Исследуя карму сразу после 11 сентября 2001 года

Александр Берзин
Мехико, Мексика, 22 – 23 сентября 2001 г.

Занятие второе: Основные свойства кармы

Смысл слова «карма»

Разные индийские буддийские философские школы приводят много разных толкований кармы. Мы будем использовать самое простое из них – основное объяснение, которому следуют все тибетские традиции, за исключением гелуг. Мы также встретим его в толковании традицией гелуг всех индийских буддийских философских школ, за исключением прасангики и вайбхашики. Согласно этому пониманию, карма – это, буквально, умственное побуждение, которое приводит нас к определённому действию или опыту. Это не действие само по себе, а побуждение, склоняющее нас к нему. Если у нас есть побуждение пойти к холодильнику, карма – это не то, что мы идём к холодильнику, а побуждение найти что-нибудь поесть. Побуждение может быть как к созидательному, так и к разрушительному действию.

Конечно, это очень сложно, но, говоря проще, всё происходит следующим образом. В каждый момент времени мы смотрим на мир через перископ, как будто находимся в подводной лодке и через крошечные линзы видим лишь немногое из того, что происходит. Мы видим только то, что находится прямо у нас перед носом. Мы «чувствующие существа». Такой перевод термина не имеет большого смысла: изначально этот термин означает, что наше осознавание ограничено, так как ограничено наше тело. У нас нет передового оснащения, наше «оборудование» несовершенно. С другой стороны, будды обладают всеведущим осознаванием и «передовым оснащением». Их тела света воспринимают все явления. Мы же познаём мир при помощи глаз, ушей, носа и так далее, а также такого мозга, который позволяет пользоваться только перископическим видением. Ограниченные тело и осознавание – и есть сансара. Тут нет нашей вины, просто мы попали в ужасную ситуацию. В этом заключается очень глубокий смысл. Таков глубокий смысл проблемы, оказывающей всепроникающее влияние (всепроникающего страдания), – когда мы снова и снова рождаемся с ограниченным умом и телом, которые лежат в основе кармической лотереи и страданий от взлётов и падений сансарной жизни.

Не имеет значения, насколько красива наша подводная лодка: мы по-прежнему смотрим наружу через перископ. Как бы ни было красиво наше тело, мы всё равно ограничены. Это может помочь развить отречение, то есть полное отвращение к тому, что мы застряли в подводной лодке с перископическим видением. Но, пожалуйста, не воспринимайте образ подводной лодки как подтверждение ложного представления, что внутри тела и ума есть прочное «я». Это всего лишь образное сравнение, которое помогает понять сансарную проблему, оказывающую всепроникающее влияние. Ситуация в целом нелепа. Если мы стремимся лишь в тому, чтобы иметь красивое тело, это так банально! Хотя обладать красивым телом приятно, это ни к чему не приведёт. Даже если сделать причёску, нарастить мышцы, наложить макияж и так далее, это не изменит нашу ограниченность.

Из-за перископического видения мы считаем, что существует прочное «я» внутри тела и ума, а также прочное «ты, где-то там». Почему? Дело в том, что наша ограниченная аппаратура работает только в концептуальной системе. Будда не пользуется такой операционной системой, ум будды совершенно неконцептуален. Компьютеры представляют мир как числа, как сочетания нулей и единиц, как режимы «включено» и «выключено» и изображают его на экране в виде цифр, букв и так далее. Это не настоящий мир, а лишь его изображение. Концептуальное мышление похоже на это. Мы воспринимаем виртуальный мир как голос, звучащий в голове: «Боже мой, что же мне теперь делать? На улице так жарко, ля-ля-ля». Это операционная система чувствующего существа в действии.

Из-за голоса, болтающего у нас в голове, нам кажется, что там находится прочное «я». Странно, не так ли? Но самое опасное, мы не просто так думаем: нам кажется, что всё так и есть. Именно это невежественное и ошибочное убеждение – а не невозможное «я», в существование которого мы верим, – заставляет нас нажимать кнопку в кармической лотерее. В нём причина созревания кармы.

Кармическая лотерея – это игра, происходящая во многих измерениях. Один из шариков для настольного тенниса – это ощущения счастья, несчастья или нейтральности. Другой вид шариков – что нам хочется сделать. На этом ощущении основано побуждение, а побуждение – и есть следующая карма. Из-за заблуждения мы делаем всё, что нам заблагорассудится. Всё происходит так быстро, что мы даже не осознаём этого. Мы думаем: «Конечно, я могу делать всё, что мне хочется. Это естественно». «Мне хочется» становится почти священным, и мы действуем, следуя побуждению. Когда мы поступаем таким образом или просто думаем об этом, в сосуд выкатывается ещё один шарик.

Где этот процесс начинается? К этому не имеют отношения Дьявол или демоны. Он начинается, поскольку мы воспринимаем мир с помощью ограниченного тела и осознавания. Мы видим всё через перископ. И нелепый голос в нашей голове заставляет нас поверить в существование прочного «я» и прочного «ты». Очень скучно, очень глупо.

Умирая, мы, так сказать, выходим из подводной лодки и чувствуем, что сейчас утонем в океане видения ясного света и других видений. Это невыносимо, начинается паника. Возникает побуждение завладеть следующей подводной лодкой. Так происходит перерождение. Мы хотим вернуться в ограниченную подводную лодку. Мы нажимаем другую кнопку – и появляется шарик для настольного тенниса в форме нового ограниченного тела. Мы действуем под влиянием заблуждения. Это заблуждение – не божья кара. Никто не посылал его в качестве испытания, чтобы проверить, сможем ли мы выбраться из игры. Оно не существует неотъемлемо, как первородный грех, потому, что мы плохие, или потому, что всё испортил Адам. Заблуждение – не часть нашей изначальной природы, несмотря на то что у него нет начала. Его можно устранить. Вот самое важное, что мы должны осознать.

Хотя взаимосвязанная, многомерная реальность может казаться ужасающей, мы способны иметь с ней дело. Мы можем выбраться. И тогда мы не только освободимся от страданий, но и сможем больше сделать для других. Невозможно помочь другим людям в подводных лодках, если мы сами в подводной лодке. Выбравшись оттуда и взаимодействуя со всем океаном, мы сможем сделать для других намного больше. Таково решение проблемы: прекратить игру и выбраться из лодки. Давайте поразмышляем об этом некоторое время.

Все мы находимся в подводных лодках и смотрим в перископы. Нам доступно крайне ограниченное пространство восприятия и нас постоянно сопровождает мусор из «громкоговорителя». Из-за этого после смерти все мы пытаемся найти новую подводную лодку: нам кажется, что это сделает нас счастливыми. И никто из нас не знает, что произойдёт дальше. Умирая, мы в панике просто запрыгиваем в другую лодку. Все поступают одинаково. Это достойно жалости. Вот очень упрощённая картина ужасающего сансарного видения.

Кармические силы

Согласно толкованию, которое мы используем, карма – это умственное побуждение, которое ведёт нас в направлении определённого опыта. Конечно, у нас есть выбор: следовать побуждению или нет. Когда возникает побуждение сказать что-либо неприятное: «Какое вы сегодня безвкусно одеты!» – если в момент, когда возникает побуждение, мы сохраняем памятование, то можем сдерживать его и не действовать под его влиянием. Часто мы просто следуем импульсам. Такое действие само по себе – кармическая сила, которая может быть положительной или отрицательной. Обычно их переводят как «заслуга» и «грех», что, как мне кажется, приводит к неправильному пониманию. Если быть более точными, кармические действия – это положительные и отрицательные кармические силы.

Когда действие завершено, кармическая сила продолжает существовать, но теперь в качестве кармического потенциала в потоке ума. Здесь нам, возможно, поможет идея о системе, хотя в таком виде это не обсуждается в буддийской технической терминологии. Это западное новшество в толковании. Можно сказать, что каждый раз, когда мы совершаем положительное или отрицательное действие, кармическая сила – как действия, так и кармического потенциала, возникающего после действия, – связывается в систему с другими положительными или отрицательными силами, оставленными в потоке ума предыдущими действиями и кармическими потенциалами. Мы говорим о силах, которые создают сансару. Мы создаём сансару: отрицательные или обычные положительные силы приводят к сансарному опыту.

Если мы не посвящаем положительную силу созидательного действия освобождению или просветлению, она не будет причиной освобождения или просветления. В текстах подробно не говорится о посвящении положительной силы освобождению. Только когда мы посвящаем созидательное действие с бодхичиттой, положительная сила становится «создающей просветление» и выстраивает систему положительной силы, создающую просветление, – так называемое «собрание заслуги».

Кармические последствия

Итак, само действие, создающее или сансару, или просветление, выступает в роли кармической силы. Что остаётся, когда действие закончено? Не только кармическая сила на стадии кармического потенциала. В потоке ума также остаются и другие явления. Для всего этого я использую новый термин – «кармическое последствие». Можно говорить о двух видах кармических последствий: кармическое наследие (*sa-bon*, семя) и устойчивые кармические привычки (*bag-chags*). Отличаются они тем, что кармическое наследие «созревает» время от времени, а устойчивые кармические привычки влияют на наш опыт в каждое мгновение. Кармическое наследие включает в себя стадию потенциала кармической силы и кармические склонности. Но давайте не будем вдаваться в тонкие различия между ними.

Созревание кармического наследия то происходит, то останавливается. Один из аспектов его плодов – ощущения счастья и несчастья разных уровней, падения и взлёты. В разное время созревают всевозможные виды кармического наследия. Они меняются каждую секунду нашей жизни, и мы никогда не знаем, что испытаем в следующее мгновение. Можно чувствовать себя прекрасно или отвратительно, занимаясь в точности одним и тем же. Не ужасно ли это?

Другой результат кармического наследия – это опыт, связанный с *совокупностями*, полученными при рождении. Иногда мы испытываем приятное перерождение, иногда ужасное: в этом совершенно нет постоянства. Иногда нам достаётся благоустроенная подводная лодка, а иногда лишённая удобств.

Окружение, в котором мы рождаемся, называется преобладающим или всеохватывающим результатом. Оказались ли мы в спокойной части океана или вокруг предательские течения?

Следующий результат связан с тем, что нам хочется делать. Чем нам нравится заниматься? Нам нравится делать то, что напоминает наши предыдущие занятия. Мы не только понятия не имеем, будем ли в следующий миг счастливы или несчастны: что нам захочется сделать через мгновение также неизвестно.

Последний результат кармического наследия – это переживание ситуаций, похожих на то, как мы поступали с другими. Если нам хочется стрелять в проходящие мимо подводные лодки, одна из них приплывёт и выстрелит в нас. Ощущение себя счастливым или несчастным, то, что нам нравится делать, и происходящее с нами – всё это мы непрерывно переживаем как взлёты и падения. И всё это ужасно.

Устойчивые кармические привычки в каждое мгновение приносят плоды в виде нашего постоянного перископического восприятия. Это неизменная тема на протяжении всех взлётов и падений в сансаре. На её фоне, в зависимости от того, чувствуем ли мы себя счастливыми или несчастными, что нам нравится делать, и происходящих с нами событий, возникают побуждения и мы действуем в соответствии с ними. Из этого короткого и упрощённого описания принципов работы кармы мы видим, как обстоят дела в сансаре.

Давайте на минуту остановимся, чтобы «усвоить» сказанное.

Можно увидеть, что всё это циклично. Система двенадцати звеньев взаимозависимого возникновения позволяет проанализировать цикличность на более глубоком уровне. Темы кармы и двенадцати звеньев – кусочки одной и той же головоломки.

[Подробнее: [Двенадцать звеньев взаимозависимого возникновения](http://www.berzinarchives.com/web/ru/archives/sutra/level2_lamrim/intermediate_scope/twelve_links_dependent_arising/twelve_links_01.html)]

Как работает посвящение положительной силы

Для того чтобы положительное действие стало действием, создающим просветление, его нужно посвятить с бодхичиттой, пусть даже искусственной. Она необязательно должна быть искренней, она может быть созданной. Что означает «созданная»? Это не значит, что мы совсем её не чувствуем. Бодхичитта основана на любви, сострадании и вселенской ответственности. То есть мы сами хотим стать буддами потому, что желаем, чтобы все были счастливы и свободны от страданий; и мы принимаем на себя ответственность за то, чтобы помочь каждому – всем ограниченным, «чувствующим» существам – не просто освободиться от страданий, но и достичь освобождения и просветления. Давайте рассмотрим это подробнее.

Понятие «все чувствующие существа» включает всех насекомых в мире. Действительно ли мы прикладываем усилия ради блага каждого комара, живущего в этом мире? Давайте будем честны. Во-первых, от чего мы стараемся их освободить? Предположительно от сансары, то есть от неподвластного круговорота перерождений. Если мы не понимаем перерождение, не говоря уже о вере в него, как мы можем искренне стараться освободить от него всех комаров? Мы даже не размышляем о перерождении, просто думаем: «Ля-ля-ля, пусть все будут счастливы, пусть у всех будет вкусная еда, уютный дом…» Это очень хорошо, но это не «великое сострадание», которое лежит в основе бодхичитты. Даже если мы искренне желаем помочь людям и, может быть, ещё домашним собакам и кошкам в этой жизни, этого недостаточно, чтобы положительная сила от наших созидательных действий формировала систему положительной силы, создающую просветление. Необходим некоторый уровень «великого сострадания» ко всем ограниченным существам в равной степени.

Что если к созидательным действиям примешаны беспокоящие состояния ума? Помните, что нужно быть архатом, чтобы полностью освободиться от цепляния за невозможное «я» и от всех беспокоящих эмоций и состояний ума. Означает ли это, что, не став архатом, совершать положительные действия, создающие просветление, невозможно? Нет. Такие действия возможны гораздо раньше достижения архатства. Это очень важно. Как очень хорошо говорит об этом Его Святейшество Далай-лама: «Пока вы не архат, ни одно из ваших действий не будет на сто процентов бескорыстным и свободным от неправильных воззрений, беспокоящих состояний ума и так далее. Поэтому мы должны стараться свести эгоизм к минимуму».

Давайте не будем себя обманывать. Пока мы не достигнем освобождения, у нас в некоторой степени будет желание быть счастливыми и чувствовать себя полезными, которые на самом деле связаны с эго. Тут нет причин для чувства вины. Нужно стараться работать с этим на том уровне, на котором мы находимся. Можно размышлять так: «Хотя я тоже хочу быть счастливым, у меня есть искреннее желание, чтобы другие были счастливы. Пусть это положительное действие послужит тому, чтобы я смог им помочь, насколько возможно, достичь просветления». Этого достаточно.

Давайте немного побудем с этим.

Это может помочь обрести уверенность в том, что мы способны создать некоторое количество положительной силы, ведущей к просветлению. Как часто говорится в учении и как повторяет Его Святейшество: «Просветление в ваших руках».

Если положительное действие поддерживается силой отречения или силой бодхичитты, оно служит причиной освобождения или просветления, соответственно. Положительное действие, которое не опирается на отречение или бодхичитту, приведёт к более приятным переживаниям в сансаре. Действия могут быть совершенно одинаковыми: всё дело в том, чему мы их посвящаем. Без посвящения они автоматически сохраняются на внутреннем, умственном жёстком диске в папке для создающих сансару действий, после чего становятся положительной силой, создающей приятный сансарный опыт. Нужно сознательно сохранять положительную силу в папке для создания просветления, что мы и делаем с помощью посвящения.

Что происходит, когда мы забываем посвятить положительную силу сразу, но вспоминаем об этом через несколько минут? Засчитывается ли это? Да, если только мы в этот промежуток мы не гневались. Гнев разрушает или ослабляет положительную силу, поэтому в текстах говорится, что гнев так плох, особенно по отношению к бодхисаттве. Пока мы не разозлились, можно переместить положительную силу из папки для построения сансары в папку для создания просветления. Испытав гнев, мы её уничтожили, её больше не существует. Сохранив её через посвящение с бодхичиттой, мы не разрушим эту силу, даже разозлившись после. У гнева будут отрицательные последствия, но это уже другое дело.

*Вопрос:* Какого рода действия можно посвящать?

*Алекс:* Любые созидательные действия, то есть предпринятые из желания помочь, а не из жадности, привязанности, гнева или наивности. А также отказ от того или иного разрушительного действия, когда у нас возникло соответствующее побуждение, – основанный на понимании, что это приведёт к проблемам. Если мы воздерживаемся от действия потому, что желаем избежать наказания, то поступаем в некоторой степени созидательно, но намного более весом отказ от разрушительного действия из-за понимания кармических причин и следствий. Чтобы совершить посвящение, следует думать: «Пусть положительная сила этого действия послужит причиной моего просветления, чтобы я был способен помогать всем существам».

Если мы не понимаем принципа системы, нам кажется, что все действия обособлены, словно мы собираем отдельные хорошие дела в коробку. Поэтому, я считаю, очень полезно представлять, что наши положительные действия и понимание выходят на более глубокий уровень, оставляют более сильный отпечаток и соединяются в систему со всеми остальными нашими положительными действиями и пониманием. Сила становится всё более мощной, и благодаря этому она действительно способна привести к просветлению.

Образ системы также очень полезен потому, что помогает осмыслить взаимозависимость и зависимое возникновение: наши хорошие поступки не обособлены. Подобным образом, если мы поняли только отдельные, небольшие фрагменты Дхармы, никогда не пытаясь их объединить и не представляя, каким образом они друг с другом связаны, наше понимание не слишком устойчиво. Мы просто собираем факты. Поэтому нам также необходимо связать глубокое осознавание, достигаемое через опыт медитации, со всем, что мы изучили. Иначе они тоже будут просто разрозненными переживаниями без особого значения.

Основа буддийской этики

В буддизме мы обычно обсуждаем разрушительные действия, приводя список из десяти поступков, часто переводимых как «десять неблагих действий». Но у слова «неблагой» есть осуждающий религиозный подтекст, а здесь нет осуждения. Разговор о карме тесно связан с темой этики. В мире множество этических систем. На Западе основная система – сочетание библейской и древнегреческой философии. Обе основаны на повиновении закону: в одном случае это небесный закон, дарованный Богом, во втором – закон, принятый группой избранных граждан. В обоих случаях этичен тот, кто повинуется. Послушание приводит к вознаграждению, а непослушание – к наказанию. Западная этика в значительной степени подразумевает моральную оценку – хорошо, плохо, невиновен, виновен. Она привносит целый набор эмоций – вину, страх перед наказанием и так далее.

В буддийском мировоззрении нет ни порицания, ни осуждения, ни вины. Этика – это не вопрос повиновения закону. Есть определённая взаимосвязь между поведенческими причинами и следствиями. Если ударить ногой по стулу, вам станет больно. Боль – не наказание и не осуждение. Мы не плохие люди, виновные или грешные: мы просто ударили ногой по стулу, а это больно. Точно так же, если мы действуем под влиянием беспокоящих эмоций, нам придётся столкнуться с проблемами, но не потому, что мы плохие, а потому, что заблуждались. Воздерживаясь от действий, к которым нас побуждают беспокоящие эмоции, мы не встретимся с такими ужасными проблемами. В целом, мы будем чувствовать себя счастливыми. Такое счастье долго не продлится, но всё будет складываться хорошо. Поэтому буддийская этика основана на распознавании, а не на чувстве вины.

Поступая определённым образом, в конечном счёте мы испытаем соответствующие результаты. Это наш выбор. Если нам всё равно, появятся ли у нас проблемы, и нам хочется действовать разрушительно, – отлично. У нас есть выбор. Конечно, в этом случае мы можем причинить вред другим, и это новая тема для размышления. Но, в сущности, люди совершают разрушительные действия, находясь в заблуждении относительно причины и следствия, а не из-за того, что они плохие. Зная, что люди, действующие разрушительно, заблуждаются и не знают, что тем самым вредят самим себе, развивать к ним сострадание гораздо легче.

Что касается нас самих, мы должны развивать не повиновение, а распознавание, называемое обычно мудростью, чтобы различать созидательное и разрушительное. И тогда, поскольку нам не хочется проблем, мы откажемся от разрушительных поступков. Понимая, что, стоя посредине оживлённой и опасной дороги, можно пострадать, мы распознаём, что, если не стоять на дороге, вероятность этого уменьшится. Это приводит нас к обсуждению того, как развивать этическую дисциплину и заботиться о том, что с нами произойдёт.

Десять разрушительных действий

Несмотря на то что существует стандартный список из десяти разрушительных действий, важно понимать, что их не только десять. Можно разделить на десять частей весь пирог или его часть. Подобным образом, здесь мы разделяем лишь часть спектра разрушительных действий на десять пунктов. Очевидно, существует больше, чем десять видов разрушительных действий.

Кроме того, мне кажется очень важным рассматривать эти десять действий как общие категории: к ним можно отнести и многие другие поступки. Например, лишение жизни можно расширить до таких случаев, как, например, когда мы сломали другому человеку руку. Нужно быть более гибкими. Я уверен, что вы уже получали учения о десяти действиях, но позвольте мне кратко рассказать о них.

Три разрушительных действия тела

Десять общих категорий разрушительных действий состоят из умственных, речевых и физических действий. Разрушительные физические действия – это отнимать жизнь других – убивать; брать то, что нам не было дано, – воровать; и неблагоприятное сексуальное поведение – половое поведение, неблагоприятное для того, чтобы избавиться от беспокоящих эмоций. Как отнятие жизни может включать причинение другим вреда, так и взятие того, что не дано, относится, например, и к международному звонку с чужого телефона без спроса. Это использование того, что для нас не предназначено.

Эти действия сопровождаются беспокоящими эмоциями. Например, мы хотим ранить или убить другого человека, потому что гневаемся на него, он нам не нравится. Или из жадности нам хочется быстрее получить наследство. Или из наивности мы приносим живое существо в жертву богу солнца, чтобы наши посевы лучше росли. Если мы воруем, думая, что, возьмём чужую вещь и другие не будут возражать, это наивно.

Неблагоприятное сексуальное поведение – это половая активность, противоречащая стремлению избавиться от беспокоящих эмоций, как правило, таких как страстное желание, жадность и привязанность. Мы не удовлетворены своим партнёром, поэтому нам приходится искать ещё одного. Нас не устраивает позиция, которую мы использовали, и мы занимаемся сексуальной акробатикой, чтобы найти что-нибудь получше. Сексуальное поведение может также основываться на гневе, как при изнасиловании жён или дочерей врагов. Пример наивного мышления: не имеет значения, что наш партнёр не хочет секса, – поэтому мы его принуждаем.

Наивно также рассматривать секс как путь к освобождению. Звучит забавно, но это не такая уж редкость. Исследуя себя, не найдём ли мы идею, что, если сексуальная жизнь будет здоровой и полноценной, это принесёт нам продолжительное счастье? На Западе есть школы, которые считают, что корень всех проблем – в сексуальной неудовлетворённости, поэтому нужно стараться испытать совершенный оргазм. Наивно также в старости пытаться делать это так, как раньше. Неблагоприятное сексуальное поведение – это действия, которые создают для нас всё больше трудностей и несчастий.

Четыре разрушительных действия речи

Теперь о разрушительных речевых действиях. «Речевых» означает связанных с общением, необязательно с помощью слов. Можно лгать словами, жестами или даже молчанием. Конечно, самая серьёзная ложь связана с нашими духовными достижениями. Если мы вводим других в заблуждение, говоря: «У меня был такой-то и такой-то исключительный опыт в медитации», – и так далее – это очень серьёзно, особенно если мы духовный учитель. Преувеличение – также вид лжи. Очень важно быть совершенно честными, особенно в том, что касается достижений и опыта. Можно лгать из привязанности, желая, например, чтобы другие нас уважали. Или под влиянием гнева, подсказав несимпатичному нам человеку неверную дорогу. Можно лгать из наивности, думая, что маленькая невинная ложь или преувеличение не имеют значения.

Кроме того, бывает речь, сеющая рознь, которая ссорит друзей или подталкивает тех, кто и так не был в хороших отношениях, к ещё большему отдалению. Хорошее упражнение – стараться не говорить о других людях, кроме присутствующих. Часто, рассказывая историю о другом человеке, мы преувеличиваем, и это, даже без нашего намерения, становится поводом для розни. Тем не менее, имеет смысл сказать что-нибудь, сеющее рознь, если наш ребёнок проводит время с распространителями наркотиков. Но нужно позаботиться, чтобы за этим не стояли беспокоящие эмоции. Если люди плохо отзываются о других, желая их поссорить, возможно, мы подумаем, что они плохие, но это осуждение. Мы не говорим об осуждении. Скорее, мы осознаём, что человек не понимает кармических последствий своих слов. Например, если некто всегда говорит, какие другие люди скверные, не заподозрим ли мы, что, возможно, за нашей спиной он говорит ужасные вещи о нас? Если мы сеем распри, то в итоге бросят нас самих. Это очень печально. Пересказывая услышанную историю, сеющую рознь, мы ухудшаем ситуацию и сами совершаем отрицательное действие. Лучше просто остановить это. Можно просто размышлять, как грустно, что этот человек вносит такой раздор. Повторять его слова нет смысла.

Теперь о грубой или жестокой речи. Это когда мы из-за беспокоящей эмоции произносим слова, которые ранят чувства других людей, например кричим или ругаемся на других, оскорбляем их. Это может быть и завуалированным. Сарказм тоже ранит. Нужно быть очень осторожным в том, что мы говорим, как общаемся и так далее. Грубые жесты, показанные водителю в соседней машине, также попадают в эту категорию.

Далее, бесполезные разговоры – это очень тонкий вопрос. Мы склонны не принимать их всерьёз, но на самом деле они достаточно разрушительны. В частности, они мешают другим – например, невероятное количество звонков на мобильный телефон, чтобы сообщить о незначительном событии. К ним также относятся сплетни: в них нет никакого смысла, это просто трата невообразимого количества времени. Можно добавить сюда и постоянно включённые телевизор или радио, беспокоящие всех окружающих. Следует быть внимательными к тому, как мы общаемся.

Три разрушительных действия ума

Теперь о разрушительном мышлении. Здесь очень важно понимать, что речь идёт не о беспокоящих эмоциях. Кармические действия и беспокоящие эмоции различаются, точно так же как карма и беспокоящие эмоции. Нет ничего, что одновременно было бы как кармическим побуждением, так и беспокоящей эмоцией, или кармическим действием и беспокоящей эмоцией. В данном случае действия из нашего списка – это образы мышления, которые, как и вызывающие их кармические побуждения, сопровождаются беспокоящими эмоциями.

Первое – алчные мысли. Когда у другого человека появляется новая машина, мы хотим точно такую же или ещё лучше. И мы снова и снова думаем, как её заполучить. Алчным мыслям сопутствует множество беспокоящих эмоций – жадность, зависть и так далее. Разрушительное действие состоит в том, чтобы думать об этом.

Далее – недоброжелательные мысли. Это не простое желание, чтобы другой человек заболел. Это цепочка мыслей – планирование свести счёты и ранить другого человека. Такие умственные действия превращаются в одержимость. Они могут съесть нас изнутри. Мы не можем выбросить их из головы. Существует много тонких уровней недоброжелательных мыслей.

Последнее умственное действие и десятая общая категория разрушительных действий – это мышление c превратным, враждебным настроем, которое иногда переводят как «неправильные воззрения», что становится похожим на «ересь». Это неуместный перевод. Мы даже не говорим об превратном состоянии ума. Имеется в виду, что всё наше мышление сопровождается превратным, враждебным отношением. Это отрицание того, что истинно, созидательно или этически нейтрально, и сильная неприязнь к этому. Например: «Они верят в перерождение? Это совершенная чепуха! Все, кто в это верит, – идиоты! И я собираюсь им об этом сказать». Такие мысли необязательно должны быть связаны с философией. Можно превратно и с неприятием думать о друге, который смотрит телевизор, о человеке, который изучает историю искусств или посещает центр Дхармы, где занимаются практиками, отличными от тех, что выполняют в нашем центре. Мы продолжаем думать об этом плохо, хотя это нейтрально или созидательно.

Превратное, враждебное мышление – это не просто отрицание Трёх Драгоценностей. Как часто мы это делаем? Не так уж и часто. Действие, подходящее под эту категорию, которое мы совершаем с лёгкостью, – осуждение других. Это очень распространённое разрушительное действие. Мы видим то, что нам не нравится, и одержимо критикуем это в своём уме.

Есть две общие группы созидательных действий. Первая – просто воздерживаться от разрушительных поступков на основе понимания того, что потом у нас возникнут проблемы. Не просто: «Я не занимаюсь охотой, рыбалкой и не стреляю в людей!» Скорее, так: когда возле нашей головы жужжит комар и возникает побуждение его прихлопнуть, мы не следуем этому побуждению, поскольку осознаём, что это разрушительно. Если мы убиваем всех, кто нас раздражает, то где мы остановимся? На другом уровне созидательное действие – это поступок, противоположный соответствующему разрушительному. Например, спасти жизнь комара – поймать его в чашку и вынести на улицу, – вместо того чтобы лишить его жизни.

Почему необходимо всеведение

Говоря о цеплянии за прочное существование, мы в первую очередь имеем в виду восприятие крайне ограниченной части реальности. Ограниченный ум создаёт видимость, будто то, что мы видим, существует прочно и независимо, отдельно от всего остального. Нам не просто так кажется: мы так чувствуем. Когда я смотрю на человека передо мной, мне кажется и я чувствую, что это молодая мексиканка. Это не воспринимается лишь как одно из мгновений в длинной непрерывной последовательности из детства к старости. И, разумеется, мы не воспринимаем это как поток ума, порождающий в данный конкретный момент женское тело мексиканки, а в предыдущих жизнях проявлявшийся в виде комара, африканца или духа. Таково перископическое восприятие. Это происходит в каждый отдельный миг нашего существования: нам кажется, будто этот человек представляет собой не больше того, что мы воспринимаем.

Нам не просто так кажется, и мы это чувствуем: мы делаем следующий шаг, веря, что это соответствует действительности. Цепляние за прочное существование также предполагает этот второй шаг. «Цепляние» – не совсем точное слово, несколько более сильное. Мы познаём видимость и верим в неё. Есть две группы устойчивых привычек. Первая – устойчивая кармическая привычка, причина перископического восприятия. Вторая – устойчивая привычка к заблуждению, которая в каждое мгновение создаёт видимость, что существует лишь воспринимаемое в перископ, а именно видимость прочного существования. Как мы видим, эти два вида устойчивых привычек всегда работают вместе. Их называют омрачениями, препятствующими всеведению. Мы освободимся от них обоих, только став буддой. Карма и беспокоящие эмоции, которые возникают из-за того, что мы верим тому, что видим, препятствуют освобождению. Из-за них продолжаются взлёты и падения. Достигнув освобождения, мы избавимся от взлётов и падений, а после просветления – от перископа. Перестав верить в то, что нет ничего, кроме наблюдаемого в перископ, затем мы должны освободиться от соответствующей видимости и чувства.

Цонкапа показал, что процесс познания прочного существования и веры в него происходит в каждое мгновение, а не только когда мы эмоционально расстроены. Как он выразился, объект отрицания присутствует в каждый момент познания, а не только во время нашего ненормального познания. И это происходит не только во время концептуального познания, а значит, нам следует поставить под вопрос каждое мгновение познания.

Это очень глубоко. Что мы видим, оглядывая комнату? Что бы мы ни увидели – всё обманчиво. На относительном уровне, конечно, всё правильно: здесь присутствуют все эти люди. Но каждый из них – поток ума, который взаимодействует со всеми остальными умственными потоками с безначальных времён. Невероятно. Мы ведь не осознаём этого, не правда ли? Даже если рассматривать это не с точки зрения перерождений, а думать только о предках каждого человека, это невероятно. Мы не видим и не чувствуем таким образом, хотя именно оно прямо перед нами. Будда осознаёт всё это. Мы начинаем понимать, что означает всеведение. Если мы действительно хотим помогать другим, нам необходимо видеть все взаимоотношения, взаимосвязи и так далее.

Когда у нас появляется более точная картина того, что такое всеведущий ум, и мы начинаем осознавать, как важно достичь всеведения, чтобы по-настоящему помогать всем существам, стремление к просветлению становится намного более осмысленным. Прибежище и цель бодхичитты становятся значительно более устойчивыми, непоколебимыми. Без ясного представления, что значит быть буддой, наши слова о желании достичь просветления совершенно поверхностны. Поэтому так важно подробно изучать качества Трёх Драгоценностей, и не просто как список из тридцати двух таких и восьмидесяти других: мы должны чувствовать, что они означают. Если мы считаем просветление мифом или сказкой, очень тяжело по-настоящему понять его необходимость, а это неотъемлемая составляющая бодхичитты. Конечно, есть объяснения качеств будды, подобные историям для детей, но не стоит довольствоваться таким уровнем. Есть множество более глубоких уровней объяснения.

Основа всех практик Дхармы – очень уверенное и твёрдое прибежище, надёжное направление. Пожалуйста, не упрощайте это. Прибежище предполагает очень ясное понимание того, к чему мы стремимся, какова наша цель, в каком направлении мы хотим идти. Чем оно яснее, тем устойчивее будет наша практика.

Если мы объединим ясное понимание нашей цели и природы будды, понимание возможности достичь просветления ради блага других и убеждённость в том, что это возможно, будут подлинными и ясными. Если нам кажется, что это невозможно, или мы сомневаемся, как мы можем к этому стремиться? Какой в этом смысл? Если достижение состояния будды – сказка, наша практика становится шуткой. Можно было бы сократить буддизм до того, чтобы «просто быть хорошим человеком», чему учат все религии.