

Нирвана: три подхода

Учителя трёх традиций буддизма предлагают различное понимание нирваны.
Каков ваш путь?

В традиции тэравады определение нирваны очень простое – это окончание страдания.

Джил Фронсдал

НИББАНА – это безусловный блавест буддизма тэравады: она обозначает полное освобождение. Конечно же, люди хотят знать о природе ниббаны, но с точки зрения тэравады, знание того, *как* человеку измениться, чтобы достичь ниббаны, важнее понимания того, что это такое.

Когда человек хочет пить, самым важным в воде является не её химический состав, но то, что она устраняет жажду. Подобно этому и для страждущего существа важнее знать не природу ниббаны, а то, что это устраняет страдание. Нирвана (санскрит) или ниббана (пали, язык самых ранних текстов буддизма) буквально означает «прекращение» или, в сравнении с пламенем – «угасание». В применении к деятельности сознания это относится к устранению жадности, жестокости и глупости, трёх «корневищ» страдания. Будды избрал этот термин потому, что он тесно связан с образами его знаменитой «Огненной проповеди» (*Ādittapariyāya Sutta*). В ней он говорит: «Всё пылает огнём, и глаза, и всё видимое, и сама способность видеть горит огнём... и уши в огне, и нос в огне, и язык в огне... и тело в огне, и разум в огне. Всё это пылает огнём жадности, жестокости и глупости».

В языке Будды слово, обозначающее и горючее, и зависимость (цепляние), одно и то же: *upadana*. Будда подразумевал, что страдание произрастает из зависимости, и его поддерживается, как пламя горючим. Если же горючее устранить, то страдание прекратится. Постигая, насколько глубоко укоренена зависимость в нашем непросвещённом сознании, мы приходим к пониманию того, насколько умиротворённым и утешающим является состояние ниббаны.

Ниббана – это окончание самсары. В противоположность распространённому заблуждению, ни нирвана, ни самсара не являются неким местом или пространством. При достижении ниббаны мы не перемещаемся откуда-то куда-то. Для Будды самсара – это процесс, в котором зависимость и цепляние сознания за иллюзии мира возвращает страдание, что в свою очередь порождает ещё более сильные зависимости и цепляния. Он понимал, что этот самовоспроизводящийся процесс продолжается и после окончания жизни индивида, являясь «горючим» для перерождения, так же как огонь с одного пылающего дома переносится ветром на другие. Ниббана – это то, что проявляется, когда устранены зацепки жадности, жестокости и глупости. Некоторые поздние буддийские традиции уравнивают нирвану и самсару. Однако они, похоже, придают этим словам совсем другие значения, нежели представители ранней буддийской традиции. В учении тэравады самсара может быть ниббаной не больше, чем сжатый кулак может быть раскрытой ладонью, или раскалённый уголёк, зажатый в ладони, может быть пеплом, ссыпавшимся с пальцев. Для Будды

ниббана имела совершенно позитивные ассоциации; в конце концов, это – то же самое, что пробуждение и безусловная свобода. Порой он использовал другие сравнения, что описать это состояние: «блаженное, безопасное, чистое, остров, укрытие, гавань, убежище, наивысшее».

Другие, более сложные синонимы – «несозданное, вневременное, бессмертное, безликое». Это относится к идее о том, что ниббана не существует как нечто, что может быть сделано, произведено, оформлено и выполнено. Это и не «основа бытия», из которого может происходить всё смертное. И хотя с ниббаной связано «безликое, бесконечное, наполняющее всё вокруг сиянием» сознание, она не зависит от обусловленного мира. И также она не производит обусловленного мира. Напротив, это «пространство сознания» полностью независимо от обстоятельств обыденного мира или чьей-то личной жизни. И поскольку ниббана ничем не обусловлена, о людях, которые смогли её полностью реализовать, говорят как о «необусловленных» (unestablished), или иначе – как свободных от каких либо зависимостей, которые бы ограничивали их сознание как-либо в пространстве и времени.

Переживание ниббаны подобно купанию в освежающем озере. Быстро окунувшись, мы слегка освежились. При долгом погружении мы освежаемся полноценно. Даже первое, краткое погружение в ниббану даёт сильнейший опыт, открывающий возможность величайшего счастья, свободы и мира, не зависящих от условий и условностей мира. До тех пор, пока кто-то верит, что счастье можно достичь только согласно определённым условиям, это заставляет сознание цепляться за эти условия, даже если мы полностью понимаем, что все обусловленные явления подвержены изменениям. Но когда происходит непосредственный, переживаемый телесно опыт альтернативного сознания, омрачённость, подпитывающая зависимости и цепляния сознания, начинает заметно рассеиваться. Цель и задача достижения ниббаны в том, чтобы уменьшить и, в конце концов, устранить все зависимости и цепляния. В буддизме тэравады само желание встать на путь достижения ниббаны занимает важное и почётное место. Когда это желание исполняется, оно само собой отпадает, и разум более ни за что не цепляется, даже за саму ниббану.

Идти по пути полнейшего окончания цепляний и страданий – самое благородное дело человека. Это позволяет разжать кулак ума и протянуть миру дарующую благо ладонь.

Джил Фронсдал практиковал дзен и випассану с 1975; изучая буддизм, получил степень доктора философии Стэнфордского университета. В настоящее время является учителем в Insight Meditation Center, Redwood City, California (www.insightmeditationcenter.org)

Всё священо

Нирвана – это пробуждение нашей мудрой и любящей природы.

Тудку Тхубген Ринпоче

Человеческий разум имеет тенденцию фабриковать концепции и убеждения относительно вещей, которые по сути своей трансцендентальны, неуловимы для сознания. Это зачастую вводит нас в древнее искушение «ошибочно принимать палец, указующий на луну, за саму луну». Причина этого ошибочного восприятия – эго, так как только одержимость эгоизмом поддерживает это мнимое существование, этот мир иллюзий. И оно всегда старается изо всех сил, чтобы преградить нам путь к осознанию истины.

Любая ваша мысль о нирване может считаться попыткой эго предотвратить ваше вхождение в саму нирвану. Тем не менее такая ситуация не должна заставлять нас отказаться от надежды совершить открытие нирваны. Множество мужчин и женщин уже это сделали. Некто может очень неплохо узнать о нектаре, читая и слушая тех, кто его попробовал. Но это просто интеллектуальное понимание. На самом деле этот некто не знает, каков вкус этого нектара, пока тот не окажется у него на языке. Точно так же вам необходимо непосредственно пережить нирвану, чтобы знать её истинный аромат. Для этого требуется отбросить всё, за что вы бесстыдно пытаетесь держаться. Это означает духовную смерть – отмирание иллюзии вашего «я». Это отличается от физической смерти. Мы встречаемся с различной терминологией и символикой, созданной духовными традициями, чтобы объяснить это внутреннее освобождение. Мы даже обнаруживаем несколько отличающиеся способы понимания нирваны в самом буддизме. С точки зрения ваджраяны, это пробуждённое состояние, исполненное мудрости и любви. Оно экстаично. Его называют также махасукха, что буквально означает «величайшее блаженство». Но само это слово может создать неверное понимание истинного состояния освобождения. Это не имеет ничего общего с обычным блаженством, которое мы испытываем на уровне телесных ощущений, когда принимаем наркотики или занимаемся сексом. И это не обязательно какое-то возбуждённое или изменённое состояние сознания, которое вдохновляет вас резвиться в дугах. В противном случае, гедонизм и потворство своим желаниям были бы кратчайшим путём к просветлению, но это не так. Позиция ваджраяны противостоит грубому пониманию нирваны как некоего тупика: конечной станции на пути от страдания к блаженству. Доктрина ваджраяны называет это псевдо-нирваной, что есть ни что иное, как просто безболезненное вегетативное состояние. Пробуждение же определяется как состояние, которое не только свободно от скорби, но также воплощает трансцендентальную любовь, мудрость и экстаз.

Все школы буддийской мысли, по-видимому, сходятся в том, что величайшее умиротворение и есть истинная нирвана. Сам Будда учил, что нирвана – это царство внутреннего покоя, где успокоены все возможные волнения ума. Это происходит благодаря пробуждению священной природы всего на свете. Ваджраяна утверждает, что нирвана – это пробуждение, когда пробудившийся видит божественность всего вокруг, когда вся вселенная видится как рай Будды, а живые существа – как божества. Уникальность её взгляда в том, что безусловная истина – это не

просто шуньята, или пустота, это – всепроникающая святость, которая по-тибетски называется dakpa rabjam. Одной из основных практик ваджраяны является визуализация божеств в соответствии традиционной иконографии как средство достижения освобождения. Такой практики не найдётся в других традициях.

Ваджраяна исходит из того, что для проявления нирваны не требуется целая жизнь, это может произойти в любое время – часто совершенно неожиданно. И это одинаково верно как для мужчин, так и для женщин. Указывается, что даже грешники могут стать просветлёнными в течение своей жизни без того, чтобы понести прежде наказание через перерождение в аду. Тибетский святой Миларепа, вероятно, в своей молодости совершил много убийств, используя чёрную магию, но позже он встал на духовный путь и стал одним из самых почитаемых мастеров тибетского буддизма. Многие люди поначалу сомневаются в существовании нирваны. Это сомнение происходит из-за того, что они видят не так уж много примеров просветлённых людей, или встречают тех, о ком их последователи говорят, как о просветлённых, но это оказывается просто эдакой божественной шуткой.

Конечно же, нирвана – не миф. У каждого есть эта возможность, но для этого нужно верить в её существование, чтобы у вас была мотивация идти по этому пути к вечной свободе. В основе нашего сознания уже имеются любовь и мудрость. Карма, идеи и эмоциональные паттерны лишь временно ограничивают наше сознание от раскрытия его просветленной природы. Нирвана есть ни что иное, как пробуждение просветлённой природы нашего сознания. Эта просветлённая природа и есть то, чем мы являемся с самого начала. Соответственно, по этой причине мы просто созданы стать просветлёнными. Если не в этой жизни, то непременно когда-нибудь в отдалённом будущем.

***Tulku Thubten Rinpoche** родился в Тибете и с детских лет обучался в традиции Nyingma. С 1990 учителем на Западе и в настоящее время служит духовным наставником Dharmata Foundation (www.dharmatafoundation.com).*

Мы уже там. Просветление уже здесь.

Роко Шерри Чайят.

Что такое просветление? Что такое раскрыл молодой принц племени шакья, из-за чего его стали называть Буддой, Пробудившимся?

Ответ в обычной дискурсивной и концептуальной манере не может передать истины этого переживания, опыта, который не ограничен каким-то событием в прошлом, не принадлежит какому-то великому историческому персонажу, но доступен для наших собственных открытий. Просветление – это не предмет, не положение, не событие, не цель и не достижение цели. Это то, что никаким образом не может быть описано. Однако этот вопрос – один из самых острых для буддистов. Даже если мы слишком продвинуты, чтобы задавать его, мы всё же хотим знать, что же это такое – то, что мы практикуем? Истина же в том, что мы практикуем просветление! Это есть и всегда было прямо здесь! Между тем, что мы воспринимаем как нашу отдельную, обременённую личностью и природой Будды нет зазора даже в один волосок. Но пока эта истина не пережита, какой-то голосок постоянно спрашивает: «Что это?», «Зачем?», «Каким образом?». Мы хотим ответа, мы хотим получить доступ к чьему-то ещё пониманию, мы хотим удостовериться, что то, чем мы занимаемся, имеет смысл. А ответ хорошего учителя гарантированно выбивает почву у нас из под ног, делая тщетными наши попытки найти что-то где-то там. Однажды кто-то спросил великого учителя династии Тань Унмона Бунэна: «Что есть Будда?». Унмон ответил: «Выгребной совок». Более современный ответ был дан моим духовным праотцем Соеном Накагавой роши: «Моток туалетной бумаги». Это может показаться кощунством: как можно сравнивать Будду с тем, чем подтирают говно? Действительно, если мы считаем, что природа Будды есть нечто священное, что противоположно всему низменному, то, конечно же, это звучит кощунственно. Но в перспективе освобождения кощунственно как раз делать разграничение между священным и низменным. Это – та самая дуалистическая установка ума, которая создаёт иллюзию нашей личности и ввергает нас тем самым в страдания.

В Махапаринирване-сутре Шакьямуни Будда учит: «Все существа - природа Будды»; или, как сформулировал мастер дзен Доген: «Всё, что здесь есть, без малейшего исключения, всё это – природа Будды». Выгребной совок, туалетная бумага, поющие птицы, проезжающие машины, ползущие муравьи, то, что чешется за ухом, дремота, всё, что угодно, всё это – ничто иное, как природа Будды. Так чего же искать?

Мастер дзен Риндзай сказал: «Следующие Пути, вам насущно необходимо обрести истинное прозрение». А потом продолжил: «Хватит стремиться!». Но как же тогда эта самая «насущная необходимость»? Как же мы можем испытать истинное прозрение без стремления? Как нам увидеть, что прямо сейчас, прямо здесь, в том, как всё есть, нет ничего недостающего и ничего лишнего? У нас уже есть всё, [что нам нужно], и всегда было!

В разделе «Природа Будды» трактата *Shobogenzo* Доген пишет: «Принцип природы Будды в том, что чья-либо природа Будды остаётся несовершенной, пока этот кто-то не пробудится, и она

становится совершенной только с момента пробуждения; природа Будды и пробуждение могут происходить лишь одновременно. Вам нужно глубоко проникнуться этим принципом в вашей практике сосредоточенности. Для этого необходимо двадцать или тридцать лет тяжёлых усилий».

Но нам это не подходит. Нам не нравится идея долгих лет тяжёлых усилий. Несмотря на то, что Будда говорит в Алмазной сутре: «Нет никакой формулы высшего просветления», мы тянемся к каким-либо руководствам, какой-то диаграмме, да, именно к формуле быстрого успеха. Мы хотим то, что есть у наших учителей, и мы хотим, чтобы они дали нам это незамедлительно. И вот тут находится проблема по крайней мере в двух своих аспектах: мы считаем, что есть нечто, что можно получить; и мы думаем, что очень хорошо получить что-то даром, в то время как, на деле, практика требует от нас отдать всё в обмен на ничто! Одно из моих любимых изречений учителя Риндзая мастера Обаку таково: «Те, кто ищут Путь, должны войти в него внезапно, как удар ножом. Полное понимание этого должно придти до того, как они войдут». Этого требует от нас каждый коан: войти с внезапностью удара ножом, отдать всё в обмен на ничто, не иметь никаких предварительных идей о достижении и завершении, просто сидеть и очищать [внутреннее] пространство, чтобы коан сам раскрылся в тебе, через тебя, стал тобой. Это и есть усилие без усилий: трудное, потому что оно бьёт нас в лицо нашей обусловленности; лёгкое, потому что не требует ничего, кроме полного отказа от всего и вхождения в безграничность и бесконечность [этого] момента. И чем больше мы сидим в этой иступлённости, тем более очищается наше сердце-ум. То, что нам кажется препятствием, есть на самом деле помощь и подспорье, которые мы должны раскрыть, безоговорочно отдать, войти с ловкостью удара ножом туда, где ничто никогда не было скрыто. Такова практика коана. Мы очищаем пространство, и Путь открывается повсюду.

Когда некуда возвращаться, некуда бежать, в нас раскрывается внутренняя мотивация, твёрдая уверенность: «Я буду сидеть и молчать. Мне опротивело это бесконечное круговращение боли и страха. Я твёрдо решаю войти в состояние чистого, пробуждённого сознания моей исконной природы Будды, с тем, чтобы истинное сострадание развилось и расцвело во всём моём существе».

Мотивация очень важна. Если нам недостаёт мотивации, то, конечно же, мы будем сидеть, испытывая скуку, раздражение и боль. Имея мотивацию, мы можем посвятить этому всю свою жизнь: «Вот я здесь, полностью осознанно, и я клянусь полностью пробудиться, чтобы и все существа смогли освободиться от страданий». Вот так всё просто. Поклясться, поклониться, с полным воодушевлением, и сесть. И тогда, войдя с внезапностью ножевого удара, мы сможем напиться из освежающего источника, называемого «готовностью времён».

Roko Sherry Chayat настоятельница Дзен-центра города Сиракуз. (www.zencenterofsyracuse.org) Редактор и переводчик книг по дзен-буддизму, в частности книги *Endless Vow: The Zen Path of Soen Nakagawa*.