

Прорыв в состояние **БУДДЫ**



С а н г х а р а к ш и т а

УМ

Сангхаракшита (Деннис Лингвуд)

Прорыв в состояние Будды

«Автор»

2025

(Деннис Лингвуд) С.

Прорыв в состояние Будды / С. (Деннис Лингвуд) — «Автор»,
2025 — (Ум)

Кто эти гневные фигуры древнего тантрического буддизма? Они выглядят наполовину животными, наполовину людьми и горят в ореолах пламени. Какова их цель в религии, проповедующей ненасилие? Сангхаракшита — основатель буддийской традиции «Триратна», философ, поэт и практик — отвечает на эти вопросы, исследуя четыре измерения нашего современного существования: негативные эмоции, психологическую обусловленность, рациональное мышление и ощущение времени. Через что нам нужно прорваться? Как совершить прорыв? И где — возможно, даже в момент смерти согласно «Тибетской книге мёртвых»? Эта книга — не просто теоретическое исследование. Это призыв к действию: буддизм должен преобразовать каждый аспект нашей жизни — работу, отношения, питание, даже одежду. «Буддизм и бифштекс — две вещи несовместимые». Для тех, кто готов прорываться сквозь собственную обусловленность — к свободе, спонтанности и вечному «сейчас».

© (Деннис Лингвуд) С., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Прорыв в состояние Будды	5
Преобразать все наше существование	7
Через что мы прорываемся?	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Сангхаракшита (Деннис Лингвуд)

Прорыв в состояние Будды

Прорыв в состояние Будды

Как я думаю, большинство из вас к настоящему моменту знает, есть много различных способов начать книгу. Конечно, можно сразу погрузиться в суть вопроса, нырнуть с головой или можно, наоборот, подходить к вопросу постепенно, продвигаться в него шаг за шагом, обычно с помощью введения, иногда действительно очень длинного введения. Опять же, можно начать книгу с вопроса. Согласно книгам по данной тематике, это всегда подогревает внимание. А можно также начать с истории или короткого анекдота или даже начать книгу, описывая разные способы начать книгу.

Мне скорее хотелось бы использовать первый метод. Мне хотелось бы сразу же погрузиться в вопрос. Мне бы хотелось, так сказать, «совершить прорыв» в состояние Будды. И, несомненно, это и есть или было бы самым приемлемым способом начать эту книгу. Но мне бы хотелось сказать несколько слов о нашем движении, то есть Буддийская Община «Триратна».

Есть очень много вещей, которые можно рассказать, но сейчас я хочу написать только одно. И это следующее заключается вот в чем: само наше движение представляет собой прорыв на своем уровне. Конечно, не прорыв в состояние Будды – это было бы слишком смелым заявлением – но определенно прорыв в буддизм, подлинный буддизм, если иметь в виду в Англию. Конечно, до нас были другие буддийские организации, некоторые из которых на самом деле все еще существуют. Возможно, вам будет интересно услышать, что старейшая из ныне существующих буддийских организаций в этой стране – это Шропширское буддийское общество, основанное в 1923 году – довольно давно, когда я еще даже не родился. Последний раз, когда я слышал о ней, будучи в той части страны, она сократилась до одного члена, который был довольно активным – если не сказать боевитым – и все еще не сдается в свои семьдесят с лишним. Конечно, в стране есть и другие буддийские организации. Все они сыграли свою роль в развитии буддизма в Англии. Все они помогли так или иначе сделать буддизм более известным, чем до начала их деятельности. Но тем не менее можно сказать, что все эти разнообразные организации страдали определенными ограничениями, возможно, неизбежно страдали определенными ограничениями. Они изучали буддизм, они читали писания, они пытались проникнуть вглубь философии, проследить путь развития буддизма, познакомиться с различными школами, они даже в некоторой степени пытались практиковать буддизм, но ограничения заключались в следующем: даже хотя они пытались практиковать буддизм, даже несмотря на то, что они пытались следовать учению Будды, они делали это только до тех пределов, пока это не мешало им жить респектабельной жизнью среднего класса, полной условностей, жизнь настоящих англичан. Другими словами, в те дни, человек гордился тем, что он такой же, как все остальные, даже если он был буддистом. Он работал на такой же работе, жил в таком же доме, ел ту же пищу, смотрел те же фильмы и, конечно, в более позднее время смотрел точно такие же телепрограммы, как и все остальные. Единственная разница заключалась в том, что он буддист. Это было единственное отличие, или, скорее, единственным отличием было то, что вместо того, чтобы ходить в церковь по воскресеньям, вы отправлялись на буддийскую встречу, а если не в воскресенье, то в какой-нибудь другой день недели. И очень часто в те дни люди пытались сохранить в секрете тот факт, что они буддисты. То, что человек является буддистом, было своего рода скелетом в шкафу, и даже лучшие друзья не знали об этом. Помню, как женщина откуда-то из Мидлендса рассказывала мне с очевидным чувством удовлетворения, что она работает на той же самой фирме, с одними и теми же людьми около двадцати лет, и, как

она сказала, «никто не знает, что я буддистка». И, казалось, она очень горда этим, тем, что никто из них не узнал, что она буддистка.

Но сейчас все меняется. На самом деле, все уже изменилось в очень большой мере, и именно в этом изменении, в факте этого изменения, состоит наш прорыв. Все больше и больше людей осознает, что, выражаясь словами Уильяма Джеймса, «различие должно вносить различие». Различие не может быть просто теоретическим. Если это настоящее различие, можно увидеть, как оно проявляется в действительной жизни, в действительной практике, конкретным образом. Поэтому все больше и больше людей в наши дни понимают, что буддизм нельзя сохранить в каком-то отсеке, отдельном ото всей остальной жизни. Больше и больше людей в наши дни начинают видеть, чувствовать и осознавать, что недостаточно просто понимать буддизм, недостаточно иметь о нем теоретическое понятие, знать его интеллектуально, теоретически.

Преображать все наше существование

Все больше и больше людей понимают, что учение Будды постепенно должно преобразовать все наше существование, индивидуальное и коллективное. Понимают, что если кто-то является буддистом, если кто-то понимает буддизм, пытается применять его на практике, то он должен воздействовать на каждый аспект его жизни. Он должен воздействовать на то, какой работой он занимается, чем он занят, как он зарабатывает деньги, как он делает свою работу, каким образом он ее выполняет.

Буддизм должен также повлиять на то, каким образом этот человек проводит свое свободное время. Если человек является буддистом, если он принимает принципы буддизма, это должно повлиять на его отношение к таким важным аспектам человеческой жизни, как, например, брак, семья, секс, социальная жизнь и так далее, а если кому-то довелось быть, скажем, писателем или художником, это должно оказать глубокое влияние на его творчество, на его творческий вклад, не извне, а глубоко изнутри. Можно зайти даже настолько далеко, чтобы сказать, что тот факт, что человек является буддистом, принимает определенные принципы, определенные духовные идеалы, должен отражаться даже в том, какую пищу он ест и как он ее ест, и даже на том, какую одежду он носит. Если кому-то хочется отважиться на короткую эпиграмму, можно даже сказать: «Буддизм и бифштекс – две вещи несовместимые».

Помимо всего прочего, можно сказать, что буддизм должен повлиять на наши отношения с другими человеческими существами, друг с другом.

Я бы хотел сказать об одном из ретритов, пасхальном ретрите, и мне думается, что можно сказать, что одним из наиболее счастливых аспектов этого полного счастья ретрита было то, что люди обнаружили, что в правильном окружении, в соответственной атмосфере, где присутствовала правильная основа, их человеческие отношения действительно развиваются, действительно расцветают, совсем по-другому, чем они обычно развиваются в более обусловленном окружении. Следовательно, все это означает, все это говорит о том факте, что буддизм, если он правильно понимается, глубоко понимается, усердно применяется, постоянно и широко применяется, является, одним словом, революционным. Он революционен в контексте образованной общины, и именно в осознании этого факта заключается наш прорыв, в осознании того факта, что буддизм должен изменить каждый аспект нашей жизни. Быть не просто чем-то, что мы теоретически понимаем, быть не просто нашим маленьким хобби, которым мы занимаем себя раз или два в неделю, раз или два в месяц, а преобразующим фактором, преобразующим влиянием, катализатором, если хотите, нашей жизни. И поэтому я подумал, что будет уместным, чтобы мы исследовали понятие прорыва в целом, не просто прорыва в буддизм, в подлинный буддизм, но даже зайти настолько далеко, чтобы рассмотреть сам прорыв в состояние Будды.

Мы обычно думаем о духовной жизни в рамках роста, в рамках продвижения, развития, эволюции – чего-то медленного, последовательно, продвигающегося регулярно, постепенно и непрерывно. И это совершенно обоснованный, на самом деле очень хороший, очень полезный способ думать и говорить о духовной жизни – это постепенное развитие, это постепенная эволюция. Но о ней также можно думать и по-другому: мы можем думать о духовной жизни, о духовном опыте как о прорыве, и есть определенные преимущества такого взгляда, определенные преимущества рассмотрения духовной жизни, духовного опыта в таком ключе.

Если мы думаем в рамках прорыва, или, если хотите, «проблеска», становится очевидно, что духовная жизнь, по крайней мере частично, по крайней мере с одной точки зрения, заключается в резком переходе от одного уровня или измерения переживания или одного модуса существования, если хотите, к другому. Это привлекает наше внимание к тому факту, что духовная жизнь подразумевает не только усилия – мы все знакомы с этой идеей – но, можно

даже сказать, «принуждение». Это не очень популярная идея, не очень популярное воззрение – то, что духовная жизнь подразумевает принуждение, но она действительно это подразумевает: конечно, не принуждение других, но принуждение самих себя, насилие по отношению к определенным аспектам себя, определенным аспектам себя, препятствиям, которые необходимо преодолеть.

Мы все сталкиваемся с этими препятствиями, этими очень трудными, с трудом поддающимися устранению аспектами себя, которые стоят на пути у нашего дальнейшего развития и эволюции, и иногда они действительно очень, очень трудноизлечимы, и мы обнаруживаем, что их нельзя изгнать никаким «пением сирен», их, кажется, невозможно устранить, разрушить кусочек за кусочком. Они тут как тут в своей неискоренимой действительности, тут как тут, подобно огромным валунам и скалам, преграждающим нам путь, поэтому иногда нам нужно просто проломиться, прорваться через них с помощью своего рода заряда духовной взрывчатки независимо от последствий: невозможно, чтобы все всегда шло гладко, все всегда шло легко, все всегда шло постепенно. Иногда нужна жестокость, резкость, если хотите, драматичность и, как я написал, невнимание к последствиям. Нам нужно проломиться, нам нужно прорваться. Можно сказать, что обычная духовная жизнь состоит из периодов довольно последовательного продвижения, мало-помалу, знаете ли, очень медленного, очень незаметного, месяц за месяцем и год за годом. Вы оглядываетесь спустя, скажем, три или четыре года и думаете: «Да, возможно, я немного продвинулся вперед – я же не столь вспыльчив, как раньше, я чуть-чуть более внимателен». Эти периоды довольно последовательного продвижения, возможно, даже застоя на первый взгляд, разделяются более или менее жесткими и драматичными прорывами. Это картина, это, график обычной, энергичной духовной жизни. Период медленного прогресса – а затем прорыв на еще один более высокий уровень, затем медленный постепенный прогресс, прорыв. Медленный последовательный прогресс, прорыв. Это обычная картина.

Итак, давайте обратимся к аспекту прорыва. Теперь мы обсудим этот вопрос под тремя основными заголовками. Прежде всего, через что мы прорываемся? Во-вторых, как мы совершаем прорыв? И в-третьих, когда и где мы совершаем прорыв? И эти заголовки не исключают друг друга, и пока мы будем работать с ними, они будут частично перекрываться.

Через что мы прорываемся?

Итак, во-первых, через что мы прорываемся? И через что же нам нужно прорваться? В принципе, прорваться нужно через все, что является мирским, все, что является обусловленным, все, что принадлежит этому миру, все, что является частью сансары, все, что представляет собой сектор, спицу, аспект Колеса Жизни. Нужно проломиться, нужно прорваться через все это.

Но, хотя это и верно, это слишком общо. В мирском, обусловленном, сансаре имеется много различных аспектов, и эти разные аспекты сансары похожи на многочисленные плотные, непроницаемые покровы, многочисленные барьеры, многочисленные блокпосты, похожи, как я написал, на множество огромных валунов, взгромоздившихся на нашем пути, и через все это нужно прорваться. И я собираюсь обсудить лишь четыре из наиболее важных преград, четыре наиболее важных аспекта обусловленного, мирского, через которые нужно прорваться, чтобы обрести состояние Будды.

Прежде всего, это негативные эмоции. Во-вторых, психологическая обусловленность. В-третьих, рациональное мышление. В-четвертых, чувство времени. Через все это нужно прорваться, если мы собираемся приблизиться к состоянию Будды.

Негативные эмоции

Во-первых, негативные эмоции. У нас уже не раз был случай поговорить об этом, в особенности о том, что касается словесных проявлений.

Так что же они такое? В своей первичной форме негативных эмоций три. Есть страстное желание, в значении невротического желания. Есть ненависть и страх. Это первичные формы негативных эмоций. Но есть много форм второго и третьего порядка: беспокойство – своего рода распределенный страх, ненадежность, ревность, жалость к себе, вина, угрызения совести, презрение, тщеславие, зависть, депрессия, пессимизм, мрачность, тревога, уныние, отчаяние, подозрительность, возмущение... Здесь я не хочу слишком много писать о них, потому что чрезмерное внимание к негативным эмоциям само, скорее всего, создаст негативные эмоции.

Поэтому сейчас я вовсе не собираюсь много писать о них, но у них определенно есть некоторые общие характеристики, как вы имели возможность увидеть. Все эти негативные эмоции представляют собой утечки, стоки эмоциональной энергии. Когда мы вовлекаемся в негативные эмоции, будь то в первичной, вторичной или третичной форме, энергия, психическая энергия, даже духовная энергия постоянно сочится во все направления, и таким образом вовлечение в негативные эмоции ослабляет нас. И это становится причиной ухода в себя: если у вас недостаточно энергии, вы не захотите ею делиться.

Если вы ослабли, если вы потеряли энергию, вы склонны уходить в себя, съеживаться.

Следовательно, негативные эмоции становятся причиной того, что мы сжимаемся до состояния, которое можно описать как холодный, жесткий, тугой узел эгоизма, склонности отделять себя от других.

Это результат постепенного, упорного вовлечения в негативные эмоции. И, к несчастью, негативные эмоции чрезвычайно широко распространены. Они практически всепроникающи, и, кажется, особая функция некоторых вездесущих учреждений заключается в том, чтобы усиливать негативные эмоции, насколько это возможно. Возьмем, к примеру, ежедневную газету. Вы знаете, множество газет специализируется на сенсациях, всем ужасном и шокирующем. Если есть хорошее пикантное убийство, это как раз то, за что они любят ухватиться, и они переваривают его страница за страницей. Так стимулируются негативные эмоции. Затем есть инду-

стрия рекламы – очень крупная, важная, очень могущественная индустрия. Кажется, что ее особая функция – стимулировать невротическое желание, умножать запросы людей, но не удовлетворять их нужды, а умножать их желания. И мы обнаруживаем, что большинство людей, которых мы встречаем, конечно, как я надеюсь, вне нашего движения, скорее негативно, чем позитивно в своем эмоциональном отношении и своих эмоциональных реакциях. У вас остается от людей скорее негативное, чем позитивное ощущение, если возвращаетесь в обычном обществе. Так что нам нужно быть очень осторожными и не позволять себе поддаваться влиянию, не окрашивать себя в этот серый, негативный оттенок эмоционального отношения. Мы должны проломиться через все это, прорваться через все это, в позитивное эмоциональное состояние, состояние любви, веры и почитания, состояние сострадания, состояние радости. И мы должны попытаться, мы должны сделать все, что возможно, для того, чтобы поддерживать положительные эмоции, положительное отношение в других людях.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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