



Введение

ВЕЛИКОЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ

Ключевые термины, вынесенные в заголовки этой книги, — медитативное погружение и мудрость, успокоение ума и размышление, — все происходят из одного и того же источника... Если бы вы стали искать этот источник, эту исходную точку, или обратились к истокам практик и достижений всех будд, то обнаружили, что все это можно найти в одной практике дхьяны [медитации]... Короче говоря, и дхьяна, которую практиковал наш Учитель Чжи И, и опыт самадхи, который он пережил, и учение, которое он с таким красноречием проповедовал, были лишь проявлением этого [неколебимого спокойствия ума и постижения истинной сути вещей]. Или, другими словами, то, чему обучал нас Учитель, было описанием деятельности нашего же собственного ума. И глубочайшее учение школы Тяньтай, и обширная литература, которую следует изучать, не более чем развитие одного этого предмета.³

Из речи бхикшу Юань-цзо,
посвященной его учителю Чжи И*.

ЦЕЛЬ БУДДИЙСКОЙ МЕДИТАЦИИ

Эта книга в какой-то степени обязана вдохновляющей силе учения Чжи И, великого мастера медитации. Чжи И проповедовал в VI в. н. э. на горе Тяньтай в Китае, когда буддийские методы духовного развития, и в том числе медитация, лишь начинали распространяться в этой стране.

* 531(?) — 597. Здесь и далее звездочками обозначены примечания переводчика.

Спустя четырнадцать столетий, в условиях нашего столь несхожего времени и иной культуры, понятие «медитация» стало вполне привычным. Вероятнее всего, у вас уже есть свои представления о ней. Очень возможно, что вы уже пытались заниматься каким-то видом медитации самостоятельно, а может быть, даже практикуете регулярно. Поэтому давайте уточним, о чем же, собственно, идет речь, так как есть много разных подходов к медитации. Может показаться, что некоторые из них похожи на буддийские практики медитации: ведь методы и на самом деле бывают тождественны. Однако их *цель* может быть совсем другой. Обратите внимание, врачи обычно рекомендуют медитацию просто как терапевтический метод для снятия стрессов. Способность справляться со стрессами — одно из возможных преимуществ, которые дает практика медитации, это верно. Тем не менее, с буддийской точки зрения, основной смысл медитации в том, чтобы способствовать ходу нашего духовного преобразования и развития, наивысшая цель которого — Просветление.

Просветление — это состояние человека, достигшего высшей степени совершенства: он обретает мудрость и сострадание такого уровня, который превосходит все наши представления о том, что могут значить слова «человеческое бытие». Несомненно, это высокий идеал, хотя и вполне достижимый.

Похоже, сегодня во всех группах, из тех, что составляют альтернативу официальному христианству, изучают тот или иной вид медитации, но между этими практиками и буддийским подходом к медитации есть существенные различия. Например, в буддизме есть уникальная *точка зрения* на духовный путь. Согласно этой точке зрения, все мы, и мужчины и женщины, можем достичь Просветления своими собственными усилиями, не опираясь на слепую веру. Что же касается духовной практики, то буддийская традиция медитации насчитывает уже 2500 лет. Эта традиция непрерывно передается от учителя к ученику с тех самых пор, как Будда достиг Просветления. Таким образом, западные буддисты унаследовали традицию, которая жива и поныне. Так как Учение — это, прежде всего, передача личного опыта, а не догма, оно всегда сохраняет новизну. Если возникает необходимость, буддизм всегда находит новые формы для выражения своих идей.

В буддийской медитации используются любые методы, *наивысшая* цель которых — Просветление. Мы не можем надеяться, что сразу обретем Просветление: для этого сначала нужно заложить фундамент. Поэтому одни практики медитации носят, скорее, подготовительный характер, а другие более сложны.

Если речь идет о том, чего можно достичь с помощью буддийской медитации за *краткий* период времени, то существуют практики, разработанные для того, чтобы дать нам возможность утвердиться в некоторых основных качествах: прежде всего мы должны стать счастливыми и здоровыми людьми. На этом начальном уровне цели буддийской медитации и других направлений духовного развития совпадают. Каждый из нас нуждается в том, чтобы сделать свою жизнь более гармоничной, работая над своими привычками, освобождаясь от мелких прегрешений, психологических проблем, отрицательных эмоций — от всего, что мешает нам стать настоящими людьми.

Но этого недостаточно: даже если мы счастливы в обычном смысле слова, это не может нас полностью удовлетворить, так как «обычное» счастье слишком зависит от жизненных обстоятельств. Даже если людям в какой-то степени удастся достичь определенности и уверенности в своих силах, можно посоветовать им не почивать на лаврах, но начать поиски нового, более глубокого подхода к жизни — ведь истинное счастье можно обрести, лишь проникнув особым духовным видением в природу реальности. Это более глубокое, более важное состояние счастья и есть способ войти в поток Просветления. Вступление же в этот поток очень *отдаленная* цель буддийской медитации: мы осуществляем ее в ходе длительного процесса духовного развития.

Возможности, которые предоставляет буддийская медитация, столь велики, что словами вряд ли можно воздать им должное. Для всех нас открыта дверь в эту тысячелетнюю традицию странствий творческого духа по обширным просторам познания. В ней и по сей день совершаются новые прозрения и появляются люди, способные их совершить. И хотя наша традиция действительно исполнена творческого воображения и безгранична, в ней нет ничего туманного или неясного, ибо мы обладаем картой, где весь маршрут великого путешествия уже проложен для нас чрезвычайно точно и последовательно.

ЧТО ПОМОЖЕТ НАМ НА ПУТИ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ

Медитация — не единственное, что нужно взять с собой в наше путешествие, хотя можно счесть, что именно она более всего воодушевляет в поисках истины и быстрее всего приводит к цели. Если мы действительно хотим себя преобразить, нужно вовлечь в это смелое начинание все стороны своей жизни.

Скажем, нам хотелось бы научиться еще глубже, с большей эмоциональной силой сопереживать другим. Для этого мы можем избрать сосредоточение на дружелюбности, или *метта*

бхавану — одну из основных практик, которым учил Будда. Этот вид медитации будет еще более действенным, если строить с людьми дружеские отношения, сделать общение более чистым и вести нравственную жизнь.

Каждое из этих направлений деятельности — своего рода духовная практика. В самом деле, можно рассматривать буддизм просто как колоссальное собрание подобных методов, помогающих на пути к Просветлению, из которых можно выбирать все, что лучше всего подходит именно нам. Если взять на себя всю ответственность за любое действие или состояние ума, можно научиться жить с полной отдачей, искусно используя каждое мгновение и даже проживая его с большей радостью. Есть много способов достичь такого творческого подхода к жизни. Например, люди часто приходят к выводу, что очень полезно практиковать Дхарму (т. е. Учение Будды), деля кров с единомышленниками. Некоторые буддисты стремятся объединиться, чтобы совместно зарабатывать на жизнь. Занятия искусством и другими видами творчества тоже очень полезны, поскольку вдохновляют нас в поисках истины. Вообще, практика Дхармы должна увеличить меру осознанности наших нравственных поступков, развивая в нас особое чувство, которое в конце концов будет влиять на все наши действия, даже на то, как мы делаем покупки. В результате любая приобретенная нами вещь, в том числе еда или одежда, будет оказывать некоторое воздействие на жизнь других людей, не говоря уже о состоянии нашего собственного ума.

УМ КАК РЕШАЮЩИЙ ФАКТОР

Как бы мы ни распорядились собственным временем, именно состояние ума всегда определяет, насколько творчески мы можем действовать. Согласно буддийским представлениям, ум — это движущая сила, от которой зависит все. Состояние ума от мгновения к мгновению — его счастье или муки, мудрость или неведение, сострадание или жестокость — прежде всего влияет на ход нашего духовного развития. Согласно одному из самых ранних высказываний Будды, зафиксированных в письменных источниках, вся наша жизнь представляет собой творение ума, и, если совершать действия с неомраченным умом, результатом будет радость, если же действовать с омраченным умом, результатом будет страдание.⁴

Иными словами, наши действия отражают состояние нашего сознания в данный момент: мы поступаем так или иначе в зависимости от состояния ума. Но что такое ум? Если ум так важен

для нашего духовного развития, мы должны, хотя бы отчасти, понимать его природу — насколько это возможно в данный момент.

ЧТО ТАКОЕ УМ?

Наш ум представляет собою странное и чудесное явление, которое, в конечном счете, невозможно исчерпывающе описать или определить. Несмотря на все попытки человечества определить, что же *есть* ум, ни одна область знания, будь то философия, религия, физиология или психология, никто (даже учителя буддизма!) не может с точностью это сказать. Мы можем лишь попытаться его *описать*. Мы немного знаем о том, как он функционирует, знаем, что в теле он как-то связан с мозгом и нервной системой, знаем, что нам свойственны такие грани психического опыта, как память, ощущения, знание, восприятия и мысли. Но мы не понимаем этих явлений до конца. Мы не можем выйти за пределы собственной системы представлений об уме и увидеть его как бы извне, оценить, что же происходит на самом деле и что в действительности представляет собой наш опыт. Еще мы не можем понять, что такое, в сущности, «внешний мир», поскольку этот мир, опять же, есть лишь наше *восприятие* мира, наше личное его переживание. Мы никогда не можем добраться до «самого предмета», не выйдя за границы своей точки зрения на него.

Чтобы понять ум, нужно расширить привычную систему представлений о нем.

*Обычно мы гугаем, что ум получает впечатления и переживания извне, но это не есть истинное понимание ума. Истинное понимание состоит в том, что ум заключает в себе все: когда вы гугаете, что нечто приходит извне, это означает только то, что нечто проявляется в вашем уме. Ничто из того, что находится вне вас, не может причинить вам никакого вреда. Вы сами создаете волны в собственном уме. Если предоставить ум самому себе, он успокоится. Такой ум называется «большим умом».*⁵

Судзуки Роси

Скорее всего, мы не слишком задумываемся о природе своего ума. В основном мы просто отождествляем его с «я», и это «я», казалось бы, и есть то, что управляет «моей» жизнью. Очевидно, что «я» очень важно для нас. И все же переживание «я» составляет относительно малую часть нашего психического

опыта — это лишь вершина айсберга по сравнению с тем, что происходит в глубинах нашего подсознания. Об этом напоминают наши сновидения. Нас поистине завораживает процесс наблюдения за образами, возникающими при погружении в состояние между сном и явью, — словно мир сновидений всегда присутствует в нашем сознании, постоянно разыгрывая в его глубинах свою драму. Если понаблюдать за тем, что происходит, когда мы засыпаем, то иногда, пересекая границу сознательного, можно на краткий миг заглянуть в эти глубинные области ума. «Быть в сознании» не означает быть в состоянии бодрствования или сна: ведь даже бодрствуя, мы лишь *относительно* сознательны. Об этом свидетельствует то, что мы редко знаем точно, почему совершаем тот или иной поступок, — мы лишь смутно чувствуем некое «побуждение» его совершить, а это показывает, что на нас влияют мотивировки, коренящиеся в подсознании. Духовное развитие требует, чтобы мы неустанно распутывали узел неведения относительно собственной природы. Иногда в процессе поисков нам удается на мгновение уловить, как возникают подсознательные импульсы, побуждающие нас к действию, можно сказать, из-за границ осознанности. По мере углубления своего опыта мы сможем обнаружить неожиданные стороны собственной личности: здесь и благородные черты, которые мы прежде не могли даже вообразить, и другие наши проявления, которые могут быть очень мрачными и вызывать тревогу. Мы развиваемся, «расширяя» сознание, включая в себя эти столь разные стороны ума и преображая их во все более совершенное гармоничное целое.

УЧИТЬСЯ ЖИТЬ, НЕ ТЕРЯЯ ЯРКОСТИ ВОСПРИЯТИЯ

Ключ к углублению и расширению сознания — это развитие способности ума исследовать себя, или способность к рефлексии. Это состояние, в котором мы осознаём само осознание и знаем, что обладаем знанием. Именно способность ума к исследованию самого себя привносит в нашу жизнь яркость и глубину, а иногда и боль. Порой нам удается почувствовать, что это особое измерение психики отсутствует: жизнь теряет свою яркость, мы утрачиваем к ней интерес, и в это время картина нашего мировосприятия словно написана разными оттенками одного серого цвета. Возможно, в такие периоды жизни нам действительно хотелось бы *не иметь* способности осознавать себя. Иногда, чувствуя, что осознанность слишком мучительна, мы уходим в себя или пытаемся чем-то отвлечься.

Когда же мы действительно полностью принимаем факт собственного существования, мы начинаем жить, воспринимая

мир во всей полноте и блеске красок. Эти краски нашего восприятия подчас бывают резкими и кричащими, но могут быть и великолепными. Именно в то время, когда наш ум осознаёт себя, мы живем полной жизнью и в наибольшей степени бываем сами собой.

Способность ума осознавать себя естественна для людей и отличает их от прочих живых существ. Этой способности мы обязаны своим чувством юмора, своим творческим мышлением и чувством сопереживания другим. Но, конечно же, мы не находимся в состоянии осознанности постоянно. Нередко мы просто поглощены потоком собственных мыслей и переживаний, не соотнося их ни с кем и ни с чем из того, что кроется за ними, — тогда мы пребываем в состоянии, которое именуется примитивным сознанием. Иногда говорят, что именно такой уровень сознания характерен для животных. Не знаю, так ли это, но, разумеется, мы, люди, иногда можем опускаться до уровня примитивного сознания, особенно если нашим эмоциям недостает яркости. При желании способность сознавать движения собственного ума не так уж сложно развить. Просто нужно отдавать должное ее проявлениям во всех своих действиях, подмечая, когда в нашем переживании мира чего-то не хватает и когда в этом переживании отсутствуем *мы сами*. Заметив это, следует вернуться к тому, что мы в действительности чувствуем или думаем в данный момент.

ЗА ПРЕДЕЛАМИ ПОНЯТИЙ «Я» И «ДРУГИЕ»

По сравнению с примитивным сознанием способность сознавать движения собственного ума представляет собою гораздо более высокий уровень развития. Но иногда можно пережить и еще более высокое состояние. Возможно, в результате погружения в размышление или во время спонтанной вспышки озарения нам удастся достичь более глубокого и всестороннего видения «себя» и «мира», так что эти слова уже вряд ли подойдут для описания достигнутого нами переживания. Когда мы хотя бы отчасти выходим за границы переживания, именуемого «я», мы попадаем в особое измерение — в сферу просветленного сознания, сознания за пределами сансары.

Лес.

Тысячи тел деревьев и мое тело.

Листва колеблется,

Уши слышат зов ручья,

Глаза всматриваются в небо ума,

Полуулыбка распускается на каждой травинке.

*Лес здесь, потому что я здесь.
Но вот ум последовал за лесом
И оделся в зеленое.*⁶

Тхить Нат Хань.

НА ПУТИ ПЕРЕМЕН

Цель медитации — преобразить все наше бытие (или жизнь), переведя его с уровня примитивного сознания к самоосознанию и, наконец, на уровень просветленного сознания. Это преобразование начинается само собою, когда мы стараемся быть внимательными. Подобно светильнику, озаряющему все своим мягким светом, медитация начинает высвечивать все чудесные качества ума, которые некогда были скрыты покровом противоречивых эмоций и взглядов. По мере того как осознанность совершенствуется, помехи, препятствующие нашей свободе, постепенно рассеиваются, противоречия и путаница сменяются ясностью, неведение — мудростью, а дурные чувства — добрыми. Так медитация и другие методы достижения Просветления постепенно изменят всю нашу жизнь к лучшему.

Некоторые люди, по крайней мере в определенном состоянии духа, несомненно, воспримут все эти возвышенные рассуждения о духовном преобразении как наивно оптимистические. Конечно, важно не просто воспринимать новые идеи «на ура», но оценивать их критически. Искренние сомнения могут быть действительно чрезвычайно полезны для нашего духовного роста, если мы готовы доискиваться истины. Но иногда сомнение — не более чем дурная привычка. Я встречал немало людей, склонных к скепсису, который не только неоправдан, но просто разрушителен для их естественного чувства уверенности в себе. Возможно, нам слишком хорошо известно, какие препятствия ждут нас на пути к духовной свободе, как хаотичен может быть наш ум. Но это ложный повод для сомнений, так как на самом деле наше знание самих себя дает нам преимущества для духовного роста. Существует много, даже очень много людей, которые *действительно* наивны по отношению к самим себе. Необходимо черпать решительность в мысли Будды о том, что все препятствия, какими бы они ни были можно преодолеть, и мы сами, кем бы мы ни были, способны это сделать. Уверенность в том, что *мы можем изменить себя*, по крайней мере постепенно, — основа всей духовной жизни.

Конечно же, стоит прилагать усилия, чтобы достичь духовного преобразования: ведь наше развитие приносит благо не только нам самим, но и обществу в целом. Все, кто прилагает усилия в этом направлении, приносят пользу своему окружению, не

говоря уже о самих себе. Если рассматривать более длительный период времени, хотя бы одну человеческую жизнь, то, согласно Учению Будды, нет предела, абсолютно никакого предела, тому, чего может достичь человек, будь то мужчина или женщина. Очень немногие это осознают. Правда и то, что духовное преобразование — это задача огромной важности и потребует от нас величайших усилий. Но, как гласит тибетская поговорка, дела, которые не требуют больших усилий, вряд ли сулят большую выгоду. Часто говорят, что духовное развитие — это то, чему более всего стоит посвятить жизнь. Эта книга написана для того, чтобы помочь вам, читатель, начать это великое преобразование.