

УДК 294.3
ББК 86.35
Б90

Бульба, Евгений Викторович.
Б90 Путь к спокойствию. Учение Будды / Евгений
Бульба. — Москва : Эксмо, 2018. — 320 с. — (Религия.
Буддизм).

ISBN 978-5-699-80935-6

За время своего существования буддизм разработал надежные методы обретения внутреннего покоя — более глубокого, чем то, что мы привычно понимаем под «спокойствием». Найдите умиротворение в этом океане мудрости.

Автор — глава буддийского центра тибетской медицины в Харькове.

Во время своих многочисленных путешествий имел возможность общаться со многими известными учителями тибетского буддизма, с которыми поддерживает связь до сих пор.

УДК 294.3
ББК 86.35

ISBN 978-5-699-80935-6

© Бульба Е., текст, 2018
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2018

Содержание



Предисловие	7
Часть 1. Введение	11
Предыстория	18
Заря психологии.....	35
Восход	39
Бихевиоризм.....	42
Психоанализ.....	45
Экзистенциализм.....	49
Буддизм и психология.....	55
Часть 2. Знакомство с врагом	63
Апатия, скука и покой.....	66
Спокойствие и покой.....	75
Провокаторы.....	83
Себялюбие и эгоизм.....	91
Неудовлетворённость	101
Негативные эмоции	110
Часть 3. Обоснование.....	139
Непостоянство.....	143
Нирвана и покой	158
Нирвана, сансара и неведение	165
Нирвана и Дхарма.....	172

Часть 4. Сансара	179
Беспокойство	185
Страдание	189
Страдание перемен	194
Всепронизывающее страдание	198
Горести.....	203
Часть 5. Трактовка высшего покоя	219
Взаимозависимость	224
Номинальность	232
Неведение и мудрость.....	236
Мудрость и пустота	241
Абсолютное и относительное	247
Сострадание и высший покой	254
Часть 6. Методы	265
Очерёдность	275
Однонаправленное сосредоточение	281
Аналитическое сосредоточение	298
Осознанность	304
Литература	316



Предисловие

Почему нас гложут тревожность, эмоциональная усталость и неудовлетворённость? Почему раздражают близкие, привычный быт и даже собственный характер? Почему мы так часто мечтаем о покое и так редко его находим? Распространённый совет, который вы можете найти в той или иной форме: чтобы сохранять спокойствие — контролируйте свои эмоции! Да неужели! Этот совет действительно кому-то помог?

Откуда приходит гнев и почему обладает неподконтрольной мощью? Почему мы превращаемся в орущее скандальное существо, потом ненавидим себя и в страхе перед рецидивом обрастаем бесполезными советами? Все мы знаем рекомендации в стиле: если сердитесь — выдержите паузу и посчитайте до десяти. Что значит «выдержите паузу»? Для этого как минимум надо осознавать, что вы охвачены гневом.

Логичнее было бы разобраться: что превращает нас в эту злобную тварь? Из чего она вообще возникает? Почему так ловко перехватывает контроль? Куда пропадает привычное «я»? Почему так легко теряется столь ценное спокойствие? Ценное, потому что его исчезновение приносит слишком много дополнительных потерь: уважение, имидж, репутация, дружба...


Ответы приводят ко всё более глубоким философским концепциям, которые помогают стряхнуть мучительные колодки привычной раздражительности и тревожности. А игнорирование глубоких причин и скольжение по поверхности рано или поздно оставляет один на один с вздымающимися валами эмоциональных штормов.

За время своего существования буддизм разработал надёжные методы обретения внутреннего покоя — более глубокого, чем то, что мы привычно понимаем под «спокойствием». Для человека, ищущего умиротворения, было бы непростительной роскошью пройти мимо этого океана мудрости.

Важная информация

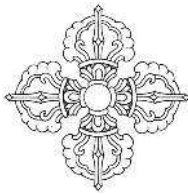
Уважаемый читатель!

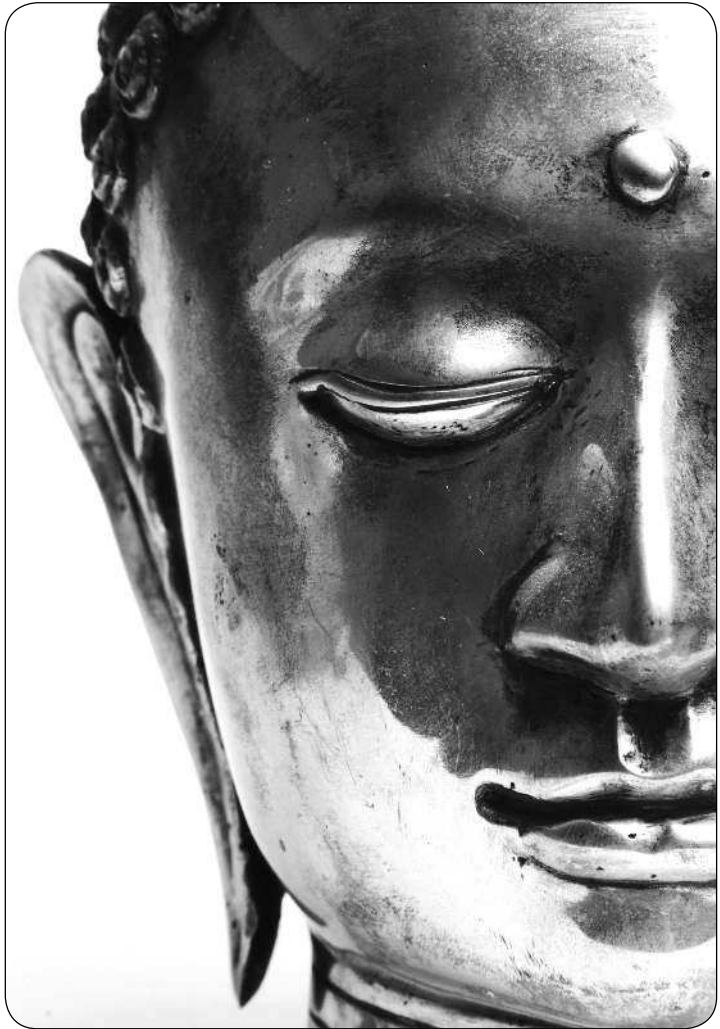
Обратите Ваше внимание на три следующих абзаца. Формат этой книги призван максимально упростить получение информации. Вы легко разберётесь в структуре глав и найдёте разделы, приоритетные лично для Вас. Однако, чтобы облегчить восприятие текста, пожалуйста, обратите внимание на следующие обозначения:

 — На заметку. Пиктограмма, обозначающая дополнительную информацию. Это объяснение известного термина, либо важный нюанс, облегчающий понимание основного раздела, либо интересный пример.

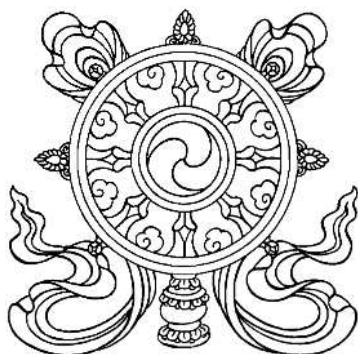
ПРЕДИСЛОВИЕ

☯ — Итог. Вывод, сухой остаток. Итог самодостаточен, весь предыдущий раздел подводит к нему. Если Вам понадобится освежить память о прочитанном, то просмотрите Итоги — это сохранит структуру восприятия информации.





Часть 1. Введение



Монахи, я не вижу ни одной другой вещи помимо правильных воззрений, из-за которой не возникшие благие качества возникают, а возникшие благие качества увеличиваются и разрастаются¹.

Будда Шакьямуни

Что может быть банальней, чем совет сохранять спокойствие во время душевных треволнений?! В тот миг, когда эмоции вскипают и здравомыслие испаряется, мы совершаем поступки, последствия которых преследуют нас всю оставшуюся жизнь. Десятиминутного скандала хватает, чтобы навсегда расстаться с родным человеком. Ссоры, денежные аферы, беспочвенная ревность, глупые выводы и слепые желания ломают мечты, крушат планы, разлучают с близкими и подрывают здоровье. Становясь старше, мы обзаводимся внушительным рядом мучительных воспоминаний о том, каких бед наворотили под влиянием взбодраженного ума. Горькие сожаления продолжают отвращать жизнь, даже когда события канули в лету и их участники благополучно забыли о нас — ведь наша собственная память услужливо листает картинки позора и упущенных возможностей.

На первый взгляд решение проблемы кажется простым: раз мы теряем спокойствие, значит, постараемся натренировать волю и усилить самоконтроль. Приняв

¹ Сутта-питака. Ангутара Никая. Книга единиц. Раздел XVI. Одна вещь. Вторая сутта. АН 1. 307. Источник: сайт: <http://theravada.ru>

такое решение, мы тысячекратно напоминаем себе, что вот теперь, буквально с сегодняшнего дня, станем терпеливей и прекратим выходить из себя... И скоро обнаруживаем, что одного решения мало. Уже сколько раз это повторялось: клялись себе, что не будем «заводиться с полуоборота» и реагировать на вздорные обвинения; что прекратим соглашаться на глупые просьбы только потому, что неловко отказать; что не будем беспокоиться из-за мелочной обиды и пустячного желания?.. После провала очередного внутреннего «квестового похода» мы убеждаемся, что проблема как минимум многослойна. А чуть более пристальное внимание выявляет её глобальность как на историческом, массовом, так и на личностном уровне.

Словарь Ожегова определяет «спокойствие» как «уравновешенное, спокойное состояние духа, отсутствие забот, тревог»; а «покой» — как «состояние тишины, отдыха, бездеятельности, отсутствия беспокойства». Ещё одно близкое по значению прилагательное — «умиротворённый»: «полный покоя, удовлетворения, довольства».

«Большой психологический словарь»² предлагает следующее определение: «**АТАРАКСИЯ** (от греч. *ataraktos* — невозмутимый, спокойный) — термин Эпикура (341–270 до н. э.) и его школы, означающий идеальное душевное состояние, которое характеризуется отсутствием волнения, невозмутимостью, бесстрашием, полным душевным спокойствием (равновесием). В отличие от стоического идеала (апатия) А.

² Большой психологический словарь. М.: АСТ, 2008.

не исключает умеренных наслаждений и стремлений к ним; более того, иногда А. в понимании Эпикура трактуют как “постоянное веселое расположение духа мудреца” (И. Кант). Человек должен стремиться к А. посредством: освобождения от страха перед богами и смертью; ограничения потребностей; ухода от общественных дел».

В этой книге понятия «спокойствие» и «покой» употребляются для обозначения разных уровней душевного равновесия.

«Спокойствие» будет применяться для обозначения здравомыслия перед лицом нахлынувших эмоций. Связанные термины: самоконтроль — умение совладать с эмоциями, терпение — способность не реагировать на факторы, вызывающие отрицательные эмоции. «Самоконтроль» и «терпение» — управляемые сознательные процессы; это пути к внутренним состояниям — самоконтроль ведёт к спокойствию, терпение к невозмутимости. «Спокойствие» предполагает способность сохранять хладнокровие в неожиданных ситуациях; благодаря ему можно отфильтровать опасные решения и устоять перед нахлынувшими эмоциями, и в некоторых ситуациях, в прямом смысле, сохранить жизнь. «Терпение» означает сознательный выбор не отвечать на провокации, не проявлять внешне эмоции и боль.

Для сохранения спокойствия буддизм предлагает ряд методов, помогающих выявить провоцирующие факторы, и подсказывает психопрактические методы по сохранению самообладания.

Сложнее со вторым понятием — «покоем». Этот термин будет использоваться для обозначения вну-

тренней «тишины», приятной невозмутимости, с которой связано тонкое ощущение удовольствия, качественно иное в сравнении с обычными наслаждениями. Подобное состояние мы пытаемся описать словами: душевный покой, тихое внутреннее счастье, умиротворение... Это знакомое каждому и такое редкое тончайшее состояние умиротворённости, которое сложно описать и невозможно вызвать по желанию. Душевный покой приходит непредсказуемо и надолго не задерживается. Кто отказался бы, чтобы он задержался и стал основным эмоциональным фоном?! Наш личный опыт подсказывает, что это состояние спонтанно, однако есть хорошая новость: буддизм утверждает, что оно достижимо — его можно культивировать.

Если говорить только о спокойствии, то правильнее сформулировать проблему как противостояние разума и желаний. Душевный покой — более тонкое состояние и требует воспитания утончённых чувств, которым посвящён обширный раздел буддийской литературы о нравственности.

Как же взаимосвязаны между собой два этих состояния? На первый взгляд, единственная их общая черта — несовместимость с негативными эмоциями. Однако между ними существует и другая связь — спокойствие является одним из обязательных условий внутреннего покоя. Состояние «душевного покоя» относится к другой категории тонкости, чем понятное и привычное «спокойствие». Покой требует изысканных условий и не появится в заурядных обстоятельствах — именно поэтому он кажется спонтанным.

Эмоциональные всплески и навязчивые мысли — очевидные враги покоя и спокойствия, однако если потратить достаточное время на отслеживание своего эмоционального фона, то обнаружится ещё нечто. Это «нечто» разлито в нашем мироощущении, пронизывает мысли и создаёт внутреннее напряжение — тревожность, неосознанное беспокойство, сложно формулируемая неудовлетворённость, обострённая восприимчивость... «Нечто» пробивается и портит даже те моменты, когда всё хорошо и дальше желать нечего. Оно не позволяет довольствоваться обрётённым и насладиться успехом. Снова и снова нашёптывает, что чего-то не хватает. Оно заставляет желать ещё большего, сталкивая успешных людей с вершины успеха в депрессии и суициды.

Теперь попробуем представить взаимоотношения этих понятий: неудовлетворённость и тревожность ведут к навязчивым мыслям и негативным эмоциям, которые постоянно испытывают наше спокойствие. Ослабление этих грубых провокаторов порождает спокойствие, однако глубинная неудовлетворённость остаётся эмоциональным фоном. Пока это состояние не преодолено, удовлетворённость и тонкий душевный покой (являющиеся надёжным источником положительных эмоций), увы, недостижимы.

🌀 Предметом данной книги является только «разрушительное» беспокойство.

Не всякое беспокойство вредно. Адаптивное беспокойство позволяет вовремя среагировать на опасность — когда она ещё только на горизонте. Беспо-

Часть I. ВВЕДЕНИЕ

койство пробуждает бдительность и чуткость и даже может быть вызвано состраданием... Умеренное беспокойство, не связанное с навязчивыми мыслями и эмоциональными катастрофами, не является предметом отдельного внимания в буддийской теории. Однако в какой-то момент даже вполне конструктивное беспокойство может перерасти в дезадаптивное и изматывающее волнение.



Предыстория

...Я никак еще не могу, согласно дельфийской надписи, познать самого себя. И, по моему, смешно, не зная пока этого, исследовать чужое. Поэтому, распростившись со всем этим и доверяя здесь общепринятому, я, как я только что и сказал, исследую не это, а самого себя: чудовище ли я, замысловатее и яростней Тифона, или же я существо более кроткое и простое и хоть скромное, но по своей природе причастное какому-то божественному уделу?³

Сократ

Буддизм рассматривает спокойствие как важнейшее условие духовного развития. Древние индийские философские школы уделяли понятиям душевного покоя и успокоенности больше внимания, чем западные. Тем не менее европейская цивилизация может похвастаться собственными достижениями в этой области. Возникает вопрос: нужны ли буддийские методы? Работают ли они? Или научная психология, порожденная западной цивилизацией, более действенна? Чтобы ответить, давайте вспомним, как европейцы формировали понятия «самоконтроль», «спокойствие», «внутренняя гармония», «умиротворение»...

³ Платон. Диалоги. Федр. Ростов н/Д: Феникс, 1998. С. 234. (Далее: Платон.)