобы помочь другим получить пользу от Дхармы – на самом деле практиковать Дхарму самому. Чем больше вы отдаете, тем больше вы получаете. Я бы даже рискнул сказать, что вы на самом деле не начинаете практиковать Дхарму, пока не

начали отдавать – прежде всего, пока вы не начали дарить Дхарму. Принцип кармы напрямую применим к нашему даянию Дхармы: «Посредством отсутствия скупости увеличатся твои средства», – щедро делясь своим пониманием Дхармы, вы увеличиваете свое понимание ее.

Пока вы не задумаетесь о потребностях других и не начнете отдавать, вы не поймете, насколько вы привязаны к собственным заботами и нуждам, а пока вы не начнете учить Дхарме, вы не поймете, насколько неадекватно ваше понимание Дхармы. Когда вы начинаете учить, тогда вы на самом деле начинаете и учиться. Обучение открывает перед нами совершенно иное измерение понимания. Хотя нежелательно начинать отдавать людям пользу вашей мудрости преждевременно – особенно если это лишь книжные знания – на самом деле, наступает момент, после которого вы больше получите от передачи учений, чем от их получения. Следовательно, не стоит вопроса о «готовности учить». Вы можете вовсе не быть великолепным учителем в начале, но, оказываясь на пределе своих знаний, вы вынуждены выходить за эти пределы, как в качестве учителя, так и в качестве ученика.

Вам, например, могут задать вопрос, на который вы затрудняетесь ответить сами. У большинства людей есть сферы, в которых они чувствуют себя уверенно, и те, к которым они не хотят обращаться или не заинтересованы ими. Возможно, это какие-то аспекты нравственности, практика медитации, которой вы так долго пренебрегали. Тогда вам приходится подумать об этом самому, поискать тексты по этому вопросу, поспрашивать друзей и вернуться к своим ученикам с чем-то, что можно было бы обсудить с ними. То, с чем вы к ним возвращаетесь, может оказать более глубокое, более значительное воздействие на вас, чем на ваших учеников. Так не только заполняются пробелы в знаниях, но и появляется вдохновение для новых открытий. Может даже оказаться, что вы знаете больше, чем вам думалось.

Конечно, вам необходим небольшой багаж знания Дхармы, прежде чем начать учить ей. Это как в бизнесе. Для начала вам нужен капитал, и некоторым людям удается достичь успеха в делах со сравнительно небольшой суммой. Если вы считаете, что для начала вам необходим действительно большой капитал, может быть, вы вообще не готовы на решительный шаг. Подобно этому, некоторые люди обладают способностью учить на основе довольно небольшого запаса знания Дхармы, а посредством преподавания они могут увеличить этот запас довольно быстро.

Необходимым условием является честность относительно того, что вы знаете, а что нет, а не попытки обмануть своих учеников, угадывая ответ или отмахиваясь от трудных вопросов. Вы должны признавать, что вы чего-то не знаете или не можете вспомнить прямо сейчас и подождать, пока вы не исследуете этот вопрос. «Посредством отсутствия гордости ты станешь главой уважаемых». Обратная сторона этого утверждения такова: если ты пытаешься произвести впечатление на людей, они, возможно, перестанут тебя уважать. Никто не может знать все о буддизме. Если вам задают вопрос, который никогда раньше не приходил вам в голову, вы можете сказать: «Интересно. Я никогда не задумывался об этом. А что думаете вы?»

Еще одна вещь, которая нужна вам, если вы собираетесь учить Дхарме, – это определенная глубина духовной практики. Людям не нравится, когда им дают информацию, которую они с легкостью могли бы найти и сами. Они жаждут живого контакта с Дхармой, ощущения того, какова на самом деле жизнь в Дхарме. Возможно, они и не готовы к встрече с Буддой и вряд ли встретят его в буддийском центре, но поскольку вы впитали знание, которое вы получили, и обрели опыт, на который можно полагаться, вы сможете передать им ощущение его ценности. Дхарму можно по-настоящему передать только в свете ее устойчивой практики на протяжении нескольких лет. Это не нечто абстрактное. Ее нельзя встретить

отдельно от людей, которые, по крайней мере, до некоторой степени, действительно воплотили ее в своей жизни. Будучи буддистом, вы должны обдумывать аспекты Дхармы в своем уме, когда только возможно, чтобы, если вас попросят учить, вы уже знали, что сказать, возможно, на тему, над которой вы размышляли долгие годы. Так вы всегда будете готовы к лекции или занятию.

Думаю, можно интерпретировать вторую строфу, процитированную здесь, как продолжение темы первой, поскольку она также связана с получением и передачей Дхармы. Если вы заняты лишь собой, как вы можете быть восприимчивы? Есть дзэнская история, которая иллюстрирует этот момент. Мастер по имени Нан-Ин однажды принимал в гостях ученого профессора и налил ему чаю – и продолжал лить чай, пока чашка не переполнилась. Когда профессор запротестовал, Нан-Ин ответил: «Ты подобен этой чашке. Как я могу дать тебе учение, если ты полон собственных воззрений?» Учиться Дхарме – значит учиться слушать, а не оставаться привязанным к собственным взглядам настолько, что это закрывает вас от всего, что мешает. Вот почему ученика называют «шравакой», или «тем, кто слышит».

Обреченная на провал природа эгоизма – постоянная тема Махаяны. Если вы слишком привязаны к тому, что считаете своим, вы, в конце концов, останетесь невежественным, нищим и презренным. Это учение традиционно понимается в рамках кармы и перерождения и рассматривается как осуществление своего рода поэтической справедливости: если ты щедр, ты переродишься богатым, если ты скромен, ты переродишься и обретешь высокое и уважаемое положение. На самом деле это не обязательно: помимо кармы, есть и другие факты, которые определяют наш удел в жизни. Тем не менее, скупец всегда будет чувствовать себя бедным, а те, кто требует уважения, так и не ощутят, что им его достаточно. Напротив, если вы по-настоящему щедры, вы, скорее всего, будете чувствовать, что вас окружает изобилие, а если вы скромны, вы, по крайней мере,

насладитесь уважением тех немногих, кто ценит скромность.

Карма и перерождение никогда не являлись простым вопросом. Одно дело альтруистические поступки, но бескорыстная мотивация, особенно, если принимать в расчет и будущие жизни, – это нечто совершенно иное. Подлинное бескорыстие, в конечном счете, неотделимо от проникновения. Ради большей награды вам приходится забыть обо всех наградах и просто отдавать во имя даяния. Таков парадокс. Это как пытаться быть счастливым или пытаться любить: чем больше ты пытаешься быть счастливым, тем меньше другим в это верится, а чем больше ты настаиваешь на том, как любишь людей, тем менее убедительно это выглядит. Но стоит забыть о счастье и любви, и вам выдастся хорошая возможность *быть* счастливым и любящим, а, возможно, и любимым.
«Терпеливое принятие учения» – старое выражение, предполагающее, что Дхарма – это своего рода ноша, нечто, что нужно перенести. Но смысл не таков. Термин, который использует Нагарджуна – *дхармадхара*, тот, кто несет или переносит Дхарму благодаря своей практике ее. Такой человек обретет памятование, то есть будет хранить Дхарму в уме.

Руководство в благоразумной жизни для бизнесмена

Если ты не делаешь пожертвований богатств,
Полученных от даяния бедным в прошлом,
В силу своей неблагодарности и привязанности
Ты не обретешь богатства в будущем.

Здесь, в мире, носильщики не станут
Тащить запасы для путешественников без платы,
Но презренные нищие, не требуя платы, перенесут в твою будущую жизнь
(То, что ты дал им), умноженное в сотню раз.

Всегда сохраняй возвышенный ум
И радуйся возвышенным деяниям.

Из возвышенных деяний возникают
Все возвышенные следствия.

Воздвигать основы учения, обители
Трех Драгоценностей, полных сияния и славы, –
Об этом земные цари
Никогда и не помышляли.

О царь, предпочтительно не создавать
Основы учения, от которого не пошевелятся волосы
У богатых царей,
Потому что (эти центры) не станут знаменитыми даже после твоей смерти.

Посредством своего великого возвышения, используй и все свое богатство
Так, чтобы возвышенные освободились от гордости,
(Равные) возрадовались,
А наклонности низших были изменены к лучшему.

Отказавшись от всех владений,
(Во время смерти) беспомощным тебе придется отправиться отсюда,
Но все, что ты использовал на благо учения,
Предшествует тебе (как благая карма).

Когда все владения предыдущего монарха
Переходят под контроль наследника,
Какая польза в них бывшему монарху
Для практики, счастья или славы?

Используя богатство, ты обретаешь счастье здесь, в этой жизни,
Отдавая его, обретаешь счастье в будущем,
Тратя его впустую без пользы или даяния,
Ты обретаешь лишь горе. Как тут быть счастью?

Умирая, ты утратишь силу
И потому не сожжешь сделать пожертвования с помощью министров,
Которые бесстыдно утратят любовь к тебе
И поспешат угождать новому монарху.

Поэтому в добром здравии воздвигай основы учения,
Незамедлительно используй все свое богатство,
Потому что ты живешь посреди причин для смерти,
Подобно светильнику на ветру[31].

Этот ряд увещеваний о благе щедрости, нужно признать, устанавливает достаточно низкую планку. Нагарджуна ясно понимает, что важно запустить поток щедрости. Не слишком важно, как ты убеждаешь людей отдавать, лишь бы они отдавали. Даяние – само по себе добродетель: оно освобождает энергию, ослабляет путы некоторых фундаментальных неискусных воззрений, и это становится основой последующей духовной жизни.

Забудьте о карме и перерождении, прошлом и будущем. Что важно, так это то, как мы формируем себя в настоящий момент

«Здесь» означает в настоящей жизни. Если вы наслаждаетесь богатством сейчас, оно пришло к вам в результате щедрости, которую вы практиковали в прошлых жизнях. Если, следовательно, вы хотите обрести богатство в будущих жизнях, вы должны отдавать часть теперешних владений. Для большинства современных буддистов, по крайней мере, на Западе, это воззрение в лучшем случае бессмысленно, а в худшем – низко. Но если мы хотим понять, как развивался буддизм на протяжении столетий, нам нужно принимать в расчет эти традиционные рассуждения. Мы должны понимать, что в прошлом подобные аргументы действительно являлись стимулом для людей. Одна из причин заключается в том, что жизнь в те дни была гораздо опаснее. Жизнь чаще всего была «рискованной, грубой и короткой» для всех, у кого не было средств к существованию. Следовательно, вряд ли стоит удивляться, что счастье так тесно связывалось с обладанием богатством или – как утверждается здесь – его разумным расходованием. Без сомнения, наша собственная практика Дхармы иногда поддерживается мирскими мотивами. Разве мы не ищем счастья, успеха и безопасности для себя посредством такой духовной

практики, вместо того, чтобы стремиться к Просветлению на благо всех живых существ? Так что, возможно, не стоит относиться слишком придирчиво к духовному материализму прошлого. Однако слова «презренные нищие, не требуя платы, перенесут в твою будущую жизнь то, что ты дал им, умноженное в сотню раз» создают почти гротескный образ традиционного, грубо-торгашеского представления о щедрости и ее выгодах. Он отражает ситуацию, в которой на самом деле ты нанимаешь нищих, чтобы перенести богатство из этой жизни в будущую.

Нам трудно представить подлинно религиозно настроенного человека, который был бы столь эгоцентричен, но великое множество свидетельств подобного подхода можно обнаружить во многих религиях. В Индии я встречался с определенным типом старомодных верующих, принадлежащих к богатой общине торговцев. Они обычно были очень благочестивы и щедры, но привносили деловую хватку в духовную жизнь. Такой человек мог делать большие благотворительные пожертвования, но выдвигал в ответ вопиющие условия. Они довольно бесстыдно предлагали пожертвовать сотни тысяч рупий на благотворительную аптеку, больницу или школу, при условии, что она будет названа в честь их отца, они сами будут почетными гостями на церемонии открытия, а после открытия учреждения будут представлены премьер-министру.

Такое сочетание материализма и благочестия может показаться нам довольно странным, но, в конечном счете, оно основано на традиционных религиозных ценностях. Оно тесно связано с представлением о том, что власть и богатство берут начало в хороших поступках в предыдущей жизни. Это усиливает склонность считать, что богатый человек – хороший человек, а к бедняку стоит относиться с подозрением. На самом деле, это не буддийское воззрение, а скорее довольно буквальное преподнесение учения о карме и перерождении, которое, к несчастью, упрочивается в подобной интерпретации. Однако именно такое понимание позволяет благочестивым

и состоятельным людям быть очень довольными собой. В Индии я встречал многих людей, которые были твердо убеждены в собственной добродетели, и это убеждение коренилось не много не мало в их удачной и состоятельной жизни. И, к несчастью, я встречал многих бедняков, которые считали, что, должно быть, заслужили свою судьбу. Это искаженное представление, которому иногда подвергается учение о карме и перерождении даже у некоторых буддистов, укоренилось в индуизме в форме системы каст и используется для укрепления существующего в обществе положения.

Христианство во многом поддерживало подобные убеждения в прошлом. Церковь регулярно проповедовала, что долг человека – принимать свое положение в жизни, поскольку оно предназначено ему Богом. Есть гимн, в котором появляется следующая строфа:

Богатый в замке,
Бедняк у ворот,
Бог возвысил и унизил их
И указал им их положение.

Кажется, что организованная религия вообще склонна благословлять существующее социальное неравенство и быть на стороне богатых против бедных. Как говорил святой Павел, «Власть от Бога установлена»[33]. Независимо от того, кому принадлежит власть, она освящена божественным авторитетом.

В Индии мне встречались богатые люди, которые считали себя не эксплуататорами бедных, а обеспечивающими работой тех, у кого нет ума, чтобы создать возможности труда для самих себя. Они искренне верили, что занимаются общественным служением и вкладывают состояние довольно бескорыстно. Это был их путь служения Богу, как иногда говорили они. Такие утверждения обычно лишали меня дара речи, но встречаются и буддийские монахи, которые только рады подобным воззрениям.

Продвигаясь по духовному пути, Будда сталкивался с богатыми и влиятельными, не оказывая им ни малейшего почтения. Однако в некоторых буддийских странах существуют монахи, которые готовы раболепно относиться к тем, кто стоит у власти. Так происходит, потому что они упускают основной принцип духовной жизни, а именно, что мы свободны выбирать, кем нам быть здесь и сейчас, независимо от социальных и групповых ограничений. Мы свободны быть более или менее осознанными, более или менее творческими, более или менее индивидуальными. Забудьте о карме и перерождении, прошлом и будущем. Что важно, так это то, как мы формируем себя в настоящий момент. Это подчеркивал сам Будда – что важно стремиться обрести Просветление здесь и сейчас, в этой жизни. Он не отрицал истину кармы, но никогда не утверждал, что благое перерождение – самая достойная цель для человеческого существа. Преподнося любое буддийское учение, вам нужно соотносить его с этим основным принципом, поскольку в противном случае люди могут подумать, что вы обращаетесь к более низким эгоистичным побуждениям.

Что касается Нагарджуны, стоит напомнить, что в его дни царь обладал безграничной властью и был способен причинить столько вреда, что стоило оградить его от этого, используя любые средства. Обычно в государстве не существовало никакой другой силы, которая могла бы ограничить царскую власть. Если царь не был очень разумным или религиозно настроенным, стоило, не колеблясь, побудить царя к нравственному поведению, как бы грубы не были способы убеждения. Стоило даже пообещать ему будущую жизнь, в которой у него будет еще больше, чем теперь, если это был единственный способ подтолкнуть его к праведному правлению.

Глава 3. Сексуальные отношения

Третье наставление – «*камесу миччачара верамани*» – заключается в том, чтобы «воздерживаться от неподобающего сексуального поведения». Отвергать жен других (как передает это наставление Нагарджуна), следовательно, самое меньшее, чего мужчина, практикующий Дхарму, должен ожидать от себя. Мужская перспектива здесь принимается как должное, поскольку текст адресован царю. Более того, в древней Индии жена считалась собственностью мужчины, и традиционная интерпретация наставления отражает подобное убеждение. Наставление также рассматривалось как запрет от изнасилования или похищения любой женщины, замужней или незамужней, и это, опять же, большей частью было вопросом уважения к мужчине, поскольку дочь или сестра, какого бы возраста она ни была, в буквальном смысле «принадлежала» своей семье, пока не присоединялась к другой семье посредством брака. До этого она была под защитой отца и братьев.

Если перейти от истории к современным реалиям, становится ясно, как применять третье наставление в наши дни, как женщинам, так и мужчинам. По-видимому, подразумеваются два главных принципа. Во-первых, нельзя подвергать насилию личность другого человека, используя его для сексуального удовлетворения против его желания. Во-вторых, поскольку человек считается «принадлежащим» своему сексуальному партнеру, сознательно разрушать брак или другие сексуальные отношения – своего рода «взятие того, что не дано», а также и случай насилия над личностью того человека, чей партнер был «украден».

Но если мы ограничим нашу сексуальную активность тем, что приемлемо с точки зрения общества, можем ли мы остановиться на этом? Достаточно ли такого простого критерия? Да, если правило – это все, что вам нужно. И нет, если вы хотите сделать соблюдение наставление

подлинной практикой нравственности. Однажды я видел наставления на стене в *вихаре* (буддийском монастыре) в Лондоне, и третье определялось как «не вовлекаться в безнравственную любовь». Монахи, по-видимому, хотели, чтобы люди глубже задумались об этом наставлении. Но вообще как человеку практиковать третье наставление, если он состоит в браке, и у него просто нет времени или наклонности каким-либо образом вовлекаться в «безнравственную любовь»?

Не вести себя неподобающим образом с партнерами других людей – такое правило не исчерпывает выводов из этого наставления. Для начала, нужно избавиться от рационализации и романтизации, которые служат для идеализации и даже сакрализации сексуальной активности. Мы любим представлять, что секс – лишь даяние и сопричастность, но так ли это на самом деле? Если мы честны с самими собой, можем ли мы сказать, что огромное притяжение, которое мы чувствуем к другому человеку, – лишь стремление отдавать? Подозреваю, что в подавляющем большинстве случаев сексуальные отношения – прекрасно взвешенные взаимные условности, сбалансированный обмен услугами, физический и эмоциональный, достаточно здоровый для своего уровня, но не стоит видеть в нем нечто большее. Пытаясь возвысить его подобным образом, человек неизбежно разочаруется или даже останется оскорбленным, когда эти услуги уже не будут предлагаться ему столь свободно или в них вообще будет отказано.

Следовательно, здесь стоит вопрос об осознанности. Каково реальное воздействие сексуальной активности на состояние ума? Стоит взять на себя труд понаблюдать за этим, если вы пытаетесь сочетать духовную жизнь с сексуальной активностью. Вне всякого сомнения, тантрические адепты и продвинутые йогины-Бодхисаттвы могут включать свою сексуальную активность в духовную практику, но нам придется спросить себя, действительно ли мы хоть сколько-нибудь близки к подобному уровню. Не то чтобы случайный сбой в осознанности мог положить

конец нашей духовной жизни. Ошибки неизбежны. Даже спустя годы практики инстинктивные стремления и старые склонности могут проявляться время от времени и приводить к временной остановке в ходе духовного прогресса, и нет смысла впадать в самобичевание. Что лишает нас духовных способностей, так это самообман.

Более того, потворство естественным желаниям не стоит смешивать с воззрением о том, что здоровому человеку *нужен* секс, и мы впадем в депрессию или лишимся чего-то, если не получим его. К несчастью, убежденность в том, что сексуальная неискушенность или чистота каким-то образом блокирует существование человека, широко распространена. Отсюда появляется забавная идея, что человеку нужно накопить много мирского опыта в форме личных неприятностей и беспорядочных сексуальных отношений, чтобы стать достаточно «зрелым» для вступления на духовный путь. Как будто это позорно – признать, что у тебя не было секса месяцы или даже годы, как будто это делает человека непривлекательным, неудачником или вообще не настоящим мужчиной или женщиной. Это очень распространенное *миччха-дитти* (ложное воззрение) в наши дни. Но, безусловно, это не традиционное воззрение, будь то на Востоке или на Западе. В его основе лежит ошибочное представление о том, что одни и те же правила применимы ко всем. Но люди разные. Есть вещи, которые важны для одного человека, но несущественны для другого. Некоторые люди не могут жить без секса, а другие вполне счастливы и без него, по крайней мере, пока им не говорят постоянно, что они непременно должны быть несчастны. Люди, которые по темпераменту склонны к целомудрию, возможно, в результате очень позитивной кармы, могут прийти к духовной жизни невинными и чистыми и достичь значительных успехов. Возможно, у них «дар» целомудрия, если так, позвольте им наслаждаться этим даром, а не давите на их здоровую и утонченную от природы суть, побуждая их к поискам опыта, без которого большинство из нас не может жить. Те из нас, кто не столь

одарены, могут позволить выход своим сексуальным побуждениям, не подрывая уверенности тех, кто может практиковать Дхарму успешно, не нуждаясь в сексе. Почему бы не порадоваться чистоте и невинности как добродетели и благословению, пусть даже остальное общество и придерживается совершенно противоположных взглядов?

Третье наставление касается того, что мы делаем со своей сексуальностью в более широком смысле. Оно касается не только сексуальных отношений, оно также о том, как мы используем нашу сексуальность для того, чтобы достичь своих целей, как когда мы очаровываем людей, чтобы получить от них желаемое. Существует неприятная смесь взаимной эксплуатации и обмана во многом из того, что мы принимаем как нормальное социальное взаимодействие между полами. Это наставление, следовательно, также о том, чтобы осознавать определенную силу или энергию, доступную нам, и ту роль, которую она играет в полусознательном флирте, который закрадывается во многие наши отношения. Мы должны относиться к людям с подлинным дружелюбием и *меттой*, а не становиться рабами своего рода обмена, который бездумно возбуждает сексуальные чувства.

Сексуальные ощущения нельзя хранить в запечатанном ящике отдельно от других эмоций

Наряду с этим бессознательным неверным использованием сексуальности часто встречается страх испытать сексуальные ощущения, особенно когда эти ощущения связаны с человеком того же пола. Это не значит, что подобные ощущения стоит воплощать в жизнь, но сексуальные ощущения нельзя хранить в запечатанном ящике отдельно от других эмоций. Наша сексуальность, хорошо это или плохо, закрадывается во все ситуации, в которых нам, тем не менее, не хотелось бы испытывать ее, и опасность в том, что мы начнем бояться даже признавать присутствие этого элемента в нашем опыте. Бессознательный страх ощутить предположительно

неприемлемые сексуальные чувства иногда мешает людям признавать и выражать нормальные чувства притяжения или близости. Эмоциональное притяжение к другому человеку автоматически отождествляется с сексуальными ощущениями, даже тогда, когда ничего подобного в нем нет. Так вполне позитивные чувства замещаются эмоциональным дискомфортом, подавлением и, соответственно, потерей энергии.

Мы должны уметь чувствовать сильные, теплые эмоции, связанные с нашей сексуальностью, но нам нужно и ощущать сильные, теплые эмоции, в которых сексуальные ощущения вообще не замешаны. Если вам трудно отделить подобные эмоции от секса, это не означает, что вам стоит подавлять сексуальные ощущения или взять на себя обет строгого целомудрия. Поступи вы подобным образом, подобные чувства непременно проявятся позже, и ими будет еще труднее оправлять. Наоборот, чем более свободно мы способны выражать положительные эмоции, тем лучше мы сможем справляться с нашими биологическими или инстинктивными побуждениями.

Уродство обусловленного

Желание к женщине большей частью происходит
От мысли, что ее тело чисто,
Но на самом деле нет ничего чистого
В женском теле.

Живот и грудь – вместилище
Испражнений, мочи, легких, печени и так далее.
Те, кто, будучи омрачены, не видят
Женщину подобным образом, жаждут ее тела.

Есть удовольствие от расчесывания язвы,
Но не иметь язв – еще большее удовольствие.
Подобно этому, есть удовольствия мирских желаний,
Но не иметь желаний – еще большее удовольствие.

Если ты обдумаешь это, то, хотя
Ты и не обретешь свободу от желаний,

Но, поскольку твое желание уменьшится,
Ты не будешь желать женщин[34].

В своих советах царю Нагарджуна считает необходимым уделить более двадцати строф (здесь процитированы лишь четыре) обузданию сексуальных аппетитов читателя-мужчины. Почему? Давайте сначала посмотрим на доводы.

Эти строфы стоит рассматривать как имеющие отношение к методу, а не к учению. Метод в данном случае является средством помочь мужчине преодолеть свое сексуальное желание

Мы привыкли смывать различные выделения и испражнения нашего собственного тела, однако заходимся в приступах желания нечистого тела другого. Есть что-то абсурдное, утверждает Нагарджуна, в такой ситуации. Подобно этому, вполне определенное и сильное удовлетворение можно получить от расчесывания зудящей язвы, однако ни один из тех, кто помнит, как хорошо освободиться от этого ужасного зуда, не захочет вернуть его по собственной воле.

Большинство учений подобного рода адресованы мужчинам, но подобные воззрения на тело можно найти в «Тхерихатхе», Просветленных строфах ранних буддийских монахинь. Соответствующие размышления предлагаются и для монахинь, чтобы избавить их от привязанности к мужчинам, но они меньше связаны с отвратительностью тела. По крайней мере, в те времена, считалось, что женщин привлекает в меньшей мере физические атрибуты мужчин и в большей мере их видимая верность. Поэтому в этих строфах много рассуждений о коварстве и вероломстве, неверности и лживости мужчин: о том, что не стоит доверять их сладким словам, что они говорят одно, а имеют в виду другое, что они предают доверие в тот самый момент, когда смотрят в твои глаза с любовью. Эти строфы сосредотачиваются на том факте, что в природе мужчин быть неверными и желать других женщин.

Это суровое мнение о мужском поле, вполне вероятно, разделяют многие люди и в наши дни. Но отношение к

женскому телу, которое мы обнаруживаем в строфах Нагарджуны, совершенно противоречит современным понятиям. Вероятно, большинство людей сочло бы систематическое утверждение подобных взглядов на женское тело болезненным, неприятным и отрицательным. С поверхностной точки зрения, такие строфы и другие подобные буддийские тексты могут показаться выражением мощного женоненавистнического течения внутри буддийской традиции. Кажется, что они унижают женщин. Но на самом деле их цель – не объективная оценка женщин: их нужно рассматривать как имеющие отношение к методу, а не к учению. Метод в данном случае является средством помочь мужчине преодолеть свое сексуальное желание.

Проблемы, которые возникают у большинства людей при встрече с подобными строфами, я бы сказал, берут начало в совершенно иной природе препятствий, с которыми сталкиваются в духовной жизни женщины и мужчины. Эти препятствия в большей мере связаны с индивидуальностью, чем с самим полом. В наши дни мужчины, по-видимому, считают, что отказаться от секса – это целая проблема, представляя это как потерю важной части их мужской идентичности. Однако эта идентичность главным образом обеспечивается мужским соперничеством на рабочем месте, и мужчины, вероятно, начинают делать реальные духовные успехи, решительно отказываясь от мирских амбиций, а не от секса.

По-видимому, женские затруднения с безбрачием также имеют меньше общего с полом и больше – с идентичностью в качестве женщины. В случае с женщиной это более тесно связано с потерей эмоциональной близости, которая сопровождает секс, и, в конечном итоге, с потерей возможности стать женой и матерью. Принятие безбрачия, таким образом, само по себе становится для нее огромным шагом. Особенно вопрос детей, хотя он и стал менее важным для мужчин, чем это было в прошлом, остается относительно важным для женщин.

Размышления о нечистоте тела

Санскритское слово, которое упоминает Нагарджуна в этих строфах, – «*шубха*», что здесь переводится как «чистое», в то время как его отрицание, «*ашубха*», переводится как «нечистое», хотя их можно также перевести как «привлекательное» и «омерзительное», «приятное» и «неприятное».

Похоть может пересилить наше естественное отвращение к выделениям и испражнениям тел других людей

Ашубха часто ассоциируется с тремя *лакшанами* или характеристиками обусловленного существования. Согласно буддийскому учению, обусловленное существование – *дуккха* (не приносит удовлетворения), *анитья* (непостоянно) и *анатман* (лишено субстанциональной, неизменной самости). Иногда *ашубха* добавляется к этому списку. Когда так происходит, и все четыре рассматриваются с противоположной точки зрения, они становятся четырьмя *випарьясами*, «искажениями ума» или «перевернутыми воззрениями». Будучи сами обусловленными, мы не можем не приписывать характеристики Необусловленного обусловленному существованию. Мы видим мир не как не приносящий удовлетворения, а как *сукха*, приятный. Обладая вещами, мы считаем, что так будет всегда, то есть рассматриваем обусловленное существование не как непостоянное, а как *нитья*, постоянное. Мы также не видим, что оно лишено постоянной неизменной самости, *атмана*. И, наконец, мы видим объекты своего цепляния не как *ашубха*, а как привлекательные и приятные.

В этих строфах Нагарджуна сосредотачивается на аспекте обусловленного существования, которому мы с наибольшей легкостью и постоянством приписываем качества привлекательности и чистоты, на самом деле принадлежащие Необусловленному: телу человека, к которому мы питаем страсть. В конце концов, мы не влюбляемся в деревья, например, как бы прекрасны они ни

были. Мы не привязываемся к особому дереву, желая проводить с ним все время и однажды завладеть им. Наше цепляние придает некое очарование телам определенных людей, очарование, которое не сопровождает другие объекты, как бы они ни были прекрасны.

Следовательно, серьезные практики буддизма всегда получали совет практиковать *ашубха-бхавану*, размышление о наименее приятных аспектах человеческого тела. Подобно тому, как мы размышляем о непостоянстве и отсутствии самобытия у обусловленного существования и о том, что в нем нельзя найти подлинного удовлетворения, мы можем также размышлять и о непривлекательности (*ашубха*) обусловленного существования. В этой практике мы сосредотачиваемся на определенных аспектах человеческого тела, аспектах, которые мы обычно находим неприятными, но чья непривлекательность не принимается в расчет, когда мы охвачены сексуальной страстью. *Ашубха-бхавана* помогает увидеть, как похоть может пересилить наше естественное отвращение к выделениям и испражнениям тел других людей. Мы пытаемся видеть человеческое тело в подлинном свете: непостоянным, не приносящим удовлетворения, не имеющим устойчивой самости и в реальности непривлекательным.

Буддийская практика подразумевает развитие осознанности, но сексуальная страсть, по причине своей слепой инстинктивной природы, уводит нас в противоположном направлении. Чтобы предотвратить это, необходимы суровые меры, и именно их мы находим в этих строфах. Нагарджуна не надеется, что царь обязательно освободится от сексуального желания вообще: может быть, он лишь пытается привести его в состояние определенной степени осознанности. Он будто говорит: «Проснись! Взгляни поближе на объект твоего желания. На что он похож на самом деле?»

Его приглашение исследовать чары плоти критическим взором, вероятно, также отражает мысль, которая, по

крайней мере, время от времени приходит на ум большинству людей, занятых ухаживанием за кем-то или, наконец, достигших близости с этим человеком. Возможно, первые несколько раз вы на самом деле исследуете мир приятного человеческого опыта, но потом вам то и дело приходит на ум: «Ну вот, мы опять пришли к тому же». Вы более или менее знаете, что должно случиться, и гадаете: «Стоит ли это того? В чем смысл? Что я получу от всего этого? Насколько мне вообще все это нравится?» Однако, несмотря на эти предчувствия, вы все же чувствуете притяжение, как будто по принуждению.

Для того чтобы противостоять этому принуждению, в большинстве форм буддизма подчеркивается важность безбрачия, которое указывает, что сексуальные побуждения находятся под контролем. Палийские писания ясно дают понять, что Будда сохранял полное безбрачие, в то время как достигшие Вхождения в Поток (момента, за которым продвижение к Просветлению становится необратимым), не будучи обязательно целомудренными, определенно не руководствовались своими сексуальными желаниями. Однако, по крайней мере, в одном месте, Будда допускает возможность, что человек может наслаждаться чувственными ощущениями и оставаться непривязанным. В «Арьяпарьесана-сутте» он классифицирует практиков на три типа. Он использует образ оленя, на которого ведется охота, но я собираюсь использовать образ мыши, поскольку мне кажется, что это лучше проясняет суть. Есть три вида мышей. Есть те, которые неразумно попадаются на кусочек сыра и оказываются в мышеловке, те, которые добывают сыр более осторожно и не попадаются, и те, кто не подходят ни к сыру, ни к мышеловке, и, естественно, не попадаются. Интересно, что Будда не отвергает вторую возможность: если вы очень осознанны, вы можете «отщипывать кусочки» чувственных удовольствий, не обязательно поддаваясь страсти. Но это опасно. Большинство людей на самом деле поддаются ей и страдают от последствий. Гораздо безопаснее держаться от сыра подальше. Нагарджуна рекомендует царю, по сути,

второй вариант, что на практике означает ограничить себя скромной сексуальной жизнью, что вполне сопоставимо с целью достижения Вхождения в Поток.

Размышление о красоте

Подобно безбрачию, *ашубха-бхавана* – не самоцель. Отвращение или отторжение тела нельзя рассматривать как позитивное состояние ума, если только оно не очищает дорогу, как и должно быть, чему-то лучшему. В каком-то смысле, цель этой практики – помочь нам отличать биологическую привлекательность и эстетическую красоту. Человек может, условно говоря, прекрасно выглядеть и все же не обладать подлинной красотой, а другой может не быть привлекательным на первый взгляд и все же быть поистине прекрасным. *Шубха*, термин, используемый в данном контексте, означает чистоту и красоту одновременно. Он определяет духовную красоту в неоплатоническом смысле. Та же самая красота упоминается в самом начале «Драгоценной гирлянды», когда Нагарджуна восхваляет Будду как «украшенного всеми благими качествами».

Будда не раз упоминал в палийских писаниях, что знак или характерная черта метты заключается в том, что вы видите красоту вещей

Перед художниками на протяжении веков стоит одна и та же задача: создать картины, которые бы обращались к чувственному вкусу их публики и в то же самое время были устремлены к достижению более чистого видения – впечатления чистой красоты – у тех, кто способен наслаждаться ей. Даже величайшие художники не всегда ценятся за свои высочайшие достижения. Говорят, в конце Второй мировой войны два британских солдата бродили по галерее Уффици и подошли к «Рождению Венеры» Боттичелли. «Ой, глянь-ка на это, Билл, – сказал один, – голая девчонка, а двое малых плюют на нее».

Несомненно, красота не обязательно внутренне присуща объекту нашего восприятия. Она также зависит от нашего видения его определенным образом. Если мы смотрим на него с жадностью или похотью, тогда мы видим нечто чувственно привлекательное. Если мы смотрим на него созерцательно, с *меттой*, мы видим совершенно другое, нечто, обладающее красотой. Будда не раз упоминал в палийских писаниях, что знак или характерная черта *метты* заключается в том, что вы видите красоту вещей, *шубху*. Так происходит, потому что ключевым элементом как *шубхи*, так и *метты*, который возвышает их над обычными человеческими эмоциями, является бескорыстная осознанность.

Шопенгауэр подчеркивал эту характеристику эстетического восприятия: это чистый восторг к объекту сам по себе, без какого бы ни было желания использовать его. То, что он называет волей, «стремящейся, жаждущей силой», временно прекращается. Если вы находите то, в чем видите чувственную привлекательность, то, вероятно, вам захочется овладеть этим ради собственного удовольствия, но если находишь в чем-то эстетическую красоту, захочется просто отступить и созерцать это, покориться ему, погрузить в него. Эстетическое созерцание, следовательно, не только бескорыстно, но в каком-то смысле безлично. Вы теряете себя в объекте, забывая о личных заботах. Следовательно, оно сопоставимо с опытом первой *дхьяны*, первого уровня медитативного погружения.

Это именно такое видение, к которому готовит нас *ашубха-бхавана*. Когда мы обретаем некий первоначальный контроль над нашими неискусными реакциями на обусловленные вещи, мы можем начать размышлять о красоте Необусловленного. *Ашубха-бхавана* помогает нам отступить на шаг от объекта чувственного желания, помешать стремлению добраться до него и схватить его, буквально или мысленно. В той мере, в которой мы способны сделать это, в той мере мы сможем и видеть вещи чистыми и прекрасными. Видение неприглядности

обусловленного существования готовит нас к видению красоты за его пределами. И, наоборот, трудно направить свое желание к Необусловленному, пока воображаешь, что нашел совершенную красоту в определенной человеческой форме. Позитивный подход к страстным желаниям, возвышение взора от грубых к более тонким объектам желания, может до некоторой степени помочь нам, но суровый негативный подход – то, с чего обычно нужно начинать.

Может ли каждый получить пользу от такого подхода, это другой вопрос. В то время как индийцы во времена Нагарджуны, очевидно, в полную силу и свободно от вины предавались мирским удовольствиям, многие жители Запада, испытавшего влияние христианства, все еще обременены туманным ощущением греховности сексуальных удовольствий. Для нас секс – по-видимому, не столь простой вопрос, как это было для жителей Древней Индии. Некоторые, следовательно, могут взяться за *ашубха-бхавану* с энтузиазмом, который берет начало в довольно нездоровом, извращенном или так или иначе отрицательном отношении к своему телу и сексуальности. В таком случае, практика послужит лишь усилению их нездорового отношения.

Поэтому я бы не предписывал *ашубха-бхавану* очень многим людям нашей культуры и в наши дни. Совет Нагарджуны был дан в определенное время и определенному человеку. Если бы он жил в наши дни, он бы, без сомнения, выразил свои мысли так, что это соответствовало бы современным проблемам и заботам. Например, он понял, что «романтическая» эмоциональная привязанность к определенному человеку в некоторых случаях расставляет практикующему более опасные ловушки, чем само сексуальное желание. Процессы, которые лежат в основе подобных привязанностей, были исследованы современной психологией. Согласно буддизму, внутри нас есть различные позитивные возможности. Мы не всегда сознаем их, тем не менее, и,

следовательно, склонны проецировать их – как бы сказали психологи – на внешний объект.

К примеру, мы проецируем наш духовный потенциал на фигуру гуру, а, теряя уверенность, можем спроецировать это качество на кого-нибудь, кто, как нам кажется, им обладает. Конечно, нелегко сказать, проецируем ли мы позитивное качество или просто признаем его присутствие в другом человеке здравым образом. Совершенно очевидно, что мы склонны проецировать определенные качества на тех, к кому мы испытываем сексуальное притяжение. Мы как будто сознаем себя в некотором роде несовершенными, и вместо того, чтобы пытаться развивать недостающие качества, мы ищем их в другом человеке – обычно противоположного пола. Люди, состоящие в браке, часто называют своего супруга или супругу «лучшей половиной». Именно поэтому люди иногда ощущают панику и ужас, когда отношения разрушаются. Как будто вы теряете гораздо больше, чем просто другого человека: иногда кажется, что от вас самих отрывают половину. Но это иллюзия. Другой человек – не наша другая половина, как мы вскоре обнаруживаем, если нам случается вступить с ним в конфликт. А если с помощью отношений мы стремимся избежать задачи развития качеств, которыми, как мы верим, обладает другой человек, то это отношения, несомненно, не принесут нам пользы.

Работа с романтической проекцией

Несмотря на все вышесказанное, проецирование может поначалу быть полезным, поскольку оно позволяет человеку получить, посредством контакта с другим человеком, некоторый опыт собственных несовершенных качеств. Если речь о мужчинах, это их нереализованные «женские» качества, которые они склонны проецировать на своего партнера в романтических отношениях – их потенциальная мягкость, сострадательность и чувствительность. Поскольку человек не ощущает определенных качеств в себе, в том смысле, что они не

включены в его сознательное существо, он бессознательно стремится найти их вне себя.

В результате влюбленности и возможного разрыва с партнером вы, почти естественным образом, обретете большую зрелость характера

Большинство людей, по-видимому, проходят через этот этап романтического проецирования, обычно в юности, а некоторые повторяют этот опыт снова и снова. Но если вы относительно здоровы с психологической точки зрения и обладаете достаточной осознанностью, вы можете научиться отказу от таких проекций без особых трудностей и разрыва отношений с другим человеком. Все это может стать нормальной частью роста. В результате влюбленности и возможного разрыва с партнером вы, почти естественным образом, обретете большую зрелость характера.

Можно работать с нашими проекциями даже в близких отношениях. Нам просто нужно спросить себя: «Что я действительно вижу в этом человеке?» Как только мы распознаем, что это, мы узнаем, что нам стоит искать внутри себя. Можно также задаться вопросом, как мы ощущаем себя в отсутствии любимого человека. Обычно это хороший показатель того, как далеко зашло проецирование. Когда близкого человека нет рядом, ощущаем ли мы, что мы сами на самом деле не здесь или здесь не полностью, ощущаем ли мы некую потерянность или беспомощность? Если это так, чего-то недостает. Нам недостает не просто другого человека, но качества, к доступности которого посредством этого человека мы привыкли, качества, которое мы ощущаем скорее вне себя, а не внутри. Такое проецирование очень отличается от того, чтобы ценить в другом человеке качества, которыми, как мы знаем, мы не обладаем. Мы будем рады, если этот человек поблизости, и, возможно, будем скучать, если его нет рядом, но у нас не будет ощущения, что нас лишили собственной души.

Больно, когда партнер нас бросает, но этот момент, который дает нам возможность увидеть в нас самих что-то, что, возможно, мы не могли увидеть по-другому. Теперь, по крайней мере, мы вынуждены лицом к лицу столкнуться с внутренней недостаточностью, которую нам раньше не позволяло разглядеть присутствие в нашей жизни этого человека. Хотя мы и можем начать искать заменитель, чтобы заполнить брешь, период болезненной осознанности, в которую мы погружаемся, возможно, позволит нам посмотреть на бессознательные процессы, которые в нас происходили, открытыми глазами.

И в завершение, размышление об уродливости обусловленного необходимо уравновешивать размышлением о чистой красоте. Нам нужен *и* кнут, *и* пряник. Я только бы предположил, что пряник нужно выбирать осторожно. В некоторых кругах считается старомодным искать красоту в искусстве, но, возможно, так происходит, потому что люди путают истинную красоту с просто приятным и декоративным. Хотя можно выступать против викторианской слабости к живописному и сентиментальному, это не причина отворачиваться от подлинного прекрасного, будь оно в искусстве или в природе.

Много лет назад в Бомбее я познакомился с режиссером, который, несмотря на свою занятую и эффектную жизнь, был довольно рассудительным человеком. Как-то он посетил пещеры Аджанты в поисках места для съемок, а по возвращении задал мне вопрос. Он сказал, что его потрясла красота пещерных росписей, но одна вещь его озадачила. Он заметил, что там были изображения не только Будд и Бодхисаттв, животных и растений, но также и полуобнаженных женщин. Почему, спросил он, монахи, которые жили там, чьи жизни были посвящены практике отречения, изображали подобные образы на стенах своих жилищ? Раньше я не задумывался над подобным вопросом, но ко мне сразу же пришел ответ: монахи, должно быть, относились к телам женщин просто как к части естественного мира, и они, будучи таковыми,

ценились ими, подобно другим красивым объектам. Они рассматривали их с точки зрения эстетики, а не желания, точно так же, как смотрели на фрукты и цветы. Один из подходов в буддизме – совершенно отрицать подобные объекты цепляния и убеждать себя в том, что на самом деле они не так уж привлекательны, в конце концов. Но, возможно, ощущение эстетической ценности обеспечивает золотую середину между полным отрицанием цепляния и полной распущенностью. Это, как мне кажется, идеальное решение проблемы сексуального желания, решение, которое совершенно по плечу человеку, серьезно практикующему буддизм.

Из этого следует, что нам нужно получать удовольствие от жизни и даже – на самом деле, это самое важное – от жизни, полной отречения. Нет большого смысла в том, чтобы избегать сексуальных увлечений, если вы не способны найти удовольствие где-то еще. Если ваша духовная практика кажется вам трудной, болезненной битвой, а ваши единственные наслаждения грубы и чувственны, у вас проблема. Простое решение – найти удовольствие в медитации. Не гордитесь марафонскими сессиями как самоцелью. Двадцатиминутная медитация, которая приносит вам удовольствие, лучше, чем часовая, которую вы делаете лишь потому, что это предположительно принесет вам пользу. Ищите естественные движущие силы, которые позволят вам погрузиться глубже в практику, заглянуть за навязанную дисциплину, которая, возможно, необходима вначале. Расширьте круг своих интересов, включив в него невинные виды отдыха, который вы сможете разделить с друзьями, особенно с духовными друзьями. Пусть, по крайней мере, некоторые искусные вещи приносят вам радость. Буддист должен быть ходячей загадкой в глазах мира: он должен быть совершенно счастлив, даже не имея финансовой безопасности, социального положения, предметов роскоши или сексуальных отношений – всего того, что мы обычно считаем необходимым для человеческого счастья. Вид такого человека должен озадачивать людей: «Как такое

возможно? Может быть, мои представления о жизни – еще не вся правда?» Буддист *есть* то, что находит отклик у людей, в гораздо большей мере, чем умное преподнесение буддийского учения. То, в чем вы находите счастье и удовлетворение, говорит людям о том, кто вы есть на самом деле и какие идеи вы защищаете, гораздо больше, чем то, о чем вы говорите.

Попытайтесь относиться к своему опыту с точки зрения эстетической ценности, а не пользы. Несомненно, мы не должны использовать других. Мы должны попытаться разрушить воззрение, согласно которому привлекательные люди, к примеру, являются просто объектами желания. В основе подобного воззрения – взгляд, согласно которому люди и мир вокруг нас как обретают ценность, только если они приводят к нашему собственному наслаждению или выгоде. Ощущение эстетической ценности – такое отношение, когда мы видим все, включая других людей, с теплой и ясной осознанностью и ценим вещи, просто как они есть, не думая о том, как улучшить их или найти им применение. Это сродни созерцательному ощущению пребывания в чистой осознанности, в котором нет ни желания, ни отвращения. Это, несомненно, требует внимательности, но эта практика ослабит гнет цепляния и даст вам ощущение легкости.

Глава 4. Искусная речь

Совершенно воздерживайся от ложной,
Сеющей раздоры, грубой и бессмысленной речи[35].

Воздержание ото лжи – единственное наставление, касающееся речи, в традиционном списке из пяти наставлений, *панчашила*. Однако в списке из десяти наставлений, выброшено одно из *панчашилы* – воздержание от одурманивающих веществ, и его заменяют еще три наставления относительно речи и три «упражняющих ум» наставления, практика которых требует большего уровня осознанности. Это нравственное руководство для буддистов, которые желают заняться серьезной, «полноценной» практикой Дхармы. Внимание к речи имеет большое значение. На Западе мы традиционно разделяем нашу природу на ум и тело или тело, душу и дух. В буддизме она делится на тело, речь и ум, и, согласно этому делению, наша способность общаться уравнивается с нашим физическим существом и нашим внутренним опытом.

Будучи буддистами, мы кланяемся перед изображением Будды, соединяя руки и последовательно касаясь лба, горла и груди, таким образом, соединяясь с психофизическими энергетическими центрами или чакрами в точках, которые, согласно традиции Тантры, ассоциируются соответственно с телом, речью и умом. Делая это, мы символически подносим все свое существо идеалу Просветления, представленному Буддой, не оставляя ничего себе. Речь соединяет ум и сердце, интеллект и эмоции, тело и ум, и, конечно, нас и других.

Наставления относительно речи заключаются не только в правдивости. Наша речь должна быть также доброй и полезной и привносить гармонию, вместо того, чтобы быть грубой, бесчувственной и сеять раздоры. Эти четыре наставления относительно речи отражают четыре последовательных уровня человеческого общения. Во-первых, есть уровень простой правдивости, воздержания

ото лжи, *мусавада*. Затем есть уровень доброй или любовной речи, воздержания от грубой речи, *пхарусавача*. Это подразумевает, что мы осознаем, с кем мы говорим, и осознаем ответную реакцию. В конце концов, мы должны быть способны выражать себя свободно и убедительно, в то же самое время принимая в расчет чувства человека, к которому мы обращаемся.

Младенец узнает мать лишь по чудесному ощущению тепла и комфорта, безопасности и благополучия, он не осознает ее как личность. Вырастая, люди часто во многом сохраняют подобное ощущение, но оно утончается и рационализируется. Это одна из причин, почему между людьми так много непонимания. Часто общение – это «псевдообщение», общение между взаимными проекциями. Но общение с любовью – это попытка общаться с подлинным осознанием другого человека, не говоря уже о том, что он может сделать для него физически, материально или эмоционально. Воздержание от грубой речи в ходе спора требует дополнительной внимательности, поскольку очень легко увлечься чувством, особенно если человек очень красноречив. Некоторые люди все с большим пылом рассуждают о более и более отдаленных аспектах первоначальной проблемы, пока, в конце концов, не начинают просто болтать, совершенно упустив из виду существование других участников и забыв контекст дискуссии.

Третий уровень общения – осмысленная и полезная речи, которая является позитивным эквивалентом наставления о воздержании от бессмысленной речи, *сампаппалапавача*. Большинство людей считают, что бессмысленная или игривая речь относительно безвредна. Те, кто не стремится к большей осознанности, вероятно, могут довольствоваться тривиальностями до конца жизни. Но, становясь осознаннее, вы заметите, что, хотя пустая светская беседа и оживляет общение, исключительно она становится довольно изнурительной. Так происходит потому, что, хотя часть вас и вводится в заблуждение, более серьезная часть вас разочарована. Вы ощущаете, что

предали лучшее в самих себе, и возникающее в результате ощущение конфликта изнуряет вас. Это не означает, что нужно говорить о Дхарме сутки напролет, но, по крайней мере, вы должны воздерживаться от траты большого количества времени на пустую болтовню. Стремитесь удостовериться, что все, что вы говорите, осмысленно и полезно.

Четвертый уровень общения – тот, что создает гармонию между людьми, позитивный эквивалент воздержания от речи, сеющей раздоры, известный как *писунавача*. Это не означает, что мы должны избегать противоречий любой ценой. Это речь, запредельная эгоизму, речь, которая не ограничена своекорыстием и помогает создать более счастливую и мирную общность людей. Между двумя или более людьми гармоничное общение может со временем перерасти в тишину – насыщенную и живую тишину, в которой присутствует общий опыт выхода за пределы себя. Для развития этого уровня общения можно начать с развития осознанности на более глубоком и подлинном уровне бытия по отношению к другому человеку, особенно если речь идет о духовном друге, и, что еще более важно, о духовном учителе. Попытайтесь вступить в контакт с реальным человеком, стоящим за физической формой, за словами, и обратиться к тому, что в нем наиболее глубоко или высоко. Наиболее полный опыт гармоничной речи имеет место лишь между Просветленными человеческими существами, между теми, кто не воздвигает границ эгоизма.

Путь истины

Подобно тому, как правдивые слова царей
Сами по себе создают твердое доверие,
Так и их ложные речи – лучше средство
Создать недоверие.

То, в чем нет обмана – истина,
Это не намеренная выдумка.
То, что исключительно полезно для других – это истина.

Противоположность ей – ложь, поскольку она не приносит пользы[36].

В идеале демократическое правительство должно говорить избирателям истину, но есть ряд причин, почему это не всегда происходит. Прежде всего, в сложной политической или экономической ситуации истина редко очевидна. Даже если все факты известны, они не обязательно говорят, что происходит на самом деле. То, что вы принимаете за суть вопроса, будет отличаться от того, что кажется истинным другим, и нужно помнить об ограничениях собственной точки зрения.

Духовная жизнь – это вопрос поисков истины и жизни согласно ей, какова бы ни была цена

Во-вторых, люди не всегда хотят, чтобы им сказали истину, и политики часто вынуждены говорить публике то, что она хочет услышать, чтобы завоевать популярность. Например, люди предпочитают политиков, которые заявляют, что контролируют ситуацию, а не тех, кто признает свою растерянность – которая, возможно, вполне понятна.

В-третьих, при демократии политики объединяются, чтобы выиграть выборы и остаться у власти. Следовательно, им нужно ставить на первое место партию, иногда за счет своего собственного понимания.

Они обязаны соблюдать партийную линию, подчинять собственное видение истины ситуации коллективным интересам партии, к которой они принадлежат. Вероятно, политики убеждают себя, что заигрывание с истиной – цена, которую стоит заплатить за возможность совершать все те добрые дела, которые они пообещали в своих манифестах. Это грубая целесообразность во имя достижения достойных целей.

Но подобные рассуждения неубедительны. Прежде всего, политик должен стремиться заслужить уважение людей, потому что утраченное доверие нельзя вернуть. Публика не осознает, что на самом деле она требует политиков, которым нельзя доверять. Она голосует за людей, которые

внушают доверие и говорят ей убедительную ложь. Только когда наступает кризис, публика в целом настаивает на знании правды, и часто это происходит слишком поздно. Если вы начинаете с правды и продолжаете говорить правду, вы можете надолго оказаться не у дел, и вам так за всю жизнь никто и не поверит. Но, по крайней мере, люди поверят вам, когда вы будете говорить правду, как вы ее видите, какой бы неприятной они ее не сочли.

Выбор между правдой и заверениями часто трудно сделать, но именно в нем и заключается, по сути, вся духовная жизнь. Духовная жизнь – это вопрос поисков истины и жизни согласно ей, какова бы ни была цена. Гораздо легче критиковать других, особенно политиков, чем вести наши собственные дела с проповедуемыми нами буддийскими ценностями. Разговор о правде начинается с нас самих. Если мы буддисты, наш первый долг в качестве граждан своей страны – прямо и честно вести все свои дела. Время для проповеди придет гораздо позже.

Говоря, что истина приносит пользу, Нагарджуна предполагает, что истина – нечто большее, чем просто факты. Истина – не то, что можно навязать людям. Это правдивое *общение*. Истина – это отсутствие обмана в действии. Факты можно поведать холодно и объективно, но знание истины подразумевает, что мы понимаем, что эти факты значат для людей и как люди отнесутся к ним. Нужно правильно выбрать время, другой человек должен быть способен воспринять истину, а мы сами должны быть в позитивном, добром состоянии ума. Если другой человек неверно истолковывает то, что мы сказали, или необоснованно обижается, тогда нельзя на самом деле сказать, что мы «изрекли истину» в полном смысле слова.

Но даже когда высказанная истина причиняет боль, мы все же должны найти подступ к ней. Мы не можем бесконечно откладывать тот день, когда сможем сказать правду, день, когда мы скажем, что думаем на самом деле. Будем мягки и чувствительны, конечно, и тактичны, если это возможно,

но, в конце концов, только истина может помочь людям, а не приятная ложь.

Способ развития правдивой речи различается в зависимости от человека. Человек, который склонен выпаливать правду бездумно, который сначала говорит, а потом думает, должен будет научиться делать все наоборот, а тот, кто подавлен и склонен замалчивать правду, должен стать бесстрашнее и избавиться от лишней самоцензуры.

В конце концов, можно высказать истину в абстрактной концептуальной форме лишь тому, кто уже ее знает, – что означает, что на самом деле это не общение

Идея, что речь должна быть полезной, подразумевает, что правда должна подчиняться принципу «искусных средств». Классический пример этого – притча о горящем доме из «Лотосовой сутры». Отец хочет вывести своих многочисленных детей из дома, объятого пламенем, поэтому говорит им, что у него есть разные игрушечные повозки, ждущие детей снаружи. Дети выбегают из дому в бурном оживлении и понимают, что их обманули. Повозок, которых они ждали, нет. Но отец собирается подарить каждому из них гораздо большую и лучшую повозку, чем они могли вообразить в своих самых дерзких мечтах. Отец символизирует, конечно, Будду, горящий дом – *сансару*, мир, в котором человеческие существа увлечены различными «играми». Вопрос в том, до какой степени мы должны воспринимать эту историю как модель для передачи Дхармы?

Прежде всего, эту историю не стоит принимать буквально. Это притча. Это не рассказ о том, как учитель заставляет людей практиковать Дхарму, рассказывая им неправдоподобные истории. Это рассказ об отце, делающем то, что было необходимо в ситуации, где решался вопрос жизни и смерти. Мы должны стремиться к тому, чтобы быть как можно открытее и непосредственнее в нашей передаче Дхармы и не побуждать людей к практике обещаниями мирских выгод того или иного рода

в результате их усилий. Даже если они сами впоследствии обнаружат ограниченность подобных выгод по сравнению с духовными наградами от практики Дхармы, факт в том, что они были обмануты. Обман относится не к материальным выгодам, которые могут последовать, он касается природы трансформации, запускаемой практикой Дхармы, и это, по сути, трансформация ума, а не материального положения. Хотя мы действительно можем обрести долю мирского счастья, практикуя Дхарму, это счастье должно быть менее важным для нас, чем рост в нашем понимании Дхармы.

Следовательно, притчу о горящем доме нужно истолковывать с осторожностью. Высший духовный опыт всегда будет больше того, что мы можем предвосхищать теоретически. Он всегда превосходит наши ожидания. Реальность всегда бесконечно обширнее нашего описания, и любое описание, следовательно, будет неточным. Когда вы достигаете *нирваны*, будет ли она являться тем, что вы думали о ней? Конечно, нет. Но обманывал ли вас Будда? Нет. Просто вам нужно было сказать что-нибудь о ней, хотя то, что вам сказали, совершенно не соответствовало реальности, как она есть, с точки зрения самой *нирваны*, было совершенным искажением. Когда отец обещает игрушки своим детям, он настолько правдив, насколько это возможно. Можно сказать, что повозка, которую он в конечном итоге дает каждому из них, та же, что и маленькие повозки, которые он обещал, но в бесконечно большем масштабе.

Подобное случается и в ходе обычной жизни. Когда вы растете, женитесь и заводите ребенка, соответствуют ли эти события тому, что вы представляли себе изначально? Почти всегда – нет. То же самое происходит, когда вы получаете буддийское посвящение или сами его проводите. Но обманывают ли вас, когда говорят, чего ожидать? Нет. Все эти события представляют собой прорыв, который нельзя понимать в рамках какого бы то ни было предыдущего опыта. На своем, гораздо более высоком уровне, *нирвана* напоминает такой прорыв. В конце

концов, можно высказать истину в абстрактной концептуальной форме лишь тому, кто уже ее знает, – что означает, что на самом деле это не общение. Следовательно, можно сказать, что правда – это то, что создает положительные результаты или ведет человека в позитивном направлении.

Возвращаясь к первому из четырех наставлений, касающихся речи, воздержания от ложных речей, можно сказать, что, как и другие наставления, оно требует внимания к тонким способам избегать их духа. Например, мы иногда смешиваем объективные факты с нашими субъективными интерпретациями этих фактов, не осознавая, что, делая это, мы искажаем их. В основе подобной тенденции – допущение о том, что наше видение вещей правильно, допущение, которое лишь усиливает наше замешательство. Если мы не способны признать, что наши представления обусловлены нашими запутанными воззрениями и нашими допущениями в целом, мы препятствуем возможности когда-либо изменить наши воззрения.

Мы должны быть осторожны и не давать оценок тогда, когда нам следует просто описывать

Ложь часто прячется за жаргоном. Вместо того чтобы сказать, например: «Он не открывается мне» или «Боюсь, что он не слишком восприимчив», – возможно, более честно сказать: «Он (или она) не согласен со мной». Неспособность принять чужую точку зрения *может* иметь место в силу недостатка открытости или восприимчивости, но, с другой стороны, так может происходить из-за подлинного несогласия, того факта, что другой человек думает иначе. Мы должны быть осторожны и не давать оценок тогда, когда нам следует просто описывать. Утверждение, что кто-то закрыт, может быть нечестным способом победы в споре и показывает недостаток понимания того, что на самом деле означает открытость. Быть открытым – не значит обязательно соглашаться. Человек может быть очень восприимчив к

вашим словам и искренне пытаться понять вашу точку зрения, но, в конце концов, не согласиться с вами. И, напротив, он может вообще не быть открытым к вам на самом деле, но согласиться с вами из вежливости.

Конечно, вам хочется, чтобы другой человек был согласен с вами, но если он отказывается от этого, это просто означает, что вы не смогли его убедить. Неверно истолковывать ситуацию, как в ином примере – «Я получил очень негативный ответ» – все равно, что говорить ложь. Другой человек вышел из себя и ударил вас по голове стулом, или он просто не согласился с вами? Опасность использования психологического и духовного жаргона – «открытость», «восприимчивость», «убежденность» – заключается в том, что, намереваясь использовать его для оценки собственных ментальных состояний и развития позитивных, мы также используем его так, чтобы выставить в ложном свете того, кто на самом деле пытается быть открытым, восприимчивым и так далее. Помимо манипуляции языком, такой жаргон манипулирует и другими людьми. Это может быть своего рода эмоциональный шантаж, как будто тебе говорят: «Ты хочешь быть убежденным, открытым и восприимчивым. Так почему же ты не согласен со мной?» Такой жаргон представляет собой еще один уровень ложной речи, с которым мы должны работать. Когда кто-то говорит: «Мне жаль, я не могу помочь тебе в этом случае», – вы говорите, что они не хотят сотрудничать? Или вы передаете, что вам на самом деле сказали, несмотря на то, что вас может расстроить их отношение и возникают подозрения, что они сознательно не хотят помогать вам?

Среди других примеров психо-духовного сленга – «рационализация» и «проецирование». Мы знаем, что эти сложные процессы самообмана действительно имеют место, и иногда их стоит принимать в расчет, и именно это придает подобным словам ругательный оттенок, когда они используются в качестве обвинения. Золотое правило – указывать на возможную бессознательную основу того, что другой человек говорит или делает, лишь в частном

порядке и с осторожностью. Скажите: «Возможно, это лишь мое воображение, и я совершенно не прав, но так мне кажется. По крайней мере, подумай над этим». Мотивы на самом деле могут быть сомнительными, но не стоит пытаться опровергать чей-то довод, просто ставя под сомнение мотивы, и уж точно не нужно ставить под вопросы те из них, которые якобы бессознательны. Если человек не согласен с вами, это не обязательно значит, что у него есть какие-то психологические проблемы.

В основе проблемы в целом – упорство, с которым мы приписываем ощущениям другого человека по тому или иному поводу своего рода объективную достоверность, которой не стоит требовать от мышления. Вместо того чтобы сказать «я думаю» или «это мое впечатление», человек говорит «я чувствую». Кто-то скажет: «Я чувствую, что такой-то и такой-то не слишком предан Дхарме». А другой человек может указать на то, что он медитирует три часа в день, живет в однополой буддийской общине, работает на предприятии, где дела ведутся в соответствии с правильным образом жизни, регулярно изучает Дхарму и помогает в местном буддийском центре. Тогда первый делает вид, что обдумывает это, и отвечает: «Это правда, но все же я *чувствую*, что он не очень предан». Очевидно, что этому чувству придается статус объективного, очевидного факта относительно обсуждаемого человека.

Замешательство возникает, когда кто-то утверждает, что чувства другого человека нельзя поставить под сомнение, поскольку они, *в силу самого наличия*, являются единственно доказанными для них, в то время как рациональные доказательства могут быть опровергнуты кем угодно. Если вы заменяете доказательство ощущением – особенно *интуитивным* ощущением – вы тем самым отвергаете возможность рационального обсуждения. Например, если вы чувствуете, что кто-то относится к вам очень негативно, следом часто возникает не вопрос, откуда пришло это ваше ощущение, а вопрос: «Почему он негативно относится ко мне?» Если вы идете еще дальше и

спрашиваете: «Почему ты так негативно настроен ко мне?» – и бедняга отвечает, что на самом деле вовсе не относится к вам негативно, тогда вы замечаете, из чистого желания помочь: «Твоя беда в том, что ты утратил связь со своими чувствами».

Эмоциональный спор может быть вариацией подобного запутывания истины. Обычно его достоинство в том, что он безыскусен, хотя существует классический пример, который совсем не безыскусен – о священнике, который написал на полях своей проповеди: «Здесь кричать – довод слаб». Эмоциональное ударение, с которым человек произносит что-то, ничего не говорит нам об истинности утверждения. Оно говорит нам лишь о силе убежденности, с которым делает утверждение.

Все это часть – более обширного вопроса о неявно ложной речи или *suppressio veri, suggestio falsi,* подавления истины, предложения лжи. Может быть, размышления о мотивах человека и уместны, но субъективные взгляды не стоит смешивать с объективными фактами. Если вы не знаете причины, по которым человек отсутствует на важной встрече, к примеру, будет ложью, если вы заметите: «Сегодня ему недостает устремленности». Под слоем допущений всегда есть уровень факта, и этот уровень факта – то, что всегда будет уровнем факта, и именно до него вы должны добраться, сколь бы неоднозначным при этом ни стали ваши суждения о человеке или о ситуации.

Последствия неискусной речи

Из лжи возникает злословие.
Из речи, сеющей распри – разрыв с друзьями.
Из грубости – выслушивание неприятного.
Из бессмысленности – неуважение к вашей речи[37].

Речь – это сфера деятельности, в которой во многом совершается наша практика нравственности. Это первый – и часто единственный выход, с помощью которого находят выражение наши мысли и чувства. Здесь Нагарджуна

утверждает, что, говоря неискусно, мы на самом деле не получаем того, на что надеялись. Он указывает, что, когда мы пытаемся обеспечить некое преимущество за счет другого человека, говоря ложь, наша прибыль невелика. Чем больше мы пытаемся свести концы с концами, тем больше мы обнаруживаем, что наши счета не сходятся. Так почему же тогда мы, к примеру, лжем? Ложь часто кажется легким способом обмануть другого человека. Но Нагарджуна напоминает нам, что выгода будет недолгой. Если мы говорим ложь, мы полагаемся на людей, которые принимают данное нами слово за истину, а подобное доверие – бесценное приобретение. Но рано или поздно нас разоблачат, и наше слово не будет ничего стоить, по крайней мере, в некоторых кругах. Более того, ложь создает атмосферу недоверия, в которой другие могут начать бояться высказывать правду. Когда ложь становится общепринятым средством общения, истина теряет всякую ценность. Если, к примеру, мы сваливаем вину на то, что сделали, на кого-то еще, этот человек может ощутить, что у него есть право в свою очередь сделать то же самое. Поэтому нам, скорее всего, однажды придется взвалить на себя вину за проступки других. Не нужно ждать следующей жизни, чтобы ощутить последствия собственной неискусной речи.

То же самое справедливо и по отношению к другим формам неискусной речи. Они, по-видимому, также создают последствия (*карма-випака*) довольно быстро. Под речью, сеющей раздоры, подразумеваются сплетни, клевета, злонамеренные слухи, создание разногласий и противоречий между людьми: по сути, вы побуждаете своих друзей и знакомых думать друг о друге хуже, чем раньше, до того, как вы открыли рот. К примеру, вы передаете человеку то, что о нем сказал другой человек, или рассказываете смешную историю, которая, так или иначе, компрометирует его друга. Так вы подрываете доверие и уважение между людьми, и в результате раздоры и разногласия, которые вы создали, рано или поздно отзываются и на вас.

Если нам нужно высказать в адрес кого-то критическое замечание, гораздо лучше высказать его напрямик. Если мы критикуем других у них за спиной, нас может удивить, насколько часто наша критика достигает ушей того, кого мы критиковали. Мы можем долгое время не слышать ничего о нем, но никогда нельзя быть уверенным, что этого не случится. Однажды нас может ждать неприятное потрясение, особенно если окажется, что упомянутый человек может дать совершенно ясное объяснение поведению, в котором его обвиняли. Это довольно часто происходит между друзьями, если между ними создаются отношения, которые обходят острые углы. Если эти вопросы обсуждаются с другими людьми, а не с человеком, которых они касаются, результатом, скорее всего, станет ссора и даже разрыв.

В случае с грубой речью наша собственная неискусность часто возвращается к нам довольно быстро. Ее болезненный эффект ощущается немедленно, и мы, следовательно, ожидаем быстрой реакции. По крайней мере, мы создаем вокруг себя неприятную атмосферу, которая может даже привести к жестокости, и ее нелегко будет успокоить. Если мы вовлекаемся в грубую речь, мы как будто ждем от других, что они будут терпеливо сносить ее, а это не всегда происходит. Люди, возможно, подчинятся нашей грубой речи, но будут избегать вас, если только это окажется возможным.

В идеале, даже если речь идет о старом друге, мы должны понимать, что на самом деле не знаем того, с кем встречаемся

Результат праздной и бесполезной речи – отсутствие уважения к нашим словам. Если человек привык говорить чушь для развлечения или чтобы его заметили, в конце концов, его перестанут воспринимать всерьез. Соответственно, когда он будет говорить серьезно, ему могут не уделить требуемого внимания. Другие люди подумают: «Опять он переливает из пустого в порожнее», – и отвернутся, пропустив его слова мимо ушей. Но на самом

деле нам нужно попытаться воспринимать всерьез даже тех людей, которые привыкли к игривой речи. Мы не знаем, несет ли человек глупости, чтобы избежать важного разговора или чтобы, прежде всего, компенсировать то, что его не слышат. Более того, общепризнанный дурак редко совершенно глуп, и, подобно шуту короля Лира, может сказать вещи, которые никто другой не готов высказать.

Одно из последствий нарушения наставлений, особенно тех, что мы нарушаем часто, как наставления речи, заключается в том, что люди начинают навязывать нам ярлыки. Приписывание ярлыков и определений другим может быть полезным с практической точки зрения. Если кто-то постоянно опаздывает к назначенному сроку, все забывает, или, напротив, пунктуален или добросовестен, полезно это знать. Но стоит с осторожностью относиться к ярлыкам, особенно негативным. Будучи навязаны однажды, они трудно снимаются, даже если больше не соответствуют истине, например, если человек начал жизнь с чистого листа. Ярлыки должны быть временными, и важно бросить вызов как ярлыкам, навязанным нам самим, так и тем, что мы приписываем другим. Иначе мы, скорее всего, будем закрыты к людям, с которыми встречаемся, и таким образом будем препятствовать как нашему, так и их развитию. Родители особенно склонны видеть своего выросшего отпрыска так, а не иначе, и хотят видеть в нем то, что было в детстве. В результате может оказаться, что повзрослевшие дети возвращаются к своему подростковому «я», приезжая с визитом к родителям.

Но мы все склонны нагружать других собственными суждениями, вплоть до навязывания им пожизненных ярлыков. Наше неизменное видение самих себя и мира основывается главным образом на привычке создавать стереотипы. Например, если кто-то известен грубостью и дурным нравом, даже его упорные попытки быть терпеливым могут не изменить нашего отношения к нему. «Наверное, он просто не показывает вида, – заключаем мы скептически, – но внутри себя он все равно злится». Если попытки другого человека измениться не ценятся по

достоинству из-за подобного цинизма, он может решить, что не стоит и пытаться, и вернется к прежнему поведению. То же самое справедливо и по отношению к болтуну или тому, кого считают ленивым или безответственным. Однажды навязанный ярлык может навсегда приклеиться к человеку, если только он не переедет куда-нибудь и не начнет все сначала. Однако если вы решили измениться, от некоторых ярлыков можно избавиться с легкостью. Если у вас, к примеру, репутация скупого человека, довольно просто изменить представления людей, став настолько щедрым, что им придется это заметить. Если вы склонны опаздывать, вы можете постараться всегда быть пунктуальным, и люди рано или поздно обратят на это внимание. Некоторые ярлыки, конечно, сложнее убрать.

Одна из функций духовной общины – побуждать людей к изменениям. Это значит, что мы должны пытаться видеть личность в другом человеке. Личность, подлинную личность нелегко вписать в определения или категории. В конце концов, такая личность освобождается от всех ярлыков: люди могут пытаться навязать ей свои ярлыки, но они просто не прилипнут. Эта возможность должна поддерживаться культурой, которая не подпитывает нашу человеческую склонность приклеивать к людям ярлыки. Когда мы встречаем другого человека, особенно если это член духовной общины, мы должны вести себя так, словно встречаем его впервые, а не рассматривать их на основании того, какими мы увидели их в прошлом. Обычно мы не знаем, какие условия повлияли на наше впечатление о человеке, будь это наши собственные предрассудки или контекст, в котором мы впервые встретили его. Если мы встречали его до этого лишь раз, возможно, момент был для него не характерен. В идеале, даже если речь идет о старом друге, мы должны понимать, что на самом деле не знаем того, с кем встречаемся. Такое отношение открытости само по себе делает возможными изменения.

Слышать истину

Мудрость и практика всегда возрастают
Если держишься тех,
Кто говорит обдуманно,
Чист и обладает незапятнанной мудростью и
состраданием.

Редки полезные говорящие,
Очень редки полезные слушатели,
Но еще реже те, кто сразу же действует
Согласно словам, хотя и неприятным, но полезным.

Поэтому, осознав, что и неприятное
Полезно, действуй тут же согласно ему,
Подобно тому, как для исцеления от болезни человек пьет
Ужасное лекарство из рук заботливого врача[38].

Истина относительна: она частично зависит (хотя лишь частично) от того, кто ее слышит. Из этого следует, что способность услышать правду столь же важна, как и способность высказать ее. В каком-то смысле, это разные аспекты одной и той же практики нравственности. Нагарджуна отмечает, что люди, которые могут услышать полезную речь, встречаются реже, чем те, которые способны ее высказать. На самом деле, это очевидно, поскольку проще увидеть правду о других людях, чем о себе, хотя другой человек и вполне готов высказать нам ее. Мы склонны сопротивляться правде о нас самих, иногда даже приятной. А когда речь заходит о полезной, но неприятной «горькой правде», большинству людей, несомненно, легче прописать кому-то другому такое горькое лекарство, чем проглотить его самому.

Если вы способны услышать правду, которую трудно принять, или можете развить подобную способность, это прекрасное качество

Если попытка общения не была удачной, и мы ловим самих себя на словах: «Я лишь попытался помочь», – может быть, другой человек не был готов воспринять вас, но может случиться и так, что мы просто не поняли его. Трудно как

увидеть правду о другом человеке, так и передать ее ему так, чтобы он ее воспринял. Прежде всего, нам нужно убедиться, что мы заботимся лишь об истинном благополучии человека, а не просто высказываем разочарование или беспокойство. В этом отношении легко обмануться. Важно, чтобы мы передавали любовь и доброту, сострадательную заботу о благополучии другого человека, а не только полезную истину.

Если вы способны услышать правду, которую трудно принять, или можете развить подобную способность, это прекрасное качество, особенно для лидера. Если вы способны отказаться от немедленных эмоциональных реакций и рационализации, вы должны принимать лекарство быстро – то есть принимать неприятную истину и сразу же действовать согласно ей. Легче реагировать позитивно, когда вы знаете некоторое время человека, который несет вам неприятную информацию. Если человек выказывал свою любовь к вам раз за разом в течение нескольких лет, вы знаете, что ему можно доверять в том, что он заботится лишь о вашем благополучии, даже если говорит довольно резко.

Глава 5. Этика воззрений

Совершенно оставь алчность, вредоносные намерения
И воззрения нигилистов[39].

Таково краткое упоминание Нагарджуной трех «наставлений ума»: принять на себя обязанность воздерживаться от алчности, враждебности и ложных воззрений. Алчность и враждебность в различных формах обсуждаются в следующей главе, поэтому здесь мы сосредоточимся большей частью на том, что значит воздерживаться от ложных воззрений.

Этернализм и нигилизм

Может показаться, что «воззрения нигилистов» относятся к совершенно иной категории ментального опыта, нежели алчность и вредоносные намерения, но для буддизма первостепенное значение имеет связь между эмоциями и воззрениями, между негативными эмоциями и духовным неведением. Мы ощущаем то или иное чувство, потому что мы видим вещи определенным образом, а видим вещи определенным образом, потому что так их ощущаем. Нигилизм, к примеру, в абсолютном смысле связан с ненавистью, в то время как его противоположность, этернализм, связан со страстным желанием.

Словом «нигилизм» переводится санскритский термин «*уччхевадана*», который буквально означает «учение об отсечении». Это воззрение, согласное которому со смертью полностью прекращается существование, и не существует психической или ментальной составляющей, которая выживает после распада тела. Можно назвать это аннигиляционизмом. Противоположное воззрение, воззрение этернализма, утверждает, что человек обладает неизменной психической сущностью, постоянным «я» или душой, которая существует независимо от тела и продолжает существовать после смерти. Буддизм не принимает ни одну из этих сторон, но понимает сознание

как поток, течение постоянно изменяющихся событий ума, который продолжает существовать из жизни в жизнь, связывая одно тело с другим, хотя и не в качестве *вещи* или сущности, относительно которой можно сказать, что она переселяется или перевоплощается. Вот почему буддизм говорит о «перерождении» или «новом становлении», а не о реинкарнации.

Эти два воззрения, по-видимому, являются неотъемлемой частью того, как непросветленный ум видит вещи. Возьмем, к примеру, *нирвану*, окончательную цель духовной жизни буддиста. Поскольку термин буквально означает «угасание (пламени)», легко принять нигилистические взгляды на нее и начать думать о *нирване* как о «состоянии» несуществования, в котором исчезает человек после достижения Просветления. С другой стороны, если о *нирване* думать как о неких небесах, в которых человек продолжает существовать после обретения Просветления, хотя и в тонкой и возвышенной форме, это будет означать, что мы находимся в заблуждении этерналисткого рода. Истина заключается в том, что Просветление запредельно обоим этим воззрениям. Его нельзя описать в терминах существования или несуществования, бытия и небытия, жизни и смерти. Его нельзя классифицировать, отнести его к какой бы то ни было категории. Нельзя сказать ни то, что «я» уничтожается, ни что оно продолжает существовать. Нирвана не существует в том смысле, как мы понимаем существование, но она и не не-существует, равно как и не является чем-то промежуточным.

Древние этерналистические ложные воззрения, проповедуемые в дни Будды учителем по имени Маккхали Госала, заключались в том, что есть лишь 1406600 различных видов жизней, которые мы можем прожить, а после того, как мы прошли все их и тем самым истощили все возможности существования, мы автоматически достигнем *нирваны*[40]. Некоторые воззрения Нью-Эйджа подобны этому. Человек приходит на Землю, чтобы получить определенные уроки от нашего нынешнего существования, прежде чем перейти к следующей жизни и

следующим урокам. Есть также воззрение о том, что грядет «Эпоха Водолея», своего рода коллективное возвышение человеческого сознания. Согласно этому воззрению, нас должна захватить гигантская волна духовного обновления в «Новом Веке», хотим мы этого или нет. Общая идея заключается в том, что духовная эволюция происходит автоматически и в действительности неизбежна.

Общая ошибка этих ложных воззрений заключается в том, что они объединяют биологическую эволюцию и духовное развитие. Все они исключают первостепенный элемент индивидуального решения. Все более усложняющееся развитие форм жизни на протяжении миллионов лет завело нас очень далеко, от одноклеточной амебы до человеческого организма, но с этих пор наше развитие зависит от нашей собственной инициативы, наших собственных индивидуальных усилий. Если мы просто сидим и ждем наступления Эпохи Водолея, нам придется ждать довольно долго. Может показаться, что и сам буддизм продвигает подобные этерналистические ложные воззрения в учении о Чистой Земле (см. с. 197). Однако Чистая Земля появляется в результате решимости Бодхисаттвы помочь «бесконечном числу существ, населяющих безграничное пространство», создавая для них ситуацию, в которой более легко *практиковать* Дхарму. Она никогда не станет своего рода «государством духовного благосостояния». Цель каждого – стать создателем Чистой земли самому, а не бесконечным потребителем духовных благ.

Срединный путь заключается в том, чтобы максимально ценить жизнь, но не цепляться за нее, и ценить смерть, когда она приходит, но не стремиться к ней и не бояться ее

Среди этих двух стратегий увиливания от реальности Будда особенно выделял нигилизм, поскольку он представляет собой наихудшие тенденции духовного неведения. Он считал, что если вам *нужно* выбирать между этернализмом, верой в то, что вещи обладают неизменной сущностью, и нигилизмом, верой в то, что нет такой вещи, как карма, а

смерть означает исчезновение, этернализм будет лучшим выбором[41]. Этерналисты, по крайней мере, обладают утвердительным отношением к жизни. Они верят во что-то позитивное. Например, этерналистическая вера в жизнь после смерти, которая продлится вечно, возможно, беспочвенна, но она, по крайней мере, обеспечивает основу для последовательных и конструктивных действий, устремленных к определенным целям, а, кроме того, прививает чувство ответственности по отношению к другим.

Нигилизм простирается очень глубоко и является подспудным источником бесчисленных внешне благовидных ложных воззрений. Способ его преодоления зависит от того, какого рода нигилизма вы придерживаетесь, и того, каким образом нигилизму удалось так прочно укорениться в вашем уме. Согласно палийским писаниям, Будда связывал этернализм с цепляниeм за существование, а нигилизм – с цепляниeм за отсутствие существования или жаждой забвения. Этерналистическая позиция кажется довольно естественной: если вы этерналист, ваша привязанность к своему собственному существованию такова, что вы считаете, что продолжите существовать после Просветления, в более или менее неизменной форме, но свободным от страдания. Но что заставляет человека цепляться за несуществование? По-видимому, Будда рассматривал нигилизм как рационализацию ненависти к себе. Возможно, из-за страха того, что случится после смерти, к примеру, в «Судный День», вы предпочитаете жить с верой в то, что все это закончится полным прекращением, и вам больше никогда не придется мириться с собой. Или же может случиться так, что вы просто устали от жизни и поэтому не испытываете желания больше проходить через подобное в болезненных условиях, которые, по-видимому, единственно вам доступны. Может показаться, что существование состоит из одного страдания, и нет позитивного выхода. К несчастью, негативный опыт жизни часто переходит в негативные взгляды на смерть и все, что может следовать за ней. Если

все, что вы можете себе представить, – великое воздаяние и (возможно, буквально) расплату адом в следующей жизни или более или менее ужасный опыт, уже вам известный, вы легко примете идею о том, что после смерти ничего нет. Согласно буддизму, вера в нигилизм ведет к несчастному перерождению, и, конечно, может показаться, что создание, обремененное отчаянием и отвращением к жизни, обретет подобные результаты.

Однако, даже если ваш жизненный опыт в целом несчастен, не обязательно делать его основой подобного нигилистического воззрения, которой приведет к плохим результатам в терминах *карма-випаки*. Можно отделить болезненный опыт от неискусной реакции. На самом деле, многие буддийские практики заключаются именно в этом. Например, почему бы вам вместо этого не рассматривать смерть как великое «стирание с доски», после которого можно забыть обо всем и начать сначала? Может быть, в опыте умирания вы сможете забыть страдания предыдущего существования, и в этом случае у вас снова появится естественное желание жить и наслаждаться. Благодаря силе этого великого забвения вы сможете начать все сначала. В конце концов, предыдущие жизни, возможно, и внесли свой вклад в ваши страдания, но многие ли из них вы помните? Для большинства людей, даже если страдание давно укоренилось в их теперешней жизни, оно со временем теряет свое жало. Многие вещи, которые казались отчаянно важными раньше, совершенно забываются через несколько месяцев или лет, и, несомненно, это еще в большей мере применимо к будущему существованию. Мы привнесем в него наши кармические склонности, но не обстоятельства, в которых они сформировались изначально.

С этими вопросами жизни и смерти нелегко работать всем нам, вне зависимости от того, являемся ли мы этерналистами или нигилистами по характеру или по убеждению. Но нам нужно найти срединный путь, срединный путь, который заключается в том, чтобы максимально ценить жизнь, но не цепляться за нее, и ценить

смерть, когда она приходит, но не стремиться к ней и не бояться ее.

Пустота обусловленного

Вкратце воззрение нигилизма
Заключается в том, что результатов действий не существует.
Не приносящее заслуг и ведущее к плохим состояниям,
Оно рассматривается как «ложное воззрение».

Вкратце воззрение существования
Заключается в том, что результаты действий существуют.
Приносящее заслуги и способствующее счастливым перерождениям,
Оно рассматривается как «правильное воззрение».

Поскольку существование и несуществование устраняются мудростью,
Существует выход за пределы добродетельных и плохих деяний.
Это, говорит превосходный, и есть освобождение
От дурных перерождений и счастливых перерождений[42].

Нигилизм – это вера в то, что после смерти от вас ничего не остается, что ум погибает с телом, что нет перерождения и, следовательно, нет будущего кармического плода действий, совершенных в нынешней жизни. Это, безусловно, преобладающее воззрение современности, даже среди тех, кто называет себя буддистами. Здесь Нагарджуна утверждает, что ложное воззрение, в данном случае нигилизм, ведет к низкому положению, в то время как правильное воззрение, в данном случае этернализм, который может включать этерналистическую веру в *нирвану*, ведет к высокому положению. Если вы придерживаетесь подобного этерналистического воззрения, вы, по крайней мере, до некоторой степени на верном пути. Но любое положение внутри колеса становления – изображаемого символически с помощью тибетского

Колеса Жизни – не тождественно Просветлению. *Нирвана* выходит за пределы высокого и низкого положения. Это свобода от круга в целом, освобождение от «благих», равно как и от «дурных» перерождений. Пока вы остаетесь в колесе становления, вы заключенный. Просто стать заключенным с особыми привилегиями – не ответ на вашу основную проблему. Правильные воззрения ведут к хорошим перерождениям, ложные воззрения ведут к дурным перерождениям, а «не-воззрение» ведет к *нирване*.

Мудрость – это динамическое понимание опыта, который видит вещи как процесс или поток. Именно эта мудрость разрушает статические воззрения о том, что «есть», а чего «нет», и обеспечивает возможность выйти за пределы подъемов и падений колеса становления, за пределы как низкого, так и высокого положения.

Видя создание как обусловленное,
Человек выходит за пределы несуществования,
Видя прекращение как обусловленное,
Он также не утверждает существования[43].

Это основное буддийское воззрение о том, что вещи, которые мы ощущаем в нас самих и в мире вокруг нас, существуют в зависимости от условий и прекращаются, когда прекращаются эти условия. Природа обусловленного ума такова, что мы относимся к вещам, как будто они абсолютно реальны, в то время как на самом деле их суть – временное соединение факторов, как объективных, так и субъективных, которые сами по себе обусловлены другими факторами.

Видя становление обусловленных вещей, мы осознаем, что они создаются причинами или условиями. Так мы преодолеваем нигилистическую веру в то, что они возникают беспричинно – то есть «выходим за пределы несуществования». Видя прекращение обусловленных вещей и понимая, что оно также является результатом причин или условий, мы больше не утверждаем их первичного существования, независимого от причин.

Прежде рожденные и одновременно рожденные (причины)
Являются не-причинами, (следовательно), на самом деле причин не существует,
Поскольку (такое) порождение никак не утверждается
Как (существующее) условно или реально.

Когда есть то, возникает и это,
Как короткое есть, лишь если есть длинное.
В силу появления это, появляется и то,
Подобно тому, как свет появляется от огня.

Где есть длинное, есть и короткое.
Они не существуют благодаря собственной природе,
Подобно тому, как благодаря непорождению огня
Не возникает и света.

Так, увидев, что результаты возникают
Из причин, человек принимает то, что появляется
В условностях мира, и не принимает нигилизма.

Тот, кто принимает как оно есть прекращение,
Которое не возникает от условий,
Не переходит к (воззрению) существования.
Так тот, кто не полагается на двойственность, обретает освобождение[44].

Здесь, хотя мы все еще находимся в измерении этической практики, мы все глубже и глубже погружаемся в «Совершенство Мудрости», в котором Нагарджуна был непревзойденным мастером. Здесь он говорит, что, если причина возникает до следствия, она не может быть причиной сама по себе – она становится причиной лишь с появлением следствия. Если, с другой стороны, причина и следствие возникают одновременно, их отношения не могут быть причинными, поскольку причины по определению должны предшествовать следствиям. Причина – по своей сути идея, способ связи между тем, что мы склонны видеть как отдельные предметы и сущности. Идея причина зависима от идеи следствия. Причина не может существовать в качестве причины, прежде чем следствие, сделавшее ее причиной, само начинает существовать. Если причина существует до появления следствия, это уже не

причина, а лишь какое-то событие. С другой стороны, когда следствие уже существует, «причина» уже не может являться причиной. Следствие уже имеет место и не нуждается в причине, чтобы проявиться.

Отрицать существование «себя», утверждая наличие мира независимых сущностей – просто кажущееся отдаление от него, и это отрицание никак не влияет на глубоко укорененное заблуждение о самости

Другими словами, если только вы начинаете думать о причине и следствии как о сущностях, имеющих реальное существование, вы оказываетесь вовлечены в различные логические противоречия. Но это нечто большее, чем просто хитрая ловушка логики. Она вознаграждается серьезными размышлениями. Наши представления о причине и следствии на тонком уровне определяют то, как мы интерпретируем наш опыт уже в момент его переживания. Отношения между вещами и даже сами вещи ни в коей мере не являются всегда тем, что мы им приписываем. Понимая причину как причину только в связи со следствием, мы начинаем преодолевать видение вещей как сущностей, имеющих реальное существование, и, следовательно, становимся меньше привязаны к ним. Так мы постепенно отказываемся от «воззрения о существовании», то есть от идеи о том, что нечто или некто действительно существует. С точки зрения абсолютной реальности, нет даже никакого становления или прекращения. Эти идеи также являются следствием ограниченности нашего мышления. Нет никакой предшествующей существованию «вещи», которая порождается, как и «вещи», которая прекращает существовать. Нагарджуна отрицает весь статический и жесткий способ мышления, обращая его против самого себя для разоблачения его несостоятельности.

Избавляясь от идеи о мире фиксированных сущностей, мы берем себе в помощь идеи процесса, обусловленности и даже причины и следствия. Однако если мы станем относиться к этим идеям как к чему-то, что представляет

реальные сущности, мы просто повторим ту же ошибку на другом уровне. Нагарджуна говорит, что причина и следствие – относительные понятия: нельзя подумать о причине без следствия или о следствии без причины, подобно тому, как нельзя подумать о длинном без короткого или о коротком без длинного. Длинное длинно лишь в сравнении с коротким.

Это предостережение против склонности ума все овеществлять, относиться к процессам как к вещам, соответствует махаянской критике определенных хинаянских интерпретаций Абхидхармы. Абхидхарма принимает идею о «*пудгале*» или личности и разбивает ее на меньшие элементы, известные как *дхармы*. Эти *дхармы* на самом деле были способами называть составные процессы внутри «бытия» человека в целом, но некоторые из толкователей Абхидхармы склонялись к наделению самих *дхарм* той же самой реальность, которую, в случае с *пудгалой*, они опровергали с помощью *дхарм*. Мало пользы в том, чтобы исключить идею о личности или вещи с помощью понятия о процессе, если сам процесс рассматривается как существующий в виде последовательности самосуществующих вещей. Более того, это потенциально опасно. Отрицать существование «себя», утверждая наличие мира независимых сущностей – просто кажущееся отдаление от него, и это отрицание никак не влияет на глубоко укорененное заблуждение о самости.

Нам нужно использовать слова, чтобы освободить мир нашего поименованного опыта от оков, которые выковали сами слова

Тактика Нагарджуны в этом разделе заключается в том, чтобы подорвать представление о себе как о том, что существует реально. Он просто ровняет эго с землей, одновременно отрицая, что объект этой атаки на самом деле существует. Однако в самом этом подходе есть свои сложности. Вопрос в том, какова природа понятий и как их использовать. Говоря о чем-то, существование чего ты пытаешься опровергнуть, можно лишь усилить его на более

глубоком, бессознательном уровне, ощущении того, что это реально существует.

Овеществление, превращение процессов в вещи, глубоко коренится в том, как мы видим себя и мир. Мы говорим, что у кого-то «проблема с гневом» или «трудности в сосредоточении», когда на самом деле этот человек лишь привык гневаться или быть невнимательным. Тот, кому нужно изменить свое поведение, не обладает чем-то реальным, с чем ему нужно работать, под названием «гнев» или «самолюбие». Это просто слова, обозначающие способы использования энергии. Гнев имеет место, когда энергия используется неискусно, в то время как сострадание или *метта* имеет место, когда энергия способна возникать искусными способами. Буддизм побуждает нас думать в терминах процессов или действий, а не в терминах вещей, объектов или сущностей. Человек – не живая сущность, человек просто живет.

Любое слово, используемое как существительное, лишь внешне относится к вещи. Слова поверяют процесс переживаний, рассекая его на серию материальных объектов и состояний ума. Это, в свою очередь, налагает ограничения на то, что мы способны ощутить: язык обуславливает опыт. Без сомнения, в своей ранней, примитивной фазе язык обслуживал практические потребности: «Давайте пойдем на охоту!», «Бросай копье!», «Принеси мне тот камень!» Но когда речь заходит о передаче духовных истин, язык определенных понятий, привязанных к определенным вещам, просто не адекватен для подобной задачи. Нам нужно научиться использовать язык противно его оригинальной цели, которая заключалась в удержании вещей. Нам нужно использовать слова, чтобы освободить мир нашего поименованного опыта от оков, которые выковали сами слова. Как говорит Т. С. Элиот в «Восточном коксовике»:

Поскольку человек научился лишь извлекать выгоду из слов,
Ему больше нельзя говорить за вещь…

Однако осознав, что понятия, которые мы используем, относятся к относительным, обусловленным процессам, мы можем эффективно применить их, чтобы они помогали нам работать с миром, поскольку они, несомненно, полезны, как далее отмечает Нагарджуна. Несмотря на тот факт, что «причина» и «следствие» – условные понятия, не способные описать то, что происходит на самом деле, нам, тем не менее, стоит принять условную истину, которую они обозначают. Лишь если мы возьмем за основу эту условную истину и отвергнем нигилизм, мы сможем понять абсолютную истину, приняв как истинное то, что «не возникает в зависимости от условий».

Нагарджуна еще раз подчеркивает свое основное положение с помощью дополнительных аргументов, видимо, используемых для того, чтобы встретить различные возражения, и относящихся, по крайней мере, по смыслу, к различным современным ему школам мысли, как буддийским, так и небуддийским. Современному читателю нет нужды вникать в детали этих споров, пока он помнит главное: что идея самости – фикция, мешающая осознать реальность.

Пустота как выход за пределы нигилизма и этернализма

Тот, кто представляет мир, подобный миражу,
В качестве существующего или несуществующего,
Соответственно, впадает в неведение.
Там, где есть неведение, нельзя обрести освобождение.

Последователь несуществования отправляется в плохие перерождения,
А последователь существования отправляется в счастливые перерождения.
Посредством верного и истинного знания
Человек не полагается на двойственность и обретает освобождение[45].

Для Нагарджуны нигилист – это тот, кто верит в то, что мир, подобный миражу, на самом деле не существует. Он

действует с глубоко негативной позиции, отказываясь признать, что вещи причинно связаны, возникают в зависимости от определенных условий и исчезают, когда эти условия устраняются. Без подобной связи мир не имеет смысла или значения, а духовная практика становится бессмысленной. Нигилизм – это философское выражение позиции отвращения к миру. Однако отвращение полагается на существование вещи, которая вызывает неприязнь. Если человек ненавидит мир так сильно, что отрицает само его существование, в том смысле, что считает его процессы морально бессмысленными, а жизнь – в конечном счете, тщетной, на самом деле он довольно сильно отстаивает его существование.

Лучше быть относительно уравновешенным, дальновидным, нравственным человеком, хотя и с сильными мирскими привязанностями, чем критичным, брюзжащим, лишенным иллюзий, кислым и отвергающим мир циником

Именно это негативное воззрение приводит к плохим перерождениям, другими словами, к перерождению в несчастных уделах. Его корень – нежелание работать с миром на его собственных условиях. Отрицание самого существования мира позволяет нам делать все, что нам нравится. Нигилист не верит, что неискусные действия приводят к страданию, и именно это делает нигилизм столь опасным как для личности, так и для общества. Проблема нигилизма заключается в том, что, как и другие формы отрицания, он может преподносить себя в псевдо-духовном обличье – например, в качестве воззрения о том, что «все едино» и с моральной точки зрения нет разницы между правильным и неправильным. Человек, который по натуре склонен к нигилизму, может даже увлечься буддизмом из-за идеи о разрушении самости или эго. Но ненависть к себе или отвержение себя, не говоря уже о помощи человеку в преодолении самости или прозрении сквозь нее, может в действительности усилить эмоциональную поддержку ее посредством, подпитываемую заблуждениями.

С другой стороны, «последователь существования» является этерналистом. Такой человек верит, что мир не менее реален, чем кажется, что жизнь имеет смысл, а другие миры, такие, как ад и рай, также реальны. В соответствии с этим воззрением, человек серьезно относится к тому, как он живет в этом мире, и склонен скрупулезно заботиться о своей нравственности. Если ментальная позиция нигилиста характеризуется ненавистью, то у этерналиста она отмечена привязанностью.

Привязанность – ни в коей мере не позитивное состояние ума, но это шаг вперед по сравнению с нигилизмом. Вы не найдете освобождения, будучи этерналистом, вы продолжите испытывать опыт дальнейших перерождений, но вера в то, что мир существует на самом деле, и вы можете схватить вещи и даже удержаться за них, скорее всего, сделает эти перерождения счастливыми. Лучше быть относительно уравновешенным, дальновидным, нравственным человеком, хотя и с сильными мирскими привязанностями, чем критичным, брюзжащим, лишенным иллюзий, кислым и отвергающим мир циником. С духовной точки зрения, здоровое принятие мирского – более многообещающая основа для будущего духовного развития, чем полное отрицание жизни, как оно преподносит себя, даже если это отрицание подтверждено «буддийскими» авторитетами.

Однако освобождение – нечто отличное от этих двух воззрений. Просветление – это пробуждение от воззрения как о том, что подобный миражу мир существует, так и о том, что его не существует. Нельзя сказать о мираже, что он существует как нечто абсолютно реальное, но нельзя сказать о нем и того, что он вообще не существует, поскольку мы его воспринимаем. То же самое справедливо по отношению к миру. Так мы выходим за пределы двойственности.

Самоунижение и аскетическая тренировка

Практика не выполняется лишь
Умерщвлением плоти,
Поскольку так человек не прекращает ранить других
И не помогает другим.

Те, кто не понимают ценности великого пути
превосходного учения,
Украшенного даянием, нравственностью и терпением,
Причиняют вред своему телу, вступая
На путь заблуждений, подобно корове, (обманывающей
себя и тех, кто идет следом).

Их тела обвиты змеями порока
Мучительных эмоций, они на долгое время
Вступают в ужасные джунгли циклического
существования
Среди деревьев бесконечных существ[46].

Умерщвление плоти – выражение ложного воззрения нигилизма. Оно возникает из соединения духовной жизни со страданием, из идеи, что боль полезна, а страдание – великое очищение. Логическое обоснование, лежащее в основе этой практики, заключается в том, что с помощью умерщвления плоти можно взять под контроль телесные желания и инстинкты, а посредством отношения к телу с отвращением можно отстраниться от него и перестать отождествлять себя с ним. Однако в реальности умерщвление плоти приводит лишь к тому, что тело становится в той же мере центром внимания, что и при крайней потакании чувственным желаниям.

Мы рады потакать себе и рады наказывать себя, но находим почти невозможным следовать срединному пути самодисциплины и духовной подготовки

Это ошибочное обоснование понятно, учитывая ключевое значение в буддизме понятия *дуккхи*, страдания неудовлетворенности. Но еще один способ взглянуть на учения Будды о *дуккхе* – подумать о том, что он просто напоминает нам о бессмысленности воображать, что можно

совсем избежать страдания и дискомфорта. Когда они неизбежны, лучше всего переносить их, если делаешь это с бодрой уравновешенностью, а не пытаешься отрицать это существование или стремишься отвлечь себя. Будда ясно дал понять, что духовная жизнь не обязательно должна быть болезненной. Один тип учеников, говорит он, на самом деле заняты борьбой на протяжении всего своего пути: у них не бывает легких времен. У других учеников есть трудности вначале, но потом, по мере продвижения, практика становится более приятной. Третий тип начинает практиковать с легкостью, но позже встречается с трудностями. И, наконец, есть тип учеников, чья духовная жизнь начинается приятно и продолжает быть приятной на протяжении всего пути.

Этот вопрос не так прост, как кажется на первый взгляд. Прежде всего, есть несоответствие между приятными условиями, которые нужны обычному человеку для того, чтобы вести приятное существование, и часто спартанскими условиями, в которых духовный практик способен ощущать счастье и радость. Опыт духовной жизни может быть счастливым и вдохновляющим, хотя и будет казаться трудным и болезненным людям, которые не имеют желания вести подобную жизнь. Глядя на эти условия снаружи, обычный человек естественным образом вообразит, что духовная жизнь должна быть суровой и почти безрадостной, и что любые ее милости должны сначала быть оплачены страданием. Но практик вполне может испытывать внутреннее довольство и радость, независимо от внешних условий.

Дело в том, что определенные ключевые моменты духовной жизни, скорее всего, будут до некоторой степени неприятны, не в последнюю очередь потому, что преодоление давно укоренившихся привычек тела, речи и ума противно человеческой природе. Но по мере продвижения опыт должен становиться все более радостным, с какими бы неприятными или трудными обстоятельствами мы ни сталкивались. В любом случае, опыт дискомфорта и страдания сам по себе не означает, что

совершается событие подлинно духовной природы. Едва вернувшись в Англию из Индии, я обнаружил, что это недопонимание распространено среди практиков Дзэн и медитации «випассаны». По сути, они наказывали себя и называли это «буддизмом». Главным критерием определения своего прогресса они обычно считали степень умственного и физического страдания, которое они ощущали в связи с медитацией. Судя по своей странной злорадной манере, монах, который наставлял их в «випассане» до моего приезда, как казалось, не больше стремился облегчить их страдания, чем они сами. Когда одна из его учениц сказала мне, что я совсем не похож на него, я ощутил, что это замечание – вовсе не комплимент. Было некое мечтательное восхищение в ее следующих словах: «Он был настоящим садистом».

Можно понять, почему люди приходят к подобным извращениям, потому что на Западе многие склонны смешивать нездоровое желание самоунижения, основанное на чувстве вины, ненависти и презрении к себе, со здоровым признанием необходимости самодисциплины. Слово «аскетизм» происходит от греческого слова «аскесис», которое означает просто «упражнение». Подобно тому, как атлет упражняет тело, так и духовный практик тренирует ум. Это совсем не то же самое, что умерщвление плоти, хотя стоит признать, что многое из того, что выдается за самодисциплину, на самом деле является невротическим умерщвлением плоти. По-видимому, нам часто проще наказать себя, чем применить подлинную самодисциплину. Мы рады потакать себе и рады наказывать себя, но находим почти невозможным следовать срединному пути самодисциплины и духовной подготовки. Это происходит частично из-за того, что многое из того, что на самом деле является простой самодисциплиной, мы склонны считать видом умерщвления плоти. Например, человек, который ест мясо, скорее всего, рассматривает отказ от него как акт самоотречения, а не как часть тренировки.

Ситуация далее запутывается по мере того, как случайные удовольствия с легкостью превращаются в постоянное потакание себе, а в конце концов становятся необходимыми. Привыкшие к нашим удобным постелям, мы находим необходимость спать на матрасе на полу реальной трудностью. Но для многих людей в мире, которые привыкли спать на коврике на земле, матрас будет верхом роскоши. Истина заключается в том, что почти каждый человек, живущий в наши дни на Западе, наслаждается уровнем роскоши и комфорта, который был недоступен даже самым состоятельным людям несколько столетий назад.

Следовательно, тренировка – вопрос ослабления пут, которые связывают нас с теми удобствами, к которым мы привыкли, вопрос того, способны ли мы обходиться без них время от времени и, что важнее всего, делать это с радостью. Футболист рад тренироваться шесть часов в день, профессиональный пианист – упражняться восемь часов в день. Они не наказывают себя. Они упражняются для того, чтобы достичь определенной цели. Вот и все. Для духовного аскета все именно так. Если ты хочешь помочь своей команде набрать голы – в духовной жизни, как и на футбольном поле, – вам нужно усердно упражняться.

Нагарджуна указывает на суть вопроса, когда утверждает, что умерщвление плоти бесполезно в том, что касается более обширных целей духовной жизни. Вкладывая энергию в нанесение вреда телу, мы выказываем недостаток интереса к каким бы то ни было реальным духовным усилиям, а Нагарджуна далее обозначает, что, на самом основном уровне усилий в Махаяне, мы решаем не практиковать: первые три совершенства – даяние, нравственность и терпение.

Это наше неумение ценить позитивную природу духовного пути позволяет нам следовать этому вредному и бесполезному подходу. Не говоря уже о том, чтобы вести нас к освобождению, умерщвление плоти лишь связывает нас еще теснее с обусловленным существованием.

Наказывая себя за собственные слабости, мы все больше привязываемся к ним. Стоит добавить, что причинение себе мысленных мучений – современная вариация подобного подхода. Если, пытаясь вести духовную жизнь, вы становитесь беспокойными, делаете себя несчастным и упорно стремитесь привести себя в состояние истощения, что-то определенно пошло не так. К несчастью, люди не так уж редко используют свои представления о духовной жизни, сознательно и насильственно, как средство создать неприятности другим. На самом деле, вы не знаете, что делаете это или почему вы это делаете, но вы не можете не искать страданий, даже от Дхармы, которая является средством положить конец мучениям. Если вы делаете это, если вы тем или иным образом сознательно приглашаете страдание в контексте вашей духовной жизни, тогда ваша духовная жизнь на самом деле не действует как средство освобождения.

Ненависть к себе будет сложно устранить, если ее корень – детские переживания. Те, от кого мы узнаем о себе и мире в ранние годы, передают нам, ведая или не ведая, отношение, которое мы, так сказать, впитываем с молоком матери. На этой ранней стадии нашего развития мы не ставим эти воззрения под вопрос и, соответственно, они глубоко проникают в нас, так глубоко, что иногда они остаются с нами на всю оставшуюся жизнь. Если нам внушали, что мы неполноценны или плохи, в любой ситуации в будущем, если что-то пойдет не так, как нам нравится, мы естественным образом заключим, что в этом виновата наша неполноценность или слабость, потому что именно так нас научили истолковывать любой неприятный опыт.

Если вы человек с подобной ментальностью, вы можете, воображая, что ведете уравновешенную духовную жизнь, одновременно отрицать такие практики, как *метта-бхавана*, как «слишком позитивные». Вам преподносят такую практику, которая принесет вам наивысшее благо, а вы протестуете, что просто не способны справиться с ней, она не соответствует вашим особым потребностям. Именно в этот момент вам нужны духовные друзья, потому что

ваши глубочайшие компульсивные побуждения будут сопротивляться изменениям, которые вы будете пытаться сделать сознательно. Это сопротивление будет искусно приспосабливать ваши духовные усилия для своих собственных целей и использовать их для упрочения себя, если у вас не будет друзей, чтобы обеспечить вам более полезную духовную практику.

Внимательность и одурманивание себя

Не принимать одурманивающих веществ[47].

Есть, конечно, более приземленный аспект практики нравственности, имеющий отношение к уму. В «Драгоценной гирлянде», перечисляя десять наставлений, Нагарджуна поднимает вопрос, который стал главной проблемой общества в наши дни, по крайней мере, в некоторых странах – алкоголизм. К нему можно добавить тесно связанную с ним проблему наркомании. Здесь можно провести явную аналогию с сексом, в том, что секс, подобно наркотикам и алкоголю, может стать наваждением, хотя первая форма привязанности – чисто психологическая, в то время как другая – одновременно психологическая и химическая.

Несколько размеренное, прохладное и формальное поведение иногда принимается за признак внимательности, в то время как на деле подлинная внимательность расслаблена, полна теплых эмоций и даже несдержанна

Буддийская традиция совершенно исключает потворство одурманивающим веществам. Последнее из пяти этических наставлений, принимаемых буддистами, затрагивает этот вопрос. Однако тот факт, что в списке из десяти наставлений это пятое наставление заменяется дополнительными наставлениями относительно речи и упражнения ума, предполагает, что последние являются чем-то большим, чем просто защитой от потери внимательности и осознанности. Возможно, мы можем

немного свободнее относиться к одурманивающим веществам, если только мы видим реальную пользу от этого. Вопрос, по сути, заключается во внимательности, а внимательность подразумевает, что все ваше существо осознает свои мысли и эмоции.

Несколько размеренное, прохладное и формальное поведение иногда принимается за признак внимательности, в то время как на деле подлинная внимательность расслаблена, полна теплых эмоций и даже несдержанна. Поскольку трудно быть подлинно внимательным, когда ты напряжен или стеснителен, могут существовать ситуации, в которых бокал вина поспособствует расслаблению. Я обнаружил это в самом начале существования Буддийской Общины Триратна, когда время от времени я приглашал несколько человек на обед. Бутылка вина обычно расслабляла болезненно зажатую, подавленную атмосферу, которая иногда создавалась на подобных собраниях. Естественно, такая тактика – лишь средство достижения цели, и нельзя допускать, чтобы она превращалась в привычку, и, хотя бокал вина может помочь, из этого не следует, что три или четыре бокала помогут еще лучше.

Люди, которые пьют регулярно, стремятся к подобному смятению. Они боятся ясности, а некоторые даже жаждут забвения

Употребление алкоголя со временем приводит к смятению ума, поэтому можно прийти к единственному выводу – люди, которые пьют регулярно, *стремятся* к подобному смятению. Они боятся ясности, а некоторые даже жаждут забвения. Они пьют, чтобы забыть, по крайней мере, чтобы забыться, избавиться от остроты болезненных ощущений, ослабить давление. И это до некоторой степени работает, по крайней мере, какое-то время. Так начинается нисходящая спираль пагубной привычки. Следовательно, нам нужно работать с нашими эмоциональными потребностями как-то иначе, чем со стаканом в руках, потому что, как только нами овладевает алкоголь, ясность – в том числе и нравственная –

уходит. Попав под власть пагубной привычки, вы сделаете все, что угодно, чтобы удовлетворить свое желание.

Одурманивающие вещества ведут к презрению в мире,
Ваши дела рушатся, богатство истощается,
Неподобающие поступки совершаются в заблуждениях,
Следовательно, всегда избегай одурманивающих веществ.

Азартные игры ведут к алчности,
Непривлекательности, ненависти, обману, мошенничеству,
Дикости, лжи, бессмысленным речам и грубым речам.
Следовательно, всегда избегай азартных игр[48].

Более приземленный совет: никто не уважает пьяницу или наркомана. Такой человек забрасывает свои мирские дела, поскольку проводит свое время, потворствуя своей привычке или восстанавливаясь от ее действия. Даже в дни Нагарджуны пьянство, по-видимому, было дорогим удовольствием. Более того, алкоголик делает глупые вещи, он теряет контроль и ощущение того, что приемлемо и прилично. Он совершает действительно «неподобающие» дела. Так и многими другими способами одурманивающие вещества могут разрушить жизнь.

В древних буддийских текстах довольно часто встречаются подобные советы, что позволяет предположить, что люди в Индии гораздо чаще страдали от этой проблемы, чем в наши дни. В наше время, по крайней мере, среди индийцев, не подвергшихся влиянию Запада, употребление алкоголя считается крайне постыдным, особенно если речь идет о духовном практике.

Что касается азартных игр, говорят, что масса зол сопровождают их с самого начала. Вы становитесь одержимы деньгами (или их эквивалентом), независимо от того, выигрываете вы или проигрываете. Деньги становятся рано или поздно центром интереса в азартных играх. Вы также стремитесь к ощущению приподнятости, которое возникает в случае выигрыша, и это возбуждение – своего рода наркотик. Но чаще вместо него приходит спад, который сопровождает потерю денег, а также обида, которую вы ощущаете по отношению к тем, кому они

достались. Вы сделаете все, что угодно, чтобы победить: вы пойдете на мошенничество, на обман. Вы теряете контроль над собой в яростном желании выиграть и яростном гневе, если проигрываете. И лжете семье о том, куда уходят деньги.

Есть также элемент самообмана в том, как мы оправдываем свои привычки, будь это страсть к наркотикам, алкоголю или азартным играм. Мы верим, что все под контролем. Подобно этому, мы пытаемся оправдать пагубные привычки у других. Например, некоторые защищают залы игровых автоматов, бары и пабы на тех основаниях, что это места безвредных наслаждений, которые способствуют социальному взаимодействию. Как они говорят, никто не имеет права мешать вполне легальным удовольствиям и увеселениям других. Однако факт в том, что игровой автомат – это азартная игра, а пабы и бары способствуют развитию алкоголизма. Пьянство и азартные игры на самом деле приводят к последствиям, которые перечисляет Нагарджуна. Если они являются единственной «социальной активностью» для многих людей, это печально, но почему так происходит, это уже совсем другой вопрос.

Страстное желание, ненависть и замешательство

Алчность губит все желания,
Вредоносные намерения приносят страх,
Ложные воззрения ведут к плохим воззрениям,
А пьянство – к смятению ума[49].

Как всегда, Нагарджуна не ходит вокруг да около. Он расшифровывает царю последствия несоблюдения тех наставлений, касающихся ума. Результат алчности, говорит он, заключается не в том, что вы получаете, что хотите, а скорее в том, что вы получаете то, чего не хотите, поскольку природа страстного желания такова, что, будучи обретен, желанный объект перестает быть желанным. Как выразил это Оскар Уайльд в своих знаменитых словах, «в этом мире есть лишь две трагедии. Одна заключается в том, что мы не получаем желаемое, а другая – в том, что мы его

получаем»[50]. Это особенно справедливо, если мы всем сердцем стремимся к какому-то совершенно особому объекту, а, наконец, овладев им, вдруг обнаруживаем, что наделяли его качествами, которыми он на самом деле не обладал. Каков бы ни был опыт, касается ли он предмета или человека – успеха, машины, возлюбленного или возлюбленной – мы обнаруживаем, получив его, что это совсем не то, чего мы хотели. Но к тому времени, вероятно, уже слишком поздно менять решение, мы уже получили, что хотели – или сочетались с ним браком, – и должны работать с ответственностью и требованиями, к которым приводит подобное владение. И мы уже не довольны этим, как раньше.

Нас уже предупреждали, что убийство укорачивает жизнь, а причинение вреда приносит страдание. Теперь нам говорят, что намерение причинить вред приносит страх. Все это разнообразные вариации одной и той же темы, особенно важной для правителя или, на самом деле, любого, кто обладает властью над другими. Для таких людей «вредоносные намерения» часто связаны с укреплением положения и устранением тех, кто может представлять для них угрозу. Нагарджуна напоминает своему царственному ученику, что плод подобного намерения – не безопасность, а ее противоположность – страх. Если вы проводите дни и ночи, разрабатывая схемы причинения вреда другим, ваш мир полон страха и опасностей. Если подойти к этому с точки зрения психологии, можно сказать, что ненависть создает паранойю: наша собственная спроецированная ненависть отражается на нас самих. в состоянии паранойи страх чаще всего безоснователен, а ненависть большей частью бессознательна. Переживания паранойи говорит нам скорее не о реальном отношении других людей к вам, а о ваших собственных непризнанных эмоциях. Подобно этому, ощущение себя жертвой, чувство, что другие только и делают, что пытаются ранить вас, часто берет начало в нашей непризнанной недоброжелательности по отношению к другим, которые, как мы воображаем, не любят нас и желают причинить нам вред.

Это паранойя как проекция. В некотором смысле, она естественно вытекает из того факта, что люди склонны ненавидеть тех, кто ненавидит их. Вы истолковываете все, что говорят или делают люди, как знак, что они замышляют против вас что-то недоброе. Абсолютные правители с легкостью впадают в подобное восприятие мира вокруг них. Жертвы паранойи сплетают сложные сети «свидетельств» для подтверждения своих фантазий, в то время как те, кого они подозревают в ужасных злодеяниях, виноваты лишь в том, что гадают, почему какой-то человек так странно на них смотрит.

Сказать, что ложные воззрения ведут к ложным воззрениям (по-видимому, именно это имеется в виду под «плохими воззрениями»), – все равно, что сказать, что нет ничего хуже ложных воззрений. Никакая другая пагубная привычка не может сравниться с бичом ложных воззрений. Сам ад – не столько заслуженное последствие ложных воззрений, сколько дальнейшее погружение в ложные воззрения. Ложные воззрения неизбежно приводят к новым ложным воззрениям. Они по натуре склонны плодиться. Как только ты принимаешь ложное воззрение, ты все больше и больше погружаешься в пучину пустых мнений и спекуляций.

Но не стоит слишком крепко держаться и за верные воззрения. Будда считал, что все воззрения, даже те, что полезны практически и, следовательно, «верны», обладают лишь относительной ценностью по сравнению с опытом Просветления. Как только вы начинаете относиться к определенному воззрению не просто как к временно занимаемой позиции или чему-то, над чем стоит поразмышлять, а как к необусловленной истине, оно перестает действовать как верное воззрение. Верное воззрение, за которое вы цепляетесь, верное воззрение, которое вы делаете тотемом, становится, в некоторой степени, ложным воззрением.

Боясь пребывать в бесстрашии,
Терпя крах, они губят других.

О царь, действуй так,
Чтобы потерпевшие крах не погубили тебя[51].

«Потерпевшие крах» может показаться слишком сильным выражением, чтобы использовать его в подобном контексте, но это напоминает нам, сколь многое ставится на карту, если мы вступаем на духовный путь. Мы терпим крах, если мы «возвращаемся» к ложному воззрению, а, воззрения, более того, могут быть заразны. Одно воззрение из нашего переживаний мира действительно «охватило» мир, и особенно – общество, в котором мы живем. Те, с кем мы сталкиваемся, постоянно предают своими словами и поступками собственное видение самих себя, других и окружающего мира. Следовательно, стоит осторожно выбирать сторонников, а также осторожно относиться к собственному воздействию на других. В свете того факта, что мы редко осознаем, что нас самих «губят», даже если это действительно так, слова Нагарджуны предполагают, что определенная степень осмотрительности, скромности и сдержанности всегда уместна в нашем взаимодействии с другими, иначе и они могут «потерпеть крах», будучи связаны с нами.

Развитие ума

Избавившись от колебаний, ты обретешь внимательность,
Размышляя, ты обретешь разумность,
Уважая других, ты будешь наделен осознанием смысла,
Охраняя учение, ты станешь мудрым[52].

Преодолевая отвлечение ума, определенно становишься более осознанным. Когда вы отвлечены, различные части вас тянут вас, так сказать, в разных направлениях, и общение между ними нарушается, так что временами у вас вообще остается очень мало осознанности. Если вы можете сделать свои мысли устойчивыми, вы в большей мере будете присутствовать в том, что говорите и делаете.

Затем мы подходим к тому, как мы применяем эту осознанность, когда мы ее уже упрочили. Под мышлением

подразумевается творческое мышление – а именно, исследование состояний ума. Для большинства из нас размышления часто включают беспокойство, как когда мы волнуемся о том, что станет с нами в старости. Для Нагарджуны разумность заключается в развитии более ясного понимания подлинной природы ситуации. Это означает, что мы привносим осознанность в свое мышление. Это направленная мысль, внимательная мысль и особенно – внимательное наблюдение за нашими собственными ментальными процессами.

Вопрошание мудрых должно быть продолжением вопрошания себя

Если ум не используется, способность к разумности склонна атрофироваться. А мы часто используем ум более творчески, когда задаем вопросы, а не считаем, что знаем ответы. Вопрошание может принимать разные формы: разумное чтение, к примеру, может быть также своего рода вопрошанием. Когда вы открываете книгу (возможно, из любопытства, как если вас заинтересовало название), это также может быть признаком вопрошающего отношения. Вы подходите к книге, используя свой собственный ум, а не просто впитываете ее содержимое, как промокашка.

Имеет значение, какие вопросы вы задаете. Если вы используете свой разум, чтобы задавать вопросы лишь о мирских делах, вы, на самом деле, исключаете возможность духовного понимания. Как бы умно ни были сформулированы ваши вопросы, они постепенно приведут вас в состояние замешательства, в котором нет осознанности ни к чему за пределами чувственных ощущений. Вопрос в том, что вас действительно интересует. Сама духовная жизнь – это своего рода вопрошание реальности. Это не означает, что вы устраиваете перекрестный допрос мудрецам или пытаетесь их опровергнуть. Не означает это и то, что мы задаем вопросы, не задумавшись прежде над ними самостоятельно. Вопрошание мудрых должно быть продолжением вопрошания себя. Я бы также сказал, что мы не должны

задавать мудрым вопросы, просто для того, чтобы похвастаться или получить подтверждение собственным взглядам. Однако есть люди, которые не слишком уверены в себе и не обладают большими возможностями сказать, что они думают и чувствуют. Когда они оказываются рядом с тем, кто готов слушать, им может показаться, что им наконец-то дали разрешение выразить себя, и это не так уж плохо, даже если то, что они говорят, не слишком важно. На самом деле, вопрошание мудрых означает открытость по отношению к мудрым. Но есть люди, которым нужно встретиться с кем-то подготовленным к открытости по отношению к ним, прежде чем они раскроются сами.

Однако даже острого ума недостаточно. Под «уважением» понимается скорее «почтение», и это положительное качество нам также необходимо. Это значит, что нам необходима определенная восприимчивость к высшему, а также отношение, которое сопровождает чувство почтения. Я бы даже сказал, что без некоторой степени восприимчивости и часто симпатии, а самом деле, нельзя ничего понять даже интеллектуально, кроме голых фактов. Такие формы эмоционального сопротивления, как предрассудки и оборонительная позиция, мешают нам открыться даже обычному знанию, не говоря уже об открытости высшим духовным истинам. Уважение или почтение подразумевает отношение, полное интереса и открытости, а также теплого, увлеченного любопытства. Это готовность учиться. Без нее мы исказим или неверно истолкуем все, с чем мы сталкиваемся интеллектуально, будь это Дхарма или что-то еще.

Это отношение нужно развивать не только по отношению к Дхарме, но также и по отношению к членам Сангхи или духовной общины. Мы всегда должны подходить к другому человеку с уважением, каков бы ни был уровень его духовного развития. Всегда должна существовать симпатия между членами духовной общины – то есть подлинное желание понять, что говорит или стремится выразить другой человек. Не обязательно с ним соглашаться, но мы должны попытаться видеть других людей объективно и,

насколько это возможно, попытаться представить, каково оказаться на их месте. Без восприимчивости мы не сможем понять другого человека, как бы проницательны и умны мы ни были. Уважение к другим подразумевает принятие того факта, что наше понимание их ограничено.

Открывшись пониманию Дхармы, мы должны сохранить его, если хотим «стать мудрыми». Другими словами, мы не становимся мудрыми лишь благодаря пониманию Дхармы: мы становимся мудрыми, храня ее в уме, погружаясь в нее, не позволяя себе забыть ее. Когда мы понимаем что-то или даже улавливаем вспышку озарения, может показаться, что это уже навсегда. Однако мы теряем это. Мы теряем это, потому что заняты другим, думаем о другом, говорим о другом, и время, нужное нам для усвоения этого знания, уходит. Чем глубже проникновение, тем больше времени нам может потребоваться уделить размышлению над ним.

Для любого, чья жизнь полна забот, неотъемлемым элементом этого процесса является ведение записей. Когда возвращаешься к ним месяцы или годы спустя, часто понимаешь, как мало ты запомнил. Ты понимаешь, что вещи, которые произвели глубокое впечатление на тебя в свое время, не оставили и следа в уме. Возможно, вы найдете полезным вести записи по поводу своей медитации, прочитанного, групповых занятий или даже серьезного разговора с другом. Иногда лишь нескольких слов достаточно, чтобы позволить вам вернуться к более раннему постижению и вновь обратиться к нему умом в час досуга. Возвращаясь к записям, можно также заметить, что теперь ты понимаешь их лучше. Если вы не записываете свои мысли, вы, несомненно, утратите понимание, особенно на начальных этапах его развития. Звонит телефон, а когда разговор окончен, вы, может, уже и не помните, о чем вообще думали. Я лично сожалею о том, что в начале пути не записывал все более подробно.

Записная книжка по медитации полезна, потому что позволяет вам проследить подъемы и спады в вашей практике неделя за неделей, месяц за месяцем. Возможно,

вы заметите, что не делали *метта-бхавану* целый месяц или что лучше всего вам удается медитировать в полнолуние. А когда вы наступаете на больную мозоль и начинаете думать, что не созданы для медитации, пролистаете записную книжку и найдете свидетельство обратного. Ваше настроение или даже преходящее негативное состояние могут разрушить более позитивный опыт в вашей памяти. Записная книжка работает как наблюдательный близкий друг, который помнит все, что вы ему рассказали.

Посредством сосредоточений, безмерных состояний и бесформенностей,
Обретается опыт блаженства Брахмы и так далее.
Таковы вкратце практики
Для обретения высокого положения и их плоды[53].

Безмерные состояния – четыре практики медитации, которые подразумевают развитие позитивных эмоций. Они также более поэтически известны как четыре *брахма-вихары*, «божественные обители». Это любящая доброта или *майтри* (*метта*), сострадание или *каруна,* сорадость или *мудита* и равносность или *упекша* (*упеккха*). Довольно громоздкое слово «бесформенности» относится к четырем бесформенным погружениям, *арупа-дхьянам*: опыту или знанию сфер бесконечного пространства, бесконечного сознания, отсутствия вещности и ни восприятия, ни не-восприятия. Нагарджуна говорит о все более высоких сверхсознательных состояниях, достигаемых с помощью практики медитации, состояний, которые переносят человека в соответствующие божественные измерения или измерения *девов* традиционной буддийской космологии. Эти высшие состояния могут быть обретены не только в этой жизни, когда человек практикует медитацию: их можно также пережить после смерти, переродившись в небесном измерении, соответствующем достижениям в медитации при жизни человека. Небесные измерения, в которых можно переродиться, не вечны, даже в них существо все еще находится в круге становления. То же самое справедливо и по отношению к этим измерениям в медитации. Можно

попасть в небесное измерение, то есть ощутить покой, блаженство и духовное обновление, но вы все еще находитесь в обусловленном существовании, пока не обретаете решимость мысли за его пределы к еще более высокому, запредельному измерению Просветления.

Это беглое упоминание о медитации в контексте искусных действий и их последствий напоминает нам, что медитация – это вид действия

Конечно, есть явное различие между представлением о том, что медитация ведет к состоянию покоя, и представлением, что искусные действия ведут к мирскому благосостоянию, поскольку первое легко проверяется опытом, в то время как последнее проверить нельзя. Медитативное погружение, будучи достигнуто, дает непосредственный опыт расслабления и безмятежности, в то время как кармические плоды добродетельной жизни нужно принимать на веру, как то, чего мы можем ожидать в будущем, в этой жизни или в следующем существовании. В конце концов, честность не всегда вознаграждается. Как говорится в Библии, нечестивец иногда «возвышается, как многоветвистое дерево»[54]. Его жертвы раз за разом испытывают страдания, которые по закону кармы, несомненно, полагаются ему. Может быть, нас и утешает мысль, что все богатые жалки и неспособны наслаждаться своими накоплениями, нажитыми нечестным путем. Но правда ли это? Действительно ли мошенник не может заснуть, потому что беспокоится о том, что потеряет деньги, обретенные обманом, или это лишь утешительная фантазия тех, кто ведет более честную жизнь? Какова бы ни была истина – и мы не можем этого знать – соединение духовной жизни с мирскими приобретениями, реальны ли эти приобретения или воображаемы, составляют ли они психологическое благополучие или лучшую жизнь в будущем, неизбежно отвлекает нас от реальной цели духовной практики.

Это беглое упоминание о медитации в контексте искусных действий и их последствий напоминает нам, что медитация – это вид действия. Все мысли – это действия.

Положительная мысль *является* искусным действием. Легко представить, что, практикуя медитацию, вы на самом деле ничего не делаете, но истина в том, что медитация – мощная вещь, поскольку она создает важные последствия для медитирующего. Действие всегда производит определенный результат. (Если результата нет, это означает, что ничего не было сделано). Мысль, поскольку она составляет намерение, создает кармический результат, даже если она не превращается непосредственно в действие. Она до некоторой степени изменяет нас или, по крайней мере, подталкивает нас в определенном направлении. Результат, если дело касается в медитации, заключается не просто в смещении внимания к существующим ментальным и эмоциональным элементам. Когда человек медитирует с убежденностью, создается нечто новое, и это вносит свой вклад в духовное развитие человека.

Глава 6. Состояния ума

Тщательно исследовав
Все деяния тела, речи и ума,
Те, кто понимают, что приносит пользу себе и другим,
И всегда совершают это, мудры[55].

Эта строфа ясно говорит, что полное осознание того, что приносит пользу себе и другим, берет начало в развитии внимательности, в «тщательном исследовании всех деяний тела, речи и ума» – то есть в четком осознании в любой момент времени, полезно или вредно то, что вы делаете. Этот аспект внимательности иногда называют *дхарма-вичаей*, исследованием состояний ума (дхарма здесь означает состояние ума), и это важная часть буддийской практики. В этой практике человек постоянно исследует себя, внимательно всматривается в то, что он совершает телом, речью и умом, и судит, насколько он на это способен, искусны или неискусны эти действия, подтолкнула ли его к ним доброта и мудрость или страстное желание, ненависть и замешательство. В более общих словах, искусно то, что имеет отношение к пути и цели, напрямую или косвенно, а неискусно то, что уводит с пути и мешает видеть цель.

Внимательность – это не вопрос внешнего наблюдения собственного опыта

Здесь нам преподносится еще один способ рассмотрения практики нравственности. Но разве подобное постоянное оценивание наших состояний ума не уменьшит нашей спонтанности? Если вы вечно останавливаетесь и анализируете, что вы думаете, делаете и говорите, разве вы не принимаете слишком механистичное и даже отчужденное отношение к собственному опыту? Не сделает ли это вас слишком стеснительным, не помешает ли жить подлинной жизнью? Это другой вопрос, и с ним нужно разобраться вначале: на самом ли деле это подлинная спонтанность, которую мы ценим, или мы просто хотим потворствовать своим инстинктам и бездумным реакциям? В конце концов, наши негативные инстинкты и

разрушительные привычки не менее спонтанны, чем творческие порывы. Если мы просто хотим пустить на самотек все наши разнообразные энергии, мы можем вообще забыть о практике внимательности.

Тем не менее, очень важно оставаться в контакте с источниками своей творческой силы. Каким-то образом вам придется установить равновесие между столь сильным потаканием своим инстинктам и энергиям, что вы теряете любую надежду привнести внимательность в работу с ними, и столь суровым самоанализом, что вы просто подавляете и отупляете себя. Здесь вопрос в том, чтобы быть активным и спонтанным и одновременно осознанным и внимательным, чтобы в едином ментальном и духовном процессе осознанность и спонтанность были неразличимы. Так случается, когда вы, к примеру, погружены в работу: вся ваша энергия направлена на работу, но в то же самое время вы очень хорошо осознаете, что делаете. Это особенно справедливо, если речь идет об искусстве или творческой деятельности. Объединение спонтанности и осознанности может также иметь место в процессе общения, когда между людьми начинает течь реальный поток мыслей и чувств. Это может случиться в момент кризиса, опасности, когда все ваши энергии мобилизуются, чтобы встретить непомерную трудность.

Внимательность требует способности погружаться в переживания, в то же самое время, осознавая природу этих переживаний. Это не холодный, объективный, интеллектуальный процесс, не вопрос внешнего наблюдения собственного опыта. Осознанность должна проникать в действие и вдохновлять его, как и речь, и даже мысль. Более того, она должна сопровождаться сильным элементом позитивного чувства и даже радости.

Вам не нужно каждые несколько минут выдергивать себя с корнем, чтобы проверить, не подросли ли вы немного

Внимательность означает, что человек лучше способен решать, делать что-либо или не делать. Если вы по природе

осторожный, подавленный, склонный к самоконтролю человек, можете попробовать посмотреть, что случится, если вы отпустите себя. Для некоторых людей быть внимательным означает немного расслабиться, рискнуть и последовать спонтанному побуждению, чтобы ослабить собственную зажатость. Если, с другой стороны, вы довольно дики по природе и склонны к спонтанности в чисто инстинктивном и реактивном ключе, внимательность для вас будет подразумевать сдерживание себя и попытки научиться обуздывать собственные реакции.

Дхарма-вичая не означает, что вы разрываете течение жизни, останавливаясь на каждом повороте, чтобы оценить себя согласно некому абстрактному пониманию духовного продвижения. Это просто общая осознанность относительно того, искусно или неискусно относительно данное действие, мысль или высказывание, ощущение степени, в которой вы движетесь к позитивной цели. Вам не нужно каждые несколько минут выдергивать себя с корнем, чтобы проверить, не подросли ли вы немного. Скорее стоит начать с *дхарма-вичаи*, время от времени критически оценивая себя для того, чтобы удостовериться в общей направленности действий ваших тела, речи и ума.

Выражают ли они жадность, ненависть и смятение ума или щедрость, доброту и понимание? Затем в определенный момент вам нужно заняться систематическим развитием внимательности в каждом моменте времени и стать более осознанным по отношению к состояниям ума по мере их возникновения, как и по отношению к направлению, которое принимает данное состояние ума. Так упрочится и будет поддерживаться ваша убежденность в том, что вы делаете, и в том, что все, что вы думаете, делаете и говорите, вносит свой вклад в достижение вашей цели.

По мере практики анализ может стать более тщательным. Именно *дхарма-вичая* приводит к мудрости, а не теоретическое знание. Говоря в целом, мы понимаем интеллектуально гораздо больше, чем способны применить на практике. В конце концов, не так уж просто отследить

собственные деяния, совершенные телом, речью и умом, и решить, приносят ли они нам и другим пользу или нет. Но этого недостаточно. Нужно жить в свете этого знания. Когда доходит до применения знания на практике, в игру вступают другие условия, помимо интеллектуального понимания, в частности, привычки. Только изучая поступки и мысли детально, мгновение за мгновением, и видя, как они действуют на нас напрямую, мы начнем разрушать наши привычные склонности реагировать на мир.

Прежде всего, оставь гнев

Затем, став монахом,
Ты прежде всего должен стремиться к упражнению (в нравственности).
Ты должен устремиться к дисциплине индивидуального освобождения,
Часто слушая учения и определяя их значение.

Затем ты должен оставить
То, что называют сопутствующими пороками.
С усердием ты должен ясно понять их, известных, как пятьдесят семь ошибок.

Воинственность – это беспокойство ума.
Враждебность – это узел, держащийся за него.
Укрывательство – это сокрытие проступков, (с которыми сталкиваешься).
Злорадство – цепляние за проступки[56].

Здесь Нагарджуна рекомендует новому монаху то, что я называю Путем регулярных шагов[57]. Какой бы возвышенной и альтруистичной ни была ваша цель, в начале духовного пути вам придется начать с работы над собой, посвятить себя собственному «индивидуальному освобождению». Несомненно, продвигаясь в личной практике, вы будете оказывать положительное воздействие на других, но пока вы не обрели определенную степень проникновения, вы не сможете помочь им более радикально. Может показаться, что эгоистично лишь

упорствовать в собственной практике медитации, вместо того, чтобы учить других, но, в конце концов, именно глубина вашего медитативного опыта поможет вам передавать Дхарму наиболее эффективно. Заметьте, что Нагарджуна рекомендует не достичь *идеала* индивидуального освобождения (то есть идеала Архата), а просто принять *дисциплину* индивидуального освобождения (то есть *пратимокшу*). Идеал остается махаянским, а не хинаянским, но, по крайней мере, на некоторое время вы принимаете дисциплину индивидуального освобождения. Подобно этому, в то время как вашим идеалом может быть подлинная спонтанность, ваша нынешняя дисциплина может быть довольно строгой, даже ограниченной, если вы хотите рано или поздно достичь этого идеала.

Мирская свобода может, в конце концов, стать узами, подобно тому, как материальное богатство может показаться нищетой

За этим следует упоминание Абхидхармы – списка из пятидесяти семи неискусных состояний ума[58]. Недостаточно просто признать существование в нас этих состояний, нам нужно привнести внимательность в работу с ними. Цель нашего тщательного и сложного рассмотрения неискусных склонностей собственного ума – чтобы мы смогли принять меры по их устранению и таким образом рано или поздно освободиться от них.

Первым идет гнев, потому что именно в гневе берут начало негодование, ненависть и вражда. Будучи прямой противоположностью сострадательного обета Бодхисаттвы, эти состояния наиболее неискусны из всех, что мы можем пережить. Гнев имеет моментальную и взрывную природу, часто являясь результатом накопления отвергаемой энергии. Вы желаете чего-то, но не может этого получить, или хотите сказать что-то, но не можете. Рано или поздно вы взрываетесь. Негодование или ненависть – более уравновешенный гнев, результат того, что мы носимся со своими недостатками, реальными или воображаемыми, и наш ум постепенно отравляет яд. Вражда заходит еще

дальше, потому что является настойчивым желанием причинить вред другому человеку. Хотя ненависть – состояние ума, вражда состоит в попытках действительно причинить вред объекту, который вызывает неприязнь, иногда на протяжении многих лет.

Говорят, что ненависть – это опыт боли, сопровождаемый представлением о внешней причине. Ненависть возникает от естественного побуждения устранить или нейтрализовать человека, с которым вы отождествляете причину своего страдания, хотя он, возможно, и не ответственен за него или даже не знает о самом факте того, что вы приписываете ему эту ответственность. Но иногда ненависть не вызвана ничем. Такую ненависть называют злобой, удовольствием от причинения страданий другим как такового, независимо от того, причинили ли они вам вред или нет. Так возникает иерархия негативных эмоций, состоящая из гнева, ненависти, вражды и злобы.

Удивительно, но величайшая ненависть часто возникает между людьми, которые должны были бы быть очень близки друг другу: между детьми и родителями, мужем и женой, приверженцами одной и той же религиозной традиции и даже членами одной и той же духовной общины. Но это как раз те люди, от которых нам обычно больше всего достается, с точки зрения эмоций, и от которых мы, следовательно, ожидаем большего. Поэтому нас легко настигает самое горькое разочарование. Еще один пример – государства всеобщего благосостояния, которое было установлено в Британии после Второй мировой войны и привело к возникновению большого негодования. Постепенно люди стали склоняться к мысли, что все должно быть к их услугам. Когда это не так или эти услуги не нравятся им, людям кажется, что у них крадут принадлежащее им по праву, и они, соответственно, впадают в гнев.

Много негодования и бесцельного гнева ждет нас, если мы имеем все, что нам нужно на самом деле, и все же чувствуем, что нас чего-то лишили. Подобное недовольство

и разочарование от довольно комфортной жизни, вероятно, главным образом имеет отношение к духовной неполноценности. Если на них не давят материальные или физические потребности, люди часто очень быстро встают перед основным вопросом о том, для чего нужна жизнь, но не имеют реального руководства по этому вопросу. Наше общество дало нам все, но не сказало, как получить от этого максимальную пользу. Бесконечные мелкие регулятивные меры, навязываемые правительством, раздражают людей и приводят к негодованию. Мирская свобода может, в конце концов, стать узами, подобно тому, как материальное богатство может показаться нищетой. Неудивительно, что люди ощущают гнев и недовольство. Проблема в том, что Утопия, которая обычно представлялась в будущем, уже наступила. Если бы до Второй мировой войны вы сказали обычному человеку, мужчине или женщине из рабочего класса – особенно человеку в длинных очередях безработных, которые я видел в тридцатые – что в будущем у них будет собственный дом, автомобиль, телевизор, новая одежда каждые полгода, холодильник и стиральная машина, экзотическая готовая еда и отпуск за границей, и все это за пять рабочих дней в неделю, он бы ответил: «Это будет рай. Чего еще желать?» Но все оказалось не так. Людям кажется, что у них отняли счастье, которое принадлежит им по праву. Они так чувствуют, потому что обрели обещанное, но не получили счастья, которое, как им казалось, должно поставляться в комплекте.

Противоположность гнева – терпение, способность выдерживать трудности или неприятные ситуации, не впадая в негативные эмоции и не выражая их. Такие выражения, как «мое терпение лопнуло», которое должны являться признанием в слабости, чаще служат для самооправдания, как будто никто не может сохранить терпение, дойдя до определенной точки. Вначале тот, кто обращается к практике нравственности всерьез, может почувствовать разочарование и даже недовольство, когда возникает ненависть, страстное желание или ревность. Теперь вы знаете, на какой вред способны эти эмоции, и все

же они продолжают возникать. Вместо того чтобы позволять себе расстраиваться по этому поводу, вам нужно напомнить себе, что тот факт, что вы можете распознать их, означает, что вы на пути к их преодолению. Если вы потворствуете им, легко уживаетесь с ними и игнорируете их пагубное влияние, вы даете им шанс снова возникнуть в будущем. Но если вы способны увидеть их истинное лицо, вы сможете и увидеть, что просто ругать себя по их поводу – значит делать еще хуже. Постепенно вы научитесь работать с этими негативными эмоциями, как только они возникают.

Например, гневная мысль или даже спонтанный выброс гнева не обязательно становится брешью в вашем обещании взращивать сострадание взамен враждебности. Скорее всего, вы не сознательно привели себя в состояние гнева, гнев просто просочился наружу из-за долгого недостатка внимания к собственному состоянию ума, возможно, в дополнение к буйному нраву. Обещание нарушается, когда вы потакаете гневу и не предпринимаете попыток его искоренить. Если вы не предпринимаете позитивных шагов, чтобы преодолеть его в момент возникновения, вы, на самом деле, помогаете ему возникнуть снова. По сути, гнев является результатом отвергаемого желания, поэтому более простой стиль жизни, если его принять с радостью, может помочь создать условия, в которых гневу и ненависти будет сложнее возникнуть.

Поскольку ненависть тесно связана со страстным желанием или алчностью, всегда полезно проследить ее корни в отвергнутом желании. Если взять очевидный пример, ноющий, непрестанный зуд сексуального желания может нарушить наше эмоциональное равновесие, украсть покой ума и оставить нас в лучшем случае неудовлетворенными, а в худшем – полными завистливой ярости. К несчастью, современная популярная культура постоянно приглашает нас потакать многочисленным страстным желаниям, включая сексуальную страсть, и, следовательно, духовный практик еще более нуждается в соблюдении моральных наставлений. Но если мы искренне стремимся соблюдать

их, нам нужно уметь находить интерес, удовольствие и красоту где-то еще, помимо объектов цепляния.

Привнесение элемента дружелюбия и заботы в наши личные отношения может создать определенную степень подлинной духовной поддержки, недостаток которой часто лежит в основе нашего недовольства и горечи. Большую часть времени мы на самом деле ищем такой поддержки. Еще один подход – эстетический: чем больше наши эмоции связаны с поэзией и изящными искусствами и утончены ими, равно как и практиками поклонения, тем менее вероятно, что нас потревожат более грубые формы страсти и ненависти. Ключ – расширение и углубление наших интересов, развитие удовлетворенности и принятие эстетического подхода к жизни. Вы вольны наслаждаться «цветком на потрескавшейся стене», но осознавайте свое желание вырвать его из трещины и, не прекращая ценить его красоту, расслабьте и отпустите свое желание овладеть им.

Многоликая гордость

Высокомерие – это надменность (из-за богатства и так далее).
Недобросовестность – неприменение добродетелей.
Гордость имеет семь форм,
Каждую из которых я объясню.

Иллюзия, что кто-то ниже среди низших,
Равен равным
Или выше низших или равен им –
Все это называется гордостью себялюбия.

Похвальба, что равен тем,
Кто благодаря хорошим качествам, превзошли тебя,
Называется гордостью превосходства. Иллюзия, что ты превосходишь превосходных,

Мысль, что ты выше самых высших,
Это гордость превыше гордости;

Подобно язве или нарыву,
Она очень дурна.

Видение «я» в силу заблуждения
В пяти пустых (совокупностях),
Которые называются присвоением,
Называют гордостью думающего «я».

Мысль о том, что обрел плоды (духовного пути),
Не обретя их, – гордость тщеславия.
Восхваление других за дурные поступки
Известна среди мудрых как ложная гордость.

Высмеивание себя, мысль
«Я бесполезен», – называется
Гордостью неполноценности.
Таково краткое описание семи видов гордости[59].

Успех всегда опасен. С духовной точки зрения, неудача вознаграждается, но мирской успех создает то, что древние греки называли «хубрис», гордостью, которая приходит перед падением. Бездумная или невнимательная гордость приводит к гордыне, чувству, что вы не можете сделать ничего дурного. Вы становитесь беспечны, вы думаете, что ничто не должно стоять на вашем пути. Когда это случится, либо ваше раздутое эго неожиданно лопнет, либо оно будет страдать от медленного, постепенного уменьшения. Так или иначе, вы опуститесь на грешную землю, и это приведет вас в ярость. Вы будете думать, что вас принизили люди, завидующие вам и вашему успеху, не способные перенести своей заурядности рядом с вами. Так вы все больше и больше будете слепы к тому, что происходит на самом деле, и, даже если вы достигнете какой-то достойной цели, ваша слепота не даст вам разглядеть позитивной природы этого достижения.

Люди способны возгордиться почти всем, что может привлечь к ним хоть немного внимания, даже если это внимание далеко не льстит им

Высокомерие – это состояние, когда мы много думаем о себе и занимаем позицию превосходства по отношению к

другим, в то время как надменность заходит еще дальше и пытается силой заставить людей признать это превосходство. В некоторых обществах, к примеру, в старом Тибете, высокомерие и заносчивость, по-видимому, считались позитивными качествами. Когда некоторые из моих тибетских друзей в Калимпонге хотели сказать что-то хорошее о женщине-аристократке, к примеру, они говорили восхищенным тоном: «Она действительно надменна!» – как будто надменность является вершиной добродетели.

Когда гордость включает самооговор, нам приходится расширять значение этого понятия. Настаивать на том, что ты равен другим, – это гордость. Даже скромность, если в ней есть хоть немного самосознания, является гордостью. Согласно Нагарджуне, вера в отдельное неизменное «я» – это гордость. Любое стремление зафиксировать или раздуть свое ощущение самости или отделить себя от других, почувствовав кем-то особым, является гордостью.

Можно гордиться качеством, которым обладаешь, или качеством, которым не обладаешь, но считаешь, что это так. Можно гордиться качеством, которым обладаешь лишь притворно. Можно быть по-настоящему ученым, наслаждаться действенной практикой медитации или даже ощутить определенную степень проникновения – все это может сопровождаться высокомерием или гордыней. С другой стороны, можно искренне верить, что ты Просветленный или, к примеру, великий художник, даже если на самом деле это совершенно не так. Можно даже позволять людям считать, что ты обладаешь определенными духовными достижениями, зная, что на самом деле у тебя их нет. Все это гордость.

Люди способны возгордиться почти всем, что может привлечь к ним хоть немного внимания, даже если это внимание далеко не льстит им. Некоторые гордятся тем, что умеют хорошо лгать или искусно обманывать, а некоторые – тем, сколько могут выпить. Другие гордятся тем, что они бесполезны, по крайней мере, в некотором отношении. Последнее может подаваться как самооговор. Такие люди

говорят: «Боюсь, я абсолютно не разбираюсь в технике», – довольно хвастливым тоном, как будто говорят: «Мой ум устремлен к возвышенному».

Гордость касается сравнения себя с другими, а в идеале, как может показаться, мы вообще не должны себя ни с кем сравнивать. Однако мы вряд ли можем этого избежать: нам нужно сравнивать свои способности со способностями других людей время от времени в различных целях. Но сравнения можно проводить искусно или неискусно. Неискусное сравнение заключается в невротическом стремлении найти место для себя в отношениях с другими, чтобы почувствовать себя в безопасности. Вы беспокоитесь о том, где вы находитесь, равны ли вы другим, ниже или выше по сравнению с ними. Вы можете настаивать на вашем равном положении, потому что на самом деле вы не чувствуете себя в безопасности и постоянно сравниваете себя с другими во вред себе. Более позитивная форма сравнения может быть достигнута, когда вы вступаете в отношения с другими для взаимного роста и общения, а также решения общих целей. Если вы рассматриваете человека, как низшего по отношению к вам, это не обязательно означает, что вы смотрите на него сверху вниз. Это может означать, что вы понимаете, что можете больше сделать для него, чем он для вас. И, напротив, если вы смотрите на кого-то снизу вверх, это не обязательно означает, что вы раболепствуете.

Хвастливость заключается в излишнем подчеркивании своих способностей по сравнению со способностями других. Обычно это выражается в подобных высказываниях: «Он, может быть, и лучше меня в столярном деле, но я лучше произношу публичные речи», – и, если у нас есть хоть немного осознанности, это должно помешать нам подчеркивать подобные относительные преимущества. Иногда один человек явно превосходит другого в целом, но при определенных обстоятельствах эта ситуация может быстро измениться. В пьесе Дж. М. Барри «Восхитительный Кричтон» группа аристократов терпит крушение на пустынном острове, и слуга, по имени

которого названа пьеса, оказывается намного лучше всех остальных.

Несомненно, Будда был лучше пресловутого разбойника Ангулималы, к примеру[60]. Но и тут нужно ясно понимать, что они сравниваются не по разбою, потому что это сделало бы Ангулималу лучше, чем Будда! Помимо этого, можно сказать, что Будда был человеком лучше, чем Ангулимала. Однако, как только Ангулимала становится просветленным, различия между ними немедленно становятся более чем размытыми. Сравнения подобного рода, следовательно, если и не одиозны, то, по крайней мере, напрасны. В какой-то момент ваше положение таково, что вы можете помочь определенному человеку, в другой момент именно вы окажетесь тем, кому нужна помощь, и получите ее. Всегда остается неравенство между людьми, и это стоит признавать, если в этом будет взаимное стремление помочь, но в конечном итоге эти различия не играют большой роли.

В наши дни люди довольно странно относятся к сравнению одного человека с другим. С одной стороны, профессионала судят и ценят, сравнивая то, как он исполняет свои обязанности, с другими профессионалами. С другой стороны, существует широко распространенное нежелание признавать, что один человек может быть лучше другого в более широком смысле. Истина в том, что нам стоило бы упасть на колени и возблагодарить Будд и Бодхисаттв за то, что мы *не* лучше других, что есть люди, которые намного лучше нас в главном деле – бытия человеком. Если есть те, на кого мы можем равняться, есть надежда на наше дальнейшее развитие, а также поддержку. Гордость может быть также коллективной. Она может принимать форму национализма, к примеру, который является расширением гордости личности, гордости, которая говорит «я». Гордость – многогранный, многоликий «порок», и едва ли можно ожидать, что человек может совсем избежать ее, не будучи Просветленным.

Гордость не всегда негативна. В качестве позитивного качества она носит название *апатрапья* (*оттапра* на пали):

совести или самоуважения. Такая гордость, радикально преображенная, является важным элементом Ваджраяны. В ней практику рекомендуется размышлять: «Как я, будучи в своей сущностной природе Буддой, могу вести себя неискусно? Соответствует ли это моей природе Будды? Может ли *Будда* вести себя подобным образом? *Возможно* ли это?» Эта «гордость Будды», как ее называют, является довольно опасной позицией, ее следует принимать с осторожностью. Если быть более скромным, можно сказать себе не о том, что ты Будда, а о том, что ты принадлежишь к духовному семейству Будды. Можно сказать: «Как я могу помыслить о совершении чего-то неискусного, когда меня приняли в семейство Будды?» или даже «Я дитя Будды, как я могу опечалить собственного отца дурным поведением?»

Рука об руку с подобной позитивной гордостью идет уважение благих качеств других. В более раннем отрывке Нагарджуна говорил о «почтении к заслуживающим почтения», и эти слова поднимают вопрос о противостоянии ложному воззрению, которое особенно свойственно современности. Сегодня идея о том, что человек должен почитать то, что достойно почтения, совершенно чужда нам. Люди склонны подозрительно относиться ко всему, что, по их мнению, носит привкус избранности. Со времен Фрейда мы стали с большим недоверием относиться к тем, кто кажется слишком хорошим, чтобы это было правдой, и твердо помним, что величие может скрывать большую слабость. Великие достижения часто рассматриваются, как компенсация за неумение восполнить глубокую эмоциональную потребность. Подобное видение сопровождается стремлением вогнать в рамки любого, кому удается подняться над общим стадом. В прошлом люди обычно почитали тех, кто обладал социальной или политической властью, во многом подобно тому, как они почитали Бога. Теперь все это позади. Богу не поклоняются столь широко, как раньше, и большинство людей совершенно утратило навык почтения. Однако Уильям Блейк справедливо заметил, что «Поклонение Богу – это не что иное, как почитание Его совершенств в других людях

согласно их талантам. Но более всего такого почитания удостаиваются самые великие из людей»[61]. То же самое должно работать и для нас: если мы действительно почитаем Будду, мы будем почитать дух его учений, где бы он ни проявлялся.

Мы немедленно разоблачаем лицемерие, высмеиваем формальности и принижаем помпезность. Мы любим подчеркивать, что наше собственное мнение не менее важно, чем любое другое. Мы гордимся, что не следуем общему курсу, что придерживаемся собственной точки зрения. Нам трудно оценить, как далеко это ушло от отношения, которое преобладало до середины двадцатого века. Люди тогда были больше готовы к тому, чтобы оставить в стороне свои личные – и потому непременно ограниченные и односторонние – мнения и интересы из уважения к предположительно лучше осведомленным суждениям тех, кто стоит у власти. Они гордились тем, что «выполняют свой долг». Слова Нагарджуны «почтение к заслуживающим почтения» можно передать как «уважение к уважаемым», и это показывает нам, как чуждо подобное почтение современному мышлению.

Но теперь мы стоим перед трудностью: что, если мы отказываемся относиться с почтением к кому бы то ни было, если мы столь удовлетворены нашим теперешним уровнем понимания, что не можем вообразить ничего, превосходящего его? На самом деле, в человеческих существах глубоко укоренена потребность в поклонении, так что мы неизбежно найдем того или то, что будет удовлетворять нашу потребность. Но иногда мы творим себе кумиров лишь для того, чтобы ниспровергнуть их и попирать ногами. Более того, мы остаемся рабами групповой оценки, за исключением того, что в наши дни подобная оценка часто является обесцениванием. Мы цинично считаем, что, чем больше мы узнаем людей, тем меньше у нас поводов их уважать. Мы считаем, что неизвестное нам должно быть чем-то позорным. На самом деле, в то время как что-то из того, что нам неизвестно, действительно может быть позорным, часто есть много

хорошего, что мы, упуская из виду, просто не способны оценить. Как сказал Кольридж, мы можем почитать лишь то, чего не понимаем[62].

Можно было бы подумать, что люди предпочтут почитать кого-то, вместо того, чтобы презирать. Но цинизм приносит больше удовлетворения эго, поскольку мы чувствуем, что знаем все, что нужно, о людях и идеях, и можем заверить себя, что нет никого лучше, чем мы сами. Мы способны признать мастерство человека в определенных сферах, если только можем покачать головой, видя его неудачи в других сферах. Вероятно, именно страх показаться наивными и доверчивыми, как ничто другое, мешает нам отнестись к кому бы то ни было с почтением. Буддийский подход всегда заключается в исследовании состояния ума, лежащего в основе любого воззрения, и с этой точки зрения цинизм «знатока» ничуть не лучше идеалистического поклонения кумирам.

Если взять наиболее очевидный пример человеческого величия, пример самого Будды, почитаем ли мы его как Будду или видим в нем просто одного из нас, человека и, следовательно, имеющего пороки? Конечно, он был человеком, но не просто человеком. Его человеческая сущность не умаляет его статуса Будды. На самом деле, его человечность – часть его состояния Будды. Нам нелегко видеть его человечность *и* его Просветление одновременно, но, если мы на это способны, мы увидим его более полно и, следовательно, будем глубже его почитать. Подобно этому, хотя игнорирование слабостей великой личности, подтверждающих ее человечность, и служит плохую службу ее памяти, мы сами вредим себе, если позволяем знанию этих слабостей затмевать для нас тот факт, что их качества значительно превосходят наши собственные.

Для буддиста «достойными почтения» являются, прежде всего, Три Драгоценности – Будда, Дхарма и Сангха. Мы почитаем Просветленный человеческий источник Дхармы, саму Дхарму или учение и тех, кто передает Дхарму и является ее примером, то есть, благородных Архатов и

славных Бодхисаттв, а также тех более развитых личностей, с которыми мы сталкиваемся лично. Среди последних наиболее важен наш собственный учитель. В тибетском буддизме учитель почитается как проявление (внутри мандалы духовной жизни ученика) самого Будды. Это показывает, насколько далеко тибетские буддисты готовы зайти в своем стремлении защитить людей от тяжелого порока – неумения «почитать заслуживающих почтения».

Неблагородные мотивы

Лицемерие – контролировать чувства
Ради имущества и уважения.
Лесть – говорить приятные фразы
Ради имущества и уважения.

Непрямое овладение – восхвалять
Чужое богатство, чтобы овладеть им.
Насильственное овладение – делать других
Объектом насмешек, чтобы овладеть имуществом.

Желать получить выгоды от выгоды –
Восхвалять предыдущие обретения.
Повторять пороки – снова и снова повторять
Ошибки, сделанные другими[63].

Здесь нам дается противоположность неумения «почитать заслуживающих почтения». Лицемерие и лесть тесно связаны с утаиванием и притворством. Примером лицемерия может служить принятие буддийского стиля жизни, монашеского на Востоке или буддийского учителя на Западе, ради мирских преимуществ: легкой, приятной жизни, уважения, а в некоторых случаях и благополучия.

Я даже подозреваю, что в случае с подобными дзэнскими историями большинство людей отождествляют себя с мудрым учителем, а не с невежественным учеником

Мы льстим другим не только «ради имущества и уважения», для того, чтобы получить их одобрение, но также из страха. Мы пытаемся успокоить их, привести в

хорошее расположение ума, чтобы они стали менее угрожающими. В Индии лесть часто груба и открыта. Люди льстят вам в лицо в самой оскорбительной манере, без малейшего колебания или стыда. Я сам становился объектом вызывающих неловкость излияний подобного рода, когда меня представляли перед лекциями. Некоторые адресаты такой лести радостно попадаются на нее, сияя перед аудиторией и согласно и удовлетворенно кивая всему, что говорят о них. Это происходит в силу их жизни в иерархическом обществе, где лесть высшим считается верной и должной. Здесь лесть принимается во многом не как утверждение объективного факта, но скорее как ясное обозначение важности и влияния адресата и зависимости льстеца от расположения этого человека. В целом, индийцы, по-видимому, считают, что если вы достаточно польстите кому-нибудь, этот человек не сможет вам ни в чем отказать.

Еще один вид лести используется тогда, когда вы бросаете взгляд на какую-то безделушку и говорите: «Мне она так нравится», – таким тоном, что владелец чувствует себя обязанным подарить ее вам. Есть и еще одна не менее неблагородная уловка – осуждать что-то с той же целью: «Ой, это же на самом деле не подходит к остальному ремонту, разве нет? Вряд ли стоит держать ее у себя – должно быть, она не так уж дорого обошлась. Хотя *я* бы мог найти место для нее». Еще одна довольно подлая хитрость, о которой предупреждает нас Нагарджуна – говорить кому-то, как вас порадовал подарок, данный вам раньше, как он был полезен и как бы вам пригодился на самом деле еще один подобный подарок, говорить так, что люди просто обязаны исполнить ваше пожелание. Люди не слишком изменились со времен Нагарджуны.

Важная практика буддизма – сорадование добродетелям других, но, к несчастью, многие из нас предпочитают рассуждать о пороках других. («Повторять пороки – снова и снова повторять ошибки, сделанные другими», – говорит Нагарджуна). Но чего мы на самом деле пытаемся достичь, делая это? Ясно, что мы с презрением смотрим на объекты выискивания пороков для того, чтобы показаться выше по

сравнению с ними или почувствовать свое превосходство. Мы пытаемся отдалиться от определенных пороков, критикуя их в других. Часто юмор действует подобным образом. Предполагается, что, если мы видим недостаток или недальновидность в объекте высмеивания, мы свободны от подобного недостатка сами. Смех иногда сопровождается чувством облегчения – облегчения от распознавания проблемы и понимания, что сам ты не подвержен ей. Привлекательность некоторых дзэнских историй о глупом монахе, который высмеивается – и иногда пробуждается – мудрым мастером Дзэн, без сомнения можно отнести к этой человеческой склонности смеяться над глупостью других. В истории мы неизбежно отождествляем себя на некотором уровне с одним из персонажей, и я даже подозреваю, что в случае с подобными дзэнскими историями большинство людей отождествляют себя с мудрым учителем, а не с невежественным учеником.

Гордость

Посредством высокомерия обретаешь плохое потомство,
Посредством зависти – теряешь красоту.

Плохой цвет лица сопутствует гневу,
Глупость – отказу от вопрошания мудрых[64].

Если вы высокомерны, рано или поздно вас станут презирать. Это традиционное буддийское воззрение. Если вы гордитесь влиятельностью своей семьи или клана – или в современных понятиях, вашим статусом профессионала – результат по закону кармы и перерождения заключается в том, что вы переродитесь в семье низкого класса и с плохой перспективой. Совершать поступки ради положения – естественная и довольно здоровая черта любой человеческой – на самом деле, любой животной – группы. Так те, кто сильнее, умнее или способнее, могут повлиять на группу в целом. В здоровом обществе те, кому недостает естественных способностей, по крайней мере, понимают преимущества опоры на лидерство тех, кто обладает

лучшими качествами. Эго использует подобную ситуацию. Когда кто-то отождествляет себя с положением, сопутствующим влиятельной позиции, это эгоистичное отождествление часто находит выражение в высокомерии, и в этом случае люди, вероятно, менее умны и способны, чем им кажется, поскольку высокомерие надолго ограничивает для человека возможность влиять на других. Высокомерие – самоуверенность высокого положения, которая зависит от отношения к другим как подчиненным. Но если вы пытаетесь быть властителем над другими, они отвергнут это и попытаются обратить против вас. И, возможно, это им удастся.

Иногда то, что кажется высокомерием, на самом деле им не является, а ложное впечатление создается в силу недопонимания или столкновения характеров. Например, внутри какого-то института часто возникает конфликт между теми, кто более высокоорганизован, и теми, кто менее организован. Первый тип обвиняет второй в лени и отсутствии мотивации, а второй жалуется, что более организованные всегда говорят им, что делать. Этот недостаток понимания между людьми различных типов часто проявляется в том, что менее организованные считают более организованных высокомерными. Но если вы действительно умнее или способнее, попытайтесь ценить обычных людей за тот вклад, которые они могут сделать, а не глядите на них с презрением и духом превосходства.

Зависть

Такие эмоции, как гнев и зависть, также имеют последствия в том, что касается нашего внешнего вида. Если мы привыкли завидовать, мы начинаем выглядеть кисло, мрачно и обиженно. Шекспир передает мысль Нагарджуны лучше, чем кто-либо, когда в Отелло Яго выражает зависть к Кассио:

Его неизменная красота
Делает меня уродцем.

Зависть в каком-то смысле противоположна высокомерию. Один человек презирает, другой завидует. Именно зависть не дает нам радоваться чужому успеху или даже признавать его, как и красоту и доброту других людей. Мы возмущаемся, что другие обладают качествами, которыми, как мы чувствуем, не обладаем мы сами. На самом деле, именно зависть по самой своей природе мешает нам развивать эти качества в себе. В «Бодхичарья-аватаре» Шантидева разоблачает грубую иррациональность зависти. Обращаясь к будущему Бодхисаттве, он говорит: «Ты желаешь состояния Будды – определенно для живых существ. Почему же ты не пылаешь изнутри, видя, что им дарована та же хрупкая честь?»[65]

Гнев

Традиционно одно из кармических последствий гнева, как и зависти, – уродство. Гнев искажает черты, как видно во многих рисунках гротескных лиц эпохи Возрождения.

По мере того, как мы стареем, наш характер также проступает в чертах, преобладающие у нас эмоции все больше отпечатываются на нашем лице с приближением старости. История Оскара Уайльда, «Портрет Дориана Грея», обращается к этому факту. Красивый молодой человек хранит свой портрет в запертой комнате, и посредством зловещего и жуткого изменения естественного порядка вещей его портрет берет на себя последствия старения, в то время как он сам продолжает выглядеть столь же молодым, как и в дни, когда портрет был создан. Хотя он ведет совершенно бесчестную жизнь, он, кажется, совсем не стареет. Именно портрет медленно, день за днем, год за голом, показывает ужасные последствия порочности в нарисованных чертах.

Многоликая привязанность

Несобранность – безрассудное раздражение,
Возникающее от болезни.

Цепляние – это привязанность
Ленивых к своим дурным приобретениям.

Умаление различий – это умаление,
Затрудняемое желанием, ненавистью или помрачением.
Если мы не всматриваемся в ум, это объясняется
Как отсутствие его применения к чему бы то ни было.

Упадок уважения и почитания за поступки,
Соответствующие практикам, происходят от лености.
Дурной человек считает духовным наставником,
(Притворяющимся) знающим пути Сверхмирского
Победителя.

Сильное желание – небольшое затруднение,
Возникающее из чувственного желания.
Одержимость – большое затруднение,
Возникающее из желания.

Алчность – это стремление
Цепляться за свое имущество,
Неуместная жадность – это привязанность
К имуществу других.

Похоть неверующих – полное желания восхваление
Женщин, которых следует избегать.
Лицемерие – притворяться, что владеешь
Хорошими качествами, которых тебе недостает, желая
совершить дурное.

Великое желание – это крайняя жадность,
Вышедшая за пределы разумной удовлетворенности.
Желание преимущества – это желание любым способом
Стать известным своими высшими благими качествами[66].

«Умаление различий» предполагает, что умаление может быть двух видов. Различия могут быть позитивными, но видение различий на основе желания, ненависти или помрачения не позитивно. Мы интерпретируем почти все наши впечатления посредством обусловленных эмоциональных реакций, которые проводят различия там, где их на самом деле не существует. Нет ничего дурного в установлении различий, но это различение должно быть,

так сказать, объективным. Оно должно быть видением вещей, как они есть. Объективное различение – на самом деле, очень хорошее качество. На высочайшем уровне это одна из пяти мудростей мандалы пяти Будд: различающая мудрость Амитабхи, *пратьявекшана-джняна*, которая видит уникальность вещей и соответственно отличает их друг от друга.

Мы не можем видеть подлинную природу вещей, пока мы к ним привязаны

«Несобранность» в первой строке в данном случае означает невнимательность, и это порок, который вызывает множество дальнейших пороков. Раздражительность во время болезни – один из них. Несобранность также означает, что мы рассеяны и склонны к невнимательной, бездумной веселости. Один из аспектов внимательности – «всматривание в ум», что достигается, по крайней мере, частично посредством направления ума на один объект, чтобы объединить или сделать целостными энергии ума. Это сосредоточение или гармонизация ума – результат процесса искоренения наших неискусных состояний ума и развития искусных. Всматриваясь в ум, мы можем успокоить и умиротворить его, а сделав его спокойным и тихим, мы способны более глубоко всмотреться в него. Так продолжается этот процесс.

Первое, что замечает большинство из нас, вглядываясь в ум, это «привязанность» или «замешательство», а, всматриваясь более глубоко, мы обнаруживаем, что они берут начало в простых человеческих желаниях, возникающих в результате восприятия определенных объектов. Привязанность возникает, когда мы становимся эмоционально зависимы от наслаждения этими объектами. Поэтому сначала возникает желание, оно ведет к большему или меньшему замешательству, в зависимости от ситуации. Человек привыкает к наслаждению как к чему-то особому, и, следовательно, возникает привязанность.

Действительно пагубные привязанности и одержимость, несомненно, являются проблемой даже с мирской точки

зрения, но они не всегда опаснее всего духовно. Для практикующего буддиста опаснее всего – мелкие привязанности. Именно когда мы говорим: «Этот маленький грешок не слишком важен в большом контексте моей практики», – нам нужно смотреть в оба. Это как с прополкой сада – слишком много трудностей возникает, когда нужно выкопать корень ежевики. Он кажется безвредным, когда мал, но не успеешь оглянуться – и сад зарос ежевикой. В каком-то смысле не бывает мелких недостатков, особенно если не работать с ними сразу же, как не бывает и мелких сорняков. Умаляя «малые привязанности», мы не признаем поистине огромную преграду, стоящую между вами и вашей предположительной целью. Эта преграда – ваше нежелание очищать даже маленькие недостатки. Это хорошо выражено в «Дхаммападе»: «Кувшин наполняется, если в него постоянно капает вода. Подобно этому, духовно незрелый человек понемногу наполняет себя злом»[67].

Противоположное отношение – считать важным то, что на самом деле не слишком много значит. Мелкие правила заменяют духовные принципы. Я знавал шриланкийских монахов, которые были известны строгим соблюдением правил, которые большинство монахов считали относительно не важными, и надоедали другим, заставляя их следовать букве писаний. Помню обед в библиотеке штаб-квартиры общества Махабодхи в Калькутте в 1956 году, на который прибыло тридцать или сорок монахов, главным образом с Цейлона (как его тогда называли), но также из Бирмы, Таиланда и некоторых других стан. Пищу не подали до 11:40, так что было время закончить обед до двенадцати, если есть очень быстро. Один из присутствующих монахов был известен педантичным следованием Винае, одно из мелких правил которой гласит не принимать твердой еды после полудня. Он забрасывал еду в рот так быстро, как мог, все время поглядывая на часы на стене библиотеки, пока их стрелка ползла к цифре. В тот момент, когда часы пробили двенадцать, он бросил ложку, как будто она была раскалена, и стал озираться вокруг,

словно ожидая, что все последуют его примеру. Но другие монахи не заметили часов и продолжили есть, в то время как он наблюдал за сценой с очень добродетельным выражением. Когда он покинул комнату, некоторые из старших монахов лишь посмотрели друг на друга и улыбнулись, вернувшись к еде.

Наши самые очевидные привязанности – к материальным вещам. То, что Нагарджуна называет жадностью, является привязанностью к нашей собственной собственности – определенной рубашке, скажем, или особому стулу, или даже дому. Подобно этому, неуместная алчность – привязанность к собственности других. У всех нас есть склонность держаться за вещи, будь это книга, взятая у друга, или наша собственная книга, которую мы не собираемся читать, но, тем не менее, храним. Может показаться, что эти привязанности мало связаны с нашей способностью видеть природу вещей, но на самом деле они – символ нашего фундаментального сопротивления истине. Мы не можем видеть истинную природу вещей, пока мы привязаны к ним.

Нагарджуна не раз говорил о сексуальной привязанности. Здесь он предостерегает от «желания восхвалять женщин, которых следует избегать». Все мы знаем, что это значит. Такие похвалы часто являются темой мужских разговоров, а также скрепляют большую часть рекламы. Они проистекают из того, что мы не видим женщин, как они есть, будь это в более метафизическом смысле или просто в смысле человечности. «Избегать» женщин – слова, которые могут показаться крайней мерой, но на самом деле это значит просто оставлять их в покое. Я разговаривал с женщинами об опыте женских ретритов, и они часто говорили, что нашли большим облегчением то, что их «оставили в покое». Они говорили, что обычно даже наслаждаются обществом мужчин и их вниманием, а иногда и их соперничеством за них. Но в ситуациях, где присутствуют люди одного пола, они, тем не менее, чувствовали облегчение, как будто с их плеч сняли ношу.

Привязанности возникают в каждой ситуации, и мы можем отнестись к ним лицемерно. Например, мы привязаны к своим порокам, но привязаны и к репутации, как уже упоминал Нагарджуна. В санскрите и тибетском языке есть несколько слов, которые приходится переводить одним английским словом «hypocrisy», лицемерие, но здесь лицемерие – самый точный эквивалент. Это означает, что мы считаем себя «гробом повапленным», претендующим на чистоту и святость, в то время как наше сердце занято мирскими вещами. Архетипический лицемер – Тартюф, герой известной одноименной комедии Мольера, от имени которого происходит слово «тартюфство», редко используемое в наши дни и обозначающее лицемерие в целом.

Вид привязанности, которую никогда нельзя удовлетворить, символизируется *претами* или голодными духами. Их невротические желания столь интенсивны, что их невозможно удовлетворить. Это мир наркотической зависимости или сильной эмоциональной привязанности. Затем существует привязанность к собственному образу или желание «любым способом стать известным своими высшими благими качествами». Слова «любым способом» ясно дают понять, почему подобная привязанность требует упорных трудов. Мы хотим постоянно отождествляться с нашим собственным идеальным образом, образом, который, как нам кажется, мы обязаны защищать любой ценой. Лесть может стать проблемой практикующего буддиста, поскольку хорошие качества, развитые им, могут в конце концов стать причиной самодовольства и гордости ими.

Крестоносцы нравственности именно таковы. Они – «святейшие» каратели моральных недостатков людей. В некоторых случаях, несомненно, их негодование оправдано, но можно подозревать, что многие из них просто пытаются привлечь внимание к себе, чтобы причинить неудобства другим. Некоторые вегетарианцы, к примеру, делают так по отношению к имевшему несчастье попасться на их пути мясоеду. Как бы достойны ни были их усилия, горячность, с которой эти целеустремленные активисты настаивают на

уникальной важности их особого случая, часто делает их позицию подозрительной. Еще один пример: в Индии я однажды встретил человека, который считал, что любой человек, обладающий общественным сознанием, должен помогать прокаженным, как он сам. Если вы этого не делаете, вы ноль с точки зрения морали. Столь сильно отождествляя себя с одним достойным внимания случаем, вы ставите тебя в моральную позицию превосходства. Вы создаете ситуацию, в которой вы – один из немногих правых, что позволяет вам относиться с презрением ко всем остальным. Чем больше важности вы придаете своему вопросу, тем больше важности вы придаете себе.

Скрытые намерения

Привязанность к объектам – обращаться
К их хорошим качествам, чтобы овладеть ими.
Жажда бессмертия – не быть затронутым
Беспокойством о смерти.

Концептуально заботиться об одобрении –
Думать о том – не имеет значения, как –
Что другие примут нас в качестве духовного наставника
Благодаря обладанию благими качествами.

Концептуально заботиться о привязанности к другим –
Намерение помогать или не помогать другим
В силу воздействия желания
Или намерения причинить вред[68].

Здесь Нагарджуна разоблачает довольно разнообразное собрание человеческих тщеславных побуждений и привязанностей. «Жажда бессмертия» – это ложная вера в то, что после смерти вы продолжите идти вперед точно так же, что смерть так или иначе вас не затронет. Это форма этернализма или чересчур буквальное понимание перерождения: идея о том, что вы просто проснетесь на том свете почти таким же, как и на этом, чтобы переродиться сразу же, выбрать перерождение без спешки или провести

несколько столетий в каком-нибудь приятном небесном измерении.

Факт в том, что мы не можем откладывать начало сострадательных действий до тех пор, пока наша мотивация не станет совершенно чистой

Мягко говоря, это омраченное воззрение. Без сомнения, нам стоит заботиться о смерти, которая может стать травмирующим опытом. Большинство из нас очень привязаны к вещам этого мира, хотим мы признавать это или нет, и мы, скорее всего, будем испытывать страдание, когда смерть заставит нас покинуть их. Так что нам стоит переживать о смерти и о том, что случится с нами потом. Определенно, мы не должны воображать, что смерть непременно станет для нас мягким переходом в какое-то иное состояние.

Вторая строфа, цитируемая здесь, относится к тому, как мы обычно намекаем на наш социальный статус, встречая людей. Может быть, у нас вообще нет сознательного намерения утвердить свое превосходство, мы бросаем такие намеки почти автоматически. В Индии люди часто спрашивают о касте друг друга (или, по крайней мере, так было когда-то), для того, чтобы установить, каково их положение по сравнению с вашим. На Западе ключевым показателем нашего положения часто является работа. Так или иначе, мы ощущаем потребность узнать подобные вещи и чувствуем, что должны сообщать другим людям более благоприятные показатели нашего собственного положения, чтобы занять настолько высокое положение в порядке раздачи социальных благ, насколько это возможно. Некоторые люди доходят в этом до курьезов: «Мой сосед в Каннах так поздно возвращался из своего поместья на киностудию, что ему пришлось взять мой вертолет». Или в более тонкой форме: «Конечно, моя последняя книга пошла не так уж хорошо, знаешь ли». Эта тенденция легко находит свое выражение в религиозной сфере, даже в сангхе, и именно этот контекст преимущественно имел в виду Нагарджуна. Люди говорят: «Не поверишь, как сыра была

моя пещера в Гималаях», «Забавная вещь случилась со мной в моем втором трехгодичном ретрите» или даже «Как сказал мне Далай-лама в последнюю нашу встречу…» Здесь скрытое намерение – подтвердить собственный духовный престиж и статус. Говоря подобные вещи, мы не обязательно притязаем на действительное духовное достижение. Открыто мы не делаем никаких утверждений. Но намеки подобного рода, в каком-то смысле, даже хуже похвальбы.

Следующая строфа разоблачает более скрытые потаенные мотивы. Однако их осознание ни в коем случае не должно становиться причиной самоосуждения. Наши благие намерения часто не полностью чисты. Мы можем даже находить удовольствие в собственном альтруизме. Мы здесь не просто, чтобы помочь другим, мы наслаждаемся положением помогающего, объекта почитания других. Это в высшей мере естественно. Очень трудно оставаться совершенно незаинтересованным, пытаясь помочь другим. В этом всегда есть какой-то личный интерес, даже если он заключается лишь в накоплении заслуг или том, что мы попадем в рай после смерти.

Факт в том, что мы не можем откладывать начало сострадательных действий до тех пор, пока наша мотивация не станет совершенно чистой. Мы должны работать с нашей мотивацией одновременно с участием в подобных действиях. Реальная опасность заключается в том, что мы будем извлекать из нашего альтруизма некое удовлетворение, которое мы не признаем. Но если мы привносим внимательность в работу с нашими мотивами, это поможет очистить их. В начале развития Буддийского Ордена Триратна люди иногда говорили мне, что не хотят просить о посвящении, пока не смогут быть уверены, что их мотивы совершенно чисты. На это я обычно отвечал: «Тогда вам придется ждать вечно. Ваши мотивы никогда не станут совершенно чисты. Ваши мотивы предания себя буддийскому пути всегда будут загрязнены личным интересом. Достаточно, если в состоянии равновесия вы ощущаете, что ваши мотивы преимущественно чисты».

Обращение к Прибежищу становится полным лишь с Просветлением, а до того сам тот факт, что мы обращаемся к Прибежищу, способен помочь нам очистить мотивы, с которым мы к нему обращаемся.

То же самое справедливо и по отношению к медитации. Вы не узнаете всего о медитации, пока не начнете медитировать. Вы узнаете лишь немногое, а потом, в свете некоторого практического опыта, корректируете или изменяете идеи, которые привели к тому, что вы занялись медитацией. Так и продолжается этот процесс. Причины, по которым люди останавливаются на чем-то, будь это медитация, буддизм, особая духовная община (или даже брак), иногда совершенно отличаются от тех, что были вначале. Мы постоянно уточняем наше направление, наше видение, наши мотивы.

Состояния ума имеют последствия

Неприязнь – это ум, который неустойчив,
Желание союза – это загрязненный ум.
Безразличие – это леность, сопровождаемая чувством неполноценности,
Проистекающая из вялости тела.

Извращение – результат пагубных эмоций,
Влияющих на тело и цвет лица.
Нежелание принимать пищу объясняется
Как физическая медлительность в результате переедания.

Очень подавленный ум приучен
Быть полным страха и малодушным.
Жажда желаний – это желать
И искать пяти качеств[69].

Вредоносное намерение возникает от девяти причин
Стремления причинить вред другим –
Бессмысленных сомнений относительно себя, друзей и врагов
В прошлом, настоящем и будущем.

Вялость – это бездеятельность
В силу отяжелевших ума и тела.
Дремота – это сонливость.
Возбуждение – это сильное беспокойство тела и ума.

Раскаяние – это сожаление о дурных деяниях,
Которое возникает впоследствии от печали о них.
Сомнение – колебания
Относительно (четырех) истин, Трех Драгоценностей и так далее.

Бодхисаттвы(-домохозяева) отвергают это.
Усердные в (монашеских) обетах отвергают еще большее.
Освобожденные от подобных недостатков,
Благие качества соблюдаются с легкостью.

Вкратце, благие качества,
Поддерживаемые Бодхисаттвами, – это
Даяние, нравственность, терпение, усердие,
Сосредоточение, мудрость, сострадание и так далее.

Даяние – отдавать свое богатство.
Нравственность – помогать другим.
Терпение – отказаться от гнева.
Усердие – воодушевление к добродетелям.

Сосредоточение – беспрепятственная однонаправленность.
Мудрость – упрочение в смысле истин.
Сострадание – это ум, стремящийся единственно
К милосердию ко всем живым существам.

Благодаря даянию обретается богатство, благодаря нравственности – счастье,
Благодаря терпению – хорошая внешность, благодаря (усердию в) добродетелях – великолепие,
Благодаря сосредоточению – покой, благодаря мудрости – освобождение,
Благодаря состраданию достигаются все цели.

Благодаря одновременному совершенству
Во всех семи обретается

Сфера непостижимой мудрости,
Покровительство мира[70].

Негативные состояния ума не просто проходят через ум, не оставляя следа, они оказывают на нас влияние. Ум становится загрязненным или возбужденным, или же вялым и инертным, и это неудовлетворительное положение вещей, скорее всего, приведет к дальнейшим негативным состояниям ума. Робость вытягивает нашу энергию, нашу уверенность, нашу силу. Переедание делает нас физически и умственно вялыми. Все эти негативные состояния также могут повлиять на здоровье и внешний вид в целом. Они ощущаются в теле, и если они привычны, тело начинает регистрировать их в позе или выражении лица, или даже посредством кровяного давления.

Заметьте, что Нагарджуна рекомендует никогда не есть до полного удовлетворения аппетита. Здоровое желание, а таково желание есть или заниматься спортом, позитивно, его энергия необходима для развития мощной устремленности к Просветлению. Желание вредно только в той мере, в которой оно увлечено объектами чувств. Отвращение также может быть полезным, особенно если направлено против *сансары*. Но обычно наше отвращение принимает форму ненависти или «вредоносного намерения», которое возникает из «бессмысленных сомнений», то есть из беспочвенных страхов, беспокойства и ощущения ненадежности, которые в некоторых случаях доходят до паранойи.

Раскаяние обычно считается положительным качеством, но здесь под ним понимается сожаление, испытываемое, когда плохие поступки приводят к неприятным непредвиденным последствиям. Вы сожалеете не о том, что поступили неискусно, вы сожалеете, поскольку ваши дурные поступки не оказались успешными или привели к сложностям, создали вам дурную репутацию.

Если вам свойственны «колебания» относительно таких вещей, как Четыре благородные истины или Три Драгоценности[71], это происходит, потому что вы не

целостны. Идиома «колебаться» (to be of two minds) разоблачает смысл подобной ситуации. Она признает, что у вас, так сказать, есть два мнения, которые действуют одновременно или, по крайней мере, борются за контроль над вашей жизнью. Вера, напротив, подразумевает, что вы целостны, что вы обладаете единым мнением относительно таких вещей, как Четыре благородные истины или Три Драгоценности в каждый момент времени. Вы сохраняете ясную и сознательную веру в ценности, которые они символизируют, и именно эти ценности составляют вашу индивидуальность в качестве буддиста.

Веру необходимо отличать от слепой веры. Вера не исключает честного сомнения в смысле открытости ума или отсрочки веры до тех пор, пока человек не обретает достаточные основания для принятия решения. Но сомнение как недостаток заключается не просто в двоемыслии. На самом деле, это нежелание знать, что думает человек, и, следовательно, отсутствие подлинных усилий узнать это. Причина, почему мы столь неохотно следуем истине, проста. Однажды уверившись в ней, мы должны будем принять к ней определенное отношение, поступать согласно ей или даже посвятить себя ее воплощению.

Пороки, перечисляемые Нагарджуной, должен отвергать как монах, так и домохозяин. В контексте пути Бодхисаттвы буддист-мирянин, как считается, должен работать над устранением всех этих негативных тенденций, равно как и монах, хотя у монаха есть и дополнительные наставления для соблюдения. Нагарджуна вступает на прочное основание, когда уверяет царя, что, если он позаботится об этих недостатках, соответствующие добродетели не замедлят появиться. Добродетели противоположны порокам. Однако мы снова должны задаться вопросом, насколько практически полезно преподнесение духовной жизни преимущественно с негативной стороны. Мы должны признать, что, хотя сами пороки и негативны, древние индийцы умели работать с ними в позитивной манере. Для нас, несомненно, лучше думать в рамках

развития пятидесяти семи добродетелей, а не исправления пятидесяти семи пороков.

Глава 7. Результаты действий

На протяжении всей «Драгоценной гирлянды» Нагарджуна, как и буддийская традиция в целом, воспринимает как должное, что закон кармы действует не только в нынешней жизни, но и на протяжении ряда жизней. Преимущество подобного верования – в том, что оно помогает нам осмыслить наши наблюдения о том, что некоторым людям на первый взгляд удается «ускользнуть» от последствий совершенных ими неискусных поступков. Однако, возможно, полезнее принимать в расчет очень реальные последствия наших действий в нынешней жизни, независимо от того, какое воздаяние может ждать или не ждать нас в следующей. То, что мы делаем и ощущаем в результате этого, непосредственно связано здесь и сейчас, действия не просто вознаграждаются «по заслугам», но последствия этих действий являются неотъемлемой частью самих действий. Нет космического полицейского, выписывающего нам штрафы за превышение скорости. Именно наши собственные действия помогают создавать наш характер.

Буддийская этика тесно связана с мотивацией. Именно намерение, стоящее за вашими действиями, составляет карму, а не сами действия как таковые. Конечно, если намерение выражает себя в действии, карма будет гораздо более мощной, чем она была бы, просто воображай вы себя производящим некое искусное или неискусное действие. В то же самое время, если вы совершили что-то случайно, соответствующая карма будет иметь отношение к недостатку внимательности – или, возможно, одурманиванию себя, в результате которых произошла эта случайность, а этот недостаток осознанности тесно связан с мотивацией.

Короткая жизнь является результатом убийства.
Сильные страдания – результатом причинения вреда.
Бедность – результатом воровства,
Враги – результатом прелюбодеяния[72].

Здесь Нагарджуна говорит о последствия особых действий, то есть тех, которые имеют отношение к нарушению первых трех из десяти наставлений. Но как совершение намеренного убийства укорачивает жизнь? Если вы создаете вокруг себя атмосферу гнева, ненависти и страха, вы, скорее всего, привлечете тех людей, для которых подобная атмосфера естественна, и они чувствуют себя в ней как дома. Поступки крайней жестокости требуют очень мощного заряда злонамеренности. Когда вы убиваете, вы «настраиваетесь» на определенную длину волны определенного измерения существ. Вы, скорее всего, окажетесь в том же мире, что и другие люди, склонные к убийству, и, конечно, вполне вероятно, что вы станете жертвой одного из таких людей рано или поздно. Кроме этого, возможно, вина в том, что вы сделали, привлекает вас к ситуациям, в которых вы в свою очередь испытаете насилие и, следовательно, будете наказаны.

Чтобы определить вид страдания, которое должно последовать за неискусным деянием, нужно лишь обратиться к состоянию ума, определяющего действие

Такой подход, хотя он и нетрадиционен, имеет преимущество в том, что отражает сложность кармического процесса. Можно с легкостью заключить, что, если кто-то, к примеру, умирает молодым, это потому, что он убил кого-то в предыдущей жизни. Но одно не обязательно влечет за собой другое. Есть множество причин помимо кармы для того, чтобы человек рано ушел из жизни. Тот факт, что действия имеют последствия, не означает, что все случается с человеком, является кармическим результатом действий, совершенных им в этой или предыдущих жизнях. Это применимо ко всем примерам неискусных действий и их последствий, приведенных Нагарджуной.

Говоря в целом, те, кто вредят живым существам, будут страдать. Но разве они всегда страдают в этой жизни? Стоит сказать, что, очевидно, это не так. Они явно страдают не больше, чем многие, кто совершенно невинен. Это справедливо и по отношению к тем, кто украл значительные

суммы, особенно тем, кто крадет обходными путями, к примеру, нечестным финансистам. Но причинение вреда другим всегда несет опасность. Вы неизбежно создадите враждебное отношение у тех, кому причиняете вред, и рано или поздно эта враждебность обернется против вас. Знаменательно, что о жестоком соперничестве иногда говорят, что соперники готовы «перегрызть друг другу горло», а, если вы перегрызаете горло соперника, стоит ожидать, что он попытается перегрызть ваше.

Чтобы определить вид страдания, которое должно последовать за неискусным деянием, нужно лишь обратиться к состоянию ума, определяющего действие. Нужно представить себе состояние ума того, кто склонен вредить другим, чтобы узнать, какое страдание ему рано или поздно придется ощутить. Что касается воровства, это выражение ума, который никогда не удовлетворяется тем, что имеет. Если убийство свойственно существам ада, воровство естественно для *претов* или «голодных духов». Люди, подобные *претам*, всегда идут, чтобы присвоить. Это не менее справедливо по отношению к мелким воришкам, чем к тем, кто добыл миллиарды нечестным путем. Все они столь зациклены на наживе, что утрачивают способность ценить то, что имеют, и наслаждаться этим, а также утрачивают способность ценить людей. Они попирают человеческие отношения в погоне за выгодой.

Согласно Нагарджуне, результат прелюбодеяния – обретение врагов. Прелюбодеяние – не просто вопрос кражи супруга или супруги другого человека: тот, кто его совершает, наносит серьезный удар по жизни человека в целом. Одно дело разорвать обычные сексуальные отношения, особенно в молодости, но совсем другое дело – разрыв продолжительных семейных уз, особенно если есть дети. Вы, вероятнее всего, нанесете глубокую обиду целым двум семьям. В древние времена прелюбодеяние часто разжигало междоусобную войну, которая длилась на протяжении многих поколений. Если верить Гомеру, связь Париса с Еленой Троянской привела к десятилетней войне,

в результате которой был разрушен древний город и утрачены тысячи жизней.

Таковы результаты для человеческих существ,
Но первостепенно по отношению ко всем ним дурное перерождение[73].

Мы обсуждали все эти пороки по отношению к тому, какое влияние они оказывают в нынешней жизни, и очевидно, что и на протяжении одной жизни их последствия могут быть катастрофичны. Но стоит помнить, что для Нагарджуны, как и для большинства буддистов на протяжении веков, их главным «плодом» является дурное перерождение.

Плод добродетели

Противоположность этих известных
Плодов недобродетельных поступков –
Возникновение последствий,
Наступающих в результате всех добродетелей.

Желание, ненависть, неведение
И поступки, которые они создают, – это недобродетели.
Отсутствие желания, ненависти, неведения
И поступки, которые этим создаются, – это добродетели[74].

Может показаться довольно странным, что благотворные плоды искусных действий нужно рассматривать в некоторых аспектах в негативных терминах. Разве нравственные добродетели не имеют собственных особенностей и заключаются просто в том, что мы не поступаем неискусно? Здесь подразумевается, что негативное положение дел, так сказать, изначально, а позитивное – лишь отрицание отрицания. Но эти негативные понятия не столь негативны, как могут показаться. В Санскрите слова *алобха*, *адвеша* и *амоха* образованы посредством добавление отрицательной приставки *а-* к словам *лобха* (желание), *двеша* (ненависть) и *моха* (неведение), но в каждом случае оттенки смысла не негативны, а позитивны. Мы обнаруживаем подобное в

случае с английским языком. Такие слова, как «бессмертный», «бесконечный» и «безупречный» имеют гораздо более позитивное значение, чем можно предположить по их отрицательной форме. Многие санскритские и палийские негативные понятия работают подобным образом. Они могут быть отрицательными с точки зрения грамматики, но впечатление, которое они передают, часто более позитивно, чем способен передать буквальный английский перевод. То, что язык с трудом способен выразить эти позитивные качества или идеи, предполагает, что на самом деле они находятся за пределами концептуального понимания.

Если, обучая Дхарме, мы имеем возможность сказать людям, что делать плохо для них, мы должны удостовериться, что мы также говорим им (если возможно, одновременно), что делать хорошо для них

Однако разве тот факт, что язык не является полноценным средством выражения, означает, что нам нужно начать с отрицательного нравственного опыта? Верно, что большинство людей охвачены разнообразными негативными состояниями ума и неискусными привычками, которые нужно искоренить для начала. Но что вдохновит нас отказаться от них? Несомненно, это должно быть нечто позитивное. А как может позитивное качество вдохновить нас, если это просто отрицание чего-то отрицательного? Нет ничего особенно «дхармического» в том, чтобы выражать позитивные качества с помощью отрицательных приставок к негативным терминам. Это просто особенность индийской лингвистики и языковая условность. На самом деле, позитивный термин, такой, как санскритский *майтри* или палийский *метта*, гораздо более позитивен, чем любой из его эквивалентов, сформированных путем отрицания.

Нагарджуна перечисляет негативные последствия различных неискусных действий тела, речи и ума, а затем добавляет, как бы в запоздалом раздумье, что соответствующие искусные действия будут иметь позитивные результаты. Он бы мог преподнести все

наоборот, перечислив хорошие последствия искусных действий и предоставив нам самим поразмышлять над отрицательными последствиями неискусных. То, что он не делает этого, лишь вопрос индийской лингвистической условности, а не Дхармы как таковой. Возможно, изложение в негативном контексте и работало в прошлом, но в современных условиях, вероятно, лучше размышлять о нравственных добродетелях более позитивным и вдохновляющим образом, а также размышлять о положительных качествах искусных действий, а не об отрицательных последствиях неискусных действий. Иначе мы можем создать у людей впечатление, что Дхарма – лишь лишения, а ее цель – чистое отсутствие.

Это распространенное заблуждение относительно буддизма, особенно на Западе. В воображении публики *нирвана* часто является в буквальном смысле «задуванием свечи», а *шуньята* – лишь зияющее ничто, чистая пустота[75]. Кажется, будто человек исчезает за краем Просветления в совершенное небытие. В свете этого понятного, но совершенно ошибочного прочтения Дхармы нам стоит опасаться того, чтобы мимоходом не сформулировать ее необычайно позитивные идеалы в отрицательной форме. Негативные определения, по крайней мере, в английском языке, не передают правильно высочайшего союза мудрости и сострадания, который является окончательной целью духовной жизни. Если, обучая Дхарме, мы имеем возможность сказать людям, что делать *плохо* для них, мы должны удостовериться, что мы также говорим им (если возможно, одновременно), что делать *хорошо* для них.

Развивая новый мир

Посредством многочисленных чистых пожеланий
Ваша Земля Будды будет очищена.
Посредством подношения драгоценностей Царю Победителей
Ты будешь испускать бесконечный свет.

Поэтому, зная соответствие
Действий и их результатов,
Всегда помогай существам на деле.
Лишь это поможет тебе[76].

Совет здесь прост: мы должны удостовериться, что наши действия согласуются с результатами, которые мы хотим создать. Мы знаем, что лучший способ помочь себе – помогать другим. Конечно, мы часто забываем об этом и начинаем снова вести себя так, как будто все наоборот. Так как нам напоминать себе об этом? Проще всего, вероятно, положиться на регулярное общение с духовными друзьями, чьи советы и пример помогут нашему памятованию.

Принцип, лежащий в основе мифа, – принцип силы позитивного мышления

Санскритский термин для Земли Будды – *Будда-ксетра*, и идея о подобном измерении основана на принципе, что мысли могут дать начало вещам, а духовное устремление может быть творческой силой. К примеру, если вы практикуете щедрость, если у вас щедрое сердце, тогда, согласно закону дхармы, вы будете хорошо обеспечены материально в будущем. Это значит, что наш мир устроен определенным образом – это мир с определенными общими характеристиками, которые дают нам определенный вид опыта. Этот мир, это особое измерение опыта, был создан нашими действиями. Наша «коллективная карма» создает мир, в котором мы все живем.

Однако, изменяя свою карму – то есть, изменяя состояние своего ума, желания или стремления, – вы можете изменить свое будущее окружение. Этот простой закон можно распространить на дальнейшую возможность того, что, если ваши желания или устремления достаточно мощны, вы сможете создать целый собственный мир, лучше и чище, чем обычно.

Чистые Земли Будды широко описываются в махаянских писаниях. Они изображаются как идеальная среда для практики Дхармы и часто описываются в мельчайших подробностях. Каждая создается определенным Буддой, не

для того, чтобы жить в одиночестве во всем этом великолепии, а для того, чтобы другие могли там переродиться и практиковать Дхарму под его руководством более легко, чем в обычном, нечистом мире. Его Чистая Земля – результат сильного и устойчивого стремления Бодхисаттвы создать подобный мир. Он чист в том смысле, что населен лишь человеческими существами и богами. В нем нет животных, нет асуров, нет претов, нет существ ада. Более того, нет половых различий. Там не нужно работать, пища и еда появляются спонтанно, и человек может внимать Дхарме днем и ночью.

Представление о Земле Будды или Поле Будды не стоит понимать буквально. Это миф, особенно когда изображаются конкретные Будды, создающие индивидуальные Поля Будд. Принцип, лежащий в основе этого мифа, – принцип силы позитивного мышления, как его обычно называют. Если вы мыслите позитивно, если вы излучаете положительные эмоции, особенно, если это более утонченные духовные эмоции, – вы тонко, но ощутимо повлияете на свое окружение, создадите позитивную атмосферу, почти что ауру или магнитное поле, которое повлияет на всех в его границах.

Любая яркая личность склонна творить вокруг себя мир, который отражает ее характер и ценности. Некоторые люди создают миры, лишенные гармонии, миры, в которых силен страх или подозрительность. Политики склонны создавать миры беспощадного честолюбия, напоминающие миры асуров, а художники – миры, посвященные красоте и другим эстетическим ценностям. Что касается Будды, его мудрость и сострадание создают столь сильное «гравитационное притяжение», что оно влияет на всех, кто попадает в его пределы. Это его мир, его Поле Будды.

В некоторых сутрах Махаяны подобное явление подробно описывается и излагается во всех деталях. В них утверждается, что Бодхисаттва может единственно силой своей мысли создать целое идеальное измерение, в котором могут переродиться другие живые существа. Существует

нечто большее, чем простое различие в степени, между Чистым Полем Будды, и обычным, нечистым Полем Будды, поскольку первое – отдельная, идеальная среда, отличная от нашего собственного мира. Ее существование – результат одиночных усилий определенного Бодхисаттвы, его совершенно чистых мыслей, устремлений и обетов. Нечистое Поле Будды, напротив, пересекается с обычным миром. Будда разделяет его с другими существами, которые создали этот мир силой своей нечистой кармы.

Это подобно разнице между попытками практиковать Дхарму посреди обычной городской жизни, со всеми ее трудностями и отвлекающими факторами, и аналогичными попытками в сельском ретритном центре. Такой центр – маленькая временная Чистая Земля, где хорошие с точки зрения духовности внешние условия создаются сознательно. Его единственное назначение – позволять тем, кто приезжает на ретрит, слушать и практиковать Дхарму.

Согласно Махаяне, для того, чтобы обеспечить себе перерождение в Чистой Земле, необходимо создать сильное желание переродиться в ней, а затем приступить к соответствующей духовной практике. Наиболее известная из таких Чистых Земель или Полей Будды – Сукхавати, или «земля изобильного блаженства», Чистая земля Амитабхи, Будды Бесконечного Света. Эта Чистая Земля часто упоминается в буддизме Дальнего Востока, где она является основной особенностью различных школ Чистой Земли в Китае и Японии. Эти школы подчеркивают важность выражения почтения Амитабхе или начитывания его имени.

Эта форма буддизма Чистой Земли, по-видимому, появилась в результате широко распространившегося ощущения духовного отчаяния. Люди чувствовали, что они больше не могут достичь Просветления в этом мире, где условия стали слишком неблагоприятны для практики Дхармы. Поэтому они хотели переродиться не в этом нечистом мире, а в совершенно ином мире, где существовали бы идеальные условия для практики. В Ваджраяне видение этого вопроса было совершенно иным. Этот мир и есть Чистая Земля,

сумей мы только увидеть его таковым. По мере того, как ты очищаешься сам, мир также становится чище, или, скорее, вы ощущаете его чистым. Вы живете посреди божественной мандалы, а не в этом грязном старом мире. Вы слышите все звуки как мантры, видите все формы как формы Будд и Бодхисаттв. Так Ваджраяна возвращается к основному принципу, лежащему в основе мифа о Чистой Земле, а именно – что мы сами создаем наши миры, сейчас или в будущем.

Вы можете изменить измерение, в котором живете, создавая условия, которые будут поддерживать позитивные изменения в состояниях вашего ума. На самом деле, вы создаете вокруг себя свой собственный мир все время. Вопрос в том, какой мир вы создаете. Многое зависит от людей, с которыми вы общаетесь: они либо поднимают вас на свой собственный уровень существования, или тащат вас вниз. К примеру, буддийский центр должен быть миром в миниатюре или, по крайней мере, оазисом осознанности и доброты, отличающимся от других социальных обстановок. Когда человек входит туда, он должен выглядеть иначе, чувствовать себя иначе и становиться другим, а если это не так – на самом деле это и не буддийский центр вовсе. Пришедший должен ощущать, что его вовлекают в более светлое, чистое, глубокое измерение существования.

Подобно тому, как в медицине объясняют,
Что яд можно устранить ядом,
Какое противоречие есть в словах о том,
Что способное нанести вред (в будущем) можно
устранить страданием?

(В писаниях Великой Колесницы) известно, что мотивация
определяет практику,
И что ум – важнее всего.
Так почему даже страдание не может быть полезным
Для того, кто помогает другим с альтруистическими
мотивами?

Даже (в обычной жизни) боль может принести пользу в
будущем,

Так стоит ли говорить о том, что (принятие страдания),
Благотворного для собственного счастья и счастья других,
поможет тебе?
Эта практика известна, как правило древних.

Если посредством отказа от маленьких удовольствий
Достигается позже огромное счастье,
Видя большее счастье,
Непоколебимый откажется от маленьких удовольствий.

Если бы подобное было бы невозможно,
врачи, дающие неприятные лекарства,
Исчезли бы.
(Неразумно) Отвергать (великое удовольствие ради
малого).

Иногда то, что кажется вредным,
Мудрец считает полезным.
Общие правила и их исключения
Рекомендованы во всех трактатах[77].

Все мы готовы в определенных обстоятельствах выдержать маленькую боль, чтобы избежать в дальнейшем большего страдания. Однако ради наших маленьких мирских удовольствий мы отказываем себе в гораздо более глубоком удовольствии, счастье и удовлетворенности духовной жизни. Если кто-нибудь, кому вы полностью доверяете, сказал вам: «Дай мне десять фунтов сегодня, и я дам тебе сто фунтов завтра», – и вы отказались от предложения, вы бы отказались отдать десять фунтов, хотя на самом деле отдали бы сто фунтов. Это бессмысленно! Подобно этому, какой смысл в том, что человек скорее лишится блаженства *нирваны*, чем откажется от удовольствий мирской жизни.

Все это кажется очень логичным, но действуем ли мы в соответствии с этим, зависит от того, обладаем ли мы верой. Нам нужно быть глубоко убежденным в наградах, ждущих нас впереди, прежде всем отказаться от тех, что у нас под носом. Говорят, что синица в руках лучше журавля в небе. Большинство людей сочтут так: «Дайте мне ясный и убедительный опыт преимуществ духовной жизни, и, без сомнения, мой интерес к мирским наслаждениям угаснет

сам собой». Но для того, чтобы наслаждаться духовными удовольствиями, вам придется отказаться от мирских удовольствий, по крайней мере, до некоторой степени, а для этого нужно быть непреклонным и полным решимости. Люди находят, что трудно отказаться от таких привычек, как курение, несмотря на несомненную пользу подобного отказа для здоровья. Отказаться от чего-либо ради менее осязаемых преимуществ, по-видимому, будет гораздо труднее.

Тот, кто носит туфли, знает, где они жмут

Более того, предстоящие духовные преимущества, на самом деле, нельзя сравнивать с мирскими выгодами. Может, мы слышали о духовных удовольствиях, но подозреваю, что если бы кто-то спросил у практиков, какими были величайшие удовольствия, которые они когда-либо испытывали, немногие бы заговорили о духовных наслаждениях. Они, вероятно, вспомнили бы о таких вещах, как секс, алкоголь, пища, фильмы или музыка. Удовольствие медитировать и слушать Дхарму покажется большинству людей по сравнению с этим довольно слабым. Духовные наслаждения иногда могут быть очень сильными, но они по природе гораздо более тонки, чем чувственные наслаждения. Идея о том, чтобы отказаться от мирских наслаждений ради нескольких мгновений медитативного восторга время от времени, покажется большинству людей плохой сделкой. Духовные награды тонки и сложны, они скорее имеют отношение к полноте бытия, покою, довольству и свободе, чем к собственно удовольствиям, какими бы утонченными они ни были.

Этот довод утверждает, что боль или дискомфорт от лишений – безопасное вложение средств, но я не убежден, что дело обстоит именно так. Не выражает этот аргумент и подлинного духа Бодхисаттвы. Нас приглашают практиковать Дхарму не потому, это занятие внутренне привлекательно и вдохновляет, но потому, что это более безопасное вложение нашего времени и энергии, чем любая мирская деятельность. Вы получите лучшие дивиденды и

быстрее вернете свои деньги, так сказать. В подобном доводе есть что-то не слишком возвышенное, даже что-то низкое.

Какова бы ни была ситуация в дни Нагарджуны, сегодня, вероятно, не слишком умно красноречиво советовать людям отказаться от житейских, дешевых удовольствий мира ради будущих духовных наслаждений или уверять их, что любая жертва рано или поздно окажется не напрасной. Отказаться от маленьких удовольствий в надежде наслаждения большими удовольствиями позже – в этом в любом случае есть что-то от азартной игры. Человеческим существам нужно удовольствие, просто чтобы продолжать путь. Если жизнь лишена любых удовольствий, рано или поздно это ударит по нам самим; отвергаемая потребность проявит себя, и в конце концов человек, скорее всего, вернется к более грубым мирским удовольствиям, а не к более утонченным, для того, чтобы удовлетворить эту потребность.

Удовольствие – неотъемлемая часть человеческой жизни. Без него сама духовная жизнь становится столь безрадостной, скучной и неинтересной, что практик рано или поздно вообще потеряет к ней интерес. Секрет в том, чтобы удостовериться, что подобные удовольствия совместимы с духовной жизнью. Опыт искусного удовольствия – а мирские удовольствия *могут* быть искусными – оказывает тонизирующее действие на систему. Ошибочно воображать, что, принуждая себя отказаться от всех маленьких удовольствий сейчас, мы автоматически приблизим тот день, когда ощутим удовольствия духовной жизни во всех их великолепии. Это не обязательно должно быть так. Это как отправиться в недельное путешествие, думая, что, не отягощая себя едой, вы попадете в пункт назначения быстрее. Путешествие налегке может способствовать вашей цели первые день-два, но после этого вы станете потихоньку замедляться и можете вообще сдаться, потому что вам не хватит пищи. Маленькими удовольствиями можно наслаждаться вполне сознательно,

не вовлекаясь в них и не хватаясь за них украдкой или с чувством вины.

Мирские удовольствия, будучи в абсолютном смысле нереальными и не приносящими окончательного удовлетворения, не являются прочной опорой и могут даже причинить нам вред. Но участие вместе с друзьями в невинном отдыхе, после которого у вас становится больше позитивной энергии, чем прежде, вполне может быть полезным. Миларепа, тибетский поэт и отшельник одиннадцатого столетия, может, и отказался от всех мирских удовольствий, но его песни полны радостей духовной жизни. Нам нужно честно признать, насколько мы способны действительно ощущать духовную радость, и с осторожностью восполнять недостачу в этом отношении с помощью относительно искусных мирских удовольствий. Иначе у нас может возникнуть сильное отторжение по отношению к самой духовной жизни. С другой стороны, мы должны честно признавать, насколько важно для нас удовольствие, «обращаемся ли мы к прибежищу» в нем или просто допускаем его в более обширном контексте нашей жизни в качестве буддистов.

Человеческое отношение к удовольствию и боли – сложное чувство. Вполне может быть, что те, кто действительно сражается с трудностями, в конце концов, станут лучше и сильнее – но не обязательно. Никто, как бы философски он ни был настроен, не хочет потерять все свои деньги или пережить пожар в собственном доме, и такие бедствия даже погружают некоторых людей в затяжную депрессию. Однако, несмотря на подобное предостережение, стоит сказать, что точка зрения Нагарджуны первостепенна для духовной жизни. Мудрый человек всегда сможет превратить очень реальную трудность в возможность. Некоторые люди не нуждаются в опыте тяжелых времен и могут преданно и вдохновенно отдаться духовной жизни, так и не испытав трудностей. Но для других трудные времена могут быть как раз тем, что им нужно для того, чтобы радикально изменить к лучшему свою жизнь.

Есть люди, которые возражают против духовной практики на тех основаниях, что, хотя она призвана освободить нас от страданий, тем не менее, она приносит нам различную степень дискомфорта, как физически, так и умственно. Кажется, что жизнь буддиста вся заключается в том, чтобы отказаться от обычных удовольствий и удобств. Однако любое страдание, ощущаемое в ходе духовной практики, – лишь случайность. Это не единственный результат и совсем не обязательный результат подобной практики. Уединенная жизнь кажется большинству людей наказанием. Следовательно, они склонны представлять, что в одиночном ретрите мало радостей. «Не сойдешь ли ты с ума от скуки? – говорят люди, – Определенно, это просто мазохизм». Но мудрые видят одиночество, если оно принято сознательно, в качестве очень плодотворного духовного обстоятельства. В одиночестве может быть трудно, даже болезненно по временам, можно ощутить скуку и даже моменты отчаяния, но если усердствовать в практике, человек отыщет внутренние ресурсы, которые дадут ему опыт глубокой удовлетворенности и наслаждения. Хотя иногда этот процесс и болезнен, рано или поздно он приведет к блаженным состояниям ума и даже к блаженству освобождения. Если ваше основное побуждение – помогать другим, любая боль, которую вы испытываете, воплощая это стремление, позволит вам быть полезным в более отдаленной перспективе. К любым трудностям, которые вы испытываете, можно относиться плодотворно, особенно, если вы пытаетесь следовать по пути Бодхисаттвы. Страдание также может быть полезным более непосредственно, поскольку оно помогает вам понять страдания других. Если вы не страдали много, вы с меньшей вероятностью сможете ощутить сочувствие к тем, кто пережил страдания. Опять же, это не непреложное правило. Если у вас достаточно развито воображение, хватит несильной боли, чтобы глубоко сопереживать боли других. Но если у вас всегда было хорошее здоровье, к примеру, вы можете подумать, что люди, которые часто болеют и физически слабы, просто делают из мухи слона, что они должны собрать свою волю в кулак и перестать

жаловаться. Или, если вы никогда не курили, вы может отнестись с непониманием к тем, кто чувствует потребность в сигарете двадцать или тридцать раз в день: «Что значит, не можешь бросить?» – говорите вы. – Тебе лишь нужно немного силы воли».

Этот недостаток сочувствия, в основе которого слишком легкая жизнь, может проявляться в довольно разнообразных сферах. Если вы, к примеру, полны веры, вы можете совершенно не понимать того, кого терзают духовные сомнения. А если вы вполне довольны безбрачной жизнью, вам может быть трудно оценить проблемы и ответственность того, кто женат и имеет детей. Но те, кто перенесли проблемы в личной жизни, открыли собственную человеческую слабость, часто становятся более отзывчивы к другим. Те, кто могут вспомнить свои трудности в начале занятий медитацией, часто становятся лучшими наставниками. Они точно не будут настаивать на долгих сессиях медитации для новичков, сессиях, которые могут привести лишь к дискомфорту и скуке. Очень трудно пережить изнутри опыт другого человека. Законопослушному гражданину трудно ощутить сочувствие к осужденному преступнику, а преступнику – почувствовать симпатию к законопослушному гражданину, который способствует его отправке в тюрьму. Человек, который носит туфли, знает, где они жмут, говорится в пословице. Когда дело доходит до определения сострадания, я прибегаю к фразе Теннисона – «некое безболезненное сочувствие к боли»[78]. Но путь к этому состоянию часто проходит через личный опыт боли, будь это в форме хронической болезни, внезапной тяжелой утраты или сокрушительного унижения.

(Безграничность заслуг от) пожелания помочь бесконечным измерениям
Живых существ подобна (безграничности этих существ).

Эти практики, которые я объяснил тебе
Вкратце подобным образом,

Должны быть тебе столь же дороги,
Сколь дорого всегда тебе тело.

Те, кто чувствует ценность практик,
На самом деле ценит свое тело.
Если ценность (тела) помогает ему,
То же сделают и практики.

Следовательно, внимательно относись к практикам, как относишься к себе.
Внимательно относись к достижению, как относишься к практикам.
Внимательно относись к мудрости, как относишься к достижению.
Внимательно относись к мудрым, как относишься к мудрости.

Те, кто сомневаются, что сделают хуже себе,
(Если они положатся) на того, кто обладает чистотой, любовью и разумностью,
А также полезной и подходящей речью,
Служат причиной нарушения собственных интересов.

Ты должен знать вкратце
Качества духовных наставников.
Если ты учишься у тех, кто знает довольство
И обладает состраданием и нравственностью,

А также мудростью, которая может победить пагубные эмоции,
Ты должен понять (то, чему они учат), и уважать их.
Ты обретешь высшее достижение,
Следуя этой превосходной системе:

Говори правду, говори мягко с живыми существами.
Будь приятного нрава, будь убедителен.
Будь обходителен, не желай наговоров,
Будь независим и говори хорошо.

Будь хорошо дисциплинирован, сдержан, щедр,
Величественен, сохраняй покой ума,
Не впадай в возбуждение, не откладывай на потом,
Не обманывай, а будь дружелюбен.

Будь кроток, как полная луна.
Будь ярок, как осеннее солнце.
Будь глубок, как океан.
Будь тверд, как гора Меру.

Свободный от всех недостатков
И украшенный всеми благими качествами,
Стань опорой для всех живущих
И обрети всеведение.

Эти учения были преподаны
Не только для монархов,
Но были переданы с желанием помочь
Другим живым существам, которым это подобает.

О царь, будет правильно, если ты будешь
Каждый день размышлять об этих советах,
Чтобы ты и другие существа могли достичь
Полного и совершенного просветления.

Ради просветления жаждущие его должны всегда упражняться
В нравственности, высшем уважении к учителям,
терпении, отсутствии зависти и скупости,
Жертвовании благ из альтруизма без надежды на вознаграждение, помощи покинутым,
Должны оставаться с высшими людьми, покинуть низших
и тщательно поддерживать учение[79].

Если число существ безгранично, то и заслуги, обретаемые от желания помочь этому бесчисленному количеству существ, также безграничны. Практики, которые поддерживают это желание, должны, следовательно, цениться соответственно. По индийскому выражению, они должны быть вам столь же дороги, как ваше собственное тело, или, как говорится в другом выражении, ваши собственные глаза. Здесь утверждается, что человек должен следить за собственной духовной практикой с той же здоровой привязанностью и повседневным вниманием к деталям, с какими он следит за собственным телом. Вы должны кормить, питать и поддерживать вашу практику, как ваше тело, сохранять ее живой и процветающей. Это не то,

чем можно ненадолго заняться, а потом бросить, когда захочется. Она обладает собственной жизнью и может заглохнуть в пренебрежении, если человек ей это позволит.

Нам не обязательно сидеть у ног полностью реализованного мастера, нам нужен человеческий контакт…

Подобно тому, как тело находит свою высочайшую цель в действии в качестве поддержки духовной практики, так и сама духовная практика должна иметь высшую цель. Мы должны заботиться о духовной практике, как заботимся о нашем эмпирическом «я», особенно о физическом теле. Но недостаточно практиковать механически. Мы должны спросить себя: «Продвигаюсь ли я? Что меняют практики? Устраняю ли я неискусное и развиваю ли я искусное?» По-видимому, для Нагарджуны «достижение» означает достижение в медитации, хотя даже его самого по себе недостаточно. Вы можете излучать дружелюбие, сострадание, сорадость и равностность, но мудрость в абсолютном смысле лежит за их пределами. Достижения в медитации нужны для обретения мудрости.

Несомненно, когда человек обретает мудрость, ему больше не нужно ничему уделять внимание. Тогда почему Нагарджуна продолжает свои советы словами «внимательно относись к мудрым, как относишься к мудрости»? Если у вас самих есть мудрость, разве есть необходимость в том, чтобы уделять внимание мудрым? Нагарджуна имеет в виду, что в каком-то смысле нет такой вещи, как мудрость. Есть только мудрые личности. «Мудрость» – просто абстрактное понятие, но если вы встречаете мудрого человека, вы на самом деле встречаете мудрость. Вы можете воображать, что развили мудрость, но узнать это вы сможете, только если действительно сделали это, встретившись с мудрым человеком, и между вами и этим конкретным человеческим воплощением мудрости произошел экзистенциальный контакт. Глупо, как считает Нагарджуна, колебаться по поводу опоры на такого учителя.

Мудрость – это не абстракция. Она может существовать только в живых мужчинах и женщинах. Она должна быть воплощенной. На самом деле, это в природе мудрости – различать понятия и живой опыт. Можно думать, что он у вас есть, но реальная проверка – как вы ведете себя, встретившись с мудрым учителем: вы предстаете перед ним самим собой. Ни одна книга не задаст вопросов, которые задаст вам учитель. Ни одна книга не заглянет дальше произносимых вами слов. Поэтому ясно, почему нам часто хочется убедить себя в том, что лучше нам не полагаться на мудрого учителя. Мы боимся, что нас увидят, и фиксированное мнение, которое мы создали относительно самих себя, окажется под вопросом.

Можно начать двигаться к «воплощению» мудрости посредством передачи учения. Это даст вам гораздо более ясное видение того, насколько глубоко на самом деле ваше понимание Дхармы, особенно если те, кого вы учите, умны и самоуверенны. Обычный человеческий контакт с другими членами духовной общины также полезен для того, чтобы побудить нас воплотить в жизнь то, что мы знаем концептуально. Еще более важна его способность привнести в сознание уровень понимания, о владении которым мы могли и не знать. Важно понимать, что не знаешь того, что, как тебе кажется, ты знал, но еще более важно понимать, что знаешь то, о чем и не подозревал.

Качества, которые Нагарджуна советует искать в учителе, относительно скромны. Учитель должен быть удовлетворен в том смысле, что у него должен быть стержень. Он должен быть сострадательным, то есть обладать незаинтересованным желанием помочь другим. Он должен, без сомнения, осознанно подходить к нравственности. Он должен обладать «мудростью, которая может победить пагубные эмоции», то есть, не обязательно совершенной мудростью. Нам не обязательно сидеть у ног полностью реализованного мастера, нам нужен человеческий контакт с достаточно «воплощенной» мудростью, чтобы она могла позволить нам преодолеть наши негативные состояния ума. Если бы мы были достаточно удачливы, чтобы быть рядом с

тем, кто полностью Просветлен, это было бы воистину великолепно, но постоянная духовная дружба более обыденного свойства может, на самом деле, дать нам все, что нужно.

Многие жители Запада с опаской относятся к вверению себя по какой бы то ни было причине любому человеку, связанному с религией. Для подобной осторожности есть и хорошие, и плохие причины. Одна хорошая причина заключается в том, что эмоционально уязвимый или доверчивый человек может стать объектом эксплуатации или насилия со стороны шарлатана. Плохая причина – представление о том, что, избегая любого рода обязательств, можно сохранить собственную духовную независимость. Уверенность, которую, как считает Нагарджуна, мы должны испытывать по отношению к учителю, не нужно понимать как зависимость в смысле пассивного цепляния за учителя ради некой эмоциональной безопасности. Уверенность в учителе означает, что мы принимаем его советы всерьез и доверяем их мудрости, но в конце концов нам придется взять ответственность за свои действия и не ждать, что учитель сделает все за нас.

Нагарджуна завершает свои советы простым, ясным и относительно простым учением. Желая оставить царю что-нибудь вдохновляющее и одновременно соответствующее его способностям в практике, он опускается с небес на землю. Его «превосходная система» начинается с речи, поскольку, являясь начинающим Бодхисаттвой, скорее всего, именно посредством речи вы впервые вступите в контакт с существами, которым хотите помочь. Мы должны говорить то, что действительно приятно – то есть то, что на самом деле полезно – и не обязательно говорить то, с чем люди смогут согласиться. Мы должны говорить с добротой, осознавая, что нужно слушающему и что он может почувствовать. Мы должны осознавать, что говорим и стоит ли это говорить. Не впадая в пустословие, мы должны говорить убедительно. Мы должны пытаться говорить стройно и осмотрительно, а не наугад. И, конечно, мы не должны унижать других или порочить их. Наконец, мы не

должны просто повторять слова других – наши слова должны быть основаны на личном опыте.

Затем идет ряд основополагающих качеств, которые главным образом касаются упрочения позитивного состояния ума, обретения целостности энергий и удержания эмоций под контролем. Когда вы возбуждены и «оживлены», это может ощущаться как нечто позитивное, но на самом деле одновременно с этим ваша энергия рассеяна и не целостна. Более того, если ваша энергия легко возбуждается, она, скорее всего, будет реактивной, так что возбудимость – не такое уж позитивное состояние, как может показаться. Лживость и откладывание на потом также вряд ли заставят людей любить нас.

Последнее наставление, преподнесенное царю, заключается в том, что мы должны общаться с духовно настроенными людьми («высшими людьми» в этом переводе). Нагарджуна говорит, что мы должны общаться лишь с теми, кто способен поддержать нашу практику Дхармы, и избегать тех, кто может ее, так или иначе, подорвать. Для того, кто живет в миру, это, несомненно, труднодостижимый идеал. Но мы должны сохранять контакт с духовными друзьями и исправно поддерживать подобную дружбу. Когда все остальное терпит крах, именно духовная дружба позволяет нам пройти через все трудности, сомнения и разочарования, с которыми мы сталкиваемся на пути к непревзойденному Просветлению.

Примечания и ссылки

Ссылки на Нагарджуну – это номера строф из «”Драгоценная гирлянда” Нагарджуны. Буддийские советы для жизни и освобождения», анализ, перевод и редакура Джеффри Хопкинса, «Snow Lions Publications», 2007, ч. 2 «Драгоценная гирлянда советов царю».

1. Нагарджуна, строфа 2.

2. там же, строфа 3.

3. Тибетское Колесо Жизни изображает шесть измерений существования: человеческих существ, богов, асуров или полубогов, животных, существ ада и *претов* или голодных духов. Согласно традиции, можно переродиться в любом из этих измерений, но, когда карма, приведшая к перерождению в определенном измерении, истощается, можно переродиться в другом. Это учение воспринимается буквально некоторыми буддистами, а другими – метафорически или психологически. Дальнейшую информацию можно найти, к примеру, здесь: Кулананда, «Колесо Жизни», «Windhorse Publications», 2000.

4. Нагарджуна, строфы 143-145.

5. Там же, строфа 4.

6. Там же, строфа 7.

7. Там же, строфы 275-282.

8. «Арьяпариесана-сутта», «Мадджхима-Никая», ст. 168.

9. Нагарджуна, строфа 287.

10. Там же, строфы 22-23.

11. Там же, строфы 130-132.

12. Римлянам 12:20.

13. Нагарджуна, строфа 21.

14. Там же, строфы 174-175.

15. Там же, строфа 133.

16. Там же, строфы 8-9.

17. Десять наставлений описываются в различных местах Палийского канона. См. Сангхаракшита, «Десять столпов буддизма», «Windhorse Publications», 1996, с. 22-29.

18. Нагарджуна, строфы 171-172.

19. Там же, строфа 173.

20. Осознанное дыхание или *анапанасати* – одна из наиболее распространенных медитаций в буддизме. Подробно об этой медитации и *мета-бхаване* см., к примеру, у Камалашилы, «Медитация: буддийский путь безмятежности и проникновения», «Windhorse Publications», 1996, или Бодхипаксы, «Дикий ум: пошаговое руководство к медитации», «Windhorse Publications», 2003.

21. Нагарджуна, строфы 283-285.

22. «Дхаммапада» в пер. Сангхаракшиты, «Windhorse Publications», 2001, строфа 100.

23. Там же, строфа 1.

24. «Виная Кулавагга», гл. 7, см. также Бхиккху Нанамоли, «Жизнь Будды», Общество буддийских публикаций, Кэнди, 1984, с. 263.

25. «Ангуттара-Никая», с. 342. Это одна из нескольких сутр, которые обычно называют «Метта-суттой».

26. «Дхаммапада», там же, строфы 137-140.

27. Нагарджуна, строфа 286.

28. Там же, строфа 370.

29. Там же, строфы 256-264.

30. Из семичленной пуджи, читаемой в центрах Буддийской Общины Триратна. Эта строфа – переложение главы 3, строф 20-21 из «Бодхичарья-аватары».

31. Нагарджуна, строфы 289-290.

32. Там же, строфы 307-317.

33. Римлянам, 13:1.

34. Нагарджуна, строфы 148, 150, 169-170.

35. Там же, строфа 8.

36. Там же, строфы 134-135.

37. Там же, строфа 15.

38. Там же, строфы 140-142.

39. Там же, строфа 9.

40. «Саманнапхала-сутта», «Дигха-Никая», 54.

41. См. «Апаньяпака-сутта», «Мадджхима-Никая», 60 (особенно 403-404).

42. Нагарджуна, строфы 43-45.

43. Там же, строфа 46.

44. Там же, строфы 47-51.

45. Там же, строфы 56-57.

46. Там же, строфы 11-13.

47. Там же, строфа 10.

48. Там же, строфы 146-147.

49. Там же, строфа 16.

50. «Веер леди Уиндермир», акт 3.

51. Нагарджуна, строфа 77.

52. Там же, строфа 288.

53. Там же, строфа 24.

54. Псалмы, 36:35.

55. Нагарджуна, строфа 7.

56. Там же, строфы 401-403.

57. Более подробно в книге Сангхаракшиты «Вкус свободы», «Windhorse Publications», 1997.

58. Они перечисляются Нагарджуной в строфах 403-433, но ученые не сходятся в нумерации пятидесяти семи неискусных состояний ума. Дискуссию см. у Джеффри Хопкинса, там же, с. 149.

59. Нагарджуна, строфы 406-412.

60. «Ангулимала-сутта», «Мадджхима-Никая», 86.

61. Уильям Блейк, «Бракосочетание рая и ада».

62. «Почтение можно возбудить в человеке лишь к идеальным истинам, которые всегда ускользают от понимания». Из «Разговора за столом», «Собрание сочинений Сэмюэля Тейлора Кольриджа», «Harper and Brothers», 1853, с. 454.

63. Нагарджуна, строфы 413-415.

64. Там же, с. 17-18.

65. Перевод Кейт Кросби и Эндрю Скилтона, «Бодхичарья-аватара», «Windhorse Publications», 2002, гл. 6, строфа 81.

66. Нагарджуна, строфы 416-422.

67. «Дхаммапада», строфа 121.

68. Нагарджуна, строфы 425-427.

69. Пять *нивараний* или преград.

70. Нагарджуна, строфы 428-439.

71. Это ключевые учения буддизма. Четыре благородные истины были изложены Буддой в его первой из крупных проповедей после Просветления, «Дхармачаккаппаваттана-сутте» («Самъютта-Никая», 56:11) и состоят в следующем: (1) истина существования страдания, (2) истина о причине страдания, которой является эгоистическое желание и цепляние, (3) истина о прекращении страдания, то есть прекращении эгоистического желания, (4) истина о пути к прекращению страдания, известном как Благородный Восьмеричный Путь. Три Драгоценности – главные объекты почитания для буддистов всех школ: Будда, Дхарма и Сангха. См. стр. 172.

72. Нагарджуна, строфа 14.

73. Там же, строфа 18.

74. Там же, строфа 19-20.

75. Оба эти термина используются для описания цели духовной жизни, обретения полного освобождения от циклического существования. Слово *нирвана* буквально означает исчезновение. Слово *шуньята* (*сунньята* на пали) впервые появляется в, возможно, самом старом разделе буддийских текстов, «Параянавагге» «Сутта-нипаты», где Будда говорит мирянину Могхарадже, чтобы он видел мир пустым, чтобы избежать Мары, царя смерти. Однако именно в текстах школ Махаяны учение о *шуньяте* получило полное развитие. Оно является основной темой сутр Праджняпарамиты (Совершенства Мудрости) и писаний школы Мадхьямики.

76. Нагарджуна, строфы 299-300.

77. Там же, строфы 372-377.

78. Теннисон, «In Memoriam», lxxxiv.

79. Нагарджуна, строфы 487-500.

Содержание

Об авторе 5
Предисловие редактора 7
Введение 11

Глава 1. Дружба 43
Глава 2. Щедрость 69
Глава 3. Сексуальные отношения 89
Глава 4. Искусная речь 107
Глава 5. Этика воззрений 125
Глава 6. Состояния ума 157
Глава 7. Результаты действий 191

Примечания и ссылки 213