



БУДДИЙСКАЯ МУДРОСТЬ

Притчи и цитаты великих
мастеров всех традиций

БУДДИЙСКАЯ МУДРОСТЬ

Притчи и цитаты великих
мастеров всех традиций



Москва
2018

Только мудрость гарантирует абсолютную свободу.

Лама Оле Нидал

*Клянусь растворить
Всю привязанность, ненависть и неведение,
И опустошить несчастливые нижние миры.
Клянусь открыть око мудрости
И светом высшего знания
Рассеять мрак во всех сферах бытия.*

Будда Шакьямуни

УДК 24
ББК 86.35
Б90

Буддийская мудрость. Притчи и цитаты великих мастеров всех традиций / авт. текста Елена Леонтьева. — Москва : Эксмо, 2018. — 288 с. : ил. — (Алмазный путь).

ISBN 978-5-04-090734-2

Красочный, изысканно иллюстрированный сборник цитат, историй и притч от самых известных учителей разных традиций буддизма, начиная от Будды Шакьямуни и заканчивая нашими современниками. Книга рассказывает о сути и богатстве буддизма, о его важнейших ценностях, идеях и практических подходах. В то же время она не только объясняет термины, но и представляет буддийский способ мышления в целом, приближая его к современности.

В качестве «экскурсовода» по буддизму выступает составитель книги Елена Леонтьева — кандидат исторических наук и эксперт в области тибетского буддизма, известная многим читателям по книгам «Путеводитель по буддизму», «Буддийские притчи», «В рай по чужому паспорту», а также по лекциям, с которыми она объездила полмира.

УДК 24
ББК 86.35

ISBN 978-5-04-090734-2

© Тогузаева З.В., иллюстрации, 2018
© Леонтьева Е., текст, 2018
© Голуева Н.М., художественное оформление, 2018
© Голуева Н.М., иллюстрации, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

О книге	6
---------------	---

МНОГОЛИКИЙ БУДДИЗМ

С птичьего полета	12
Путь: откуда и куда	16
Будда	25
Три колесницы	28
Углубляемся в учение Будды	40
Внешнее, внутреннее и тайное	47
Два освобождающих накопления	60
Мудрость и свобода	68
Освобождение и просветление	74
Не верить на слово	78
Прибежище	82
Взгляд, медитация, действие	88

ЖЕМЧУЖНАЯ РОССЫПЬ: ЦИТАТЫ И ПРИТЧИ

Понимание кармы	94
Мудрость отречения	112
Мудрость любви и сочувствия	136
Мудрость счастливой жизни	156
Ценности подлинные и мнимые	178
Непостоянство и смерть	200
Мудрость медитации	216
Высшая мудрость и мудрость пустоты	236
Герои притч и авторы цитат	264
Словарь терминов	278
Литература	280



О КНИГЕ

Издание «Большая книга буддийской мудрости» составлено из коротких притч, историй и цитат, принадлежащих буддийским мастерам разных времен и традиций. Наиболее древние авторы — это Будда Шакьямуни, а также его ученики и ученицы, а наиболее поздние — это наши с вами современники.

Цитаты и истории организованы в восемь глав. Каждая глава посвящена определенной теме и предваряется короткими пояснениями, в которых я стараюсь помочь читателю в восприятии текста. Мне показалось важным не столько истолковать термины, сколько представить буддийский способ мышления в целом, приблизить его к сегодняшней жизни. Чтобы не слишком ограничивать вас рамками собственного видения, я не пытаюсь объяснить смысл каждой отдельной цитаты, но привожу лишь некоторые общие аспекты буддийского взгляда.


В буддизме нет догм; он состоит из множества подходов, и любое его поучение можно понимать на многих уровнях. Поэтому не удивляйтесь, если заметите, что высказывания разных учителей на одну и ту же тему иногда противоречат друг другу. Здесь думающий читатель становится соавтором, соотнося прочитанное или услышанное со своим опытом и вырабатывая свой индивидуальный отклик — ведь даже Будда Шакьямуни говорил: «Будьте сами себе путеводным светом».

Источники

Выбирая материал для книги, я обращалась к источникам, которые исследовала при написании диссертации и с которыми работала в качестве редактора в издательствах «Алмазный путь» и «Ориенталия». Прежде всего, это Кангьюр и Тенгьюр (два раздела тибетского канона), а также труды учителей индо-тибетского буддизма, начиная от махасиддхов средневековой Индии и заканчивая нашими современниками. Кроме того, здесь найдутся истории и цитаты, относящиеся к буддизму Чань (Дзэн).

Чтобы не обременять популярный текст множеством сносок, я не стала указывать источник каждой цитаты и ограничилась именами авторов, а названия трудов перечислила в разделе «Литература». Кроме того, я отказалась от идеи единого глоссария и внесла глоссарные статьи прямо в текст книги, как уже делала при работе над «Путеводителем по буддизму».





Насколько полна эта информация

Значительная часть материала «Большой книги» основана на поучениях тибетского буддизма. Почему именно тибетского? Ответ прост — это моя специальность, и это направление я понимаю лучше, чем какие-либо другие. Однако не стоит думать, будто из-за узкой специализации автора на этих страницах не найдется места для «всего остального буддизма». Тибетский буддизм по праву считается наиболее полным, поскольку впитал в себя почти все, что было создано до прихода этого учения в Страну снегов. И он огромен. Упомянутые сборники Кангьюр и Тенгьюр содержат все классические труды, написанные выдающимися индийскими авторами за те полтора тысячелетия, когда буддизм переживал эпоху бурного развития на своей родине, в Индии. Так что если иметь в виду философские воззрения, то «за бортом» осталось немного. Если же мы говорим о культурных особенностях, о специфике восприятия и передачи этих воззрений в культуре отдельных народов, то, конечно, показать полный спектр буддийской мудрости в одной книге невозможно. Однако читатель этого издания получит широкое представление о сути и богатстве буддизма, о его важнейших ценностях, идеях и практических методах. А главное — услышит голоса множества великих мастеров, вошедших в историю мировой философской мысли.

Терминология книги

Прежде чем обратиться к словам мудрых, мне хотелось бы предложить читателю своего рода умозрительную экскурсию по буддизму. Будучи вашим экскурсоводом, я постараюсь говорить только по существу и не усложнять простое, а, напротив, упрощать сложное — но аккуратно, чтобы сохранить глубину и показать то обширное пространство, которое открывается за словами и понятиями.

И специальными санскритскими терминами я буду пользоваться редко — лишь тогда, когда без них не обойтись. Здесь я придерживаюсь принципов, введенных когда-то Михаилом

Васильевичем Ломоносовым: стараться максимально переводить все на русский язык; оставлять без перевода лишь те слова, которые невозможно перевести, не исказив их значение, или те, которые давно прижились в русском языке; при этом придавать заимствованным словам русское звучание и склонять их как русские. Этот принцип уже несколько десятилетий применяется при переводах буддийских текстов во многих издательствах, и здесь каждая традиция сама устанавливает для себя допустимую границу между «перевести» и «заимствовать». Я использую схему, по которой работают издательства «Алмазный путь» и «Ориенталия». Тому читателю, который заинтересуется санскритской или тибетской терминологией, предлагаю воспользоваться словарем.

Итак, готовимся в путь.



МНОГОЛИКИЙ БУДДИЗМ





С ПТИЧЬЕГО ПОЛЕТА

Прежде всего давайте посмотрим на буддизм в целом, как путешественник перед дорогой изучает карту. Наша карта будет многомерной: по ней мы не только сможем перемещаться в пространстве и времени, но и попробуем приподнять покров внешнего и очевидного, чтобы разобраться во внутреннем и прикоснуться к тайному.

При взгляде с высоты птичьего полета мы заметим, что буддизм распространен главным образом на Востоке. Точнее, в Центральной Азии (включая российские Туву и Забайкалье), Восточной Азии, в части Гималаев, в Индокитае и на острове Шри-Ланка в Индийском океане. Не забудем еще взглянуть на юго-запад России: там находится Калмыкия, единственная буддийская область Европы. Все это — так называемые регионы традиционного распространения буддизма. Конечно, и за их пределами живет множество буддистов, причем настоящих, серьезно практикующих, но это отдельный разговор.


Если теперь в своем полете мы опустимся к земле и взглянем пристальнее, обнаружится, что в каждом из этих регионов, в каждой из стран буддизм свой, отличающийся от остальных и внешним видом, и традициями, и атмосферой. Тогда мы будем говорить: «японский буддизм», «китайский буддизм», «тибетский буддизм», «южный буддизм» и так да-

лее. Более того, приблизившись еще, мы заметим, что каждый из этих «буддизмов» тоже не монолитен: в них обязательно найдется по несколько разных школ, или традиций. Буддологам, в том числе и российским, потребовалось более 150 лет на то, чтобы проанализировать все эти традиции и объединить их одним названием «буддизм» — настолько они подчас не похожи друг на друга.

Это запутывает. Какой же из этих буддизмов подлинный? Насколько искажены и далеки от него все остальные?

Ответ я позаимствую у классика, приведя обширную цитату из статьи «О мирозерцании современного буддизма на Дальнем Востоке» выдающегося российского буддолога Оттона Оттоновича Розенберга (1888–1919):





«Спрашивается: как понять пестроту буддийского мира, которую мы видим, глядя на различные формы буддизма в настоящее время в различных странах?

Ни одна религия не выставляла столь определенно принцип равенства всех живых существ. Есть одна истина, есть одна цель, к которой стремятся все и которую должны достигнуть и достигнут все. Буддизм не знает предопределения, он не знает вечного проклятия одних и вечного блаженства других — все равны. Но в то же время ни одна религия не считалась столь же определенно и открыто с той истиной, что люди не равны по сравнению друг с другом. Предание говорит о том, что учитель Шакьямуни, основатель буддизма, сказал своим ученикам: люди различны, одни понимают легко, другие с трудом, третьи имеют способности средние. Одни любят вдумываться в вопросы, любят и способны понимать подробные разъяснения, а другие понимают уже с намеков и любят объяснения краткие.

Это принцип всякого воспитателя, и он применялся проповедниками буддизма в течение всей его истории. Метод учения менялся в зависимости от характера и способности людей и народов, с которыми буддизм встречался. Этим объясняется его разнообразная внешность.

Некоторые думали, что в этом кроется недостаток буддизма, что он шел на уступки; но такое понимание неверно.

Душой и телом люди неодинаковы; это истина, которую не стоит замалчивать, это факт, с которым нужно примириться; об этом знает каждый воспитатель, каждый врач. Но цель воспитания, цель лечения одна и та же для всех, и умение врача и воспитателя состоит именно в том, чтобы суметь найти подход к питомцу и к больному; неуклонно преследуя намеченную цель, они должны считаться с особенностями характера и телосложения воспитанника; только тогда они вообще достигнут цели.

Вот в чем заключается причина разносторонности буддизма — этим и объясняется, что буддистом, притом убежденным буддистом, может быть и простой кочевник, и философ, и ученый монах, и мирянин. Основы буддизма могут быть изложены так, что с ними согласится каждый. Но форма изложения будет неодинакова; простые, несложные толкования жизни не удовлетворят более вдумчивых, а сложные философские мудрствования ученых монахов останутся непонятными для большинства людей.

В буддизме нас поражает отсутствие догматов в смысле основоположений веры, выраженных определенными словами, установленными раз навсегда и обязательными для всех.

Истина одна, но для разных людей говорить о ней нужно разными словами, путь к истине не один и тот же для всех. И буддизм не настаивал на пути, лишь бы цель была достигнута.



Итак, все различные виды и формы буддизма считаются подлинными и полезными для их последователей, несмотря на расхождения в ритуалах, поучениях и методах практики. Этот подход может показаться странным тому, кто привык оценивать разные вещи, думая: «Если одно хорошо, то другое плохо», — или: «Если одно верно, то другое неверно». Мы часто видим в мире крайне жесткие позиции: «Верно только моё. Все должны быть такими, как я. Кто не такой — должен либо стать таким, либо...» — и далее следуют известные варианты, худшие из которых отказывают «другому» даже в праве на физическое существование. Буддизм же с самого начала утверждал обратное: разнообразие взглядов и подходов к развитию человека есть богатство. Каждый ищущий может найти свой путь к истине, а навязывание своих воззрений тому, кому они не подходят, не ведет к счастью. Поэтому буддийские мастера учат только в ответ на вопрос, откликаются на интерес, а оценивать предлагают с позиций «для меня или не для меня».

Это значит, что воспользоваться предложенным материалом может человек с любыми склонностями, с любым складом ума. Путешествуя по миру буддизма, вы встретите множество разнообразных идей и подходов. Путь это принесет вам благо!



ПУТЬ: ОТКУДА И КУДА

Что общего у всех буддийских традиций?

Сейчас путник в нерешительности замер над картой. Если пространство буддизма столь обширно и многообразно, как в нем сориентироваться? Для этого предлагаю вначале найти то, что объединяет все буддийские пути. А это не так уж сложно!

Общее у всех традиций одно, и Будда Шакьямуни выразил это следующими словами:

«*Я учу потому, что
существа хотят счастья.*»

«Разве это не банальность?» — заметит кто-то. Конечно. Алфавит — тоже банальность, но что только не составлено из его букв!

Именно всепоглощающее стремление к счастью, первое и последнее желание любого человека, стало причиной возникновения буддизма. Счастья жаждет всё в нас: тело инстинктивно старается принять комфортную позу; ум цепляется за приятные мысли и образы, пытается оттолкнуть неприятные; похвала радует нас, а обидные слова портят настроение, и так далее.

Будда

Будда Шакьямуни (VI–V вв. до н.э.) — пробужденный мудрец из рода Шакьев; основатель буддизма. Он жил и учил в Северной Индии.



Однако, если спросить людей, в чем они видят счастье, из чего оно должно состоять, мы услышим совершенно разные, подчас обескураживающие ответы. Кому-то счастье увидится в страдании врага. Кажется: даже будь мы всемогущи, помочь всем не представляется возможным. Что делать доброй золотой рыбке, когда старик и старуха загадывают взаимоисключающие желания?

Перед началом пути

Попробуем представить буддийский взгляд на эту проблему. Само высказывание «существа хотят счастья» имеет важный скрытый смысл. Если мы чего-то хотим, значит, в нашем понимании, мы этого лишены. В большинстве своем люди не удовлетворены текущей ситуацией, какой бы она ни была. Даже самые богатые, красивые и успешные (которым все завидуют) хотят быть еще богаче / красивее / успешнее и беспокоятся оттого, что могут что-то потерять. В их жизни тоже портится погода, раздражают неумелые водители, дешевет нефть и повышаются налоги. И у них тоже болеют дети и умирают родители. Процесс старения и умирания — это боль.

Все это Будда передал одной фразой: «Есть страдание». С этого он начал свои поучения. Осознание человеком несовершенства своей ситуации можно назвать точкой отсчета: оно побуждает к определенным действиям, с него начинается любой путь — вверх, вниз или в никуда.

Страдание

Буддизм выделяет три вида страданий:

- «страдание страдания» (*любые неприятные состояния*),
- «страдание перемен» (*приятные состояния, которые неизбежно закончатся, превращаясь в неприятные*)
- «всепронизывающее страдание» (*незаметный для непросветленного ума факт, что все явления состоят из условий и непрерывно меняются*).





«Хорошо» и «плохо»

Здесь я предлагаю договориться об использовании некоторых слов. Прежде всего я имею в виду не термины санскрита (как мы и условились, их будет немного), а две универсальные оценочные характеристики: «хорошо» и «плохо». Только что прозвучало «вверх» и «вниз» — что имеется в виду? Где та нравственная линейка, которой мы собираемся это мерить? Или это экономическая линейка? «Вверх» — значит, богаче? Красивее? Успешнее?

И да и нет. Этот двоичный код непосредственно связан с теми двумя состояниями, которые упомянуты в двух высказываниях Будды — со счастьем и страданием. В буддийском контексте понятия «хорошо», «позитивно» и «вверх» относятся к тем поступкам и путям развития, которые ведут к счастью, а «плохо», «негативно» и «вниз» — к тем, что ведут к страданию. Богатство, красота и успех обеспечивают, безусловно, определенный жизненный комфорт, но, как показывает опыт, далеко не равносильны счастью.

Что же тогда называть счастьем?

Здесь Будда говорит о двух видах счастья — обусловленном и необусловленном.

Обусловленное счастье

Первый вид знаем мы все — это любые приятные состояния, вызванные какими-либо причинами. Нам это знакомо, потому что мы также переживали и несчастье, тоже чем-то обусловленное. Эти состояния временны: когда условия меняются, счастье исчезает, и это неприятно. Все существа, осознанно или нет, гонятся именно за таким счастьем, совершая при этом две ошибки.

Прежде всего, они надеются, что этот вид счастья можно обрести навечно. Игнорируя непостоянство — очевидный факт, на который указывает весь опыт непостоянства: мы ожидаем, что некие вещи можно отыскать, схватить и удержать навсегда. «Исчезнут все, только ты не из их числа. Будь из всех исключением, не исчезай», — поется в пронзительной песне на стихи Андрея Вознесенского.

Другая ошибка кроется в том, что мы неверно определяем источник этого счастья. Нам кажется, что оно заключено в вещах, деньгах, погоде, поведении других людей — словом, в явлениях внешнего мира. Ниже, с помощью великих буддийских учителей, я постараюсь показать, что дело обстоит иначе.

Необусловленное счастье

Счастье второго типа называется безусловным потому, что оно не вызвано ничем, кроме самой природы ума. И здесь мы встречаемся с главным принципом, главным героем буддизма — умом. Умом Будда называет не интеллект, а саму способность к осознанию. Это та ясная осознанность, которая всегда присутствует за всем, что воспринимается.

Согласно высшим уровням буддийской философии, ум не является вещью. Он подобен пространству, не рождается



Ум

С буддийской точки зрения, способность осознать что бы то ни было.

и не умирает, не имеет границ, а его природа совершенна и богата в каждое мгновение. Радость, мудрость, сочувствие, бесстрашие и другие замечательные качества присущи уму изначально и никогда его не покидают. Нужно лишь найти к ним доступ, удаляя завесы неведения и других мешающих эмоций. По мере их удаления изначальные качества будут переживаться все чаще и стабильнее, и однажды перестанут прятаться за разного рода облаками.

Мешающие эмоции

Беспокойные состояния ума, заставляющие человека совершать негативные действия с помощью тела, речи или ума. Базовыми эмоциями являются гнев, привязанность, неведение, гордость и ревность.



Как достигаются два вида счастья

Иногда кажется, что к обусловленному счастью буддизм относится пренебрежительно — будто оно вовсе не имеет ценности. Но это не так. В отношении того, насколько счастливы должны быть все существа, Будду можно назвать максималистом. Нужны оба вида счастья, причем в безграничном количестве!

Все, что нужно изменить, — это образ действий.

В связи с обусловленным счастьем необходимо исправить две упомянутые ошибки: во-первых, перестать ожидать постоянства от непостоянных явлений, перестать на них полагаться; и во-вторых, уяснить, что подлинная причина счастья не содержится в обладании внешними вещами или в подчинении их своей воле. Приятные переживания суть не что иное, как созревание в уме позитивных семян, засеянных когда-то нашими собственными полезными действиями. Поэтому: для того, чтобы быть счастливым на обычном житейском уровне, нужно научиться это счастье создавать. Как? Украшая мир и принося радость другим существам.

Буддийские философы говорят: «Обусловленный мир подобен сну, в котором существа переживают мимолетные радости и горести, не зная истины. Духовный же путь ведет к пробуждению. Но пробудиться можно только из хорошего сна».

«Хороший сон» в этом контексте означает приятную и полезную жизнь — то самое обусловленное счастье. А ее может обеспечить только искусное владение телом, речью и умом, позволяющее засеивать семена позитивной кармы.

Карма (санскр.)

Закон причинно-следственной связи, действующий на относительном уровне. Все явления возникают как следствия многих причин схожего свойства. Все наши мысли, слова и действия создают наше будущее, а сегодняшние события жизни вызваны прошлыми поступками.





Только при этом условии ум постепенно станет комфортно чувствовать себя с самим собой. И тогда он сможет развеять облака неведения и найти доступ к вневременному, безусловному счастью пробуждения — но для успеха этого второго шага нужно еще применять специальные методы, которые в буддизме называют медитациями.

Итак, буддийский путь есть путь от состояния, чреватого страданиями, к такому уровню, на котором переживается вневременное счастье. А по дороге обретается умение создавать причины счастья обусловленного.

Медитация

Тренировка ума, нацеленная на его успокоение, стабилизацию и достижение ясного видения его истинной сути.

Многие философские системы применяют медитацию. Но у разных религий, разные цели, и потому их медитации различны. Даже в буддизме есть много способов медитировать. Однако цель буддийской медитации одна: освободиться от страданий и познать природу ума.







БУДДА

На русском языке выходило несколько популярных и научных трудов, содержащих жизнеописание Будды. Читатель с научным складом ума может обратиться к работе профессора В.П. Андросова «Будда Шакьямуни и индийский буддизм». Есть также вдохновляющая книга «Каким все является» Ламы Оле Нидала, подробный двухтомник Тит Нат Хана «Древний путь. Белые облака: По следам Будды» и другие. Ваша покорная слуга тоже кратко изложила историю Будды в иллюстрированной энциклопедии «Путеводитель по буддизму».

Жизнь Будды

Основатель буддизма жил примерно 2500 лет назад. Родившись в семье правителя одного из северо-индийских королевств, он получил имя Сиддхартха. 29 лет принц постигал науки и боевые искусства, наслаждался царскими привилегиями и обществом юных девушек, не отдавая себе отчета в том, что на свете существует страдание. Но однажды его иллюзии рухнули: выехав из дворца, он воочию увидел старость, болезнь и смерть, и это повергло его сначала в изумление, а затем в глубокую печаль. Так он подошел к точке отсчета — пониманию непостоянства явлений, несовершенства нынешней ситуации.



Вскоре перед ним показался мудрец-йогин, погруженный в медитацию; эта встреча указала Сиддхартхе, что должно существовать иное состояние, свободное от этих несовершенств, и оно, по всей вероятности, связано с потенциалом самого ума. Так он вступил на путь — отправился учиться и медитировать, чтобы подтвердить (или опровергнуть?) свое предположение.



Непостоянство

Непостоянство — неотъемлемое свойство всех явлений обусловленного мира. Оно описывается четырьмя утверждениями:

1. все, что появилось, исчезнет;
2. все, что сложено из частей, распадется;
3. все, кто встретились, расстанутся;
4. всякий, кто родился, умрет.



В возрасте 35 лет он пришел к цели: постиг природу ума, обрел высшую мудрость и стал Буддой — пробужденным. Свое состояние он назвал просветлением.

С этого момента в течение 45 лет Будда передавал свои знания и опыт всем, кто желал учиться и развиваться под его руководством.

Община Будды была велика. Его поддерживали правители восьми королевств Северной Индии. Просветленный вместе с монахами почти непрерывно странствовал по всем этим землям, медитируя и давая поучения, которые много позже были записаны и составили (в тибетской версии) 108 томов буддийского канона.

Будда ушел из жизни, когда ему было 80 лет. Незадолго до смерти он сказал своим ученикам знаменитую фразу: «Я передал вам все, что знал. Но вы не должны принимать мои слова на веру, как и слова кого-либо другого. Проверяйте все на своем опыте. Будьте сами себе путеводным светом».

И вот еще одно его высказывание на ту же тему:

«Как ювелир проверяет золото — поджигая его, разрезая и протирая, — так и вы проверяйте мое учение. Не принимайте его на веру из одного лишь уважения ко мне».





ТРИ КОЛЕСНИЦЫ

Итак, мы уже представляем себе в общих чертах, что объединяет все направления буддизма. Теперь настало время углубиться в различия. Принято говорить, что за 45 лет Будда дал 84 000 поучений, адресованных разным людям с разными способностями. Все это огромное разнообразие обычно делят на три цикла, или «три колесницы».

Хинаяна

Первыми к Будде пришли люди, чьей главной проблемой было их собственное страдание. Это произошло в Сарнатхе, Оленьем парке, жарким летом, примерно через два месяца после просветления Будды, который тогда еще только привыкал к своему новому состоянию. Он уже определенно решил, что будет делиться с людьми опытом и знаниями, чтобы помогать им обрести счастье, но для того, чтобы учение состоялось, нужен был живой человек, желающий что-то узнать.

Будда медитировал под тенистым платаном, когда мимо проходили пятеро его бывших учеников и соратников в непростом деле аскезы — планомерного отказа от любых жизненных удовольствий и даже от удовлетворения простейших потребностей тела в еде и питье. Все это, конечно, делалось ради духов-



ного развития, но незадолго до просветления Будда понял, что этот путь никуда не ведет, и отказался от аскезы. Сподвижники тогда обиделись и ушли. А теперь, случайно увидев Будду в Сарнатхе, они поразились тому, насколько он был счастлив. Похоже, он все-таки нашел что-то важное.

Они спросили, что он понял с момента их расставания. Отвечая им, Будда открыл первый цикл своего учения. Он дал пояснения, касающиеся личного страдания, и методы, позволяющие освободиться, то есть не только преодолевать само страдание, но и навсегда устранить его причины. Классически говоря, это **Четыре благородные истины**:

1. Истина о страдании: все существа постоянно переживают разного рода неприятности и дискомфорт.

2. Истина о причине страдания: в своем стремлении к счастью люди совершают неловкие действия телом, речью и умом. Эти действия оставляют в подсознании следы, или семена. Когда семена созревают, переживаются столь же неловкие ситуации, часто вызывающие боль. Так описывается закон причинно-следственной связи, карма.

3. Истина о прекращении страдания: существует состояние, свободное от любой умственной боли. Будда достиг его, и каждый, кто хочет, может сделать то же самое.

4. Истина о пути: для достижения освобождения нужно работать над собой — изменять свои привычки, свой образ действий и взгляд на мир.



Ученики согласились с Буддой. Они долго испытывали и мучили себя, чтобы найти выход, но никогда им не приходил в голову такой ясный ответ. «Научи нас, покажи нам путь», — попросили они.

Так возникла первая буддийская община (Сангха), а вместе с ней — учение Хинаяны, Малой колесницы.

Будда объяснил ученикам благородный восьмеричный путь, который предполагал особый — монашеский — образ жизни, а также успокоение ума путем постоянного сосредоточения на определенных объектах и ценностях; такие упражнения называются медитациями.

Благородный восьмеричный путь

Восемь правил, обязательных для практики в Малой колеснице.

1. Правильное воззрение означает осознание Четырех благородных истин и умение отличать полезное от бесполезного.
2. Правильное намерение означает, что практикующий решает работать над собой, изменяя свое отношение к себе и к миру.
3. Правильная речь подразумевает стремление выражать свои мысли понятным и доступным для слушающих образом, говорить правдиво и поддерживать других.
4. Правильное действие означает прекращение любой формы негативного, вредоносного поведения.
5. Правильный способ поддержания жизни подразумевает, что не следует зарабатывать на жизнь нечестными или вредными способами.
6. Правильное усилие ведет к избавлению от ненужных привычек.
7. Правильная память — это внимательность, позволяющая направлять мысли в такое русло, в котором осознаются позитивные истины.
8. Правильное сосредоточение — это медитация, успокаивающая ум и ведущая к освобождению от иллюзии эго.



В конце этого пути практикующий приходит к так называемой личной нирване — полной свободе от страданий. Это достижение также называют переживанием пустотности «я» или растворением эго. Классически, такая нирвана означает, что человек больше не родится в обусловленном мире. Его ум отныне будет переживать глубочайший покой, который не потревожат ни страдания, ни желания, ни потребности.

Хинаяна — первая из трех колесниц буддизма. Позднее внутри нее образовалось много различных школ, из которых до наших дней сохранилась Тхеравада, что на языке Пали означает «Учение Старейшин». Присмотревшись к нашей карте, мы обнаружим Тхераваду в странах Южного буддизма: Шри-Ланке, Бирме, Лаосе, Таиланде и Камбодже. Там она является государственной религией.

Махаяна

Малая колесница названа малой по сравнению с другой, Великой колесницей, Махаяной.

Эти два названия ввел сам Будда. В знаменитой Сутре Лотоса он объясняет сотням собравшихся слушателей, что личное освобождение от страданий — это великолепное достижение, но не окончательное. Оно вполне осуществимо и приятно, но не всем интересно. Есть люди, которые не настолько озабочены своим собственным положением, чтобы забывать о других су-

Эго

Некое «я», с которым отождествляется каждый человек. Буддизм считает эго иллюзорным, не существующим как нечто отдельное, вечное и неделимое, то есть пустым. Утверждая, что именно эго заставляет человека страдать, Будда советует отказываться от этой иллюзии. Окончательное ее преодоление есть цель Хинаяны — нирвана, освобождение от страданий.



ществах. Напротив: они готовы забыть о своих радостях и горестях, потому что есть намного более важная ценность — благо всех живущих.

Когда такие слушатели стали приходить к Будде, он был несказанно рад. Наконец-то нашлись те, кто поймет его самого, с его мотивацией: ведь принц Сиддхартха вступил на путь к освобождению с одной-единственной целью — отыскать то, что не подвержено старению, распаду и смерти, что могло бы послужить надежным прибежищем для всех существ. Осознав всепронизывающее непостоянство явлений, он стремился открыть и показать всем ищущим то, что свободно от непостоянства, — вневременную природу ума.

Теперь он обрел единомышленников. Вокруг него собрались люди, которыми двигало желание помогать другим. Обращаясь к ним, он с радостью объявил, что это выполнимо — при условии, что ученики никогда, ни при каких обстоятельствах не откажутся от сострадательной мотивации и будут развивать также мудрость, необходимую для правильного действия. Пусть этот путь длится веками и тысячелетиями, главное — не отступать, не считать свое благо более важным, чем чужое, и не желать себе большего счастья, чем можно дать другим.

Великая задача. Потому и Великая колесница. Ее преданных последователей называют Бодхисаттвами; если перевести это санскритское слово буквально, получится «Существо просветления». Более философски — «Тот, кто посвятил себя просветлению ради блага всех».

Сутра (санскр.)

Буддийский текст Хинаяны или Махаяны. Сутры бывают разного объема, от нескольких страниц до нескольких томов. В тибетском каноне содержится более 250 сутр; их точное число колеблется в зависимости от издания. Как правило, в сутре от лица очевидца пересказывается лекция самого Будды или кого-либо из его ближайших учеников.



Сочувствие и мудрость

Два основополагающих качества ума, которые развивает на пути последователь Махаяны, Великой колесницы. Сочувствие означает активное желание давать другим существам счастье и оберегать их от страданий, а также помогать освобождаться от причин страданий. Мудрость в этом контексте относится к познанию природы ума и всех явлений.





Кто-то сейчас спросит: «А как же я? Вхожу ли я сам в число всех существ, которым желаю счастья? Что, если мои пожелания сбудутся, все станут счастливыми, а я так и останусь несчастным?»

Если кому-то не дают покоя такие вопросы, а буддизм все же представляет интерес, не стоит тревожиться: возможно, ваша стезя — Хинаяна, колесница индивидуального освобождения. Вы сможете навсегда уйти от всяческих страданий, успокаивая свой ум и отказавшись от негативных действий.

Если же вам близки раздумья о том, что все существа стремятся к счастью, но на пути к нему совершают ошибки и потому заслуживают сочувствия; что враг — вовсе не враг, а запутавшийся пациент, напрасно полагающий, что ваше страдание принесет ему радость; что желать боли другому существу означает множить собственную боль — то вы можете посвятить себя пути Великой колесницы.

Тогда вы будете долго и подробно изучать сутры, практиковать медитации, развивающие сочувствие и мудрость, и учиться помогать другим в повседневной жизни.

Благодаря такой практике вы достигнете чего-то неизмеримо большего, чем индивидуальная нирвана. Конечно, на пути



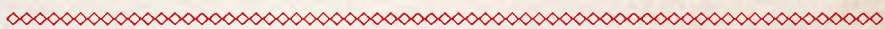
Бодхисаттва (санскр.)

Идеал практикующего в Махаяне и Ваджраяне. Освобожденными Бодхисаттвами называют тех, кто уже освободился от иллюзии отдельного «я» и стремится к просветлению, помогая другим существам. Относительные Бодхисаттвы — те, кто еще не достигли освобождения, но дали обет прийти к нему и привести всех существ.



Пустота

Пустота, или пустотность — в Махаяне считается основной характеристикой и истинной сутью всех воспринимаемых явлений и самого воспринимающего ума. Ничто не существует само по себе, независимо от остального. Все, что возникает в пространстве, меняется каждое мгновение и потому подобно сну или волшебной иллюзии. Вещи пусты от независимого существования, и лишь по этой причине они могут возникать во всем многообразии.



Маяханы человек тоже освобождается от личного страдания (как и в Хиньяне), но это не главная цель, а лишь промежуточная задача. Здесь освобождение достигается лишь ради того, чтобы еще эффективнее помогать другим. Бодхисаттве не интересно навсегда уходить из обусловленного мира, пока в нем еще остаются страдающие существа. После освобождения Бодхисаттва продолжает развиваться, удаляя оставшиеся омрачения, пока не обретет просветление, то есть состояние Будды. На этом уровне постигается пустотность не только внутреннего «я», но и всех явлений.

Махаяну, Великую колесницу, сегодня представляют разные школы Дальневосточного, или Северного буддизма. Они развиты, главным образом, в Китае, Южной Корее, Японии и Вьетнаме. Наиболее известная из этих школ называется Дзэн, что означает «медитация». В этой книге читатель найдет много историй и цитат мастеров традиции Дзэн.



Кальпа (санскр.)

В буддийской космологии долгий период времени, соответствующий продолжительности существования мира или вселенной.



История царя Индрабодхи

Цель Махаяны благородна и красива. Правда, для ее достижения требуется очень много времени; буддисты говорят «три кальпы». То есть эта вселенная трижды исчезнет и трижды зародится снова, пока Бодхисаттва станет Буддой.

Есть люди, которых окрыляют слова о сочувствии и мудрости, но хочется чего-то большего, и желательно побыстрее.

В тексте, называемом «Гухьясамаджа-тантра», содержится легенда о первой встрече Будды с одним из таких учеников. Его звали Индрабодхи, и он царствовал в Уддияне — небольшом государстве к западу от Магадхи, где тогда учил Будда. Уддияна была мирным и процветающим королевством. Индрабодхи любил философские беседы и время от времени устраивал встречи с разными мудрецами. Однажды он позвал к себе самого Будду. Тот принял приглашение и, перебравшись через Инд, явился вместе с монахами ко двору царя.

Они замечательно провели время: царь задавал вопросы, Будда отвечал, монахи получили угощение. К концу беседы Индрабодхи, счастливый, откинулся на спинку царского сиденья со словами: «Я тебе полностью доверяю и хочу стать твоим учеником». Будда почтительно склонился: «Благодарю тебя за достойный прием и за интерес к Дхарме¹. Завтра я дам тебе обеты монаха».

Услышав это, царь насупился. Поразмыслив, он решил ничего не скрывать и произнес: «Послушай, давай будем реалистами. Я царь. У меня есть страна и подданные. Будь я плохим царем, монашество имело бы смысл, но я хороший царь: мои подданные счастливы, а страна процветает. Если я стану монахом, страна разорится, люди попадут в рабство. Какой в этом толк?»

1. Дхарма (санскр.) — в этом контексте синоним учения Будды.



Все оробели, а Индрабодхи продолжал: «Кроме того, я женат. У меня триста жен. И будь я плохим мужем, монашество имело бы смысл, но я хороший муж: все мои жены счастливы. Если я приму обеты монаха, останется триста одиноких женщин — какой в этом толк? Пожалуйста, дай мне то, что я действительно мог бы использовать».

Тантра (санскр.)

Текст Ваджраяны. В тибетском каноне содержится более 450 тантрических текстов; точное количество варьируется в зависимости от издания. В отличие от сутр, называемых внешними поучениями, тантры относят к внутренним и тайным поучениям. Их назначение — преобразовывать обыденное человеческое восприятие в чистое.

Будда видел, что его собеседник искренен и открыт. Тогда он попросил своих спутников-монахов удалиться, поскольку то, что должно было последовать, предназначалось не для них. Едва они вышли, как перед царем в пространстве возникли синий мужчина и синяя женщина, сидящие на лунном диске в цветке лотоса. Они обнимали друг друга, сливаясь в сексуальном союзе. На них сияли драгоценные украшения, и все это зрелище производило невероятное впечатление. Так впервые в истории учения Будды была передана тантра — поучение Алмазной колесницы, или Ваджраяны, о преобразовании обыденного восприятия реальности в чистое.

Царь Индрабодхи достиг просветления тут же, в момент посвящения. Выражаясь словами Джамгёна Конгтрула Лодрё Тхае, знаменитого тибетского ламы XIX века, царь «встретил свой ум, как лучшего друга».

Посвящение

Ритуал, при котором учитель передает ученику благословение и полномочия на использование тайных практик Ваджраяны.



Специфика Ваджраяны — отождествление

Это замечательное событие произошло благодаря исключительным качествам царя. Индрабодхи был бесстрашным, прямым и уверенным в себе. А главное — он умел отождествляться с вдохновляющими примерами. При виде просветленного такие люди думают: «Я тоже могу стать таким — надо только поработать над собой». Они ощущают, что их потенциал равен потенциалу Будды, и что все дело только в применении методов, которые позволяют этот потенциал раскрыть. И это побуждает их к действию.

В Ваджраяне человек движется вперед именно за счет отождествления. Предчувствуя свою внутреннюю просветленность, он обращается к просветлению «снаружи», копируя его качества и тем самым развивая их в себе. Игнорируя временные омрачения, отделяющие его от цели, он сосредотачивается на самой цели — так, будто она уже достигнута. Ведет себя как Будда, пока не станет Буддой.

Этот путь способен привести к просветлению очень быстро — даже за одну жизнь.

Такую высокую скорость этому пути обеспечивают особые медитации, во время которых применяется метод, называемый «визуализация». Используя свое воображение, буддист представляет просветленную форму (какого-нибудь Будду, Бодхисаттву или целое собрание Будд и Бодхисаттв), состоящую из энергии и света. Он мысленно обращается к этой форме с пожеланиями, получает благословение, а затем форма растворяется в свете и сливается с медитирующим. Эти формальные практики очень глубоко воздействуют на ум, пробуждая его изначальные просветленные качества.

Алмазная колесница сегодня присутствует у всех народов, чья культура исторически связана с тибетской. Это Тибетский автономный район Китая, индийские Гималаи, Бутан, Монголия, а также три российские республики — Бурятия, Калмыкия и Тува. Есть одна школа Ваджраяны и в Японии — это Сингон.

За пределами восточных регионов все три колесницы буддизма всё шире распространяются во всех странах европейской культуры, включая и Россию.





УГЛУБЛЯЕМСЯ В УЧЕНИЕ БУДДЫ

Итак, мы рассмотрели карту буддизма с высоты птичьего полета. Теперь мы в целом представляем себе, как появилось это учение и из чего оно состоит; чем схожи три колесницы и чем они различны.

Прежде чем пожелать всем доброго пути, я хочу показать, как можно путешествовать не только по горизонтали, но и по вертикали.

Буддийские традиции внутри колесниц

С самого начала своей истории буддизм существует в форме разных школ и традиций. Из трех колесниц в наши дни только Хинаяна представлена единственной школой — Тхеравадой, хотя 2500 лет назад их было много. Через год после ухода Будды в паринирвану образовалось 18 хинаянских традиций; на протяжении веков они то разделялись, то сливались друг с другом, но после мусульманского нашествия на Центральную и Восточную Азию почти все исчезли. Осталась лишь Тхеравада, и ее название сегодня часто используется вместо слова «Хинаяна» — главным образом, из этических соображений. В нескольких крупных городах России есть центры, в которых можно познакомиться с этой школой.

Махаяна сегодня представлена многими школами дальневосточного буддизма.

Как уже говорилось выше, в нашей стране из них наиболее известна традиция Дзэн. Еще в 1980-х годах в узких кругах тех советских людей, которые как-либо соприкасались с боевыми искусствами, ходили слухи, будто Дзэн — это загадочный путь самосовершенствования через медитацию и боевые искусства, ведущий к непостижимым вершинам сознания. Но тогда практиковать буддизм открыто было невозможно: буддист рисковал потерять работу и даже свободу. После 1990-х на постсоветском пространстве появилось множество групп и центров, где можно изучать философию и медитацию буддизма Дзэн.

Что касается Ваджраяны, то в России она существует давно. Она внесла огромный вклад в историю и культуру нашей страны.

Паринирвана (санскр.)

Так называется смерть просветленного человека. Классически это означает, что умерший больше не родится в физическом теле. Исторические Будды, такие как Шакьямуни, на протяжении многих жизней учатся, развиваются и следуют путем Бодхисаттвы, заботясь обо всех существах. В конце концов каждый из них рождается в царской семье, достигает полного просветления и показывает другим путь к этому состоянию. Умирая, исторический Будда навсегда покидает обусловленный мир, но оставляет после себя свое учение, которое тысячелетиями будет служить людям.



Буддийские государства Сибири и Дальнего Востока

Не все знают, что история буддизма в нашей стране насчитывает не менее тринадцати столетий. По всей вероятности, на тех землях, которые сегодня являются частью Российской Федерации, буддизм появился еще в VI веке или даже раньше; его практиковали тюркские племена, населявшие юг Алтая и верховья Енисея. Тувинские и хакасские ученые полагают, что к этим племенам буддизм Хинаяны и затем Махаяны проник из Согда.

Однако эти предположения трудно подтвердить. Первые материальные свидетельства существования буддизма на территории современной России относятся только к VIII веку. Тогда в Приморье и Приамурье процветало государство Бохай, культурно близкое Корее и Китаю. Археологи владивостокского Института истории, археологии и этнографии народов Дальнего Востока ДВО РАН за 40 с лишним лет полевых исследований обнаружили множество предметов, указывающих на то, что в Бохае, а также в государстве чжурчженей Цзинь, которое образовалось на тех же землях в XI веке, практиковали Махаяну и Ваджраяну.

Но ни древние тюрки, ни бохайцы, ни чжурчжени не остались в России в прежнем виде и не сохранили буддийское мировоззрение. Закрепился в нашей стране тибетский буддизм, принесенный позднее, вначале калмыками (ойратами), затем бурятами и тувинцами.





Калмыки

В XVII веке в европейскую Россию прикочевали племена ойратов, западных монголов.

Они пришли через Сибирь ордой, которая при приближении пугала сибиряков; пока орда шла, появлялись царские указы Василия Шуйского, предписывающие с ойратами сражений не затевать: «Их пожаловати, воевати их не велети, и велети им бытии под царскою высокою рукою...»

В этих указах ойраты уже именовались колмаками, или калмыками. Одновременно рассылались сообщения, что эта орда не опасна, в отличие от более древних татарских орд, чьи разрушительные набеги еще помнились на Руси. Кочевники гнали с собой скот (так в европейскую Россию пришли монгольские лошади и коричневые длинношерстные коровы), и во многих кочующих улусах были кочевые храмы (белые кибитки), статуи и тханки Будд. Тогда, как и сейчас, калмыки были буддистами. После 1650 года они официально стали подданными Российской империи, и образовалось Калмыцкое ханство, в котором буддизм был признан государственной религией.





«Буддизм учил быть милосердными, быть сострадательными, быть миролюбивыми, — рассказывает Галина Шираповна Дорджиева, к.и.н., автор монографии «Репрессированное буддийское духовенство Калмыкии» — ведь точно такими же были и монгольские правители. В их государстве были распространены и манихейство, и несторианство, и буддизм.

А сами они были шаманистами. И Чингизхан, и все его приемники относились очень толерантно ко всем религиям».

Среди самых известных фигур в калмыцкой истории — учитель и подвижник Зая Пандита (1599–1662). Он принес своему народу письменность «Тодо бичиг», или «Ясное письмо», разработанную на основе старомонгольской.

В 1771 году часть калмыков откочевала обратно в Центральную Азию, и Калмыцкое ханство прекратило свое существование. Однако многие остались в Нижнем Поволжье и продолжали практиковать учение Будды.

Сегодня в состав Российской Федерации входит буддийская Республика Калмыкия.

Буряты

Другая обширная область распространения буддизма появилась в Забайкалье, где проживали буряты. Первый стационарный деревянный храм был построен там в 1725 году, а в 1741 императрица Елизавета Петровна царским указом объявила буддизм одной из официальных религий Российской империи. В конце XVIII — начале XIX веков буддизм на бурятских землях развивался очень широко, появлялись монастыри и учебные заведения.

Со времен Екатерины II главы буддистов Забайкалья носят титул Пандидо Хамбо Лам. Первым из них в 1764 году императрица утвердила в этой должности Дашу Доржи Заяева (1710–1776) — монаха, ученого и учителя, получившего классическое образование в Тибете. Буряты считают, что появление Хамбо Ламы способствовало объединению разных забайкальских кочевых племен, в результате чего образовался бурятский народ.



Один из Хамбо Лам прославил Бурятию во всем мире — это Даши Доржо Итигэлов (1852–1927), чье нетленное тело, сидящее в позе медитации, до сих пор находится в Иволгинском Дацане, что недалеко от Улан-Удэ, привлекая своим благословением множество паломников.

В конце XIX — начале XX века в Бурятии было около 40 храмов и монастырей; при некоторых дацанах были школы, в которых изучали философию, цаннид (логику ведения философских диспутов), медицину, ритуалы и искусства.

В трудное советское время практиковать буддизм было невозможно. Но сейчас, начиная с 1990-х годов, полным ходом идет восстановление и дальнейшее развитие буддийских традиций Бурятии.

Тувинцы

В 1914 году протекторат России получила Тува, кочевое население которой, как утверждают тувинские историки, начиная со II века нашей эры несколько раз воспринимало буддизм в различных формах. К началу XX века тувинцы, как часть монгольского этноса и дальние родственники калмыков и бурят, сочетали практику тибетского буддизма разных традиций с шаманскими культами и верованиями.

Для буддизма в целом очень характерно мирное и дружественное соседство с другими религиями и культами, и даже обмен «святынями». Важной чертой буддизма является то, что, приходя в новые страны, он не вытесняет те религии, которые были там до него. Буддизм приспосабливается к местным нравам и обычаям, впитывает в себя особенности местных культур. Так он менялся, приходя в Китай (сотрудничая с даосизмом и конфуцианством), Тибет (мягко ассимилируя шаманские культы бон), Японию (уважительно сохраняя синтоизм) и регионы российской Сибири.





ВНЕШНЕЕ, ВНУТРЕННЕЕ И ТАЙНОЕ

Теперь, продолжая исследовать буддизм по вертикали, посмотрим, из чего состоят учения разных буддийских традиций.

Прежде всего предлагаю разобраться в трех распространенных терминах: «внешний», «внутренний» и «тайный». Отчасти они соответствуют трем колесницам, но в более широком смысле, независимо от принадлежности к какой-либо «яне», указывают на тот уровень, на котором человек может работать над собой.



Внешний уровень — поведение

Говоря о внешнем, имеют в виду уровень действий — то, как мы используем свои тело, речь и ум для проявления в мире, для взаимодействия с другими людьми и обществом в целом.

Внешнее есть то, что видно со стороны. На этом уровне все просто: солгал — негативно; сказал правду — позитивно. Подал нищему на паперти — позитивно. Невозмутимо прошел мимо — негативно.

В целом здесь Будда предлагает простую и ясную схему, состоящую из десяти пар действий: «позитивное — негативное».

10 вредных поступков

Применительно к телу это означает: не убивать, не воровать и не причинять никому сексуального вреда. Что касается речи, то здесь следует избегать лжи, не оговаривать других, не высказываться грубо и обидно, не болтать впустую. В отношении ума необходимо воздерживаться от недоброжелательности, зависти и неправильных взглядов.






10 действий, приносящих счастье

На уровне тела стоит поддерживать и защищать любую жизнь; практиковать щедрость и использовать сексуальную энергию только во благо. На уровне речи необходимо придерживаться истины; использовать слова, которые сближают и успокаивают существ; изъясняться мягко и деликатно; говорить лишь то, что имеет позитивный и ясный смысл. На уровне ума нужно уметь радоваться за других, желать им счастья и стремиться к познанию истины.

На внешнем уровне Будда учит воздерживаться от десяти вредных поступков. Вкладывать же свою энергию следует в десять действий, приносящих счастье.

Этот стиль близок Хинаяне. Он безусловно хорош и полезен для каждого человека, который хотел бы улучшить свою жизнь. Этому поучения должны придерживаться все, и в первую очередь те, кто стремится к собственному индивидуальному освобождению. Для того чтобы полностью исключить негативные действия, последователи Малой колесницы должны отказаться и от множества провоцирующих житейских ситуаций, то есть принять обеты монаха или монахини.



Внутренний уровень — мотивация

Однако в обычной мирской жизни такой простой способ действий не всегда эффективен: ситуации бывают слишком неоднозначные. Кто знает: вдруг правда, сказанная мной, обернется страданием для кого-то другого? Что если, подавая нищему, я лишь укрепляю в нем привычку попрошайничать и не работать, или, что еще хуже, даю ему деньги на наркотики?

Чем же мне тогда руководствоваться, если я искренне желаю всем счастья и не хочу приносить никакого вреда?

Здесь вступает в игру Махаяна, предлагающая нам совершенствовать себя на внутреннем уровне. Как мы уже выяснили, для буддиста Великой колесницы главным ориентиром служит умственный настрой. Это наши истинные намерения, стоящие за действиями. И этот уровень не виден никому, кроме нас самих.

Всегда ли полезны благие намерения?

Этот вопрос издавна тревожит мыслящих людей. Намерения могут быть идеальными, а действия при этом — бессмысленными. «Благими намерениями вымощена дорога в ад», — гласит поговорка, пришедшая в русскую жизнь из жизни британской.

Это печальное высказывание, к сожалению, часто подтверждается в жизни. С желанием сделать всех хорошими я «догоняю и причиняю добро» — так, как это добро видится мне с моей колокольни. Считаю, что хорошо играть на скрипке, и потому наказываю ребенка за то, что он предпочитает играть в футбол. Считаю, что благо — это носить теплую шапочку, спать головой на северо-восток, смотреть или не смотреть телевизор, опускать или поднимать крышку унитаза, верить или не верить в болотную кикимору. С этим убеждением я обрушиваюсь на близких и далеких, портя им утро, день и вечер. Подлинные стремления и потребности другого человека меня не интересуют — ведь я лучше знаю, что именно будет для него благом.

Ссылаясь на учение о карме, буддизм утверждает, что такое поведение приведет нас к неприятным ситуациям и состоя-



ниям ума. Правда заключается в том, что никого невозможно осчастливить насильно. Даже если нами движет вселенское сострадание, средства его осуществления нужно тщательно выбирать. Насилие над другими существами, даже ради самых благородных идей, есть не что иное, как насилие. Наша карма отзовется на такие действия нашим же собственным страданием. И вряд ли мы встретим понимание и благодарность. Вот почему часто приходится слышать: «Я стараюсь всем помогать, а меня никто не любит».

Обет Бодхисаттвы

Если человек принимает решение практиковать Махаяну, он обязательно дает обещание Бодхисаттвы. В разных традициях оно формулируется по-разному. В наиболее общем виде это обещание звучит так: «Следуя примеру Будд прошлого, я обещаю не совершать вредных поступков. Я буду возвращать сочувствие и мудрость, помогать всем существам и идти путем Бодхисаттвы. Поднимаясь по ступеням постижения, я постепенно обрету полное просветление для блага всех существ».



Вместо «благих намерений» — сочувствие и мудрость

Поэтому буддизм предлагает развивать не столько «добрые намерения», сколько сочувствие. Это желание, во-первых, чтобы существа были счастливы и имели причины счастья, и, во-вторых, чтобы у них не было страданий и причин страданий. Подлинное сочувствие всегда активно: мы не только хотим, но и готовы помогать. Кроме того, оно свободно от любых личных ожиданий: кто не ждет награды, тот надежно защищен от разочарований. Как говорит Лама Оле Нидал: «Если мы думаем о себе, у нас возникают проблемы. Когда мы думаем о других, у нас появляются интересные задачи».

Кроме сочувствия, для настоящей помощи необходима и мудрость — понимание другого человека, его чувств, его нужд, его характера и сегодняшней ситуации. Нужно сознавать, в чем заключаются причины конкретной проблемы и какими способами ее можно решить. Также важно знать, что природа страданий — неведение, цепляние за реальность непостоянных вещей.

Поэтому самый верный умственный настрой должен сочетать в себе сочувственную мотивацию и стремление к познанию природы всего сущего. Таков внутренний уровень буддийской практики; он описывается обетом Бодхисаттвы.

Тайный уровень — взгляд на мир

Этот термин встречается во многих текстах Ваджраяны и относится к уровню взгляда. Внешнее есть наши действия; внутреннее — мотивация, стоящая за ними; а тайное — то, как мы смотрим на мир.

Здесь Алмазная колесница предлагает видеть во всем совершенство и безграничные возможности. Каждая ситуация жизни содержит в себе потенциал развития, познания и даже просветления. Каждое живое существо и каждый человек, включая нас самих, обладает природой Будды. Такой подход называют чистым взглядом.

Почему этот уровень считается тайным?

Представьте себе йогина Ваджраяны в офисе — а еще лучше в бухгалтерии. Что он видит, изредка поднимая взгляд над компьютером? Нам кажется, что он, как и мы, видит другие столы, люминисцентные лампы, озабоченных коллег. Никто не мог бы и предположить, что для него столы — это не столы, а сонмы атомов, вибрирующих и испускающих свет намного более яркий, чем свет люминисцентных ламп, а коллеги — вовсе не простые люди, а самые настоящие Будды, полностью реализовавшие потенциал ума.



Махасиддхи

В санскритском слове «махасиддх» две части. «Маха» означает великий, а «сиддх» — совершенный. Махасиддх — это человек, который практиковал путь тантры и благодаря этому обрел йогические совершенства.

Совершенства (на санскрите — *сиддхи*) бывают обычные и высшие. Первые — это сверхъестественные способности: ясновидение, умение летать, проходить сквозь стены, читать чужие мысли и так далее. Они считаются обычными, поскольку не ведут к просветлению и могут даже стать препятствием; это происходит, если человек очень хочет ими обладать, привязывается к ним, хвастается ими или боится их потерять. Высшими совершенствами называют состояние Махамудры, Великой печати, то есть полное постижение природы ума. В этом состоянии все переживается как союз блаженства и пространства.



Махасиддхи Древней Индии

Иногда мы смотрим на произведения тибетской духовной живописи (тханка) и видим нечто похожее на комикс. Отдельные лица и фигуры выглядят забавными, совсем не духовными и тем более не святыми. Обычно так рисуют махасиддхов средневековой Индии. Эти йогины и йогини жили в лесах, пещерах и на кладбищах, медитировали поодиночке или небольшими группами и обретали высокие уровни постижения природы ума. На картинах они сидят в расслабленных позах, летят по небу или скачут верхом на разных животных, танцуют или соединяются в сексуальном союзе. Их выражение лица почти никогда не бывает серьезным; даже если они нарочито хмурятся, за этой гримасой чувствуется скрытая улыбка, а то и насмешка. Так изображаются их особые качества, самое яркое из которых — способность вытряхивать людей из их привычных представлений, разрушать стереотипы. Почему они это делают? Исключительно из сочувствия. В тот драгоценный момент, когда наши концепции «парализованы», ум может без фильтров увидеть свою истинную суть.

Махасиддхи всегда изъяснялись и вели себя свободно и непосредственно, с общепринятой точки зрения даже дико, но такие действия воодушевляли других людей освободиться от зависимостей и вступать на путь практики. Дикие поступки искусно вели к настоящему благу, потому что за ними стояли искреннее сочувствие и глубокая мудрость.

В классической буддийской литературе есть жизнеописания махасиддхов. Каждый из этих людей начинал свой жизненный путь как совершенно обычный человек; среди них были пастухи и философы, короли и сапожники, куртизанки и домохозяйки, воры, танцовщицы и даже профессиональные лентяи. Важно, что в жизни каждого из них случалась великая минута — мимо проходил йогин и спрашивал: «Хочешь ли ты получить метод, который позволит тебе достичь просветления?» Герой истории оказывался достаточно храбрым для того, чтобы ответить: «Да, хочу».

После этого он получал наставления — как правило, они предписывали не менять образ жизни или работу, но кое-что добавить к ним.



Крестьянин

Один из них был обычным бедняком, крестьянином, и уже дожив до седых волос, где-то в джунглях однажды встретил Нагарджуну. Узнав великого тантрика, крестьянин почувствовал небывалую открытость, простерся во весь рост на земле и, неожиданно для самого себя, вымолвил: «Ты знаменитый ученый, и вот ты видишь меня, старого и глупого человека. За свою долгую жизнь я ничего не успел узнать о высшей истине. Есть ли у тебя средство, способное показать мне путь?» — «Есть, — ответил Нагарджуна. — Ничего не меняй, возвращайся домой и продолжай работу. Но отныне ты должен к ней кое-что добавлять. Всякий раз, когда будешь возделывать свое поле, спрашивай себя, является ли тот, кто вбивает в землю мотыгу, тем же, кто ее выдергивает».

К счастью для крестьянина, он был недалек умом и потому не стал задумываться о символизме земли и мотыги; он просто делал то, что ему сказал учитель, — работал и работал из года в год, неизменно задавая себе вопрос: «Тот же или не тот?»

Спустя 12 лет он на опыте постиг, что в подлинной реальности не существует ни того, кто вбивает мотыгу в землю, ни того, кто ее выдергивает; что и работник, и его орудие, и пропалаываемая почва иллюзорны и неотделимы друг от друга. Так он обрел опыт Великой печати и стал махасиддхом.



Восемь мирских дхарм

В Махаяне есть поучение о восьми мирских дхармах; это хвала и хула, обретение и потеря, слава и забвение, удовольствие и боль. На своем пути практикующий буддист должен постепенно развивать внутреннюю стойкость, непоколебимость перед лицом этих явлений.



Башмачник

Другая история повествует о башмачнике. В зрелом возрасте он, как и крестьянин из предыдущей притчи, встретил просветленного йогина. Башмачник попросил наставлений, и йогин сказал ему: «Ничего не меняй. Возвращайся в свою мастерскую, продолжай шить обувь. Но теперь ты должен кое-что к этому добавить! — он продолжил в стихах:

«*Натягивай кожу страстей и концепций
На колодку доброты и сочувствия.
Возьми шило наставлений гуру
И внимательно шей
Нитью свободы от восьми мирских дхарм.
Волшебным образом ты сошьешь сандалии,
Невидимые для тех, чей взор затуманен, —
Чудесные сандалии высшей истины.*»

Итак, раньше этот человек от зари до зари сшивал кусочки кожи обычной нитью — теперь он шьет сандалии высшей истины! Не правда ли, совершенно другое занятие? Спустя 12 лет башмачник достиг освобождения.

Совершенствовать восприятие мира

Благодаря практике, полученной от учителей, эти два человека изменили свой взгляд на мир. Конечно, такие вещи происходят на тайном уровне; разве могли бы наши герои раскрыть кому-нибудь подробности своей медитации? Удалось бы родным и близким понять их?

Наш взгляд на мир — это наш секрет. Именно с этим работает Алмазная колесница, методы которой позволяют практикующему научиться видеть себя и других как Будд, а мир — как чистую страну.

Поэтому всякий раз, когда мы видим «обычного человека», будь то крестьянин или сапожник, а также король, нищий, лентяй и так далее, мы не можем исключить того, что перед нами, на самом деле, Бодхисаттва, герой или великий махасиддх. Что, если он лишь искусно притворяется обычным человеком? Вполне вероятно, что скоро он достигнет просветления благодаря тому тайному взгляду, который показал ему какой-нибудь йогин.

«Однажды очень почитаемый тибетский лама по имени Шамарпа оказался на вокзале в штате Бихар. Это самый перенаселенный и бедный штат Индии, и вокзалы там — весьма печальное зрелище. Бездомные спят прямо на асфальте; сотни пассажиров в зале ожидания сидят на полу; попрошайки со всех сторон хватают вас за руки; шум, пыль...

Шамарпа Ринпоче шел по этому вокзалу и, как это обычно делают тибетские учителя, шептал мантры сочувствия для всех окружающих, перебирая четки. Он мысленно делал пожелания, чтобы каждый встречный как можно скорее обрел счастье и освобождение.

Вдруг он заметил, что один из нищих, лежащий под старым одеялом, не спит.

Когда глаза их встретились, Шамарпа подумал: «А что если это не просто нищий?! Бывают великие йогины, чья практика заключается в том, чтобы пробовать разные стороны жизни и во всем находить совершенство!»

И великий лама поклонился нищему.



Итак, соединяя вместе идеалы Хинаяны, Махаяны и Ваджраяны, практикующий буддист старается на внешнем уровне не причинять никому страданий, на внутреннем поддерживать сочувственную мотивацию, а на тайном сохранять чистый взгляд. Так он развивается вплоть до просветления.



ДВА ОСВОБОЖДАЮЩИХ НАКОПЛЕНИЯ

В Махаяне и Ваджраяне — колесницах, нацеленных на благо всех существ — говорится о двух богатствах, которые следует накапливать на пути. Без них просветление невозможно, а с ними — неизбежно.

Заслуга

Первое накопление в большинстве переводов называется «заслуга». В этом слове ощущается чья-то оценка: мы сделали и заслужили — что? Толковые словари говорят, что «заслуга — это благое действие, достойное уважения и признательности со стороны других, со стороны общества».

Но в буддизме, каким он является по своей изначальной сути, не рекомендуется судить о своих поступках по реакции окружающих. Не принято оглядываться кругом и ожидать благодарности, высокой оценки, уважения или признания. Ведь любые ожидания могут не оправдаться!

Люди далеко не всегда замечают то, что мы делаем. Еще реже они понимают соображения и мотивы, стоящие за нашими действиями. Какой бы шаг мы ни совершили, всегда найдутся те, кому он не понравится. Реакции людей обусловлены их настроением, их собственными представлениями о том, как все устроено, что можно, а что нельзя, и так далее. В шутку можно

сказать, что человек думает о нас и о наших поступках то, что он съел на завтрак и что при этом сказала его бабушка. И эта шутка недалеко от истины. По-хорошему, лишь нам самим известно, что именно мы сделали и что нас к этому побудило.

Поэтому санскритское слово «пунья» (заслуга) лучше переводить — или хотя бы объяснять — иначе. В буддийском понимании, богатство заслуги мы накапливаем, когда действуем с мотивацией блага для всех существ. Независимо от мнения окружающих, такие поступки создают в нашем уме много позитивных впечатлений, не всегда даже осознанных. Эти впечатления со временем созревают, обеспечивая нам внутреннюю силу, радость и покой.

На практике заслуга обретается, например, во время медитации — благодаря усилиям, которые мы совершаем, стараясь не отвлекаться и удерживать сосредоточение на заданном объекте. В обычной жизни буддист также стремится совершенствовать шесть парамит, или освобождающих действий. Это щедрость, разумное поведение, терпение, радостное усилие, медитация и мудрость познания природы явлений. Таково первое накопление.





Мудрость

Второе накопление — это мудрость как высшее знание. Санскритский термин, который здесь используется, — «джняна». Строго говоря, это недвойственное, неконцептуальное, интуитивное «знание всего». Это значит — знать просто потому, что знающий не отделен от объекта знания. Так мы знаем свои чувства, свои мысли, комнату своего детства. Так мы знаем (без раздумий, сравнений, индукции и дедукции), в какую сторону и на какое расстояние нужно вытянуть руку, чтобы послать любимому воздушный поцелуй. Будда утверждает, что так можно знать все.

Пространство наполнено информацией. Ее нужно только уметь правильно считывать. Человечество учится этому на протяжении всей своей истории. Земля вращается вокруг Солнца примерно 4,5 миллиарда лет, с самого своего возникновения. Разве информации об этом не было в пространстве до XV века? Все было. Но миру потребовался Николай Коперник, который сумел эту информацию расшифровать.

Шесть парамит

Шесть освобождающих действий, необходимых для практики в Махаяне и Ваджраяне.

1. Щедрость означает «давать без привязанности». Подразумевается, что буддист делится материальными благами, своим временем и мудростью. Особенно важно делиться знаниями о природе ума.
2. Разумное поведение, или соблюдение дисциплины, означает, что практикующий отказывается от негативных действий и выполняет свои обещания.
3. Терпение означает «действовать без гнева и раздражительности». Следует терпеливо относиться к другим существам, к некомфортным условиям жизни и к решению сложных задач.
4. Радостное усилие, или энтузиазм, означает «не поддаваться лени и не останавливаться на достигнутом».
5. Медитация подразумевает, что буддист усердно тренирует ум, обретая способность удерживать его в покое.
6. Мудрость как освобождающее действие означает, что человек старается обретать знания, когда слушает поучения и размышляет над ними. Важнейший вид мудрости, связанный с постижением пустотности явлений, достигается благодаря медитации.



В воздухе вокруг нас движется огромное количество всевозможных частиц. У каждой из них есть своя сложная история. Эти частицы бывали там, где не бывали мы, и «видели» то, что вряд ли увидят наши глаза. Почему нам об этом ничего не известно? Ведь информация — вот она, прямо перед нашим носом. Ее несет каждое явление, каждая частица. Цитируя Ламу Оле Нидала, можно сказать, что пространство и есть информация.

Буддизм говорит, что ум подобен пространству, и выводит из этого утверждения следующее: ум способен все знать и понимать. Всеобъемлющее знание содержится в уме изначально, оно есть и было всегда. Необходимо лишь приложить усилия к тому, чтобы устранить завесы, скрывающие это знание.



Завеса эмоций

Обуреваемые чувствами, будь то пять главных (привязанность, гнев, неведение, гордость и ревность) или их различные сочетания и производные (такие как страх, обида, чувство вины и прочее), мы далеко не всегда способны сохранять объективность и ясность рассудка. Из-за этого и наши действия ошибочны. Ум, замутненный личными, эгоистическими интересами, толкает нас на такие слова и поступки, которые не только не ведут к счастью, но и могут быть весьма разрушительными для нас самих и для других людей. И потом мы, в лучшем случае, сожалеем о последствиях, а в худшем — настаиваем на своей правоте, несмотря на явный провал, и снова совершаем ошибки.

Однако мы все знаем, или хотя бы слышали, о людях, которые способны отстраняться от собственных чувств. Есть герои, для которых мир в стране важнее их собственного страха — и они, преодолевая себя, встают на защиту мира. Есть сильные личности, которые умеют великодушно прощать чужие ошибки; благородно сдерживать гнев перед лицом глупости и агрессии, чтобы никому не причинить вреда; не давать ходу

Две завесы ума

Сейчас полное знание истины скрыто от нас двумя загрязнениями, которые препятствуют правильному действию и верному познанию.

Первая, эмоциональная завеса — это мешающие эмоции, замутняющие ум, и эго — иллюзия отдельного «я».

Вторая, концептуальная завеса — жесткие взгляды, или мыслительные стереотипы, которые велят нам думать и действовать определенным, привычным образом.





своей ревности ради блага и свободы любимых; щедро делиться с другими всем, что имеют, смеясь над своей привязанностью, и так далее.

Хотя сейчас мы не отделяем себя от своих мешающих чувств, все же есть яркие примеры того, что такое отделение возможно! Ведь если один человек сумел подняться над своими эмоциями, то это непременно удастся и другому, то есть нам. Главное — понять, что эмоции не являются окончательной истиной; что это лишь мимолетные омрачающие состояния, которыми можно — и должно! — управлять. И для этого необходимо применять методы, позволяющие устанавливать здоровую дистанцию между собой и своими эмоциями.

Завеса концепций

В последнее время ученые, исследующие мозг, все чаще говорят, что этот важнейший орган, кроме прочих функций, выполняет еще и функцию мощного фильтра. Он пропускает в наше сознание лишь ту информацию, которая может быть переработана.

На современный манер эту функцию можно было бы назвать «спам-фильтром». Отбрасывается «все лишнее» — но что значит лишнее? Возможно, если этот фильтр убрать, мы сразу узнаем, на каких планетах есть жизнь, когда разрушится Вселенная, что думает наш сосед, кто прямо сейчас тянется пальцем к красной кнопке и какие реакции за этим последуют... Нужно ли нам это? Хотите ли вы знать, где раньше побывал тот воздух, который вы сейчас вдыхаете? Или лучше не надо?

Так и чувствуешь себя Шифровальщиком из «Матрицы-1»: держишь на иллюзорной вилке кусок иллюзорного стейка и под идиллическую трель иллюзорной арфы провозглашаешь: «Счастье — в неведении!»

Скорее всего, мозг отфильтровывает то, что мы, в нашем сегодняшнем состоянии, просто не способны переварить, выдержать, не сойдя с ума. Подчас это слишком обременительно — знать. Мы не можем открыться всей информации, что содержится в пространстве, просто потому, что к этому не готовы. Мы полны эмоций и страхов, наши возможности действия существенно ограничены, и наше мышление движется только безопасными, проторенными путями. Очень узкими путями. Это и называют завесой жестких взглядов.

Все, что когда-либо было создано человечеством, появлялось благодаря тому, что человек преодолевал эту завесу. Все без исключения изобретения и открытия осуществлялись потому, что кто-то выходил за границы привычного мышления, вольно или невольно переступал через порог, отделяющий в его уме возможное от невозможного или допустимое от недопустимого. Без освобождения от стереотипных концепций нет познания, нет развития.

Потому в буддизме и говорится о накоплении заслуги и мудрости. Чем сильнее и счастливее человек изнутри (заслуга), тем больше информации из пространства он способен впитать, проверить на опыте и адекватно использовать (мудрость). Заслуга, как накопление позитивных впечатлений, силы, радости, умственного покоя, служит основой для мудрости. Когда оба накопления достигают совершенства, переживается просветление.





МУДРОСТЬ И СВОБОДА

В качестве эпиграфа к этой книге я выбрала высказывание Оле Нидала, современного европейского ламы тибетской традиции Кагью: «Только мудрость гарантирует абсолютную свободу».

Почему лама так сказал? О какой именно свободе идет речь?

У классиков российской и западной философии мы читаем о свободе и ответственности, свободе и справедливости, свободе и законе, свободе и судьбе, и так далее. Некоторые мыслители говорят о негативной «свободе от» и позитивной «свободе для». Как правило, после предлогов «от» и «для» следуют обозначения внешних вещей, событий или влияний.


Обычно мы понимаем свободу как возможность беспрепятственно делать то, что хочется, самим решать за себя и самостоятельно выбирать, как жить и куда идти. Кто-то называет это негативной «свободой от». Почему негативной?

Похоже, многим она внушает боязнь. Ведь понятно, чего хочется большинству: денег, власти и секса. Легко предположить, что если снять все ограничения (например, на государственном уровне вдруг отменить законы и распустить органы, которые следят за их исполнением, а на личном уровне перестать контролировать близких), то люди непременно ринутся получать деньги, власть и секс самыми простыми способами, то есть — за счет других. За наш счет!

Печальный пример

Как-то после лекции ко мне подошла с вопросом не совсем обычная пара. Он, лет 35, бородатый и крепкий мужчина, жаловался на жену. Она, хрупкая дама лет на 15 его старше, сидела рядом, скромно опустив лицо. На мой вкус, она выглядела довольно нелепо: розовые колготки, «веселенькая» юбка с кружевами, волосы с проседью заплетены в две косички с лентами. Время от времени она поднимала на меня глаза, полные усталости. Но молчала. Мужчина же делился своим горем: своенравная жена требует свободы в выборе нарядов. Я подумала было, что его супруга привержена традициям то ли хиппи, то ли бурлеска, и отказывается носить иную одежду, более подобающую ее возрасту. Но все оказалось наоборот. Выяснилось, что женщина безуспешно просит у мужа разрешения выглядеть, как все в наши дни. Ходить в пиджаках и брюках, стричь волосы...





«Почему же нет?» — спросила я.

«Я желаю ей добра, — гордо ответил мужчина. — Если она не хочет делать то, о чем я прошу, значит — она хочет зла».

На мое предложение позволить женщине самой выбирать стиль своей одежды он твердо заявил: «Вседозволенность плодит зло».

Это печальный клинический случай добровольной несвободы одного и мнимой свободы другого. Два взрослых человека крадут у себя драгоценное время: он — подчиняя, а она — подчиняясь. И оба несчастны. Свобода видится им опасной вседозволенностью, которая должна бы вести к торжеству зла. «Что сделал бы я, будь я абсолютно свободен?» — боязливо спрашивает себя такой человек. Воображение в ответ рисует ему страшные картины. Значит, и всякий другой, получи он свободу, наверняка сделает как минимум то же самое.

Как же грустно так жить!

Качество свободы зависит от мотивации

Конечно, человек, движимый мешающими эмоциями и не готовый их сдерживать, мог бы вести себя весьма разрушительно, если бы его никто не контролировал со стороны. Если он сам не прилагает усилий к владению умом, не заботится о внутренней дисциплине, не развивает сочувствие к другим, то свобода от внешних ограничивающих факторов не принесет ему счастья. Тем более она не сделает его полезным для окружающих.

Но таковы далеко не все люди. Прежде чем связывать кому-то руки, стоит ясно представлять себе, что именно человек мог бы делать этими руками. Только ли лазить по чужим карманам? А может быть, дирижировать оркестром?

Вообще говоря, ни «свобода от», ни «свобода для» не являются ни негативными, ни позитивными сами по себе. Их польза или вред определяются мотивацией человека. При эгоистическом настрое ума они обе негативны. Эгоистическая формула свободы выглядит так: свобода есть отсутствие ограничений для реализации моих идей и желаний. Следовательно, в ситуациях, когда желания одного человека противоречат желаниям другого, внешняя свобода первого автоматически означает несвободу второго, и наоборот.



К счастью, возможен совершенно иной подход. Все три колесницы буддизма обращают нас внутрь, к человеческому уму.

Кармапа XVII Тринле Тхае Дордже сказал:



*Мы все хотим достичь свободы.
Но если мы не способны вырваться
из-под власти чувств —
при любой внешней свободе и демократии
мы так и останемся поработочными.*



Вообще, в этом учении «свобода» — очень важное слово. Недаром первый значительный уровень постижения называется освобождением.

Освобождением от чего? Вспомнив поучения Хинаяны, и особенно Четыре благородные истины, мы ответим: «От страданий». Конечно, ведь все существа стремятся к счастью!

Но как же освободиться от страданий, не изжив их причины? Причина страданий — наши собственные неловкие действия, совершаемые под влиянием мешающих эмоций. Следовательно, чтобы перестать причинять вред другим и себе, мы должны развить внутреннюю стойкость, которая позволит не зависеть от эмоций и не действовать под их влиянием. Позитивная «свобода от» — это внимательный и стабильный ум, не подверженный привязанности, гневу, ревности и всем остальным мешающим чувствам.





Буддийская формула свободы

Услышав, что буддизм настаивает на преодолении эмоций, кто-то спросит: «Значит, я должен стать бесчувственным, как камень?»

Отнюдь! Быть свободным от эмоций — значит не зависеть от них, не служить им, не подчиняться. Такой ум подобен не камню, а глубокому водоему, гладкую поверхность которого не тревожат никакие ветры. Это путь к ясности: в спокойной и прозрачной воде все явления отражаются в точности такими, какими они являются. Только непоколебимому уму доступно прозрение: он способен узнать сам себя.

Свободный и спокойный ум постигает и природу мешающих эмоций — это открытие ощущается как подарок. Дело в том, что каждое из так называемых негативных чувств содержит в себе просветленную мудрость. Если мы эгоистичны и верим своим эмоциям, то они нас связывают, и мы страдаем; если мы от них не зависим и живем для блага всех — эмоции становятся ценным топливом на пути. Не зря в «Хеваджра-тантре» сказано:



*Страстью мир связан,
страстью же он освобождается.*



Махаяна предлагает заменить в эгоистической формуле свободы несколько слов, чтобы получилось так: подлинная свобода есть отсутствие внутренних ограничений для реализации наших устремлений ради блага всех существ.

Следовательно, вопрос не в том, «от» или «для»; важнее, что следует за предлогами «от» и «для». От чего мы хотим освободиться и ради чего? Буддийский ответ: «От своих заблуждений». Кто становится конечным бенефициаром нашей свободы? Буддийский ответ: «Все существа».

Можно утверждать, что эта вторая, исправленная формула позитивна, потому что внутренняя свобода ведет к суммарно большому количеству счастья в пространстве. Не совершая негативных действий под влиянием мешающих чувств, мы не причиняем страданий другим существам. Тем самым мы не создаем в уме трудных семян и становимся счастливее сами. Выигрывают все.

Что же касается свободы внешней, то она, как и обусловленное счастье, о котором мы говорили выше, не является самоцелью, но необходима человеку для роста. Она составляет важный элемент того самого «хорошего сна», из которого легче пробудиться в просветление. Конечно, и в древней, и в новейшей истории буддизма есть впечатляющие примеры того, как человек, преданный Дхарме, медитирует в любых условиях, в том числе и в застенке. Однако для большинства практикующих важно путешествовать, встречаться с учителями, получать посвящения, задавать вопросы и затем применять наставления в жизни. В этом ценность внешней свободы.

Читатель уже ясно видит, что и обусловленное счастье, и внешняя свобода зависят только от внутренних условий и действий самого человека. В этом смысле они считаются позитивным результатом прошлых дел и несомненным признаком хорошей кармы. Если в жизни мы встречаем мало помех, если обстоятельства в основном позволяют нам делать и получать то, что мы хотим, — значит, раньше мы совершали много полезных действий и сейчас пожинаем их приятные плоды. Эту кармическую ситуацию стоит использовать конструктивно — для дальнейшей работы над собой и для новых добрых поступков.





ОСВОБОЖДЕНИЕ И ПРОСВЕТЛЕНИЕ

Н а этих страницах мы уже много раз встречали эти два понятия и усвоили, что они оба имеют отношение к цели. Но чем они различаются? Или это просто два синонима для обозначения одного и того же состояния? Вообще говоря, это две важнейшие ступени на пути, и каждая из них отмечает преодоление, или растворение, одной из двух завес.

Освобождение

Когда устраняется завеса мешающих эмоций и переживается пустотность собственного эго, достигается уровень, называемый «освобождение». Мир уже не должен вращаться вокруг нас. Мы уже никогда не спросим обиженно: «А как же я?» — и не потребуем себе счастья за счет других. Мы не станем делить людей на своих и чужих — вместо этого мы будем заботиться обо всех, понимая, что они страдают и нуждаются в помощи. Мы больше не будем воспринимать что-то лично.

Освобожденные Бодхисаттвы не воспринимают лично даже физическую боль. Если тело болит, Бодхисаттва не думает: «Я страдаю». Он будет смотреть на вещи шире: «Вот, что называют болью. Это испытывают все существа». Болезнь или физические неудобства Бодхисаттва видит не как повод для



страданий, а просто как изменившиеся условия для работы. Обычный человек, заболев, становится капризным, чего-то требует и кого-то обвиняет в своих невзгодах. Бодхисаттва же никак не меняет своего отношения к людям. Он будет в меру возможностей заботиться о других, даже если ему самому нелегко.

Просветление

Но у человека, достигшего освобождения, остаются некоторые жесткие идеи — это вторая, концептуальная завеса. Двигаясь дальше по пути Бодхисаттвы, он постепенно устраняет и ее. Когда исчезает последний жесткий взгляд, в уме больше нет никаких фильтров, никаких границ; мы знаем все и являемся всем.

Так достигается безграничная мудрость, очищенная от неведения и знающая все без сомнений и раздумий. Мудрость позволяет нам осуществить сочувственные устремления и эффективно помогать другим существам, и это приносит еще больше внутренней свободы. Говорят, что посредством этой мудрости человек ясно видит пустотность не только своего «я», но и всех явлений. Это и есть просветление, состояние Будды.





Три качества просветления

Безграничное бесстрашие

Безграничная радость

Безграничное сочувствие



Ваджраяна утверждает, что сутью каждого человека является природа Будды, потенциал просветления. Все самые достойные качества изначально (или даже безначально) содержатся в уме. Всякий, у кого есть ум, способен познать свою природу, раскрыть безграничные возможности ума ради блага всех существ. Именно это вневременное совершенство достижимо тогда, когда мы освобождаемся от беспокоящих эмоций и от ограничивающих концепций. И все это делается для блага всех живущих.

Качества просветленного ума

Какие качества мы раскрываем в просветлении? Их называют безграничными.

Первое из них — бесстрашие. Если ум отождествляется со всем бескрайним пространством, то ему ничего не страшно, потому что пространству невозможно причинить вред. Если я — это мое тело, то именно я состарюсь, заболрую и умру. И в этом процессе постепенно буду неприятнейшим образом меняться в зеркале. Все это болезненно. Если же моя природа — безграничное пространство, а тело есть лишь ценный инструмент для полезных действий в этом мире, то все изменения тела ощущаются как естественные, пусть и не самые приятные, но не катастрофические: ведь моя истинная суть не изменится ни при каких обстоятельствах. Осознающая способность ума не имеет ни начала, ни конца; она не подвержена распаду, и потому бояться просто нечего. И незачем.

Второе качество просветления — радость. Все явления, возникающие в пространстве, выражают потенциал ума. Ощущение этого богатства есть радость, не обусловленная ничем, кроме самого ума, и потому непреходящая.

Третье качество — сочувствие, активное желание оберегать существ от страданий и давать им счастье. Для просветленного, который переживает свой ум как пространство, нет деления на «я» и «не я». Все существа присутствуют в том же пространстве, и их стремление к счастью он ощущает так же сильно, как свое. Поэтому он просто не может не помогать. А мудрость, доведенная до совершенства, позволяет ему действовать точно и оказывать подлинную помощь, а не мнимую.





НЕ ВЕРИТЬ НА СЛОВО

Все, сказанное до сих пор, звучит вдохновляюще. Однако кто-то наверняка скажет (и будет прав): «Я знаю буддистов, которые совсем не похожи на то, что вы тут описали. Я не вижу в них ни одного из этих благородных качеств!»

Безусловно, в любой религиозной традиции есть люди, которые относятся к своей религии поверхностно — не принимают ее близко к сердцу и не используют для развития.

Вовсе не каждый человек, называющий себя буддистом, живет по-буддийски. Даже если он носит одежды монаха или ламы, его внутренние ценности могут сильно отличаться от тех, которые предлагал Будда. В этом учении, как и везде, униформа ничего не гарантирует. Также не дают никаких гарантий высокие титулы, известность, красноречие или искусственность в ритуалах.

Именно поэтому учителей необходимо проверять. При встрече с человеком, который выглядит как носитель духовного знания, нужно присмотреться к нему внимательно, исследовать его поведение, реакции на те или иные события. Только если положительные качества в человеке очевидны и проявляются в любых обстоятельствах, включая очень сложные, мы можем ему доверять. Тогда стоит полагаться на его слова и использовать предлагаемые им методы.



Линия передачи

Каждая буддийская традиция имеет свою духовную родословную. Обычно она восходит к одному из великих Бодхисаттв, ближайших учеников Будды Шакьямуни, или к Ваджрадхаре — тантрической форме Будды. В преданиях зафиксировано, кому и когда переходила преемственность; кто приносил учение в свою страну из Индии; как этот мастер основывал свою школу и как учение передавалось внутри школы. В тибетских традициях линию передачи изображают в виде своего рода генеалогического дерева — его называют Древом Прибежища. На Древе представлены все учителя, от древних до современных.





Как проверять учителей

В буддизме Алмазной колесницы вопрос проверки стоит особенно остро — ведь это путь отождествления, и здесь ученик развивается за счет того, что, фактически, копирует слова и поступки учителя. Для того чтобы вести людей к настоящему счастью, лама должен быть просветленным примером, достойным доверия и подражания.

Классические тексты содержат подробные наставления о том, что и как следует проверять. Вкратце, можно выделить три важнейших пункта.

Во-первых, необходимо понимать, откуда учитель получил свои знания. За его спиной должна быть ясная линия передачи.

Если он скрывает имена своих учителей, если мы не можем проследить его преемственность — возможно, он сам придумал все «истины», которыми стремится щедро нас одарить. Они могут оказаться полезными, но с такой же вероятностью могут нести запутанность и страдание, причем не только нам,

но и многим другим существам. Только учение, испытанное временем, подтвержденное убедительными примерами из прошлого, способно быть надежным ориентиром.

Во-вторых, пусть даже лама получил подлинную передачу из чистого источника, он должен обладать не только знаниями, но и собственным опытом практики. Здесь мы, насколько можем, смотрим на то, использовал ли он сам полученные методы. Это как раз тот случай, когда доктор, прежде чем прописать нам свои порошки, должен попробовать их сам. В медицине такого, конечно, не бывает — но в буддизме это необходимое условие успеха на пути. Если учитель не обладает опытом практики, то он не сможет нам помочь, когда мы придем к нему за советом, как преодолеть те или иные трудности или как воспринимать те или иные возникающие впечатления и переживания. В целом можно сказать: в его передаче не будет силы и благословения.

В-третьих — и это самое важное — слова учителя должны соответствовать его делам. Если он превозносит спокойствие ума, а сам тревожен и не сдержан, это повод для сомнений. Если он рекомендует скромный образ жизни, будучи привязан к роскоши, это повод над ним посмеяться. Если он хвалит своих учителей и при этом не следует их наставлениям, это повод с ним распрощаться. Если он призывает к сочувствию, а сам ведет себя жестоко, это повод заявить в полицию.

Здесь мы, как советовал Будда, сами служим себе путеводным светом. Полагаясь на свое образование, жизненный опыт, критический разум, мы словно рентгеном просвечиваем учителя насквозь; заглядываем ему через плечо и следим за руками. Затем, убедившись в его надежности и искренности, спрашиваем себя: «Хочу ли я быть на него похожим? Хочу ли жить, как он, и воспринимать мир, как он?»

Если на все эти вопросы ответ — «да», то мы можем поклониться ему, принести дары и попросить принять нас в ученики.

В Ваджраяне это — ответственный шаг. С той минуты, когда мы осознанно выбрали ламу и приняли решение следовать за ним, мы должны будем доверять ему больше, чем самим себе. В этой книге найдется много историй, посвященных взаимоотношениям учителя и ученика.





ПРИБЕЖИЩЕ

Любой человек, желающий стать буддистом, начинает свой путь с принятия прибежища. Оно подобно ключу, без которого невозможно открыть двери в это учение.

Слово «прибежище» ни на русском языке, ни на других языках не дает ясного представления о том, что имеется в виду. Тибетский термин «кьяб дро» означает «идти под защиту». Русское слово вызывает ассоциации с побегом, беженцами, укрытием. Современные учителя говорят, что главное значение понятия «прибежище» — система ценностей. Принимать прибежище в чем-либо означает полагаться на это нечто как на главную ценность нашей жизни.



Обычные ценности ненадежны

Жизненные ценности есть у любого человека, любого существа.

Повнимательнее присмотревшись, мы обнаружим, что все ценности, стремления распадаются на две группы: а) получить и удержать все хорошее и б) оттолкнуть или уничтожить все плохое.

Субъективно? Да. Эгоистично? Очень часто. Когда я хочу иметь все, что хорошо, и избегать всего, что плохо *лично для меня* — это, конечно, эгоистично. Это также болезненно, ведь там, где заканчиваюсь «я», начинаются враги и помехи моему счастью.

Многие люди смотрят шире. Они стремятся получить то, что хорошо для какой-либо группы или общности, к которой они себя причисляют: для их семьи, деревни, страны, политической партии или футбольной команды. Эгоизма в этом меньше, но он все же есть — ведь там, где заканчивается моя деревня, все-таки начинаются враги.

И дело даже не в эгоизме. Все это можно было бы делать — бегать за тем, что полезно для меня и моих единомышленников, и бороться с вредным (как и делают все существа). Если бы только на этом пути можно было достичь окончательного счастья!

Жизненный опыт каждого из нас показывает, что приятные вещи, как за ними ни гоняйся, либо остаются недоступными, либо оказываются не такими, как мы ожидали, либо покидают нас рано или поздно. Обычно слишком рано. А неприятные вещи, как от них ни убегай, приходят и приходят, всегда неожиданно и неуместно. И в конце концов приходит самая неприятная вещь — мы умираем.

Похоже, мир живет своей жизнью, и мы над ним не властны.

Будда подтверждает это наблюдение. Он сам вступил на путь поиска истины после того, как понял непостоянство. Увидев медитирующего йогина, Сиддхартха подумал:

« Я уже знаю, что внешние явления возникают в пространстве и исчезают в нем. Но, может быть, само пространство не возникает и не исчезает? Я понимаю, что всё, воспринимаемое умом, непременно растворится. Но, возможно, сам ум находится за пределами появления и растворения? »



Формула прибежища в Алмазной колеснице

Принимаю прибежище в Ламе
Принимаю прибежище в Будде
Принимаю прибежище в Учении
Принимаю прибежище в Сангхе



Именно тогда он решил покинуть царский дворец, чтобы учиться, медитировать и узнать природу ума.

Это ему удалось. Сиддхартха постиг природу явлений. Он понял на опыте, что все обусловленные явления мимолетны и потому не могут сделать нас счастливыми навсегда. Говоря на буддийском языке, вещи не могут быть надежным прибежищем. В них нет такого потенциала, и ожидать от них этого не слишком-то мудро. Это не значит, что нужно перестать строить свою жизнь, зарабатывать деньги, рожать детей и защищать свою страну. Главное — не ожидать от явлений того, что они не способны нам предоставить. Только ум свободен от непостоянства, не имеет ни начала, ни конца, ни середины. Лишь на ум мы можем положиться как на прибежище.

Ценности, которые не подведут

Каждый, кто приходил учиться в буддийскую общину, должен был принять прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Это так называемые Три драгоценности.

Будда

Будда в данном случае — не личность со своей биографией, а символ цели всех буддистов и образец ее достижения. Принимать прибежище в Будде — значит для блага всех существ стремиться к его состоянию, просветлению. Исторический Будда Шакьямуни был человеком, прошел путь развития и обрел эту цель — следовательно, мы тоже можем это сделать. Буддой может стать каждый, кто стремится к этому, ведь семя просветления присутствует в уме любого существа с безначальных времен.

Дхарма

Для успешного достижения цели нужно хорошо знать дорогу к ней. Надо также не лениться и целенаправленно двигаться в выбранном направлении. Путь к просветлению показывает вторая Драгоценность — Дхарма, то есть учение Будды. Принимать в ней прибежище — значит изучать ее, стараясь понять и найти ей место в своей жизни. Не менее важно применять ее на практике — то есть медитировать и сохранять положительный настрой ума.

Сангха

Человеку, вступившему на путь, необходимы попутчики — община практикующих, друзей и помощников. Принимая прибежище в Сангхе, буддист признает, что легче всего развиваться в среде единомышленников — людей, которые разделяют наши главные ценности, стремятся к той же цели и применяют те же методы. Такие друзья поймут нас на самом глубоком уровне и поддержат, как никто другой. Буддисты говорят, что Сангха — самая лучшая семья.







Лама

В Алмазной колеснице есть также четвертое прибежище — учитель, или лама. В традиционной системе тибетского духовного образования словом «лама» называют любого человека, прошедшего определенный курс обучения в монастыре. Таких лам множество, но здесь мы имеем в виду нечто иное.

В жизни у каждого буддиста Алмазного пути есть Лама с большой буквы. Он уже пришел к цели и поэтому может помогать другим в ее достижении. Именно его необходимо тщательно проверить, а затем следовать ему, стремиться стать на него похожим.

Ламу можно сравнить с опытным инструктором по вождению. Он знает дорогу и помогает в процессе обучения; кроме того, сам он уже достиг в своем деле совершенства и потому выражает нашу цель.

Прибежище принимается у буддийского учителя. Во время короткой церемонии с головы ученика срезается немного волос. Это символизирует первые шаги к просветлению. После этого он получает буддийское имя; в него обычно включено обозначение той традиции, в которой дано прибежище, и указание на особые качества ученика — например, мудрость, отвагу, радость или силу.

Принятие прибежища для любого человека — осознанный шаг, собственное независимое решение. Прежде чем это сделать, ученик должен убедиться, что он понимает значение Трех драгоценностей, ценит их и готов на них полагаться.





ВЗГЛЯД, МЕДИТАЦИЯ, ДЕЙСТВИЕ

Уважаемый читатель, мы все еще рассматриваем разные уровни понимания буддизма «по вертикали». Мы уже знаем, что в буддизме есть множество традиций, каждая из которых для движения к цели предлагает свои методы, в большей или меньшей степени отличающиеся от методов других школ.

Что же это за методы? Что должен на практике делать буддист, чтобы идти по пути? Какими средствами он освобождается от внутренних ограничений и совершенствует позитивные качества? Как обретает опыт и постижение?

Давайте условимся, что далее мы будем говорить о настоящих буддистах, то есть о людях, которые проверили своих учителей, приняли прибежище, получили подлинные, действенные методы и готовы с доверием вступить на путь.

К какой бы традиции, или школе, ни принадлежал такой буддист, после принятия прибежища его жизнь будет складываться вокруг так называемых трех столпов.

Взгляд

Первый столп на тибетском языке называется «тава», то есть «взгляд», «воззрение». Это значит, что буддист старается смотреть на все вещи и явления по-буддийски. Для этого суще-

ствуется вся буддийская наука. Космология показывает принципы строения, возникновения и исчезновения вселенных; философия объясняет законы бытия на глобальном и повседневном уровнях; психология дает понимание процессов, происходящих в уме человека. Эти знания расширяют наш кругозор. Тех, кто в прошлом уже создал связь с буддизмом, они могут сильно вдохновить. Ищущий человек обретет успокоение, чувствуя, что в мире есть его единомышленники. Но кто-то задумается о большем и спросит: «А можно ли проверить ваши красивые слова? Есть ли методы, которые позволят мне пережить на опыте все, о чем вы здесь пишете?»

Медитация

Ответом на эти вопросы служит второй столп — формальная практика, или медитация. Тибетское слово «гомпа», которое обычно переводится как «медитация», буквально означает «привыкание». И действительно, во время медитации практикующий буддист вырабатывает несколько очень полезных привычек.





Технически медитация заключается в том, что мы сосредотачиваемся на определенном, заданном предмете или образе, и затем стараемся удерживать на нем свое внимание. Возникают мысли и чувства, отвлекая нас от объекта концентрации, но мы должны замечать отвлечение, как можно быстрее отпустить его и возвращаться к объекту.

Благодаря этому процессу ум привыкает к внимательно-сти и осознанности, и это первое важное изменение. Внимательность называют еще иногда «памятованием»: это умение не забывать о том, что важно. Осознанность здесь состоит в том, чтобы все время «присутствовать» в том, что происходит в уме, замечать все его движения. В медитации мы тренируемся замечать мысли и не идти за ними; замечать чувства и отстраняться от них. Такая способность покоиться в собственной середине помогает сохранять ясность рассудка — если научиться этому, в жизни будет намного легче принимать взвешенные решения, не под воздействием эмоций, и выбирать, какие мысли стоит развивать, а какие лучше отпустить и забыть.

Другая привычка обращает нас к самой сути медитации. Дело в том, что объекты, на которых сосредотачиваются буддисты, имеют особое значение.

Например, в Махаяне мы привыкаем к сочувствию и отвыкаем от эгоизма. В Ваджраяне, медитируя на просветленные световые формы, мы привыкаем к тому, что наше тело и все явления имеют просветленную природу; что они возникают и исчезают в уме.

Обобщая, можно сказать, что во время медитации практикующий привыкает к тому, каким все является на самом деле.

Действие

Тибетское слово «чёпа» означает «поведение», «деяния» или даже «жизнь и работа». Это относится к уровню повседневной жизни.

Можно долго медитировать — некоторые йогины в Тибете посвящают медитационному отшельничеству десятки лет, — но рано или поздно медитация все-таки заканчивается. Тогда приходится идти в мир, жить в нем, общаться с людьми. Это и называют фазой действия.

Здесь уместно будет вспомнить одну короткую притчу.

« В одном китайском монастыре был молодой послушник, который никак не мог поладить с другими учениками. Однажды он сидел и внимательно читал сутры. Его учитель, проходя мимо, сказал: «Читать сутры очень полезно. Но практика — важнее».

Через несколько дней, увидев юношу среди участников еженедельного ритуала, мастер произнес: «Участие в церемониях очень полезно. Но практика — важнее».

Тогда молодой человек стал больше медитировать. Вскоре учитель увидел его за этим занятием и воскликнул: «Медитировать очень полезно! Но практика — важнее».

Смысл этой истории в том, что все формальные занятия в буддизме, такие как изучение и медитация, а также ритуалы и прочее — это лишь помощь в настоящей практике. Но суть практики — это внутренняя работа с умом и человеческое развитие. Буддист учится и медитирует для того, чтобы менять себя ради блага всех существ. Как говорит Лама Оле Нидал, «чтобы лучше жить, лучше умирать и лучше перерождаться».

Именно для этого используются все многочисленные наставления буддизма о работе с мешающими эмоциями, об отказе от эгоистических привычек, о контроле над словами и поступками. Можно без преувеличения сказать, что в этой третьей фазе, фазе «обычной жизни», по-настоящему проверяется глубина нашего взгляда и сила медитации. Об успехе практики будут свидетельствовать все чаще возникающие радость и легкость; внимательность и сочувствие к людям; естественность и искусность в действиях; стабильность в чувствах; гибкость в мышлении и, что очень важно, умение смеяться над собой. Именно эти свойства демонстрируют те замечательные учителя прошлого и настоящего, чьи цитаты и истории приводятся в этой книге.

Приятного и полезного прочтения!



ЖЕМЧУЖНАЯ РОССЫПЬ

• цитаты и притчи •





*Если хочешь узнать, что было прежде,
посмотри на свое тело; если хочешь узнать,
что будет дальше, посмотри
на свои действия.*

Будда Шакьямуни



ПОНИМАНИЕ КАРМЫ



ОТ АВТОРА

Буддизм в жизни человека начинается с понимания того, что нашу собственную жизнь определяет закон причины и следствия — карма. Если все, что мы встречаем и переживаем, суть созревшие результаты наших прошлых мыслей, слов и поступков, значит, некого винить в своих неприятностях — только самих себя. Если каждое наше действие, совершаемое посредством тела, речи и ума, создает наше будущее, значит, нам некого молить об удаче и процветании, не на кого надеяться и некого бояться. В сансаре мы сами предопределяем и формируем все, что с нами происходит.

Смириться с этим нелегко. Человек склонен перекладывать ответственность за свои неудачи на других, ожидая, а подчас и требуя от них приятного поведения, которое принесло бы ему комфорт. Вступив на буддийский путь, нам придется распрощаться с этой привычкой. Не приняв на себя всю ответственность за свою жизнь, мы не сможем искренне применять учение Будды.

Вот почему глава о понимании кармы — первая в этом сборнике. Здесь собраны цитаты о смысле, который буддизм вкладывает в это понятие.

Важный акцент буддийские учителя делают на том, что избежать созревания кармы — то есть проявления результатов наших действий — невозможно.

Однако в учении о причине и следствии есть важная позитивная сторона: карму можно очищать и менять. Для этого необходимо выполнить четыре условия:

1. сознавая, как действует закон кармы, нужно понять, что мы совершили ошибку;
2. нужно хотеть эту ошибку исправить и (если мы буддисты и имеем доступ к освобождающим практикам) применить медитацию, которая позволяет очистить ум от негативных семян;
3. нужно всерьез принять решение никогда не повторять подобных действий;
4. отныне, на протяжении всей жизни, нужно поступать противоположным образом.

Если эти условия выполнены, ошибка ведет к развитию.

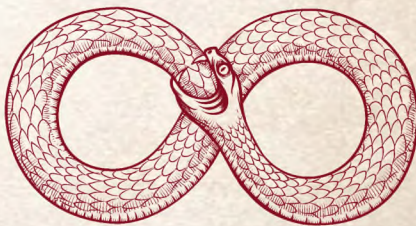
Говоря о карме, Будда не угрожает людям «воздаянием». Он призывает задуматься над причинно-следственными связями и сделать осознанный выбор в пользу тех действий, которые ведут к счастью.

Все эти темы читатель найдет в приведенных ниже цитатах и притчах.

Сансара

Так на санскрите называют цикл обусловленного существования. Непросветленный ум охвачен неведением: он не знает своей безграничной

природы, как глаз не видит сам себя. Поэтому нами владеет иллюзия разделенности на «я» (воспринимающего) и «не я» (воспринимаемое). А когда человек отделен от мира, то ему все время приходится бороться: он цепляется за приятное и отталкивает неприятное. Так возникают мешающие эмоции. За ними следуют вредные действия, которые оставляют негативные отпечатки в уме. Созревая, эти впечатления превращаются в страдание, а оно, в свою очередь, подтверждает ошибочную концепцию реальности мира и деления на «я» и «не я».







ЦИТАТЫ



.1.

Все радости и горести существ
Произрастают из их деяний.
Сколь разнообразны деяния,
Столь же разнообразны существа
И пути, которыми они блуждают.

Будда Шакьямуни

.2.

Карма — это вовсе не «судьба». Напротив, знание этого закона дает нам исключительную свободу непрерывно засеивать семена именно тех плодов, которые мы впоследствии хотим собрать. Причины удачных или неудачных партнерских отношений мы тоже постоянно создаем сами, и ответственность за счастье или страдание близких людей, которые нам открылись, лежит на нас.

Лама Оле Нидал



.3.

Если не можете помогать другим с добрым настроением, лучше вовсе не помогайте. Иначе потом будете об этом сожалеть.

Тонга Юлгьял Ринпоче





·4·

Когда придет время уходить, мой король,
Ни семья, ни обладания не последуют за тобой.
Но откуда и куда бы ты ни шел,
Твои прошлые действия сопровождают тебя,
как тень.

Будда Шакьямуни

·5·

Никому не грозя назидательно пальцем, Будда объясняет, к каким результатам приводят те или иные мысли, слова и поступки. Так мы можем взять на себя ответственность за свое будущее. Буддизм предлагает полный ящик инструментов, которые помогут нам правильно действовать и пробуждать чувство радости у себя и других.

Лама Оле Нидал



·6·

Работай над причинами, а результаты оставь
великому закону вселенной. Проводи каждый
день в спокойном созерцании.

Зангецу



.7.

Если мы защищали чужую жизнь, результатом будет наше долголетие; если же мы кого-нибудь били и калечили, мы родимся крайне болезненными. Проявление щедрости оборачивается изобилием, а гнев и злые намерения — возрастающим числом врагов.

Калю Ринпоче



.8.

Когда орел парит в вышине,
Его тень на земле не сразу увидишь.
Так же и наши действия:
Их последствия
ясно видны лишь тогда,
Когда созревают все условия.

Будда Шакьямуни

.9.

Теперь до конца моей жизни,
Сколь бы короткой она ни была,
Я не буду терять время
в бессмысленной лени.
Пришла пора самому отвечать за себя.

Кармана VIII Микьо Дордже



.10.

Работа обычного сознания
Влечет за собой
«черные» и «белые» поступки.
Если не знаешь, что делаешь,
Даже раскаяние не приносит пользы.
Поэтому уже сейчас, без промедления,
Следует стремиться к совершению добрых дел —
телом, речью и умом.

Джамгён Конгтрул Лодрё Тхае



·11·

Различия в судьбах людей просто огромны. У некоторых короткая жизнь, у других — долгая. Кто-то наслаждается крепким здоровьем, а кто-то страдает от недугов. Одни богаты, другие живут в нищете. Большинство людей не понимают, в чем причина различий. «Просто так получилось», — думают они. В действительности же ничто не происходит по воле случая. Различие жизненных путей объясняется различием карм.

Калду Ринпоче



·12·

Как растения вырастают из семян —
И радость, и невзгоды появляются
в результате прошлых действий.
Как может из горького семени
вырасти сладкий плод?

Видя эту универсальную истину,
Мудрый должен думать:

«Злые поступки ведут
к болезненным переживаниям,
А добрые дела рождают мир и счастье»

Будда Шакьямуни





·13·

О чем размышляют живые существа,
Какими разнообразными путями следуют,
Какова природа желаний каждого,
Хорошую или плохую карму
они накопили за прошлые жизни —
Все это хорошо знает только просветленный.
Будда Шакьямуни

·14·

Будда говорит, что шесть основных мешающих чувств — привязанность, злость, запутанность, ревность и гордость — могут давать 84 тысячи сочетаний. Мы говорим и действуем под их влиянием, и когда результаты этих действий возвращаются, они неприятны. Мы не нравимся людям, происходят какие-то несчастные случаи, что-то не получается. И в эти моменты мы не понимаем, что сами засеяли семена тех кактусов, на которых сейчас сидим. Мы думаем, что это сделали другие, пытаемся отыграться, и снова у нас возникают неприятности.

Лама Оле Нидал



·15·

Даже малейший отпечаток в уме может заставить прожить целую жизнь в иллюзиях.
Шамар Ринпоче

·16·

Единственная возможность улучшить свою карму — это принять на себя ответственность за свои поступки и осознанно прервать череду плохих привычек. Только так можно постепенно выбраться из неприятных тупиков этого мира. В любую минуту можно начать что-то менять в своей жизни. Такой настрой делает возможным неожиданный прогресс в развитии. С этого момента жизнь будет наполняться смыслом.

Лама Оле Нидал





·17·

У нас всегда была сансарическая привычка стремиться любыми средствами уничтожить внешних врагов, которыми мы считаем других людей. Сначала мы ищем компромисс, пытаемся договориться. Если это не получается, применяем силу. Вот почему повсюду в мире идут войны. Пока мы продолжаем так действовать, мы не получаем ничего, кроме боли, страданий, грязи и врагов. Эта старая история тянется бесконечно. Но если взглянуть глазами всех Бодхисаттв, видно, что истинный враг — это наши собственные мешающие эмоции злости и ненависти. Мы сами засеваем семена, из-за которых у нас постоянно появляются враги.

Кармана XVII Тринле Тхае Дордже



·18·

Если корень целебный, целебны и побеги.
Если он ядовит, очевидно,
что из него вырастет ядовитое растение.
Позитивными или негативными
наши действия делает не то,
Как они выглядят,
А добрые или злые намерения,
стоящие за ними.

Будда Шакьямуни

·19·

Если вы довольны своим и никогда не питаете алчности, вы никогда ни в чем не будете нуждаться. Но если вы постоянно жаждете заполучить то, что есть у вашего соседа, вы станете нищим и все время будете в нужде. Если вы хорошо относитесь к другим и не питаете ни к кому злобы, люди будут прекрасно с вами обращаться и относиться к вам хорошо; злоба же принесет вам только подозрительность и вред со стороны окружающих. Наконец, если ваши взгляды правильны и неискажены, ваш интеллект и мудрость будут возрастать, и ум будет становиться острее. Но извращенные взгляды принесут ограниченность, тупоумие и сомнения.

Кармана IX Вангчуг Дордже





·20·

На нашем уровне обычных существ невозможно не допускать мыслей и поступков, вызванных эгоистическими намерениями. Но мы можем незамедлительно распознать неправильное, пожалеть о том, что оно произошло, и пообещать себе, что никогда больше такого не повторим. Это поможет быстро распрощаться с эгоистическим настроем.

Патрул Ринпоче

·21·

В этой жизни смерть переживается лишь однажды.
Но она — еще не конец;
В будущем все повторится вновь.
Существование подобно вращению водяного колеса.
Чтобы разорвать этот круг,
Нужно достигнуть Состояния истины.
Сосредоточенно пребывая в естественной реальности,
Мы прекращаем страдания, вызванные неведением,
И растворяем запутанность.

Миларепа



·22·

Физическое тело — благословенный сосуд для счастливых существ, стремящихся к свободе, но то же самое тело становится причиной, по которой злодеи попадают в нижние миры.

Я понимаю, что тело ответственно за выбор между безграничной заслугой и утратой, вневременным счастьем и мукой, находясь на границе добра и зла. Надеюсь, что я стремлюсь к освобождению из океана страданий этой реальности, покинуть которую невероятно сложно.

Миларепа



Состояние ИСТИНЫ (санскр. Дхармакая)

В буддизме Махаяны и Ваджраяны говорится о трех состояниях, или телах (санскр. *кая*), в которых проявляются просветленные.

Состояние истины, Дхармакая, означает, что ум просветленного присутствует в каждой точке пространства и без усилий знает всё.

Состояние радости, Самбхогакая, — это различные формы Бодхисаттв, состоящие из энергии и света. Они излучаются из Состояния истины, чтобы служить объектами медитации. Практикующий буддист отождествляется с этими формами и приближается к постижению собственного совершенства.

Состояние излучения, Нирманакая, — это просветленные, которые рождаются в человеческих телах и потому могут поддерживать и защищать всех, кто находится на пути. Таковы Будда, Падмасамбхава, Кармана и многие другие учителя.





ПРИТЧИ

Прозорливость Будды

Во времена Будды Шакьямуни некий человек по имени Палкье пришел к Будде с просьбой о посвящении в монахи, которое тот дал без малейших колебаний. Ближайшие ученики Будды весьма удивились этому: они со своего уровня мудрости не видели никакой благоприятной причины для того, чтобы Палкье стал монахом. Чтобы разрешить свои сомнения, они отправились к Будде в поисках ответа. И учитель поведал им следующее: «Возможно, вам эта причина не видна, потому что только просветленный спосо-

бен ее увидеть. Миллион лет назад один из Будд пришел в этот мир. В конце его эпохи случилось наводнение, и поток воды залил разрушенную ступу. В то время этот человек был лебедем, и вода, струившаяся вокруг ступы, увлекла его за собой. Так он оплыл ступу несколько раз. Он и сам не подозревал тогда о заслуге, которую обрел благодаря обходу священного сооружения. Так и появилась причина для его нынешнего посвящения в монахи».





В тени дерева

Много лет назад в одной стране жили два человека с полностью противоположными мировоззрениями. Одному из них постоянно досаждали навязчивые мысли — как бы убить, обворовать или облапошить других. Он мечтал расправиться с королем и взойти на престол. Другой же человек думал лишь о том, как принести другим пользу и иногда мечтал: «Если бы я правил страной, все сделал бы для счастья подданных».

Как-то первый человек шел по дороге, поскользнулся и упал. В этот самый момент мимо проезжала колесница. Она переехала колесом шею бедолаги и отсекла ему голову. А второй человек уснул в тени дерева. В это время люди из другой страны искали кого-то, кто бы ими правил. Им нужен был правитель с большим запасом позитивной кармы. Когда они подошли к спящему, прошло уже несколько часов с тех пор, как тот погрузился в сон. Тени остальных деревьев сместились, но тень, укрывающая спящего, осталась на прежнем месте. Гости расценили это чудо как знак превосходной кармы. Они провозгласили человека главой своей страны, и благодаря его правлению люди жили в достатке.



Хитросплетения кармы

Одним из ближайших учеников Будды Шакьямуни был Катаяна. Достигнув состояния архата, он обрел чудесные способности, в частности — ясновидение. Однажды Катаяна просил подаяние в деревне. Внезапно он увидел молодую женщину. Она сидела на пороге своего дома, нежно убаюкивала на груди новорожденного ребенка и ела рыбу. Закончив трапезу, она швырнула рыбьими костями в собаку, которая в ожидании виляла хвостом, и громким криком ее прогнала.

Благодаря своим способностям Катаяна увидел кармические связи, объединявшие всех четверых: девушку, ребенка, рыбу и собаку. Рыба была не кем иным, как родным отцом этой девушки, который умер за несколько лет до этого. Ребенок в прошлой жизни был врагом девушки, а собака — ее матерью. Конечно, девушка не могла видеть эти связи и представить, что когда-нибудь прижмет врага к сердцу, съест отца и прогонит прочь свою мать.

Катаяна подметил: «Съела отца, отмахнулась от матери и приласкала врага! Сансара — поистине странное представление!» — и рассмеялся.





*Клянусь растворить
Всю привязанность, ненависть и неведение,
И опустошить несчастливые нижние миры.
Клянусь открыть око мудрости
И светом высшего знания
Рассеять мрак во всех сферах бытия.*

Будда Шакьямуни



МУДРОСТЬ
ОТРЕЧЕНИЯ



ОТ АВТОРА

В этой главе мы встретимся с критикой. Великие буддийские учителя без устали перечисляют различные стереотипы мышления и поведения, от которых необходимо отречься на пути освобождения.

Внимательный читатель может сказать: «Погодите, ведь выше писалось, что об ошибках и недостатках задумываются только те, кто практикует Хинаяну и Махаяну. Если же буддист вступает на Алмазный путь, то его задача — концентрироваться прежде всего на качествах и потенциале просветления. Как же так? Вот и знаменитые мастера Ваджраяны критикуют какие-то человеческие проявления!»

Действительно, словно сговорившись, мастера всех трех колесниц предостерегают нас от всего, что мешает счастью и развитию. Видимо, на определенном этапе нашей жизни мы не можем обойтись без критического анализа собственных действий. Бывает, что для следующего шага в нашем развитии требуется ясное понимание того, что необходимо изменить в самих себе.

Для последователей Малой колесницы отречение означает отказ от любых негативных действий и слов. При максималистском подходе это ведет к отсечению всех мирских дел и связей — ведь они способны поглотить нас целиком, заставить волноваться, вызвать сильные желания, привязанности и неприязни, и тем самым отдалить от освобождения. Это путь монаха или монахини.

На уровне Махаяны отречение видится иначе. Поскольку здесь основное внимание уделяется внутреннему настрою, то и отречение рассматривается как внутренний процесс. Необходимо изменить мотивацию к действиям, работать со своими мешающими эмоциями и привязанностью к эго. Здесь огромное место занимает тема гнева и злости — ведь эти эмоции, без сомнения, наиболее разрушительны для нашего собственного ума и для всех людей, которые так или иначе связаны с нами. За гневом следуют привязанность, ревность и зависть, злопамятность, вспыльчивость и так далее. Говоря обобщенно, необходимо отречься от всех своих мешающих эмоций, от всех их компонентов, и главное — от иллюзии отдельного «я».

Но почему же отречения требуют и учителя Алмазной колесницы? Где же высший взгляд? Разве не все в нас совершенно? Разве недостатки не содержат в себе потенциала к росту?

Конечно, содержат. Но для того чтобы этот потенциал можно было обнаружить и развить, необходимо принять некоторые важные решения.

Нельзя забывать об идеях Хинаяны: причиняя страдания другим, мы загрязняем свой ум и создаем причины для боли и несвободы. Отказ от таких поступков составляет фундамент буддийской практики и облегчает жизнь. Кроме того, нужна сочувственная мотивация Махаяны — это открывает ум и создает пространство для последующего развития высшего взгляда.

В Ваджраяне об отречении говорится мало, но все же говорится. Например, предлагается отбросить надежды и опасения. А самое важное — отвернуться от собственного «я».





ЦИТАТЫ

·1·

Когда возникает ненависть, накапливается большое количество негативного. Чем дольше она переживается, тем больше вредных впечатлений появляется в уме. Можно сказать так: если мы хранили ненависть в сердце один день — накоплен один день негативности. Если она оставалась в нашем сердце год — у нас образовался целый год плохой кармы. Это продолжается до тех пор, пока мы не отстранимся от вредного чувства. Мы должны отбросить гнев и желание отмищения; насколько можем, нужно стремиться помогать всем существам.

Шангна Ринпоче



·2·

Будущее бесконечно,
А ты всегда был обычным существом.
Действуй так, чтобы уже никогда
Не случилось того, что было раньше.

Арьядэва

·3·

Даже если наше намерение положительно, но мы облекли его в обидные слова, это может создать нам большие помехи.

Кармана XVII Тринле Тхае Дордже



·4·

Достоинства человека — плод его самодисциплины. Они не падают с неба просто так, подобно дождю или снегу.

Зангесу

·5·

Весь вред, какой нам причиняют в этом мире, все страхи и страдания, какие мы испытываем, коренятся в нашем цеплянии за идею «себя». Это цепляние — худшее из зол. Демоны безобидны по сравнению с ним. Именно привязанность к «я» мучает нас с безначальных времен, заставляя страдать в сансаре. Это и есть настоящий враг, которого следует ненавидеть и стараться уничтожить.

Шантидэга



·6·

Корнями своими тревога уходит
В иллюзорную веру, будто каждый из нас —
Сам по себе, как остров,
Отделенный от всех остальных.

Калата

·7·

Не стоит слишком много думать о делах других людей. Не нужно выявлять ни ошибки обычных людей, ни недостатки тех, кто следует духовному пути, монашескому или мирскому. Какие бы изъязны мы ни замечали в другом человеке — недопустимо указывать на них или обсуждать их.

Шанпа Ринпоче





·8·

Иногда мы встречаем людей, желающих нам навредить, настроенных враждебно и просто неприятных. Нашей обычной реакцией будет проявление гнева и ненависти, но это неправильно.

Из-за глупых действий, совершаемых сейчас, этот человек будет вынужден претерпеть неимоверные страдания. Поэтому, не показывая гнева, мы возвращаем сочувствие и делаем все, что в наших силах, чтобы освободить «врага» от мучений и сделать счастливым.

Целью Будды было освобождение всех существ, и он достиг просветления. Наша цель — личный комфорт и удовлетворение, и поэтому мы все еще страдаем в сансаре. Суть всех поучений Будды — изменить себя ради других. Эта практика приведет к просветлению.

Шанпа Ринпоче



·9·

Из-за гнева бессильные люди
Выглядят отвратительно.
Но тот, кто силен и безжалостен, —
Хуже всех.

Арьядэва

·10·

Получить желаемое — все равно что напиться соленой воды.
Жажда лишь растет.
Дела бесконечны, как рябь на поверхности озера.
Процветание и упадок — будто прилив и отлив.
Предвзятые мешающие чувства —
Это завеса, из-за которой не видно высоких рождений и свободы;
Это железный крюк, что тянет в низшие миры;
Это семена все больших страданий;
Это облака, чреватые дождем несчастий;
Это воры, отнимающие у нас заслуги и достоинства;
Это корень всех наших ошибок.

Миларепе





·11·

Ложная радость — это когда человек не способен радоваться счастью всех существ, но находит причины для радости в неудачах и падениях тех, кто ему не нравится.

Шангна Ринпоче

·12·

Неспособность радоваться
Благой удаче других людей
Разрушает твою собственную удачу.
Поэтому пресекай ревнивые мысли у самого корня.

Сакьяпандита



·13·

Если мы не исследуем свои ошибки,
То под маской духовности может скрываться
вредное поведение.
Потому анализировать ошибки и устранять их —
Это практика Бодхисаттвы.

Гьялсе Тхогме Зангпо



·14·

Не допускайте даже малых вредных действий,
хотя они кажутся незначительными.
Маленькая искра способна поджечь стог сена размером с гору.
Не уставайте совершать даже маленькие добрые поступки,
хотя на первый взгляд от них нет явной пользы.
Крошечные капли наполняют высокий кувшин.
Небольшая порция яда может обернуться смертью.
Из незаметного семени может вырасти огромное дерево.

Будда Шакьямуни



·15·

Ум под контролем — ум без страданий.
Охладив свои страсти, мы нашли облегчение.
Остудив свои страсти, обрели свободу.

Бхадда Капилани

·16·

Давайте жить без ненависти среди тех, кто ненавидит.

Будда Шакьямуни



·17·

Мы узнали, что страдания и потери коренятся в наших негативных действиях. Поэтому впредь, даже с риском для жизни, мы никогда не совершим подобных ошибок. Мы твердо обязуемся прекратить вредные поступки.

Шангна Ринпоче

·18·

Все дрожат перед наказанием, все боятся смерти —
Ставя себя на место другого,
не убивайте и убивать не заставляйте.

Будда Шакьямуни





·19·

Когда видишь добрые поступки другого человека, призывай себя следовать его примеру. Когда слышишь об ошибочных действиях другого человека, напоминай себе, что подражать ему не стоит.

Зангецу

·20·

Какая польза от медитации на терпение,
Если не прощаешь обид?

Милареп



·21·

Будда сказал как-то, что человек не может судить человека. Мы никогда точно не знаем ситуацию и помыслы окружающих. Нам очень сложно понять, плох человек или хорош, и поэтому лучшее, что можно предпринять,— просто оставить все как есть.

Кармана XVII Тринле Тхае Дордже

·22·

В конечном итоге нужно просто научиться максимально продерживать мгновение перед совершением действия, чтобы успевать принимать решение в пользу осмысленного поведения, которое не нанесет вреда.

Лама Оле Нидал



·23·

Надежды и опасения показывают инертность ума. Они означают, что мы не находимся в настоящем, в том, что здесь и сейчас!

Лама Оле Нидал





·24·

Как же бесполезна политическая власть, и как велика расплата за нее. Те, кто обладают ею, зачастую совершают мало добра, но причиняют много вреда. Мое единственное королевство — это королевство истины.

Домбина

·25·

Одурманенная красотой собственного тела,
Хмельная от изящества и славы,
Я презирала других женщин.
Как вооруженная охотница,
Блистая драгоценностями,
Я стояла в дверях храма любви
В ожидании жертвы моих чар.
Многим я открывала свои тайные прелести.
Я расставляла волшебные сети,
Громко смеясь в толпе.
Сегодня, в накидке из лоскутков,
С обритой головой,
Собрав подаяние,
Сижу под деревом и достигаю
Состояния свободного от мыслей.
Отсечены все связи с мирами людей и богов.
Я спокойна и свободна.

Вимала



·26·

Не поддавайся влиянию внешних условий.
Практикуй всем сердцем.
Не хвастайся и не создавай суеты.
Не будь обидчивым.
Не будь вспыльчивым.
Не жди благодарности.

Атиша



·27·

Жить в этом мире, но не питать привязанности к его суете —
вот путь ученика Дзэн.

Зангзю



·28·

Отрекшийся от мирской жизни счастлив,
куда бы он ни шел.

Какая польза в распрях из-за имущества?
Отбрось желание подолгу жить в одном месте.
Неведомая страна — это путь Бодхи.

Кхачё Вангпо

·29·

Обсуждать чужие ошибки неблагородно и непорядочно; это
источник всех разногласий. Если же мы не найдем покоя, пока
не раскритикуем что-нибудь, то стоит поставить перед собой
зеркало и критиковать то, что мы видим в нем. Основная реко-
мендация здесь — критиковать себя, а не других.

Кармана XVII Тринле Тхае Дордже





·30·

Не стройте свое счастье на несчастьях других.
Желание извлечь пользу из страданий других
существ, будь то из эгоизма или по любой дру-
гой причине, глубоко негативно и вредно для
нашего ума.

Шангна Ринпоче

·31·

Самовлюбленность и привязанность к эго подобны отравлен-
ной пище — их следует полностью отбросить.

Шангна Ринпоче



·32·

Ведь у моих врагов —
Ненависти и страсти —
Нет ни рук, ни ног,
Ни мудрости, ни отваги.
Как же им удалось меня подчинить?

Шантидэва





·33·

Следуя за благородными,
Мудреют даже глупцы.
Следуя за достойными,
Движешься только вверх.
Следуя за просветленным,
Покинешь сансару.

Кисаготами

·34·

Пусть во все времена и в любых обстоятельствах
Все держатся подальше от злодеев.
Пусть во всех предстоящих жизнях
Встречают достойных друзей.
Пусть, не допуская вредных намерений,
Накапливают благие дела
И никогда никого не обижают и не задевают.

Миларепа



·35·

Всякий раз, когда в уме вспыхнут
Привязанность или гнев,
Я не шевельнусь, не скажу ни слова —
Застыну, как дерево.

Шантидэва

·36·

Что происходит в наши дни?
Распри между теми, кто позволяет себе любить и ненавидеть.
И хотя эти недалекие люди притворно любезны,
Лишь суета порождает их расчетливый ум,
Занятый множеством бессмысленных дел.
Принявший Прибежище в подобных людях —
не найдет счастья.

Чэйинг Дордже

·37·

Если мы полностью понимаем страдание, удаляем все его причины, знаем истину о его прекращении и полностью следуем пути, то мы обретем неизменную, тихую, невозмутимую нирвану в нашем непостоянном, разлагающемся, испорченном мире. Здесь, в этом мире, где нет ни защиты, ни прибежища, именно мы сможем стать защитниками и прибежищем.

Будда Шакьямуни



·38·

Если бы я не ведал печали и раскаяния,
Как я вступил бы на путь освобождения?
Если бы не доверился Учителю,
Как обрел бы окончательное постижение?

Тантена

·39·

Когда рубится на корню дерево привязанности и концепций,
Все явления становятся подобны туманной дымке.
Достичь этого намеренными усилиями невозможно,
Сочувственная игра случайных совпадений непостижима.

Кёичог Ёкюэ



·40·

Все концепции и двойственное цепляние,
Что рождаются в пределах сансары,
Все, что вообще возникает,
Рассекай острым кинжалом осознания!

Тидзюто





·41·

Будда говорил: «Я могу дать вам средства
Освобождения, но я не могу освободить вас.
Я могу только предоставить средства достиже-
ния цели, но вы должны применять их сами».
Он также учил, что невозможно освободить
себя, не освобождая других.

Джигме Ринпоче

·42·

Скандхи этого тела дали жизнь десяти моим детям.
Старая и немощная, я пришла к монахине.
Она обучила меня священной Дхарме,
И, обрив голову, я последовала за ней.
Хотя я еще новичок, мое око мудрости приоткрылось.
Я знаю прошлые жизни, знаю, где жила раньше.
Сосредоточенная и прямая, я познала то, что не имеет признаков,
Обрела свободу, покой без привязанности!

Сона



·43·

Доверием успокоишь неправильные взгляды;
Состраданием — лютую ревность;
Любовью — грозный гнев.
Радуюсь за других, уймешь жажду наживы,
А невозмутимостью укротишь надменные мысли.

Сараха

·44·

Наилучший способ укротить врагов
Есть свобода от эмоций, приносящих страдания.
Мы достигнем ее, если поймем, что все существа —
это наши родители.
Я оставил борьбу с мирским противником.

Миларепа

·45·

Все существа в сансаре испытывают боль.
Здесь нет счастья, блаженства —
Только рождение, старость и смерть.
Даже боги это переживают.
Особенно мучительно существование в трех низших мирах.
Никакая еда не утолит ваш голод,
И вас бросает то в холод, то в жар.
Но какая радость — достигать Освобождения!

Лакиминкара



·46·

Мечом великого блаженства
убиваешь врага желания и привязанности.
Нектаром великой любви
полностью нейтрализуешь яд гнева.
Солнцем великой мудрости
поднимешь завесу тьмы неведения.
Молотом великого изначального знания
разрушишь гору гордыни.

Сараха





ПРИТЧИ

Зеленая Тара

Давным-давно, в ту отдаленную эпоху, когда Будда Дундубхишвара учил пути Освобождения и просветления, жила принцесса по имени Йеше Дава. Еще в юности она очень продвинулась на духовном пути. Йеше Дава практиковала безмерную щедрость, постоянно приглашая в свой дворец Будду и множество монахов из его свиты.

Радуюсь великой заслуге, которую она накопила практикой щедрости, один монах сказал: «Но у тебя есть препятствие к просветлению. Оно заключается в том, что ты женщина». И он посоветовал ей делать сильные пожелания, чтобы в следующих жизнях рождаться мужчиной.

Йеше Дава ответила: «Тот, кто разделяет путь на мужской и женский, на свой и чужой, развил различающую мудрость, но не осознал, что все явления, возникающие в уме, одинаково открыты, чисты и безграничны. Он придерживается двойственного воззрения на реальность и не помнит, что природа Будды свойственна всем существам. Как ты, называющий себя практиком Дхармы, можешь такое говорить?»

Конечно, Йеше Дава не последовала совету монаха; совсем наоборот — она пожелала всегда рождаться в женском теле и помогать существам, пока они не преодолеют отождествление с двойственностью. Ее пожелания исполнились: именно в женском облике она достигла просветления и сейчас известна как Зеленая Тара.



Нереальность прошлого

Один из учеников Будды Шакьямуни был королем. Прежде он отличался очень жестоким и вспыльчивым нравом, а когда сделался последователем Будды, его стало мучить раскаяние за прошлые неправильные поступки.

Однажды он подошел к Будде, поклонился и сказал: «Я сделал столько плохого. Как можно очиститься от всего этого?»

Будда ответил: «Не упивайся своим раскаянием, но пойми, что неблагоприятные действия не имеют никакого истинного существования. Они иллюзорны».

Будда объяснил, как очиститься от трудных отпечатков в уме с помощью медитации. И поскольку прошлого не существует, он велел королю не горевать, а направить все силы на то, чтобы постичь иллюзорную природу явлений.



Преданные друзья

Давным-давно в Китае жили два близких друга. Один из них был музыкантом и певцом. Он очень искусно играл на арфе. Второй друг умел необыкновенно чутко слушать. Когда первый играл или пел песню о горах, второй тут же говорил: «Вижу перед нами заснеженные горы». Когда первый играл или пел песню о воде, второй восклицал: «Перед моими глазами несется стремительный ручей!»

Однако все непостоянно. Настал день, когда слушатель заболел и умер.

Его друг порвал струны на арфе и больше никогда не играл. С тех пор считается, что порвать струны на арфе — признак крепкой дружбы.





*Пусть все существа будут счастливы так же,
как я, и во много раз счастливее!*

Будда Шакьямуни



МУДРОСТЬ ЛЮБВИ
И СОЧУВСТВИЯ



ОТ АВТОРА

Наконец мы преодолели трудную полосу пути, на которой говорилось об ошибках и недостатках. Теперь мы переходим к категориям высших колесниц — Махаяны и Ваджраяны — и готовимся получать позитивные советы о том, какие качества следует развивать и взращивать, чтобы без препятствий продвигаться вперед. Обе эти колесницы невозможно практиковать без сочувствия — а именно без стремления дать всем существам счастье и навсегда освободить их от страданий.

Мы увидим всю глубину того, что буддизм называет сочувствием или состраданием, и узнаем, чего можно желать другим и до какой степени предлагается забыть о себе.

Здесь мы встретим термин «бодхичитта», что означает «просветленный настрой» — это стремление достичь просветления и привести к нему всех существ.

Возможны разные версии бодхичитты. Некоторые буддисты думают: «Сначала я приду к просветлению сам, а потом приведу всех остальных». Это называется бодхичиттой короля: он первым вступает в захваченный город, ведя войско за собой. Другие собираются достичь просветления одновременно со всеми существами; это мотивация паромщика, который вместе с пассажирами пересекает реку. Третьи говорят: «Пусть сначала все остальные станут Буддами. Потом они наверняка протянут руку и мне». Это мотивация пастуха, который всегда идет позади своих подопечных.



Помогать всем существам, забыв о себе, — задача благородная, хотя и нелегкая. Поэтому путь Бодхисаттвы предназначен для очень отважных и самоотверженных людей.

Поскольку большинство практикующих Великую и Алмазную колесницы — не монахи, а миряне, в буддизме есть много ценных советов относительно того, как практиковать любовь и сочувствие в паре или семье. Поэтому сюда включены и высказывания о любви мужчины и женщины.



ЦИТАТЫ

.1.

Наиболее распространенное толкование любви подразумевает много ожиданий и стремление брать. Но существует и другое понимание любви — как освобождающей и дающей. «Берущей любви» сопутствуют привязанность, ревность, гнев и корысть, «дающая любовь» опирается на буддийское мышление и подразделяется на собственно любовь, сочувствие, сопричастную (неличностную) радость и равенность.

Лама Оле Нидал



.2.

Уж лучше лишиться богатства,
Утратить почести, тело,
Средства к существованию и все остальное,
Чем потерять Просветленный настрой.

Шантидэва

.3.

Долг хорошего практикующего — приносить благо другим. Считайте добрые деяния и хорошие намерения своим призванием и обязанностью; не думайте о них как об источнике особенной заслуги или способе прослыть добродетельным человеком.

Шангпа Ринпоче

•4•

Как ни пытаешься покорить внешних врагов,
Они только множатся, если ты еще
не победил собственный гнев.
Потому усмирить свой ум с помощью сильного войска
Любви и сочувствия — это практика Бодхисаттвы.

Гьялсе Тхогме Зангпо



•5•

Практика сострадания всегда подразумевает,
что если сейчас больше всех нуждается в помо-
щи тот, кто нас ненавидит. Ему, учитывая его
загрязнения и ненависть, нужно сочувствовать
еще больше и обеспечивать поддержку в кри-
тический момент.

Шангпа Ринпоче





.7.

Если вместо отрицательных эмоций, таких как привязанность, гнев или ревность, мы развиваем в уме качества любви и сострадания, то у нас есть хорошая мотивация для действий. Благодаря ей все наши мысли и дела будут приносить все больше положительных впечатлений. Все шаги, мотивированные истинной любовью и сочувствием, неизбежно приведут к позитивным результатам. Нет никакой возможности, чтобы поступок, совершенный с добрым настроем, привел к чему-то плохому.

Кюнзиг Шамар Ринпоче XIV

.6.

Настоящий Бодхисаттва — тот, кто никогда не бросает существ на произвол судьбы, не теряет терпения и самообладания, не таит никаких обид, никого не презирает и не унижает.

Будда Шакьямуни



·8·

Чтобы одолеть нашего внутреннего врага — гнев, необходимо умирить поток своего ума с помощью могучего войска любви и сочувствия. Если мы применяем любовь в качестве орудия, позволяющего искоренить это болезненное чувство, то можно поручиться, что мы снова не наступим на те же грабли. Победа над гневом — это задача первостепенной важности, и справиться с ней позволит сердечность и доброта.

Кармана XVII Тхае Дордже



·9·

Да буду я заступником для беззащитных,
Проводником для путников,
Мостом, ладьей и парусником
Для ищущих переправы.
Да стану я островом для затерянных в океане
И светочем — для жаждущих света.
Да буду я ложем для изнуренных
И слугой для нуждающихся в услужении.

Шантидэва

·10·

Когда я счастлив, пусть я буду дарить свое счастье всем живущим. Пусть каждое существо получит пользу, пусть счастье заполнит все пространство.

Когда я страдаю, пусть я буду впитывать несчастья всех существ. Пусть высохнет океан страданий.

Атиша



·11·

Как мать особенно чутко
Заботится о больном ребенке,
Так и Бодхисаттва дарит свое сочувствие
Прежде всего немудрым.

Арьядэва

·12·

Любовь и сочувствие не должны быть адресованы единственному человеку — стоит распространять их на всех вокруг. Это возможно, если мы понимаем, что не найдется в мире кого-то, кто в одной из прошлых жизней не был бы нашей матерью или отцом. Вращаясь в цикле перерождений с безначальных времен, существа на протяжении бесчисленных кальп рождались бесконечное число раз. В результате каждый был когда-то отцом, матерью, сыном или дочерью для всех без исключения существ.

Будучи матерями и отцами, как они относились к нам? Проявляли ту же доброту, какую мы замечаем в наших матери и отце в этой жизни. С самого детства и пока мы не повзрослеем, родители с неиссякаемой любовью дают все, в чем мы нуждаемся. Они выбирают для нас лучшие вещи — еду, одежду, заботятся о нас во время болезни, дают образование и так далее. И на протяжении бесчисленных жизней все существа поступали так же. Продолжая блуждать в сансаре, они рождались в таких сложных и болезненных ситуациях, какие нам трудно и вообразить.

Кармана XVII Тринле Тхае Дордже



·13·

Говоря очень упрощенно, наша природа — это сочувствие и любящая доброта. А для того, чтобы применять сочувствие, нам необходима еще и мудрость.

Кармана XVII Тринле Тхае Дордже

·14·

Очень важно осознанно развивать сочувствие. Хорошо бы каждый день начинать с этой мысли. Это не займет много времени, достаточно на секунду задуматься о том, как много существ вокруг, и искренне пожелать всем освободиться от страданий. Много меняется, если вы делаете пожелание, чтобы все ваши действия приносили пользу существам. День, начатый с такого пожелания, не будет потрачен впустую, чем бы вы ни занимались.

Ханна Нидал





·15·

Пусть я буду врачом и лекарством
Для страждущих,
Пусть я буду сиделкой,
Покуда каждый из них не излечится.

Шантидэва

·16·

При виде молодого человека, счастливого и пышущего здоровьем, мы можем подумать, что в сочувствии нет необходимости. Однако это не то чувство, которое мы переживаем лишь время от времени, — оно включает всех существ во всех без исключения ситуациях. Молодой и счастливый сейчас, человек неизбежно испытает страдание перемен. Он когда-нибудь заболеет, будет страдать и умрет — он не может быть исключен из круга тех, кому адресовано наше сочувствие.

Его нынешняя ситуация есть результат позитивных действий, совершенных в прошлых жизнях. Но и она незавидна, ибо содержит опасность. Будда говорил:

Там, где власть и сила, процветают негативные действия,

Там, где в избытке богатство, найдется место и жадности.

Сильные и здоровые люди тоже заслуживают нашего сочувствия, и нам следует искать способы помочь им избежать боли в будущем.

Шанпа Ринпоче



·17·

Голодным я в избытке давала пищу,
А бедным — драгоценности.
Бездетным я была дочерью,
Больным приносила лекарства,
Страдавшим от одиночества становилась супругой,
Погруженным в страхи дарила покой.
Я помогала существам во всех состояниях страдания.
Вкратце можно сказать:
Везде, где есть пространство,
Проявляются пять элементов.
Когда они есть,
Возникают существа, а с ними — мешающие эмоции.
Повсюду, где есть эмоции,
Есть и мое сочувствие.

Йеши Цогьял



·18·

Все люди — мои дети. Всего, чего я желаю своим детям, — а я желаю им богатства и счастья в этом мире и в следующем, — я желаю и всем людям. Желаю, чтобы все существа пребывали в безопасности, самообладании, отличались спокойным умом и мягкостью.

Ашока



·19·

У людей, родившихся в этом мире, есть все средства, навыки и знания. Если нам удастся добавить к этому больше сочувствия, то, я думаю, мы сможем воплотить в жизнь все мечты. Будущее человечества зависит от того, что мы делаем сейчас. Его определяют наши поступки и намерения. Поэтому ключ — это сочувствие и мудрость.

Кармана XVII Тринле Тхае Дордже

·20·



Пока остается пространство,
Пока в нем есть существа,
Пусть останусь и я —
Развеивать печали этого мира.

Шантидэва

·21·

Любовь двух зрелых счастливых людей вдыхает жизнь в их окружение, и выигрывают многие. Мужчина вкладывает в отношения одну треть духовных возможностей, женщина — вторую треть, и еще одна часть возникает из пространства сама собой, благодаря потенциалу любви и доверия. Проявляются невиданные перспективы взаимного дополнения и обогащения, и сами партнеры, как и их окружение, излучают сияние.

Лама Оле Нидал





·22·

У Бодхисаттвы, благодаря его мотивации,
Все поступки, и правильные, и ошибочные,
Становятся высшим благом,
Потому что он владеет умом.

Арьядэва

·23·

Чем больше любви к существам мы развиваем, тем проще становится жизнь. Это делает нас менее уязвимыми, мы реже реагируем на «несправедливости». Мы учимся другими глазами смотреть на посторонних и врагов, круг наших друзей расширяется, и мы более невозмутимо встречаем изменения. Это привлекает других, так как любой человек с радостью принимает любящее, сочувственное внимание. Открывшись благодаря любви, мы можем быть намного полезнее для всех существ.

Лама Оле Нидал



·24·

Настоящее сочувствие выражается и физически, и умственно. Если это качество есть в человеке, оно проявится в словах и жестах, — в любой момент, при любых обстоятельствах.

Кармана XVII Тринле Тхае Дордже

Пять элементов

Согласно буддийской космологии, мир состоит из стихий, или первоэлементов. Как правило, говорят о четырех первоэлементах. Это земля, вода, ветер и огонь. Если упоминаются пять первоэлементов, то пятый — обычно пространство. Иногда называют и шесть первоэлементов; в этом случае шестой — сознание.



·25·

Обусловленная любовь ожидает, надеется, опасается и хочет больше получить, чем давать. Так возникают мешающие чувства и мы становимся духовно все беднее.

Дарящая, безусловная любовь понимает, как сильно существа стараются обрести счастье в обычном мире, но не находят ничего постоянного. Тогда мы начинаем дарить, не думая о собственной выгоде. Наши мысли наполнены пожеланием счастья всем существам, а нашей речью и поступками руководит сочувственная, любящая мудрость...

Лама Оле Нидал



·26·

Удачные партнерские отношения начинаются в тот момент, когда для обоих благо другого становится важнее собственного успеха.

Лама Оле Нидал



·27·

Искусство любви заключается в том, чтобы уметь отпускать другого и давать ему пространство. Истинная любовь без клейкой привязанности всегда имеет вкус свободы и роста. Она живет в таких чувствах и поступках, благодаря которым мы вместе учимся и растем. Она присутствует, когда нам важно, чтобы любимый человек был счастлив и всем вокруг было хорошо. Любовь успешна, если мы не хотим владеть партнером или ограничивать его, но стараемся показывать любимому его достоинства, силу, красоту и возможности, а затем вместе с ним радостно излучаем все это в пространство.

Еще

Еще

Лама Оле Нидал



·28·

Наша мотивация блага для других должна обладать силой вечного двигателя.

Шангна Ринпоче

·29·

Пусть у всех существ будет счастье
и причина счастья.

Пусть они будут свободны от страданий
и причин страданий.

Пусть они будут неотделимы
от истинного счастья, в котором нет страданий,

И пусть покоятся в великой невозмутимости,
без привязанности к близким и неприязни к чужим.

Будда Шакьямуни



·30·

Как первоэлемент воды заставляет произрастать все виды зерна, целебные травы и деревья, так и Бодхисаттва, поскольку ум его чист, простирает свою доброту и сочувствие на всех существ и способствует росту всех положительных качеств.

Будда Шакьямуни

·31·

Мы потакаем своему желанию быть счастливыми. Причина просветления состоит в противоположном стремлении — помогать другим. Состояние Будды достигается только путем заботы о счастье и свободе всех существ.

Кармана XVII Тринле Тхае Дордже





ПРИТЧИ

Монах и скорпион

Два монаха, стоя бок о бок, мыли в реке свои миски для подаяний. Вдруг один из них заметил, что в его миску упал скорпион и вот-вот утонет. Монах вынул скорпиона из миски и положил на землю, но скорпион успел его укусить. Монах продолжал мыть миску, и скорпион снова упал в нее. Второй раз монах вытащил его, и снова был укушен. Его друг удивленно спросил: «Почему ты спасаешь и спасаешь это существо, хотя знаешь, что его природа — кусать?»

«Потому, — ответил монах, — что моя природа — спасать»



Хорошо и плохо

Однажды Банкэй давал длинный цикл поучений, на которые съехалось множество людей отовсюду. Во время лекций одного ученика поймали на краже. Люди привели его к Банкэю и потребовали удалить с поучений. Но мастер отказался.

На следующий день парень снова попался на воровстве, и снова Банкэй не стал его выгонять.

Ученики, вконец рассердившись, составили петицию, в которой заявлялось, что если вор останется на поучениях, то все они уйдут.

Прочитав ее, Банкэй созвал всех и сказал: «Мудрые братья, вы знаете, что такое хорошо и что такое плохо. Вы можете учиться где угодно. Но этот бедный человек даже не отличает полезных поступков от вредных. Кто научит его, если не я? Даже если вы все меня покинете, он останется здесь».

Из глаз парня полились слезы, и он больше никогда не воровал.



Вор, ставший учеником

Однажды вечером Шичири Коджун сидел перед алтарем, читая сутры. Вдруг в дом вошел вор с обнаженным мечом.

«Деньги или жизнь!» — вскричал вор.

«Не отвлекай меня, — ответил Шичири. — Возьми деньги сам: они вон в том ящике».

Через минуту он добавил: «Эй, всё не бери! Оставь немного, завтра мне нужно расплатиться со сборщиком налогов».

Незванный гость, взяв большую часть денег, уже собрался ретироваться, как вдруг Мастер Шичири снова заговорил: «Теперь скажи «спасибо» за подарок». Вор поблагодарил его и исчез.

Несколько дней спустя белодагу поймали с поличным, и в суде он признался, что ограбил многих, в том числе Шичири. Мастера позвали, и он заявил судье: «Этот человек не вор. Во всяком случае, меня он не грабил. Я дал ему деньги в дар, и он сказал „спасибо“».

Освободившись из тюрьмы, бывший преступник пришел к Шичири с поклоном и стал его учеником.



Тенга Ринпоче делает подарок

Однажды тибетский мастер Тенга Ринпоче ожидал своего рейса в аэропорту Франкфурта-на-Майне. Рядом с его креслом стоял чемодан, а сверху на чемодане лежала небольшая сумочка с реликвиями. Ринпоче читал газету, когда откуда ни возьмись появился вор, схватил сумочку и побежал прочь, петляя между пассажирами. Пожилой Ринпоче вскочил и бросился вслед за ним. Но вместо того чтобы кричать: «Остановись!» — он кричал: «Я дарю тебе эту вещь!»



Двое в пустыне

Два человека заблудились в пустыне и долго искали дорогу, изнемогая от голода и жажды. Наконец, им удалось выйти к людскому жилью, и они остановились перед высокой стеной. Из-за стены доносились журчание фонтана и пение птиц. Наверху простирались ветви платана, а по краю стены стелился виноград, плоды которого источали пьянящий аромат.

Один из путников подпрыгнул, подтянулся и, уцепившись за ветку дерева, перемахнул через стену.

Другой же решил вернуться в пустыню, чтобы показывать дорогу к оазису другим заблудившимся.





Бесчувственный монах

Давным-давно в Китае жила щедрая женщина. Двадцать с лишним лет она оплачивала содержание одного монаха в небольшом монастыре. Она за свои деньги построила ему хижину для медитаций и всегда кормила его. Состарившись, она пожелала проверить, насколько ее подопечный продвинулся в практике.

Для этого она обратилась за помощью к юной девушке, красивой и полной желания: «Подойди, прижмись к нему и попроси тебя обнять».

Девушка так и сделала. Приласкав монаха, она спросила, как он теперь поступит.

«Старое дерево растет на скале среди зимы, — поэтически ответил монах. — Нигде нет никакого тепла». Вернувшись, девушка сообщила об этом старой женщине.

Та пришла в негодование: «Подумать только! Я кормила этого человека двадцать лет! А сейчас его совсем не заботили твои потребности, и он ни о чем тебя не спросил. Я не требую, чтобы он ответил на страсть, но он непременно должен был проявить сочувствие!»

Так монах лишился поддержки.





*Теперь, обрета власть над умом,
Всегда улыбайся.
Перестань хмурить лоб и брови,
Первым начинай разговор и стань другом для всех.*

Шантидэва



МУДРОСТЬ
СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ



ОТ АВТОРА

Буддизм — это учение об уме. Буддийские мастера утверждают, что ум — это царь. Мир предстает нам в точности таким, каким мы его видим — не более и не менее. Это значит, что, меняя взгляд, настроение, мы меняем свой мир.

Поэтому мудрые учителя всех буддийских традиций предлагают начинать путь к абсолютному счастью именно здесь, в том месте, где мы сами всему хозяева, где наше решение — закон, где нас всегда выслушают, то есть в нашем уме. Мастера убедительно показывают, что счастье — это наше собственное решение, собственный выбор. Здесь уместно с благодарностью вспомнить гениальный афоризм Козьмы Пруtkова: «Если хочешь быть счастливым, будь им».

Цитаты, приведенные в этой главе, укажут на те качества, которые нам стоило бы добавить к своему поведению, и особенно восприятию, чтобы окружающий мир становился ближе, чтобы в нем появлялось больше смысла и света; чтобы людям рядом с нами было комфортно.

Авторы предлагают нам и простые решения — доброжелательность, мягкость, щедрость, — и довольно высокие планки: эмоциональную стабильность, бесстрашие, умение отпускать тех, кого мы любим, радоваться чужим успехам и многое другое. Но главная мысль — безусловно, читатель это заметит — заключается в том, что необходимо тренировать, или «укрощать» свой собственный ум.





ЦИТАТЫ



·1·

Если бы мы только могли не поддаваться субъективности, если бы все больше осознавали, что происходит у нас внутри, то, вместо того чтобы искать ошибки и изъяны в других людях, умиротворили бы собственный ум. Мы стали бы намного более непринужденными и спокойными.

Джигме Ринпоче

·2·

Давайте стараться быть спокойными, уравновешенными и приветливыми. Нужно тщательно обдумывать свои слова, чтобы никого не задевать; следует поддерживать людей и вызывать у них хорошие чувства. Это правильное отношение.

Часто нам недостает умения и внимательности, и мы, сами того не ведая, вполне можем без злого умысла сказать что-нибудь такое, что причинит человеку боль. Это ведет к лишним несчастьям.

Наша речь должна быть обдуманной и взвешенной; нужно сознательно избегать обидных слов. Помнить об этом очень важно — ведь обычно мы говорим, не задумываясь. Мы должны старательно создавать привычку высказываться так, чтобы радовать и вдохновлять других людей.

Шангпа Ринпоче

·3·

Эгоизм, национализм и насилие — фундаментально неверные пути. Вот самый важный вопрос, который поможет нам сделать мир лучше: «Как мы можем послужить и помочь друг другу?».

Далай-лама XIV



·4·

Наивысшее богатство — это щедрость,
Наивысшая удача — жизнерадостный ум.
Наилучшее украшение — мудрость,
А наилучший друг — тот, кто не обманет.

Сакьяпандита

·5·

Мы можем достичь мира вокруг нас и между нами лишь в том случае, если добьемся подлинного внутреннего покоя.

Далай-лама XIV



·6·

Когда наши желания не исполняются, полезно подумать о непостоянстве всех вещей. Если мы испытываем что-то приятное, нужно желать того же всем существам.

Лама Оле Нидал





.8.

Большинство ситуаций подвижны и переменчивы. Мы должны стараться быть гибкими. Мы не компьютеры, и прибыль и эффективность не являются нашей задачей. Главное — действовать доброжелательно, даже если поначалу это не получается само собой.

Джигме Ринпоче

.7.

Только ум может быть счастливым. Тот, кто ищет непреходящее счастье во внешнем мире, попусту тратит время. Слава, машины, дома не способны подарить неизменную радость. Когда посредством органов чувств наш ум переживает нечто приятное, появляется ощущение счастья. Но с течением вре-

мени оно превращается в привычное состояние, этого переживания уже недостаточно, чтобы ощущать себя счастливым.

Мудро было бы постараться познать свой ум — только тогда мы сможем обрести истинное удовлетворение, поскольку сила и богатство ума безграничны.

Лама Оле Нидал



·9·

Контролируйте свое настроение, чтобы оно не менялось слишком часто и непредсказуемо. Платой за дурной нрав является плохое окружение, что не полезно никому. Как правило, счастливый человек позитивно влияет на всех вокруг, в то время как вспыльчивый вечно раздражается и потому неприятен для тех, кто рядом. Нет никакого смысла потворствовать своим переменчивым настроениям: они негативно влияют на окружающих людей и ведут к дальнейшей дестабилизации вашего ума.

Шангна Ринпоче



·10·

Быть мягким, чистым в мыслях и делах,
Простым, честным и прямым.
Никогда не забывать ни об одном существе,
Ни к чему не привязываться умом
И стремиться к постижению глубокого учения.
Развивать великую доброту и сочувствие,
Быть готовым отдать все, внешнее и внутреннее.
Дружить с благородными,
Всегда быть довольным,
Уединенно сидеть в медитации
И не любить шумные собрания...

Будда Шакьямуни

·11·

Стань для других хорошим наставником.
Преследуя свои цели, сохраняй высокий взгляд.
Уравновешивай интересы, свои и чужие.
Затем неустанно копи заслугу, начиная с малого,
Избегай даже самых незначительных вредных поступков,
Старательно наблюдай за причиной и следствием
И твердо придерживайся Просветленного настроя.
Не думай о собственном благополучии.
Что бы ты ни делал, заботься о счастье других.

Миларепе



·12·

Смело и глубоко входите в разные жизненные ситуации, становитесь ближе людям, будьте более открытыми и развивайте собственное понимание.

Джигме Ринпоче

·13·

Мы начинаем утро с благожелательным настроем. На протяжении дня мы прилагаем настоящие усилия к тому, чтобы быть полезными всем, кого встречаем. Вечером рекомендуется сфокусироваться на уме и посвятить добрые действия всем существам, желая им скорейшего просветления. Днем тоже полезно вспоминать и усиливать эту мотивацию, но важнее всего думать о ней сразу после пробуждения и перед сном.

Джигме Ринпоче



·14·

Мудрый не станет радоваться похвале и отчаиваться из-за критики. Слова одобрения и слова порицания он слышит как мелодичное эхо. Что бы о нем ни говорили, он неуклонно продолжает следить за умом, помнит о своей цели и не отступает от практики медитации.

Сакьяпандита

·15·

Не следует уподобляться людям, хранящим в сердце память о каждом, кто плохо с ними обходился. Не нужно поджидать удобного случая для мести. Когда люди причиняют нам страдания, нужно проявлять еще больше решимости в развитии просветленного настроения и приносить им пользу, посвящая заслугу. Это просветленный подход.

Шангпа Ринпоче

·16·

Каждый вечер, перед сном, следует проанализировать, что мы сделали за этот день с момента пробуждения. Сначала мы проверяем, какими были наши мотивы и намерения. Потом спрашиваем себя: что положительного и отрицательного мы сказали? Наконец, мы проверяем, какими были наши физические действия — полезными или вредными. У нас слишком много всяких дел и ответственности. Без такой проверки все довольно сумбурно.

Кармана XVII Тринле Тхае Дордже



·17·

Человек, обладающий избытком, способен лучше воспринимать и дарить прекрасное! Если оба партнера чувствуют себя хорошо и по отдельности, и вместе, им открываются новые уровни радости и смысла. Красивые пары — подарок миру.

Лама Оле Нидал

·18·

Самое большое препятствие, с которым мы сталкиваемся, стремясь к достижению какой-либо цели, — это лень. Она нам хорошо знакома из повседневной жизни. Лень может быть очень серьезной помехой, особенно когда вы практикуете путь Бодхисаттвы. Лучшее противоядие от нее — быть радостным, полным энтузиазма по отношению к той сфере деятельности, в которой хочется совершенствоваться и преуспевать.

Кармана XVII Тринле Тхае Дордже



·19·

Наиболее практичный способ не терять энтузиазма — разделить работу на небольшие части, распределив их по дням, месяцам или годам, в зависимости от наших способностей. Так гораздо проще; нет нужды забегать слишком далеко вперед. Мы знаем, что нужно сделать за неделю, за месяц и так далее. Мы ставим перед собой достижимые цели в заданном периоде.

Кармана XVII Тринле Тхае Дордже



·20·

В отношении ума Будда советует, прежде всего, желать всем счастья. Ненавидя каких-то людей, мы держимся за них, и в каждом новом перерождении они приходят к нам и показывают свои уродливые физиономии. Лучше встроить в свое сознание автоматическую функцию, позволяющую прощать всех и желать всем счастья. Люди ведут себя так, как они себя чувствуют. Если человек плохо себя ведет, значит, он и чувствует себя ужасно, — он скорее пациент, нежели враг.

Лама Оле Нидал



·21·

У нас есть склонность оценивать все, что мы сделали в прошлом, и отбрасывать то, что оценили как негативное. Однако эффективнее было бы посмотреть на то, какую пользу принес этот опыт. К переживаемому следует относиться не как к источнику конфликта с самим собой, а как к возможности лучше себя понять.

Джигме Ринпоче



·22·

Если мы свободны от ожиданий, каждое мгновение является подарком. А если к тому же мы еще и бесстрашны, то в каждом моменте мы найдем возможность для развития.

Лама Оле Нидал

·23·

Изначальное высшее знание, любящая доброта и сочувствие, деятельность и активность, сила и способность к защите — вот высшие качества просветления.

Калгу Ринпоче



·24·

Если беда поправима,
Зачем беспокоиться?
Если она непоправима,
Какой смысл беспокоиться?

Шантидэва

·25·

Нам нужно выработать способность быть расслабленными, что бы мы ни делали. Не сразу, но постепенно это получится. Напряжение, которое мы испытываем в ожидании результата, опасно. Фактически, такая тревожность лишь замедляет, блокирует улучшение. Все, что мы делаем, лучше делать расслабленно. Действуя напряженно и в спешке, мы теряем время.

Джигме Ринпоче



·26·

Человек может выглядеть глупцом, и при этом вовсе им не быть. Возможно, он тщательно скрывает свою мудрость.

Зангесу



·27·

Прямолинейность — не всегда полезное качество. Мудрые люди знают, когда выступать вперед и когда сдерживать себя. Они тонко чувствуют, что «самое красивое платье — это взвешенное действие, а самое драгоценное украшение — умеренная речь».

Сакьяпандита



·28·

К своему уму нужно относиться как к восхитительному саду, в котором мы не оставляем мусора и не даем разрастаться сорнякам. Наоборот, мы засаживаем его прекрасными впечатлениями.

Лама Оле Нидал

·29·

Как может тот, кто дружен со всеми явлениями, считать что-либо неблагоприятным?

Миларепа



·30·

Всех можно укротить,
Укротив лишь свой ум.
Всех можно покорить,
Покорив лишь свой ум.

Шантидэва

·31·

Во время своих путешествий я обнаружил, что в менее развитых странах, где материальные трудности составляют неотъемлемую часть жизни, такие достоинства, как терпение и умение ценить то, что имеешь, выражены более ярко, чем в странах материально богатых. Подлинное великодушие требует больших внутренних сил.

Далай-лама XIV



·32·

Если не привлекаешь друзей лестью,
Не завидуешь тем, кто вырвался вперед,
Никогда не злословишь о Бодхисаттвах,
Всегда радуешься чужим успехам и славе, —
Никогда не встретишь враждебности.

Будда Шакьямуни



·33·

Для искреннего практикующего каждый день —
удачный. Время бежит, но такой ученик никогда не задерживается в прошлом. Он не принимает близко к сердцу ни славу, ни позор.

Зангецу

·34·

Быть полностью просветленным во всем, что возникает,
Положить конец всем препятствиям,
Учить Пути и показывать пример прекращения страданий —
Вот четыре аспекта бесстрашия Будд.

Майтрея



·35·

Подлинное развитие лежит за пределами зоны комфорта, и больше всех выигрывает тот, кто от других требует мало, а от себя много.

Лама Оле Нидал

·36·

Перед сном всегда размышляйте о том, что вы сделали за день.
Если действия и события вспоминаются легко, это показывает, что вы сохраняете присутствие ума — это можно расценивать как позитивное развитие.

Джегме Ринпоче



·37·

Жизнь в обществе — это возможность быть для других источником вдохновения и оптимизма.

Кармана XVII Тринле Тхае Дордже

·38·

Не происходящее делает нас счастливыми, а наше отношение к нему.

Лама Оле Нидал



·39·

Даже будучи в одиночестве в темной комнате, держитесь так, будто перед вами почетный гость.

Зангецу

·40·

Критикуй себя, а не других. Не спорь о добре и зле.

Зангецу



•41•

Если вы действительно научитесь видеть значительное, чистое и хорошее в каждом существе и в каждой ситуации, тогда получите огромную силу, а ваша жизнь будет улучшаться.

Лама Оле Нидал

•42•

Очень легко заметить, как нам нравится дразнить других, находясь среди друзей. Похоже, все разговоры сами собой сводятся к обмену критикой в адрес других, выдумыванию для них смешных или гадких прозвищ, поиску недостатков и сплетням. Избегайте таких разговоров и резких слов. Вместо того чтобы критиковать других, нужно найти способ хвалить их и защищать от обвинений.

Шангна Ринпоче



•43•

Доброжелательность всегда ведет к позитивным состояниям ума. Одним из таких состояний является благодарность. Например, если вы купили на рынке немного риса и приготовили себе из него обед, с признательностью подумайте о людях, которые вырастили его.

Джигме Ринпоче

•44•

Будь свободен от обиды и зависти,
Не сей раздоров между людьми,
Учи многих засеивать семена благих дел,
Развивай в сердце великую доброту,
Простирающуюся во всех десяти направлениях.
Кто практикует, тот покорит всех демонов.

Будда Шакьямуни

·45·

Быть довольным тем, что имеешь, — великая свобода.

Кюнзиг Шамар Ринпоче XIV



·46·

Все происходящее полезно. Будь оно легким или трудным — мы принимаем его и учимся во всем. Ни о чем не нужно сожалеть. Важнее всего сохранять сочувственную мотивацию, а дальше нужно просто делать все, что в наших силах. Так отпадает множество ненужных размышлений.

Ханна Нидал





ПРИТЧИ

Потенциал стола

Одна девушка спросила Ламу Оле Нидала: «Как ты видишь мир?»
«Для меня все вибрирует от радости, скрепляется любовью и светится безграничным потенциалом», — сказал буддийский лама.

«Не понимаю, — девушка покачала головой и прикоснулась рукой к столешнице. — Вот обычный кусок светлого дерева. Где здесь этот потенциал?»

«Ну что ж, — ответил Лама, — взгляни на эти линии и цвета. Они не повторяются, ты не найдешь двух одинаковых линий, двух одинаковых цветов. Представь себе молекулярную структуру этой древесины. Представь себе строение атома. Вспомни, как электроны перемещаются с уровня на уровень, излучая свет. Представь себе людей, которые обрабатывали этот кусок дерева; какие у них были сильные руки; как они старались, желая сделать красивый и удобный стол. Представь себе, какими машинами они пользовались, и тех, кто в далеком прошлом изобрел эти машины. Какой полет фантазии, какое вдохновение испытывали эти изобретатели! Как точно работал их интеллект! Представь, как они любили своих женщин... Разве это не богатство?»

«Да», — согласилась девушка.

«А теперь скажи, я что-нибудь выдумал, что-нибудь добавил от себя к этому куску дерева?»

«Нет. Все это в нем действительно присутствует».



Святость

В одной тибетской долине была деревня, где жил святой мудрец. Все соседи об этом знали. Однажды через долину проходил путешественник из дальних мест. Прослышав о святом, он выпросил дорогу к его дому.

Путник постучал, и дверь ему с полконом открыл слуга.

«Не вступишь ли ты меня? — спросил путник. — Я хочу увидеть святого мудреца».

Слуга улыбнулся и ответил:

«Пожалуйста, войди».

Гость обошел весь дом, готовясь к встрече с кем-то необычным, но никого не обнаружил. Хмурясь, он обернулся к мужчине, спокойно стоявшему на пороге:

«Где же святой мудрец? Я его не вижу!»

«Ты его видишь, — возразил тот. — Каждый, кого ты встречаешь, может оказаться святым мудрецом, как бы просто он ни выглядел».



Через поток

Однажды два буддийских монаха шли из деревни в деревню. Внезапно начался проливной дождь, и дорога мгновенно превратилась в бурлящий поток грязной воды. Селяне попрятались по домам.

И только на обочине дороги стояла девушка в изящном кимоно. Она выглядела испуганной, дрожала, и явно не знала, как пересечь поток.

«Я помогу тебе», — сказал один из монахов. Подняв девушку на руки, он перенес ее на другую сторону дороги.

Оба путника молчали до самого вечера, пока не пришли в храм искать ночлега. Тогда второй монах произнес: «Послушай, нам же нельзя прикасаться к женщинам. Тем более носить их на руках! Зачем ты это сделал?»

«Ну вот, — вздохнул его друг. — Я оставил девушку там, на берегу, а ты ее до сих пор несешь!»

Простой ум

После того как мастер Банкэй ушел из этого мира, один слепец, живший рядом с храмом мастера, сказал другу: «Поскольку я слеп, я не могу видеть лицо человека и вынужден судить о его характере по звуку голоса. И скажу тебе, что всякий раз, когда человек хвалит кого-то, в его голосе слышны нотки зависти. А когда человек выражает соболезнование, в его голосе всегда можно уловить скрытую радость. Только Банкэй был другим. Когда он говорил, что счастлив, я слышал только счастье. Когда же он говорил, что печалится, в его голосе была только печаль».





*Мудрый человек, как драгоценный камень,
Остается неизменным во всех отношениях.*

*Глупец, как чаша весов,
От любого прикосновения
Скачет то вверх, то вниз.*

Сакьяпандита



ЦЕННОСТИ
ПОДЛИННЫЕ
И МНИМЫЕ



ОТ АВТОРА

Буддийские мастера всех традиций часто напоминают ученикам о том, насколько недалёковидно полагаться на мимолетные явления, ожидая от них постоянного счастья.

Как уже говорилось, мирские ценности, столь дорогие нашему сердцу, приятны и увлекательны, но изменчивы и потому ненадежны. Таковы богатство и успех; признание и слава, да и вообще какое-либо определенное отношение к нам со стороны окружающих, включая благодарность; даже эрудиция, ученость и многое другое. В погоне за ними проходят драгоценные годы. В борьбе за них мы ломаем копья, хитрим, предаем себя и других — а полного счастья все нет. Даже если удастся победить в этой гонке, накопленное теряется, и чем больше сил мы посвящали его обретению, тем больше страдаем от потери.

В этой главе мы узнаем, что великие учителя считают ценным, а что — второстепенным или даже вредным; во что стоит вкладывать время и энергию, а что можно отложить в сторону.

О сочувствии говорилось уже много, но оно упоминается и здесь — ведь это одно из важнейших качеств для буддиста. Кроме того, в числе полезных ценностей мы увидим, например, умственную стабильность, невозмутимость, ровное отношение к людям и событиям. Великий Падмасамбхава в VIII веке сказал: «Когда наш ум меняется, мы причиняем страдания». Поэтому способность хранить покой ума в любых ситуациях является одним из важнейших позитивных качеств человека.





ЦИТАТЫ



·1·

Ни машину, ни славу с собой в могилу не унести; но если мы делимся самым прекрасным — своей надежностью, силой, дарим свое тепло, то не все будет потеряно в минуту смерти.

Лама Оле Нидал

·2·

Известность, богатство и роскошь не служат нашей истинной цели, не приносят настоящего счастья. Не гордиться этими благами, не допускать надменности, не позволять высокомерию затуманить наше видение — это практика Бодхисаттвы. Нужно уметь превращать изобилие и славу в позитивные средства, использовать свое положение, благосостояние и репутацию для блага всех.

Кармапа XVII Тринле Тхае Дордже



·3·

Каким бы ни было твоё рождение — Низким, средним или высоким — Используй свою жизнь целиком.

Горакиш



·4·

Следует рассматривать избыток и роскошь как благоприятные условия для щедрости и других добрых дел, а бедность — как ситуацию, налагающую ограничения. В любом случае важнее всего мысли и намерения. При правильном подходе не важно, богаты мы или бедны — наше состояние ума останется неизменным.

Шангпа Ринпоче

·5·

Какую бы работу вы ни делали — даже если вы на первый взгляд просто зарабатываете деньги, чтобы купить дом или прокормиться, — ее можно использовать для развития сочувствия. Можно работать там же, где вы работали, и зарабатывать столько же, но с лучшей мотивацией — ради блага всех существ. Так обычная профессия станет благоприятным условием для развития и тренировки ума. Работая, вы вносите вклад в общее дело компании. Когда компания процветает, она способствует процветанию страны и нации; когда в стране все благополучно, она лучше заботится о нуждах своих граждан. Если вы перестанете уделять столько внимания своей зарплате ради материальной стабильности и переключитесь на развитие широкого настроения, работа станет частью практики.

Шангпа Ринпоче





·6·

Наилучший способ накопления сокровищ —
Понять, что все явления иллюзорны,
И умерить потребности.
Я позабыл все мирские богатства.

Миларена

·7·

Кроме здоровой еды, крыши над головой, свободы быть собой и беспрепятственно перемещаться, нам нужно не много внешних условий — ведь счастье зависит от нашего взгляда на вещи. Бессмысленно все время стремиться к тому, что, возможно, у нас уже есть, видеть повсюду полупустые стаканы и накапливать неисполнившиеся желания. Вместо этого нужно понять, какие возможности для духовного развития имеются сейчас, и целенаправленно их использовать. Ведь ни автомобиль, ни диван не могут стать счастливыми — на это способен только ум.

Лама Оле Нидал



·8·

Обстоятельства меняются всегда. Нынешний богач завтра вполне может лишиться своего состояния. Сегодняшний нищий завтра может внезапно разбогатеть. Развивая беспристрастность, мы уменьшаем несчастья и страдание. Богатство и бедность не должны определять наши взгляды и ценности.

Джигме Ринпоче



·9·

В счастье и успехе намного больше истины,
чем в горестях; радость — надежная предпо-
сылка для просветления.

Лама Оле Нидал

·10·

Истинное богатство человека измеряется не тем, что он имеет
в материальном отношении, а тем, в чём он не нуждается.

Лама Оле Нидал



·11·

Живи как в гостинице — наслаждайся всем,
что тебя окружает, но помни, что ничего
не сможешь взять с собой.

Лама Оле Нидал

·12·

Даже величайшая слава
Не длится сотни лет.

Я ни на мгновение не буду цепляться за чины и звания,
Глубоко убежденный в их бесполезности.

Кармана VIII Микьо Дордже





·13·

Бедность — ваше сокровище. Никогда не меняйте ее на легкую жизнь.

Зангецу

·14·

Иногда мы надеемся на какое-нибудь событие, которое принесет нам материальную выгоду или лучшую репутацию. Например, некоторые ламы получают подношения, когда их последователи заболевают и умирают. Другие люди ожидают смерти родственника, чтобы получить часть наследства; предвкушают разорение конкурента, чтобы увеличить свою популярность; желают смерти врагу просто ради эгоистического удовлетворения.

Необходимо любой ценой избегать таких недобрых мыслей. Едва они зародятся в уме, их надлежит немедленно остановить. Нужно желать всем и каждому счастья и благополучия, включая врагов и соперников. Следует от всей души радоваться, когда у всех все хорошо, сопереживать тем, кто страдает, и желать, чтобы они преодолели трудности и обрели счастье.

Шанпа Ринпоче



·15·

Если родители практикуют Дхарму, они ободряют своих детей словами: «Постарайтесь не быть честолюбивыми. Не слишком гонитесь за материальным. Довольствуйтесь тем, что у вас есть. Тогда вы сможете развиваться. В противном случае вы просто потратите свою жизнь зря». Родители, которые не медитируют, советуют противоположное: «Старайтесь ничего не упустить, будьте честолюбивыми. Вы должны стать очень богатыми и успешными. Приобретайте материальные ценности и берегите их. Все остальное — пустая трата времени».

Кюнзиг Шамар Ринпоче XIV



·16·

Даже когда вы делаете что-то полезное, внимательно проверяйте свою мотивацию. Если вы нацелены на благо других, действуйте. Если же ваши подлинные намерения состоят в том, чтобы впечатлить людей, если подпитываются жадой славы или соперничества, постарайтесь изменить их и переключиться на просветленный настрой. Если сейчас вы не можете преобразовать свои ожидания, благие действия лучше отложить на потом.

Патрул Ринпоче



·17·

Если у нас в этой жизни есть ответственность, нам нужно относиться к ней уважительно ради блага других.

Кармапа XVII Тринле Тхае Дордже

·18·

Теоретические познания не приведут тебя к видению истины, которая вне концепций.

Тилопа





·19·

Некоторые вещи, хотя они верны, многие поколения считали ошибочными. Ценность истины может открыться лишь по прошествии веков, поэтому незачем стремиться к немедленному признанию.

Зангесу

·20·

Люди привыкли гордиться тем, что они много знают, но мысль о том, что мы все уже знаем, может стать огромным препятствием, которое помешает нашему развитию. Если мы много знаем, существует опасность, что мы возгордимся, вместо того чтобы применять знания на пути. Это то, от чего нужно все время предостерегать себя.

Хонна Нидал



·21·

Мы делаем одну и ту же ошибку: считаем, что интеллектуальное знание равняется человеческой зрелости. Но это, конечно, не так. Некоторые наиумнейшие люди создали миру наихудшие проблемы. Глядя на обстановку в университетах, где множество ученых занимаются всевозможными интригами, становится очевидно, что зрелость и интеллект — совсем не одно и то же.

Лама Оле Нидал

·22·

Если знаешь свой ум, то ты — Будда.
Какая польза в бесконечной учебе и софистике?
Забудь бессмыслицу изученных текстов.
Непосредственное самоосвобождающее видение —
это путь Бодхи.

Кхачё Вангпо







·23·

Благородное сердце никогда не стремится быть на виду. Слова мудрого человека — редкие самоцветы великой ценности, нечасто выставляемые напоказ.

Зангецу

·24·

Не стоит доверять тем, кто философствует о взгляде. Не слушай их и не следуй за ними. Доверяй тем, кто медитирует. Слушай их и следуй за ними.

Миларена



·25·

Сказано, что практика без изучения подобна блужданиям слепого, а изучение без практики подобно стараниям безрукого вскарабкаться на скалу.

Калу Ринпоче

·26·

Зная все пути, следуй своим путем —
Покойся в естественной свежести.
Не думай о деяниях.
Не принимай одну сторону, не выбирай одно направление.
Смотри в самую сердцевину пространства простоты.

Сараха



·27·

Познания глупца выставлены напоказ,
Знание мудрого скрыто внутри.
Солома плавает на поверхности,
А драгоценность опускается на дно.

Сакьяпандита





·28·

Самые явные знаки осуществления — это преданность Мастеру, чистое восприятие братьев и сестер в Дхарме, сочувствие к другим существам, совестливое отношение к причинно-следственной зависимости, разочарование в сансаре, отсутствие привязанности к материальным вещам, миролюбивый и мягкий характер, однонаправленная сосредоточенность на практике. Когда в человеке все эти качества увеличиваются, можно заключить, что он на верном пути.

Целе Нацог Рангдрёл

·29·

Богатство жадного,
Друзья ревнивого,
Ученость гневного —
Все это существует,
Но никогда не приносит счастья.

Сакьяпандита



·30·

Подверженные рождению,
подверженные старению,
подверженные смерти,
заурядные люди брезгливо отворачиваются
от любого, кто страдает из-за того же,
что непременно случится и с ними.
И мне, живущему так же, как все,
не подобает смотреть с отвращением
на страдающих существ.
Будда Шакьямуни

·31·

Лучше умереть,
Чем жить в человеческом теле
И не стремиться к самопознанию.
Миларепа







ПРИТЧИ

Отравленная стрела

Иногда к Будде приходил какой-нибудь интеллектualan или мыслитель и заявлял: «Если ты мне объяснишь это явление, я стану последователем твоей системы», — и затем рассказывал что-то очень длинное, задавал метафизические вопросы.

Будда говорил: «Я не отвечаю на подобные вопросы».

Ученый начинал нервничать и спрашивал: «Но почему?» — «Потому что это не принесет пользы».

И Будда объяснял: «Представь себе, что в человека попала отравленная стрела. Близкие привели ему врача, но человек отказывается от помощи со словами: „Я не позволю извлечь стрелу из раны, пока не узнаю, кто ее выпустил, из какой он касты, кем были его родители, из какого материала сделана стрела и так далее“. Говорил бы ты такое? Или попросил бы вытащить стрелу?»

Ученый отвечал: «Конечно, если ты так ставишь вопрос, то я попросил бы вытащить стрелу».

«Ты прав, — соглашался Будда. — Этот несчастный умрет, не успев все это узнать. Так вот: в тебя попала стрела. Ты родился, и значит, состаришься, заболеешь и умрешь. Какое значение для твоего освобождения от страданий имеет вопрос, конечна вселенная или бесконечна, вечна она или не вечна? Я даю лишь такие ответы, которые позволяют извлечь эту стрелу. Они приведут твой ум на такой уровень, где старость, болезнь и смерть не смогут тебя ранить».



Настоящее чудо

Однажды мастер Банкэй давал поучения при большом стечении народа. Внезапно среди публики появился один завистливый священник из другой традиции. Банкэй еще не закончил свою речь, а тот уже шумел и махал руками.

«Что случилось?» — спросил Банкэй.

Священник ответил: «Наш главный наставник умеет творить чудеса. Например, стоя на одном берегу реки, он может сквозь воздух написать кистью имя Будды Амитабхи на листе бумаги, который на другом берегу держит перед собой его слуга. Ты способен на такое?»

«Может быть, твой хитрец и показывает такие фокусы, но в Дзэне это никого не впечатлит. Мое чудо заключается в том, что когда я хочу есть, я ем, а когда хочу пить, я пью».





Полная чашка

К Нан-ину, японскому мастеру эпохи Мэйджи, пришел с визитом профессор университета, желавший поговорить о Дзэне. Нан-ин принес поднос с чайником и чашками. Он начал наливать своему собеседнику чай, наполнил чашку до краев и продолжал лить. Профессор наблюдал за жидкостью, льющейся через край, и наконец не смог сдержаться:

«Чашка полна! В нее больше ничего не поместится!»

«В точности как эта чашка, — ответил Нан-ин, — вы полны своих мнений и рассудочных представлений. Как я могу показать вам Дзэн, пока вы не освободили свою чашку?»



О деревьях и травах

Однажды ученик обратился к мастеру Дзэн со словами: «Почтенный, я раньше учился в школе Тэндай. В их учении есть одна вещь, которая мне не понятна. Их учителя утверждают, что даже деревья и травы станут просветленными. Это кажется мне странным».

«Какой смысл обсуждать вопрос, станут ли просветленными деревья и травы? — вскричал мастер. — Главное, как стать просветленным тебе самому!»

Беднейший человек в государстве

Во времена Будды одному из его монахов посчастливилось стать хозяином «волшебной драгоценности». Монах вел простую жизнь и существовал на подаяние. Что могла ему дать эта драгоценность? Лучше было бы отдать ее бедняку. Но вокруг столько бедняков! Кого выбрать? Не зная, что делать, он пришел к Будде и попросил совета.

«Отдай драгоценность королю Садже, — ответил Будда. — Беднее человека не найти».



Хотя король был невероятно богат, монах без колебаний отправился во дворец, был представлен правителю и вручил свой подарок. Король принял монаха и спросил о причине визита. Монах рассказал, что хотел отдать эту драгоценность самому бедному, и Будда указал на правителя как на беднейшего человека в королевстве. Стоит ли описывать удивление короля! Его, живущего в изобилии, считают беднейшим в королевстве? Это высказывание Будды было на редкость странным! Король пошел к Будде, чтобы услышать разумное объяснение. «Король Саджа, — сказал ему Будда, — ты и правда самый богатый и могущественный человек в королевстве. Но твоя жадность так велика, что тебе никогда не хватает того, что ты имеешь. Ты все время боишься, что твои обладания исчезнут, и постоянно желаешь большего. Ты не видишь, как твой ум все время мучает жажда богатства. Никто во всем государстве не нуждается так сильно. Поэтому я и посоветовал монаху отдать драгоценность тебе».



Семь мешков чая

В Тибете рассказывают историю о купце, в караване которого была сотня яков, и на каждом из них был выюк, полный чая. У его работника в том же караване было всего семь яков, навьюченных мешками с чаем.

Потребностей у работника было немного. Он жил счастливо, всегда был радостным, никогда не упускал возможности посмеяться. Купец же постоянно беспокоился о том, как бы не утратить свое имущество, жаждал получить больше, день и ночь планировал, как расширить бизнес.

Однажды слуга подумал: «Мой бедный хозяин постоянно беспокоится. Сто выюков чая не делают его счастливым, он все время хочет еще. Мне же хватает средств на еду и одежду, и я действительно счастлив».

Он отправился на поиски хозяина и сказал ему: «Не беспокойся так сильно. Тебе нужно больше чая? Возьми мою долю».





*Любое рождение закончится смертью.
Любое творение однажды исчезнет.
Все накопленное однажды рассеется.
Все, что кажется реальным, лишь преходяще.
Так что не думай о дурных предвестиях.
Выпей эликсир бесстрашия!*

Нагарджуна



НЕПОСТОЯНСТВО И СМЕРТЬ





ОТ АВТОРА

Тема смерти проработана в буддизме настолько глубоко, что на Востоке буддистов называют знатоками смерти. Подробно описывается, что происходит в уме в процессе умирания и после смерти. Эти знания помогают преодолеть страх, свойственный большинству людей.

Ум не рождается и не умирает вместе с телом. Безграничный как пространство, он также безначален и бесконечен во времени. Как и любое другое событие жизни, смерть может служить трамплином, способным выбросить нас из сансары — главное, чтобы нам были доступны методы, позволяющие это сделать. В тибетском буддизме используется практика «пхова». Это медитация, во время которой практикующий учится переносить свое сознание в «чистую страну», то есть состояние, свободное от любых страданий. В конце жизни, когда придет время умирать, он не испугается, применит эту практику и освободится навсегда. Из чистой страны он будет возвращаться в обусловленный мир и помогать всем как Бодхисаттва. Более того, опытный практикующий при помощи медитации «пхова» может помогать и другим умирающим.

Размышление о непостоянстве всего сущего применяется здесь очень часто; считается, что оно освежает мотивацию к практике и помогает человеку ценить свое время. Если все непостоянно, кроме самого ума, то стоит вкладывать время и силы в постижение его природы. Причем делать это нужно, не откладывая, ведь в любую минуту условия могут измениться.





ЦИТАТЫ

.1.

О вишневое дерево! Как ты напоминаешь
О непостоянстве этого мира!
Еще вчера цвело, а сегодня
Осыпались лепестки.

Дзэнский стих



.2.

Весь мир явлений создается умом. В происходящем с нами и вокруг нас невозможно найти ни реальности, ни постоянства — все мимолетно и изменчиво.

Калу Ринпоче

.3.

С самого рождения запускается процесс старения, зачастую насыщенный болезнями и страданием. Непостоянство ведет к неизбежной смерти. Наглядная иллюстрация его проявления — наши часы. Секунда за секундой, без остановки бегут стрелки. Непостоянство разворачивается в каждый момент времени на протяжении всей нашей жизни. Какой бы ни была наша смерть: старость, авария или болезни — нам ее не избежать.

Калу Ринпоче



·4·

То закон ни деревни, ни города,
Ни моей семьи, ни чужой.
Все миры, включая богов,
Им пронизаны —
Непостоянство.

Кисаготами

·5·

Все явления обусловленного мира непостоянны,
Призрачны, как мыльные пузыри.
Жизнь мимолетна, словно вспышка молнии в небесах.
Когда вы отправитесь в земли Ямы, повелителя смерти,
Ничего не сможете взять с собой, кроме хороших
и дурных поступков.

И теперь, когда у вас есть выбор,
Освободитесь от недоброго желания вредить друг другу
И всегда стремитесь творить добро телом и речью.

Кармана XVI Рангджунг Ригпе Дордже





·6·

Шелкопряд строит кокон и обертывается им,
Но рано или поздно покидает эту оболочку.
Так и сознание создает тело и кутается в него,
Но впоследствии расстается с этой оболочкой,
Подчиняясь новой созревающей карме.

Будда Шакьямуни

·7·

Согласно самой тайной Ваджраяне, мы все изначально обладаем природой Будды. Прервав свою жизнь, ты совершишь злодеяние, равноценное убийству Будды. Самоубийство считается ужасным преступлением. Даже из общедоступной традиции Сутры известно, что нет более тяжкого поступка, чем прекращение своей собственной жизни.

Цанг Ньон Херука



·8·

Мы знаем, что есть старость, болезни и смерть, но думаем, что они не случатся с нами в обозримом будущем. Попытка наделить окружающие явления и нас самих хоть чем-то незыблемым не поможет. На пути Дхармы мы учимся принимать все как непостоянное.

Калу Ринпоче

·9·

В этом драгоценном человеческом теле, обретенном сейчас, мы можем выражать и понимать идеи, обладать необходимыми способностями, встречать духовных учителей и друзей и осознавать выводы, к которым приводит учение. Если мы не будем использовать это благоприятное рождение, то такую опору можно не обрести вновь. Так что с этой минуты ваша жизнь должна стать подобной солнцу, проглядывающему сквозь облака.

Калу Ринпоче

•10•

Настоящий практикующий
не должен бояться ни смерти,
ни жизни.

Кармана XVII

Тринле Тхае Дордже



•11•

Настоящий момент всегда са-
мый ценный — он не вернет-
ся и не повторится. Каждая
минута может стать послед-
ней, поэтому нужно сохранять
осознанность и не терять
попусту время.

Лама Оле Нидал



•12•

Если встреча тебя радует,
То почему же не радует
и разлука?
Ведь встречи и расставания
Всегда сопутствуют друг другу.

Арьядэва



·10·

Ты не знаешь, какую дорогой
И откуда пришел
Тот, по ком ты сегодня рыдаешь,
Называя его сыном.
Ты не видишь,
куда он направился дальше.
Если б видела — не было б скорби,
Ведь смерть есть природа существ.
Он явился непрощенный,
Ниоткуда.
Здесь он пробыл недолго, твой сын,
И ушел, не сказавшись —
Куда и какую дорогой?
Вошел в эти двери,
а вышел в другие.
Покинув тело,
отправился дальше.
Как сюда, так отсюда —
И о чем же скорбеть?

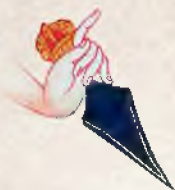
Патакара



·11·

Смерть — это не проблема.
Проблема — жизнь, лишённая смысла.

Лама Оле Нидал



·12·

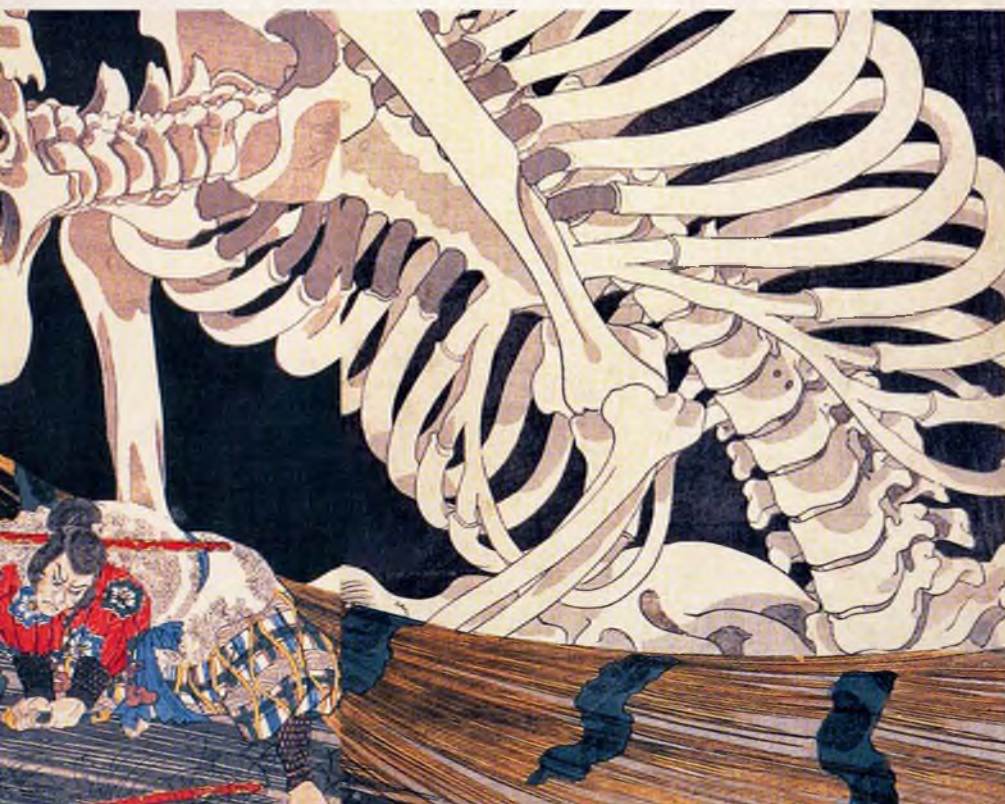
Медитация на непостоянство явлений или жизни — это противоядие и для ленивого ума, и для ума, целиком захваченного мыслями. Поскольку все непостоянно, нам не на что надеяться и нечего опасаться. В конце концов благодаря медитации можно увидеть красоту непостоянства.

Кармана XVII Тринле Тхае Дордже

·13·

Я думаю: «Смерть приходит без предупреждения». Напуганный этим, я решаю не проживать бессмысленно Оставшуюся жизнь, которая всего лишь мгновение.

Кармана VIII Микью Дордже





ПРИТЧИ

Кисаготами

У женщины по имени Кисаготами умер маленький сын. Рыдая, она не могла выпустить его тело из рук. Так она пришла к Будде и попросила воскресить ребенка. Будда ответил: «Я сделаю это, если ты принесешь мне несколько горчичных семян из дома, в котором никто никогда не умирал».

Кисаготами шла от одного жилища к другому, но везде слышала похожие слова: «В прошлом году я потеряла мужа», «Три года назад у меня умер ребенок», «В этой спальне скончалась моя мать» и так далее.

Она вернулась к Будде и сказала: «Я понимаю! Смерть не обошла стороной ни одну семью, это удел всех людей». После этого Кисаготами стала ученицей Будды и в течение одной жизни обрела состояние Архата.



Семь дней

Один тибетский торговец в преклонном возрасте почувствовал себя плохо. Отложив важные дела, он отправился вверх по горной тропе к жилищу йогина, который слыл искусным врачом.

После тщательного осмотра йогин сказал: «Плохи твои дела. Тебе осталось жить семь дней».



«Всего семь дней! — с горечью и отчаянием думал торговец, выходя от лекаря. — Какая несправедливость! У меня было столько планов!»

Приблизившись к дому, он увидел ужасные разрушения. Пока он был у йогина, в долине прошла гроза. Молния сожгла лавку торговца, а град уничтожил все его посеvy.

Мгновенно поняв, что, не пойдя он к врачу, он сгорел бы вместе с домом, торговец воскликнул:

«Какое счастье! У меня есть целых семь дней!»

Вернувшись к йогину, торговец сказал: «Сегодня ты сделал мне невероятный подарок — семь дней жизни. У меня больше нет никаких дел и планов. Как мне прожить эти дни, чтобы в них был смысл?»

«Отправляйся в охотничий домик на скале. Оттуда видна вся долина. Не спи, не смыкай глаз. При виде любого живого существа — будь то человек, зверь, птица, змея или насекомое — желай ему вневременного счастья».

Торговец так и сделал. На седьмой день он растворился в радуге.



Письмо учителя

Один из учеников мастера Бассуя тяжело болел, и, по всем признакам, близилась его кончина. Узнав об этом, мастер написал ему письмо:

«Суть твоего ума не рождена и поэтому не умрет.

Это не существование, которое бrenно. Это не пустота, в которой ничего нет. У природы ума нет ни цвета, ни формы. Она не переживает ни удовольствия, ни боли. Я знаю, что ты очень болен. Как хороший ученик традиции Дзэн, ты принимаешь эту болезнь открыто и прямо. Пусть ты точно не знаешь, кто именно страдает, но спроси себя: «В чем суть ума?» Думай только об этом. Тебе больше ничего не потребуется. Ни за что не цепляйся. Твой конец, не имеющий конца, подобен снежинке, что растворяется в чистом воздухе».



Уббири

Уббири долго и безутешно плакала над прахом дочери, умершей в младенчестве. Будда увидел это и сказал: «Уббири! Ты не узнаешь это кладбище? Здесь ты точно так же рыдала тысячи раз в прошлых жизнях, не в силах принять смерть тысяч своих детей». Едва услышав эти слова, Уббири осознала бессмысленность сансары и сразу достигла Освобождения.

«Он развеял мою скорбь по дочери, — сказала она. — Теперь улеглись мои страсти. Когда растворяется неведение, не остается ничего, кроме чистого ума, изначально спокойного».



Сокровище

Одного тибетского ламу спросили: «Почему ты все время счастлив?» — «Я обладатель бесценного сокровища — ведь у меня все еще есть целое мгновение этой жизни!»





Гостиница

Знаменитый духовный учитель постучался в ворота королевского дворца. Стража не отважилась его остановить, и он прошел прямо в покои короля.
«Что я могу для тебя сделать?» — спросил король, сразу узнав посетителя.

«Позволь мне переночевать в этой гостинице». — «Это не гостиница! Это мой дворец!» — «Скажи, кто владел им раньше?» — «Мой отец». — «Где он?» — «Он умер». — «А еще раньше?» — «Мой дед. Он тоже умер». — «Ну, вот. Это дом, в который люди приходят ненадолго, а затем движутся дальше — и ты мне говоришь, что это не гостиница?!»



Генерал и мастер

Во время гражданской войны в Японии армия одной из сторон заняла небольшой город. Все население успело бежать. Остался лишь мастер Дзэн.

Генерал победившей армии из любопытства отправился к нему в дом. Однако, не встретив со стороны мастера должного почтения, вояка разгневался.

«Глупец! — воскликнул он, поднимая меч. — Сознаешь ли ты, что перед тобой стоит человек, способный убить тебя, не моргнув глазом?»

Мастер улыбнулся: «Сознаешь ли ты, что перед тобой стоит человек, способный умереть, не моргнув глазом?»



Вопрос без ответа

Император спросил мастера Дзэн:
«Что происходит с просветленным после смерти?»
«Откуда мне знать?» — ответил мастер.
«Но ты просветлен!»
«Да, но не мертв».





*Стабильность необходима уму для того,
чтобы он мог узнать свою истинную природу.*

Кюнзиг Шамар Ринпоче XIV



МУДРОСТЬ
МЕДИТАЦИИ



ОТ АВТОРА

Здесь мы услышим слова великих мастеров о том, для чего нужна медитация, какую пользу она приносит, как воздействует на ум. В буддизме применяется множество разных медитаций, простых и сложных, аналитических и неаналитических, с визуализациями и без. У каждого конкретного метода — своя задача.

Обобщая, мы говорим о двух основных видах медитации. Первый называется успокоением ума (санскр. *шаматха*). Такое упражнение всегда выполняется с каким-нибудь объектом; практикующий сосредотачивается на нем и старается удерживать концентрацию.

Второй вид называется проникающим видением (санскр. *випашьяна*). Он более сложный. В Хинаяне и Махаяне он связан с размышлениями: например, практикующий ставит перед собой задачу отыскать свое эго. Он начинает умозрительный поиск; ищет снаружи тела, внутри тела, вверху тела, внизу и так далее. Оказывается, что эго невозможно найти, и это убеждает медитирующего в том, что оно иллюзорно. Такое убеждение — концептуально, это еще не опыт свободы от эго; однако, поскольку человек пришел к нему сам, путем критического анализа, оно становится прочной основой для пути к освобождению. В Ваджраяне используется неаналитический вид проникающего видения. Во время такой медитации ум просто смотрит сам на себя, все больше узнавая свою истинную природу.





ЦИТАТЫ

.1.

Бесчисленное количество существ вопреки своим чаяниям совершают негативные действия и пожинают соответствующие плоды. Из любви и сочувствия мы должны использовать все возможные способы, чтобы помочь им избавиться от трудностей. Сейчас мы не способны направлять их, поскольку нам самим недостает свободы ума. И чтобы обрести эту свободу, мы практикуем медитацию.

Калу Ринпоче



.2.

У каждого существа есть недостатки и слабости, обусловленные особенностями личности. В то же время все мы обладаем врожденным совершенным качеством — природой Будды. Чтобы оно могло проявиться, необходимо всего лишь устранить завесы ума.

Джигме Ринпоче

.3.

Для того чтобы овладеть проникающим видением и прийти к осознанию истинной природы, для начала необходимо успокоить ум. Иначе он не сможет распознать сам себя.

Ханна Нидал

·4·

Постижение смысла не вырастает из слов,
Одними суждениями не обрести подлинных знаний.
Поэтому всех йогинов, стремящихся к состоянию Будды,
Я призываю усердно и настойчиво медитировать.
Со строгостью, энергией и напором
Вы радостно покорите недостижимые вершины.
Пусть же не встречают помех
Достойные искатели просветления!

Миларепа



·5·

Ум важнее всего. Сегодняшние мысли завтра
превратятся в слова, а послезавтра — в дей-
ствия. Существенно каждое мгновение здесь
и сейчас. Если наблюдаешь за умом, ничто
не остановит твой прогресс.

Лама Оле Нидал

·6·

Буддийские медитации имеют, вообще говоря, только одну
цель: создать предпосылки для того, чтобы мы могли свободно
и без усилий покоиться в том, что есть. Только так ум узнает
сам себя.

Лама Оле Нидал





.7.

Мы родились в одиночестве.
Мы умрем в одиночестве, один на один с собой.
Сейчас, пока есть возможность,
Давайте практиковать медитацию
наедине с собой.

Миларепа

.8.

Для развития нашего потенциала очень полезна формальная медитация. Ее целью является углубление ясности ума. Ум сам по себе обладает способностью постичь свою первозданную ясность, и медитация здесь ничего не добавляет и не меняет, она только убирает завесы, мешающие уму переживать свою истинную природу. Рассеянный ум не может сконцентрироваться, он лишь следует за цепочками разнообразных ассоциаций и идей. Благодаря медитации мы можем помочь уму оказаться «здесь и сейчас». Медитация означает не создавать что-либо, но пребывать в осознанности ума, и этому сопутствует покой.

Джигме Ринпоче



.9.

У медитации одна задача — полное освобождение ума. В ней мы не занимаемся высокодуховным размышлением, не пытаемся судорожно избегать мыслей, не цепляемся за приятные состояния ума. Медитация позволяет без усилий покоиться в настоящем моменте и все видеть таким, каким оно является.

Лама Оле Нидал



.10.



Краеугольный камень практики —
твердое решение освободиться.
Дверь в практику одна — это доверие.
Прямая дорога к практике
лежит только через сочувствие.
Единственный стержень практики —
однонаправленное приложение усилий.
Непременное условие практики —
внимательная осознанность.

Джамгён Конгтрул Лодрё Тхае

.11.

Не выдумывай.
Ничего не выдумывай —
пребывай в естественном покое.
Создавая концепции, вредишь самому себе.
Не отвлекайся.
Ни на что не отвлекайся, развивай внимательность.
Если ум блуждает, все благо уносится с ветром.

Миларепа



·12·

В этот ум, свободный от прошлого и будущего,
Не пытайся ничего добавить.
В интуитивной природе того, что возникает,
Покойся естественно и непрерывно.

Кармана IX Вангчуг Дордже

·13·

Что бы вы ни переживали,
просто расположитесь в этом свободно,
не пытаясь отталкивать или удерживать.
Оставайтесь в невозмутимости, осознавая.

Будда Шакьямуни



·14·

Голодающего можно накормить пищей,
но нельзя накормить знаниями о еде. Точно
так же и практикующий, не удовлетворяясь
понятийными знаниями, должен пережить
суть пустоты в медитации.

Миларепа

·15·

Во время медитации на дыхание мы считаем дыхательные циклы (вдох и выдох — это один полный цикл). Мы считаем от одного до пяти, и при этом ум следует за дыханием, не отвлекаясь ни на что. Затем повторяем много раз. Когда почувствуем, что это получается легко, можно увеличить число циклов, но не слишком радикально — так, чтобы оставаться сосредоточенными. Все это время ум опирается на дыхание и ни на что не отвлекается. Постепенно, используя этот метод, можно достичь тысячи циклов. Это показатель определенного уровня стабильности — того, что ум находится под нашим контролем. Это состояние называется умиротворенным умом, спокойным или усмирленным умом.

Кюнзиг Шамар Ринпоче XIV





·16·

Что бы ни появлялось и что бы ни происходило,
Не цепляйся — оставь все как есть.

Низума



·17·

Какие бы переживания ни возникали, позитивные или негативные, — не пытайся выбрасывать их из своего сознания. Не следует также погружаться в них и создавать какие-либо представления о них, чтобы не оказаться в плену у собственных концепций. Какие бы мысли или воспоминания ни появлялись в твоём уме — просто позволь им быть.

Мачиг Лабдрён

·18·

Медитация в повседневной жизни означает непрерывно осознавать того, кто воспринимает все происходящее. Многие ощущают, насколько это важно, но лишь немногие отваживаются на это. Речь идет о том, чтобы постоянно осознанно тренировать такой взгляд до тех пор, пока воспринимающий, даже в потоке самых сильных переживаний, не перестанет терять ощущение самого себя.

Лама Оле Нидал



·19·

Овладев дыханием, овладеваешь и умом. Имея правильные наставления и следуя им в нужных обстоятельствах, мы используем дыхание как инструмент, с помощью которого можно направлять ум.

Ханна Нидал

·20·

Я столько медитировал на любовь и сочувствие,
Что забыл различия между мной и другими.
Я столько удерживал ум в его естественном состоянии,
Что забыл иллюзии и неведение.
Я столько медитировал
на неотделимость этой жизни от следующей,
Что забыл страх рождения и смерти.

Мидарена



·21·

Мысли — это проявление творческой энергии ума,
Потому они не могут не возникать —
страстные или гневные.
Но если твое осознание устойчиво,
они не создадут тебе кармы —
Будут как вода, что льется в дырявый кувшин.

Джамгён Конгтрул Лодрё Тхае

·22·

Практика медитации приводит к более умиротворенному, спокойному и непринужденному состоянию ума. И поскольку ум расслаблен, события, которые обычно тревожат нас, начинают казаться менее важными, мы перестаем принимать их так близко к сердцу, как прежде. Благодаря медитации ум постепенно учится быть независимым от внешних условий и обстоятельств. А ум, на который не влияют внешние условия, находит стабильность и спокойствие. В свою очередь, имея стабильный, невозбужденный ум, мы испытываем меньше страдания в жизни. Такова непосредственная польза от регулярной практики медитации.

Кюнзиг Шамар Ринпоче XIV

·23·



Ум, направляемый умом, —
вот неутомимый конь.
Собственное тело —
вот храм и келья отшельника.
Сосредоточенная медитация —
вот лучшее из всех лекарств.

Миларепа

·24·

Всегда присутствуя в моменте, постепенно мы сформируем привычку искусно проживать любую возникающую ситуацию.

Джигме Ринпоче

·25·



Медитация — это лаборатория для ума. Если, находясь в ней, научиться наблюдать свои мысли и чувства, позволить им появляться и исчезать, не воспринимать их всерьез и не поддаваться им, то и в жизни мы обретем свободу.

Лама Оле Нидал



·26·

Я, йогин Миларепа,
Начал медитировать с пылким доверием.
Получив Прибежище, посвящения
и устные наставления,
Я практиковал с великой решимостью.
Я уединился
и выполнял сложные практики
До тех пор, пока в уме не зародились
опыт и постижение.
Я познал сущность сансары,
Узрел природу ума в его естестве,
Сбросил оковы страдания
И развязал узел цепляния за «я».
Задушив демона веры в эго,
Я парил в бескрайнем небе,
свободный от привязанности к концепциям.
Миларепа

·27·

Суть ума мы можем увидеть
лишь тогда, когда он не замут-
нен мыслями. Мысль появ-
ляется благодаря контакту
между умом как субъектом
и воспринимаемым им объек-
том. Таким образом, мысль —
это всегда двойственный
процесс. Когда ум находится
в состоянии дуалистического
цепляния, он будет думать.
А когда ум знает собственную
истинную природу, он пере-
живает недвойственное, из-
начальное осознание. В это
мгновение ум видит сам себя.

Кюнзиг Шамар Ринпоче XIV





·28·

Чтобы испытать умиротворение и спокойствие, ум должен научиться пребывать в безмолвии. Это необычный опыт для нашего ума, который чаще всего находится в постоянном волнении и движении, думая о различных вещах.

Кюнзиг Шамар Ринпоче XIV

·29·

Все питаются материальной пищей.
Йогина питает медитация.
Материальная пища иссякнет.
Медитация неисчерпаема.
Все великие реки текут вниз.
Великая река изначального знания течет вверх.
Внешняя река пересохнет.
Река изначального знания никогда не пересохнет.

Дхарикапа



·30·

Пусть твой ум растворится
В нежной песне соловья.
Когда все звуки станут одним,
Проникни в сердце соловьиного пения
И отыщи звучание тишины,
Где звук и тот, кто его слышит,
Становятся всеобъемлющим пространством.

Годхурипа

·31·

Если не понимаешь природу ума, медитировать так же сложно, как ехать на машине по плохой дороге. Однако стоит понять природу ума — и медитировать становится легко, как будто летишь на самолете.

Кадзу Ринпоче

·32·

Каждый, кто практикует, достигнет освобождения,
Будь его способности великими или малыми.
Кунжутное масло содержится в зернах сезама,
Но без отжима его не получить.
У всех существ есть природа просветления,
Но без практики ее не пробудить.
Поэтому привыкай к естественному осознанию.

Падмасамбхава



·33·

Наставления нашего истинного Гуру
показывают спокойную середину
И умирят дикие эмоции и сбивчивые мысли.
В медитации мы успокаиваем эти тревоги,
подобные волнам,
И затем ведем себя обдуманно и внимательно.

Ниргунапа

·34·

Ум каждого существа, включая нас с вами, обладает всеми совершенными качествами, потому-то мы и стараемся его познать. Сейчас мы пока еще не способны осознать невероятное богатство, присущее уму. Но чем больше мы будем стремиться к его познанию, тем большему количеству существ мы принесем пользу, сможем и их привести к просветлению. Вот почему мы практикуем.

Ханни Нидал





ПРИТЧИ

«Это пройдет»

Ученик пришел к учителю и сказал: «Моя медитация ужасна! Я совершенно не могу сосредоточиться, у меня болят колени, я то и дело засыпаю! Это невыносимо!»

«Это пройдет», — произнес учитель.

Неделю спустя ученик пришел снова.

«Моя медитация прекрасна! Я все осознаю, во мне столько покоя, столько энергии, столько ясности!»

«Это пройдет», — произнес учитель.



Карри из редиски

Однажды великий йогин Сараха попросил супругу приготовить ему карри из редиски. Женщина начала готовить заказанное блюдо, а Сараха в это время погрузился в глубокую медитацию. Он медитировал двенадцать лет, а жена все это время заботилась о доме.

Когда Сараха вышел из медитативного погружения, он сразу спросил жену: «А где же карри из редиски?»

Женщина насмешливо произнесла: «Ты просидел в медитации двенадцать лет — и первое, о чем ты спрашиваешь, это карри из редиски! Блюдо, которое ты заказал двенадцать лет





назад, давным-давно не существует. Почему ты помнишь о нем? Разве это медитация — когда ты так крепко держишься за последнюю мысль? Разве ради этого ты столько лет сидел без движения?»

Сараху так впечатлили ее слова, что он решил удалиться в горы и там в уединении продолжать практику.

«Какой в этом смысл? — продолжала жена. — Внешнего покоя и искусственного уединения недостаточно для постижения природы ума. Вместо того чтобы закрываться от чувственных впечатлений и попусту терять время, нужно отпустить все двойственные концепции, предубеждения и идеи узкого, негибкого ума».



Музыкант и йогин

В одном королевстве был принц, который не хотел править страной. Он получил прекрасное образование, но из всех наук, которым его обучали, его интересовала только музыка. Он очень любил играть на вине.

Однажды принц встретил йогина по имени Буддхапа и признался ему, что созрел для духовной практики.

«Но я не могу расстаться с инструментом, почтенный йогин! — добавил он. — Лишь вина и звучание тамбуры имеют для меня смысл. Я хочу практиковать Дхарму, только если мне не придется ради этого оставить музыку».

«Если ты и в самом деле так предан музыке, то я обучу тебя музыкальной медитации», — пообещал Буддхапа.

Затем он посвятил принца в ритуал, приводящий к зрелости поток ума.

«Беспрестанно медитируй на звук инструмента, — наставлял йогин принца. — Ты должен научиться осознавать единства звука воспроизведенного и звука услышанного. Отсеки любую двойственность ума и звука. Откажись от всех концепций. Оставь все критичные мысли. Медитируй только на чистый звук».

Спустя девять лет принц достиг освобождения.



*Глупец может бояться пустого пространства
И бежать от него в ужасе.
Но куда спрячешься от пространства,
Если оно повсюду?*

Будда Шакьямуни



ВЫСШАЯ МУДРОСТЬ
И МУДРОСТЬ
ПУСТОТЫ





ОТ АВТОРА

В этой главе мы из первых рук узнаем о том, как переживают мир люди, которые благодаря буддийской практике уже довели свою мудрость до совершенства, обрели постижение природы ума.

Для развития ученику необходимо совершенствовать понимание нереальности вещей и событий, а также иллюзорности времени. Это помогает отстраняться от мешающих эмоций и сохранять внутреннюю стабильность. Когда путь пройден до конца, понимание превращается в непосредственный опыт пустоты, и это означает достижение состояния Будды.

Но пустота в буддизме — не черная дыра. Те, кто переживают подлинную реальность, рассказывают о пустоте как сияющей ясности, как потенциале, благодаря которому все вещи могут возникать, меняться и исчезать, давая место чему-то другому.

Здесь представлены высказывания, относящиеся именно к этому уровню опыта. Великие мастера описывают то, что невозможно передать словами — ум, его абсолютные качества, истинную природу человека. Они используют иносказания, сравнивают ум с безграничным пространством, с разными элементами мироздания. Как увидит читатель, их обороты не всегда звучат «духовно», потому что просветленные йогины из среды махасиддхов передавали свое видение с помощью простых образов, таких как дом и семья, скотоводство и ремесла, а также любовь и чувственная близость. Так они позволяли любому человеку приобщиться к их постижению.



ЦИТАТЫ



·1·

У нас есть привычка считать все происходящее с нами и с другими людьми, а также все явления реальными. В этом причина наших проблем.

Ханна Нидал

·2·

Когда мы думаем, что всё реально, мы подобны рыбе, которая плавает в кастрюле с клеем.

Когда мы думаем, что всё сон, мы — рыба в океане.

Лама Оле Нидал



·3·

Истина — это не средний уровень переживаний между розовыми мечтами и черными дырами. Высшая истина есть высшая радость, совершенное счастье, бесконечный избыток для других, безмерная любовь и непоколебимое бесстрашие. Мы переживаем ее в те минуты, когда преодолеваем свои ограничения и по-настоящему живем.

Лама Оле Нидал

·4·

Допустим, что есть человек, который вредит нам из ненависти. Мы тоже готовы ненавидеть его, потому что считаем его врагом. Но является ли этот человек «действительно» нашим врагом? Он чей-то отец, муж, друг, учитель и т.д. В нем нет изначальной сущности «нашего врага». Этот ярлык мы наклеили на него из гнева. Наш гнев есть результат запутанности и неведения, это загрязнение. Подобным образом все переживаемые нами явления мира — пугающие или благоприятные — и все ярлыки, что мы навешиваем на них, иллюзорны. Нет ни единой действительно неизменной субстанции. Вот почему Будда и Праджня-парамита-сутра также говорят: «Форма есть пустота, пустота есть форма».

Шангпа Ринпоче



·5·

Ум — это не вещь, не материальное вещество, не неподвижный объект. Он содержит в себе природу знания всего. Он вмещает в себя все. Ум — это просто последовательность моментов сознания, осознания или знания. По своей сути ум не имеет ограничений, он безбрежен и полностью свободен.

Кюнзиг Шамар Ринпоче XIV





·6·

Как центр безоблачного неба,
Самосветящийся ум невыразим.

Джамгён Конгтрул Лодрё Тхае

·7·

Ум настоящего момента невозможно игнорировать,
изменить или выдумать.

Он самопроявляющийся, самосуществующий,
пустой, сияющий и свободный.

Все внешние явления и внутренние цепляния ума — пустотны.
Проявление и пустоту невозможно разделить.

Кхенце Озёр

·8·

Ум ясен. Подобно тому, как лучи солнца делают внешний мир видимым, ум, благодаря ясности, способен все знать. Кроме того, он наделен динамической силой — подумав, например, об Америке или Индии, мы способны вызвать в уме их отчетливый образ. Эта ясность схожа с элементом огня — источником света.

Ум можно сравнить с обширным океаном или полноводной рекой, ведь в нем не найти конца. Он существовал всегда и продолжит впредь. Ясность и пустота ума, лишённые границ, соответствуют элементу воды.

Возможно, сейчас наш ум счастлив, но в мгновение ока он может почувствовать себя несчастным. Иногда ум спокоен, порой же не на шутку взволнован. Переменчивые проявления, разворачивающиеся в ясности и пустоте ума, соответствуют элементу воздуха и походят на неустойчивость ветра.

В свободной игре четырех элементов: пространства, огня, воды и воздуха — проявляется все многообразие эмоций и мыслей.

Ум как основа, позволяющая происходить всему приятному или неприятному. Он походит на элемент земли — твердое основание, на котором произрастает зелень и обитают животные и люди.

Калу Ринпоче



·9·

Ум прошлого не виден.
Ум будущего не возник.
Ум настоящего не пребывает.

Авалокитешвара



·10·

Когда ум мой был окутан неведением,
Каждый звук вызывал критичные мысли.
Но как только открылась мне природа ума,
Я поняла: все возникающее предо мною
Есть сама подлинная реальность.

Манибхадра

·11·

Ухватить ум можно только здесь и сейчас. Того, что когда-то в нем происходило, больше нет. А чему предстоит случиться, то еще не появилось. Прошрое и будущее не реальны. Ум, пребывающий в настоящем мгновении, не подвержен ходу времени. У него нет материальной основы, нет цвета или размера. В этом смысле ум пуст, и мы стараемся покоиться в его пустотной природе.

Калу Ринпоче



·12·

Никто не становится просветленным вчера или завтра. Просветление всегда происходит в настоящий момент.

Лама Оле Нидал

·13·

Сущность духовного обретения — быть здесь и сейчас. Оно возникает мгновенно — нечего добавить или отнять. Самоосвобождение, врожденное великое блаженство, Свобода от надежд и страхов — это плод.

Марпа



·14·

Истина пронизывает всё — вибрацию каждой молекулы, соединение и распад, рождение и смерть.

Лама Оле Нидал

·15·

Все хорошее, что мы сделали когда-то, как и плохое, уже прошло. Потому мы и называем это прошлым. Невозможно ни вернуть, ни изменить его. Углубляясь во что-то, что уже закончилось, мы создаем проблемы для ума.

Шераб Гьялцен Ринпоче

·16·

С одной стороны, все подобно сну. Все возникает, меняется и воздействует на нас и на наше окружение. Но существует очень важное различие между хорошими и плохими снами. Благодаря созданию хороших впечатлений ум успокаивается. Благодаря избытку больше и больше развивается проникновение в суть, и ты начинаешь делать что-нибудь полезное. Это снимает напряжение, и из внутреннего спокойствия возникают переживания «Ага!». Окружающее пространство растёт, и ты отчетливей понимаешь: «Другие похожи на меня, они ведут себя так, как чувствуют, и действуют в соответствии с ситуацией». Тогда ты осознанно стремишься делать для них больше хорошего, углубляешь свое понимание и освобождаешься от представления о некоем «я», отделенном от целого. И если отбросить ожидания, дальнейший путь приведет тебя на окончательный уровень, когда и во внешнем, и во внутреннем мире будет переживаться так много прекрасного, что ты наберешься смелости и выйдешь за рамки тесных концепций, станешь восприимчивым: светящимся пространством осознания. Это и есть состояние просветления, в котором растворяются не только смешанные чувства, но и жесткие представления. Тогда наш ум — совершенно действенный, полный радости и полезный.

Лама Оле Нидал



·17·

Иногда нам кажется, что наша подлинная сущность — это человеческая жизнь, человеческое качество, и из-за этого появляются всевозможные концепции. Но важно понимать, что наша истинная сущность — это не человеческая природа, а природа Будды.

Кармана XVII Тринле Тхае Дордже



·18·

Природа Будды есть во всех существах,
Но она скрыта за мимолетными страстями.

Майтрея

·19·

Ни один материальный объект не существует независимо, будь то мельчайшая частица или огромная гора. Все вещи взаимозависимы. Без левого не может быть правого, если нет горячего, нет и холодного, если нет длинного, то нет короткого, если нет «меня» — нет и «тебя». Ничто не существует само по себе.

Кюнзиг Шамар Ринпоче XIV



·20·

Сансара и нирвана, смерть и рождение суть проявления ума. Но сам по себе ум не существует, у него нет ни формы, ни размера, ведь он пуст по своей природе.

Шангна Ринпоче





·21·

Все, что занимало мой ум, растворилось
В пространстве, свободном от мыслей.
Все мимолетные переживания явлений
Слились в непрерывность пустоты.

Тонгчен

·22·

Пространство вневременно, и наша сущность — это пространство, а не вещь. Мы были всегда, у осознания нет никакого начала. Его не было и в предыдущих вселенных за 13,8 миллиарда лет до большого взрыва. Из большого взрыва возникли галактики, солнца, планеты, которые мы сейчас воспринимаем, и, под влиянием особых условий, — животные, растения и даже люди.

Можно сказать, мы подобны течениям во вневременном океане. Неважно, что переживается, как далеко ты можешь видеть назад или вперед: истинная сущность каждого — эта бескрайность. Если течение это познает — оно обретает абсолютное постижение. Вневременное и безбрежное пространство переживает себя как блаженство и не желает ничего иного, кроме как действовать на благо всех.

Лама Оле Нидал



·23·

В прозрачном океане
Волны появляются и исчезают.
Мысли не отличаются от абсолютной реальности.
Так что не ищи изъянов —
оставайся расслабленным.
Что бы ни появлялось и что бы ни происходило,
Не цепляйся — оставь все как есть.
Явления, звуки и объекты —
это твой собственный ум.
Нет ничего, кроме ума.
Он вне крайностей рождения и смерти.

Низума

·24·

Проявление и звук возникают из тонких умственных отпечатков, созданных мыслями. Подобно рисункам на воде, что растворяются сами собой, иллюзорные объекты просто исчезают, когда осознаешь их нереальность: вне истинной природы ума они не существуют.

Кармана XVI Рангджунг Ригпе Дордже



·25·

Не опасайся, не цепляйся, не отметай и не определяй явление, включенное в сансару или нирвану, как реальное или нереальное, существующее или несуществующее, подлинное или неистинное, возникающее или прекращающееся, вечное или полностью уничтоженное.

Целе Нацог Рангдрёл

·26·

Нет ничего отдельного от ума —
Ни материи, ни предметов.
Если понимаешь, что все есть проявление ума,
То и так называемые сансара и нирвана,
Которые считаются «плохой» и «хорошей» соответственно,
не существуют.

Кармана XV Кхякхьяб Дордже



·27·

Придерживаться высшего видения, каким бы далеким от обычного мировосприятия оно ни было, не означает становиться лунатиками и делать все не так. Поскольку глубочайшая мудрость пронизывает также речь и тело, то все наше поведение будет свободным от противоречий и усилий в «здесь и сейчас».

Лама Оле Нидал

«Пустота» не означает «абсолютное ничто»;
 Скорее, ее природа — свечение,
 Всеобъемлющее, как пространство.
 «Существование» не означает «реальность»;
 Его тоже нет, как и пространства,
 Но оно — свечение.
 Все возникает из этого света.
 Но возникающее не существует само по себе —
 Оно освобождается в природе свечения.
 Как облака в небе,
 Все возникает из пространства и в нем же растворяется.

Кармана XV Кхякхьяб Дордже





·29·

В густых джунглях трех сфер сансары
Бегают дикая свинья тьмы неведения.
Бросая стрелу ясного знания,
Я убью дикую свинью неведения.
Вкуси это мясо без двойственности.
Вкус его ощущается как великое блаженство.

Сараха

·30·

Не стремись покинуть сансару:
Нирваны нет, и потому нечего достигать.
Сансара и нирвана суть самоосвобожденное
изначальное состояние.
Постигай это единство как великое блаженство.

Майтрипа



·31·

Это пространство, которое невозможно познать
как нечто вещественное.

Это чистый, драгоценный, ясный кристалл.

Это излучение светящегося ума.

Это непередаваемый опыт тишины.

Это ясная и открытая мудрость.

Сияющее Состояние истины,

природа Будды,

Изначально чистая и спонтанная.

Джамгён Конгтрул Лодрё Тхае

·32·

Преодолев помехи, я увидел несовершенное как совершенство и испытал исключительное озарение, очень мощное и стабильное. Я постиг неотъемлемую простоту Состояния истины даже сквозь завесу двойственного мышления. Ко мне пришло понимание, что все вещи и в сансаре, и в нирване — взаимозависимы. Более того, я убедился в том, что сознание всеобщей основы есть само естество ума, нейтральное в своей сути. Циклическое существование — это плод неверного взгляда, и оно преодолевается за счет совершенного и наивысшего настроя. Сущность же и сансары, и нирваны есть единство пустоты и Ясного света.

Миларепа







·33·

На сияющей глади реальности
Не найти ни «я», ни «других».
Нет двойственности, нет разделения.
Реальность не существует как нечто отдельное,
И все же в ней нет пустоты и непустоты,
Нет и воспринимающего.

Миларепа

·34·

Природа ума — то есть пустота, ясность и способность понимать — одна и та же у существ всех шести миров. Это называется «потенциал для достижения просветления» (санскр. *Татхагатагарбха*).

Калгу Ринпоче



·35·

Моя дакия, королева моя, госпожа моя,
Чистое осознание теперь я вижу.
Пустое пространство теперь осязаю.
Соединилась со мной, но не стала частью меня,
Ты вне слов, вне сравнений.

Канкарпа

·36·

Доверяй себе. Перешагни через собственные границы и наслаждайся свободой пространства.

Лама Оле Нидал



·37·

Я, йогин, принимаю все, что появляется.
Я счастлив в этой жизни и буду счастлив
в следующей.

Миларепа



·38·

Как ребенок, наблюдай
за поведением дикарей.
Живи беспечно. Ешь мясо.
Будь безумным.
Будь как лев,
свободный от высокомерия.
Пусть свободно бродит слон
твоего ума.
Смотри, как кружатся пчелы
среди цветов.
Если не видеть сансару как зло,
То нет такого деяния,
как достижение нирваны.
Сараха



·39·

Лекарства исцеляют, а яд убивает;
Но абсолютная суть их — одна и та же.
И позитивные, и негативные качества
Помогают на пути —
Мудрец ничего не отвергает.
Гхантана

·40·

Над вертящимся колесом привычных действий
Обретают форму музыка и танец существования.
В горниле мудрости и чистого осознания
Сгорят дотла все иллюзии.
Кумбхарипа



·41·

Страстью мир связан,
Страстью же он освобождается.
Хеваджра-тантра



·42·

Свинья ест все, не разбирая, хорошее и плохое.
Подобно тому, как свинья ест все, что получает,
— йогин, полностью пробудивший высшее
воззрение, должен понимать все, что возникает,
как нерожденное. Все подобно облакам,
растворяющимся в небе.

Марпа

·43·

Представь, что ткань — пустое пространство.
Представь, что игла — внимательность и мудрость.
Вдень в нее нить сочувствия
И сшей новое платье
Для всех существ трех миров.

Ветали



·44·

Не глазами узрел я видимый мир,
Не ушами услышал звук пустоты,
Не носом почуял аромат подлинной природы,
Не языком ощутил сладкий вкус реальности,
Не телом обрел радужное ваджрное тело
И не умом погрузился
в состояние Махамудры.
Эма! Явления трех сфер сансары не существуют,
И все же они такие, как есть!
Они проявляются, но их суть — пустота!
Такова природа иллюзии внешнего мира.
Я не могу рассказать о природе реальности —
Художник без рук
Рисует картины в небесах,
Без глаз видит мириады явлений —
В совершенном видении
нет ни движения, ни усилия.

Миларепа



ПРИТЧИ

Наропа и старуха

Наропа еще в молодом возрасте настолько преуспел в философии и логике, что стал профессором сразу двух университетов — Наланды и Викрамашилы. В Наланде он сторожил северные ворота. То была огромная ответственность: ведь одной из задач стража ворот было спорить с носителями других взглядов. Если бы Наропа проиграл спор, весь университет мог бы перейти в другое духовное направление. Но он всегда выигрывал. Своей блестящей логикой и глубокими познаниями он снискал почет и славу.

Однажды он сидел над книгами, выискивая пищу для размышлений. Внезапно на страницы упала тень. Обернувшись, Наропа увидел древнюю старуху. Своим изощренным умом он тут же обнаружил в ней 37 признаков абсолютного уродства.

Она спросила: «Что ты читаешь, сынок?» — «Буддийскую книгу», — гордо отвечивал Наропа. — «Ты ее понимаешь?» — «Я понимаю слова».

Здесь он не лукавил — он понимал почти все слова, когда-либо произнесенные или написанные. Поскольку он сказал правду, старуха превратилась в юную танцующую красавицу. Польщенный ее преображением, Наропа добавил: «И я также понимаю смысл». Женщина стала еще уродливее, чем была вначале. Она даже заплакала, и пристыженный Наропа пробормотал: «Ну, может быть, не весь смысл... Кто же может посвятить меня в суть этих поучений?» — «Мой брат Тилопа!» — воскликнула она, растворяясь в радуге.



Услышав это имя, Наропа почувствовал дрожь во всем теле. Покинув университеты, он в облике бродячего йогина отправился на поиски Тилопы. На этом пути он преодолел множество препятствий и совершил множество подвигов. Когда они встретились, Тилопа не давал ему словесных поучений: так он искусно вел Наропу к неконцептуальному пониманию истины. И оно проявилось, когда Наропа, обессиленный от тяжких испытаний, сидел перед учителем, а тот с размаху ударил его по макушке старым кожаным башмаком. Последние идеи о высоком и низком, чистом и грязном улетучились, и Наропа напрямую увидел свой обнаженный ум. Так он достиг просветления.



Флаг и ветер

Два человека глядели на флаг, развевающийся на ветру, и спорили.
«На самом деле, — говорил один, — движется не флаг, а ветер».
«Нет, — возражал другой. — Движется флаг».

Мимо проходил мастер Дзэн. Прислушавшись к их беседе, он сказал: «Движется не флаг и не ветер. Движется ум».



Миларепа и охотники

Великий тибетский йогин и поэт Миларепа много лет жил в одиночестве в пещерах. Он все время медитировал и питался одной крапивой, отчего его тело приняло зеленый оттенок.

Однажды к нему заглянули охотники. Сначала они испугались, приняв его за привидение. Поняв, что он человек, они пожаловались на голод и попросили еды. Но единственным, чем Миларепа мог их угостить, был крапивный суп.

— Нет в мире более несчастного и жалкого существа, чем ты! — воскликнули охотники.

— Нет, не говорите так! — ответил великий йогин. — Я родился под счастливой звездой. Я встретил Ламу Марпу с Южных Скал. Благодаря его наставлениям я достигну состояния Будды в одной жизни. Отрешившись от всего мирского и медитируя в уединении, я уверенно двигаюсь к цели. Пренебрегая пищей, одеждой и людским мнением, я уничтожу врагов — мешающие эмоции и ложные взгляды — уже в этой жизни. Среди мирян я самый смелый и целеустремленный. Вы родились в землях, где царит учение Будды, но у вас не возникает и мысли о том, чтобы послушать Дхарму или помедитировать. Самое опасное поведение — накапливать дурные поступки мало-помалу, горсть за горстью. Именно они влекут в глубины адских миров. Я же пребываю в покое и потому переживаю ни с чем не сравнимое блаженство. Я счастлив в окончательном смысле.



Гончарный круг

Кумбхарипа был гончаром в небольшом городке. Однажды, когда у него больше не было сил работать, к нему заглянул йогин и попросил поесть. Гончар поделился с гостем своими нехитрыми запасами и пожаловался на свою ничемную жизнь. Тогда йогин толкнул гончарный круг, приводя его в движение, и сказал:

«Разве ты не понимаешь, что все существа в сансаре — цикле обусловленного существования никогда не находят подлинного счастья? С безначальных времен существует страдание. Не проваливайся в ловушку своих маленьких личных невзгод. Все людские радости и удовольствия — не более чем мелькающие тени».

Кумбхарипа тут же попросил дать ему наставления по медитации, и йогин произнес:

Из почвы изначального неведения

Берется глина страстей и мышления.

Вращая ее на гончарном круге цепляния за эго,

Вылепи шесть горшков из шести миров запутанности

И обожги их в пламени чистого осознания.

Через шесть месяцев Кумбхарипа достиг просветления.

У него было много учеников.



Ниргунапа, безумный святой

Ниргунапу с детства называли болваном — он был неспособен справиться даже с простейшими задачами. Родные презирали его, и ему пришлось уйти куда глаза глядят.

Оказавшись в уединенном месте, он лег на землю. Там его и нашел один йогин. Он пытался убедить Ниргунапу хоть как-то найти пропитание, но тот ответил, что ничего не умеет и не может.

«Разве ты не боишься смерти?» — спросил йогин.

«Конечно, я ее боюсь, — признался Ниргунапа. — Но что я могу сделать?»

Тогда йогин сказал: «Я дам тебе медитацию, если ты сможешь ее практиковать».

«Если ее можно практиковать лежа, то научи меня!»

Йогин дал ему посвящение и наставления о единстве явлений и пустоты:

И знающий, и знание — иллюзия.

Когда поток ума становится Ясным светом —

Неразделимостью явлений и пустоты, —

Свободный от запретов, ты можешь бродить повсюду,

Безумный святой.

Ниргунапа стал медитировать. Со временем он познал единство явлений и пустоты как Ясный свет и достиг цели.

Ниргунапа встречал на своем пути разных людей. Когда его спрашивали, кто он такой, Ниргунапа внимательно вглядывался в глаза человека и начинал плакать. Видя глубину сочувствия в его сердце, люди плакали вместе с ним. Некоторые становились его учениками, и Ниргунапа показывал им, что форма есть пустота, а пустота есть форма. Постепенно их иллюзии растворялись, и люди обретали постижение природы ума.



Существование или несуществование?

Ямаока Тэссю, будучи еще совсем юным учеником Дзэн, долго ходил от одного учителя к другому. Наконец, он пришел к Докуону из Сёкоку.

Желая похвастаться своим постижением, он произнес: «В конечном счете, нет ни ума, ни Будды, ни всех существ. Истинная природа всех явлений — пустота. Не существует ни постижения, ни неведения, ни мудреца, ни бездаря. Нет даяния, и нечего получать».

Слушая это, Докуон спокойно курил. Внезапно он схватил бамбуковый шест и ударил Ямаоку. Тот не на шутку разозлился. «Если ничего не существует, — сказал мастер, — то откуда взялся этот гнев?»

Монахиня, которой хотелось красивого имени

Другпа Кюнлег обожал травить анекдоты, острить и проделывать разные номера. Так он помогал существам. Однажды монахиня спросила Другпу Кюнлега, почему в любых обстоятельствах он такой счастливый, почему постоянно смеется и из всего делает шутку.

— Страдание полностью растворилось в великом блаженстве. Для меня грусти больше не существует!

— Я только что приняла обеты. Не откажешься ли ты дать мне духовное имя?

— Конечно. Какое имя ты хочешь?

— Ну, конечно же, очень красивое!

— Так-так, посмотрим. Что ты скажешь о Бело-желто-красно-зеленой Таре?

— Боюсь, такое имя не совсем мне подходит. Я бы хотела более нежное имя.

— Похоже, тебе нужно дать имя Сахарно-медовой Тары.

— Возможно, теперь оно звучит слишком приторно. В моем имени требуется немного больше силы.

— Тогда пусть люди зовут тебя Тигрово-леопардово-ядовито-змеиной Тарой?

— Нет, опять плохо. Мне нужно что-то более величественное.



— Я тебя отлично понял, Небесно-пространственная Тара.
— Хорошо было бы подобрать нечто более подходящее к моей ситуации.

— Тогда имя «Тара-которая-приняла-обеты-потому-что-любит-заниматься-любовью-но-боится-это-делать» превосходно тебе подойдет.

— Прости, — смущенно сказал монахиня. — Достаточно будет имени «Тара, которая приняла обеты».



Все самое лучшее

Один мастер Дзэн пришел на рынок. Медленно проходя по торговым рядам, он услышал беседу покупателя с торговцем.

Первый из них сказал: «Дай мне самый лучший кусок мяса, какой у тебя есть».

Второй ответил: «Здесь все куски — самые лучшие. Здесь ты не найдешь ни пылинки, которая не была бы самой лучшей».

В этот момент мастер достиг просветления.



Чжуан Чжоу и бабочка

Однажды великому китайскому мастеру Чжуан Чжоу приснилось, что он бабочка, порхающая от цветка к цветку. Во сне у него не было ощущения какой-либо индивидуальности и личности. Он был просто бабочкой и чувствовал бесконечную легкость.

Внезапно мастер проснулся и обнаружил себя человеком, лежащим в постели.

«Любопытно, — задумчиво сказал он. — Был ли я раньше Чжуан Чжоу, которому снилось, что он бабочка, или я теперь бабочка, которой снится, что она Чжуан Чжоу?»



ГЕРОИ ПРИТЧ И АВТОРЫ ЦИТАТ



Авалокитешвара (VI век до н.э.)

Ближайший ученик Будды Шакьямуни; один из тех немногих, кого при жизни Будды причисляли к Бодхисаттвам. Авалокитешвара от имени Будды передавал ученикам сутры цикла Праджня-парамиты. Считается Бодхисаттвой любви и сочувствия; представлен во многих формах согласно разным буддийским традициям.



Арьядэва (II–III вв.)

Индийский ученый, современник и ученик Нагарджуны. Следуя примеру своего учителя, Арьядэва развивал идеи философской школы Мадхьямака (Серединный путь), которая концентрировалась на идее пустоты всех явлений.



Атиша (980–1054)

Индийский мастер, в совершенстве освоивший учения Махаяны и Ваджраяны, в свое время был настоятелем университетов Наганда и Викрамашила. Принес в Тибет учение постепенного пути к просветлению и основал школу Кадампа.



Ашока (III в. до н.э.)

Индийский правитель из династии Маурьев, основатель обширной империи. После победы в решающем сражении дал клятву больше никогда не воевать и сдержал ее. Ашока стал буддистом и внес огромный вклад в распространение учения Будды как в Индии, так и за ее пределами. Известен также чуткой заботой о благе своего народа.



Банкэй

(1622–1693)

Знаменитый японский мастер традиции Дзэн, автор передачи, называемой «Дзэн Нерожденного».

Бассуй (1327–1387)

Монах, реформатор японской буддийской традиции Дзэн, просветленный мастер медитации.

Буддхапа

Индийский йогин, мастер Махамудры.

Бхадда Капилани (VI век до н.э.)

Ученица Будды Шакьямуни. Была женой Кашьяпы, затем (как и ее супруг) приняла монашество, была одной из самых способных в Сангхе и достигла состояния Архата.



Васубандху (IV–V века)

Индийский философ. Младший брат и ученик Асанги, стоявшего у истоков философской школы Йогачара, или Читтамарта (Только Ум). Автор множества трактатов о свойствах ума и сознания; самый известных из них — «Абхидхармакоша».

Вимала (VI век до н.э.)

Ученица Будды Шакьямуни. Была куртизанкой, но затем приняла монашество и достигла Освобождения. Одна из авторов сборника духовной поэзии «Тхеригатха».

Годхурипа (предположительно X в.)

Один из 84 знаменитых махасиддхов Индии. Согласно легенде, он был ловцом певчих птиц. После встречи с йогиним он начал медитировать на природу звука и благодаря такой практике достиг просветления.



Горакиша (предположительно X в.)

Один из 84 знаменитых махасиддхов Индии, ученик йогина Минапы. Он заслужил буддийские поучения глубоким сочувствием и преданностью своему наставнику. Согласно легенде, Минапа предсказал ученику, что тот станет просветленным лишь после того, как приведет к освобождению сто миллионов существ. Поэтому Горакиша до сих пор так и не покинул тело: он послушно работает над выполнением поставленной задачи.

Гьялсе Тхогме Зангпо (1297–1371)

Тибетский лама и ученый, автор классического текста «37 практик Бодхисаттвы», учитель знаменитого Будона Ринчендуба.

Ветали

Мифологическая Будда-женщина, персонаж буддийской Тантры. Она давала поучения многим йогинам-махасиддхам.



Джамгён Конгтрул Лодрё Тхае (1813–1899)

Лама традиции Карма Кагью, один из величайших тибетских ученых, вдохновитель эпохи «тибетского Ренессанса». Автор и составитель пяти основополагающих собраний буддийских практик и комментаторских трудов общим объемом более 120 томов. Признанный мастер медитационного отшельничества.

Домбини (предположительно XI век)

Один из 84 махасиддхов Индии, ученик Вирупы. Будучи царем Магадхи, он влюбился в женщину низкой касты и ради брака с ней оставил трон. Одновременно с супругой он достиг просветления в практике Хеваджра-тантры.



Джигме Ринпоче
(род. 1949)

Высокий лама традиции Карма Кагью. Он учился у Шестнадцатого Гьялвы Кармапы и в 1959 году вместе со своим учителем покинул Тибет. По просьбе Его Святейшества Кармапы является его духовным представителем в Европе. Ринпоче курирует центр медитации Дагпо Кагью Линг во Франции.

Дхарикапа (XI век)

Один из 84 знаменитых махасиддхов Индии, ученик йогина Луипы. Согласно легенде, он правил городом Паталипутрой, но однажды по совету своего учителя отказался от всех царских привилегий и затем 12 лет прислуживал куртизанке. Дхарикапа достиг просветления, практикуя высшую тантру.

Зангецу (предположительно IX век)

Китайский мастер традиции Чань.



Йеше Цогьял
(VIII век)

Тибетская йогиня, ученица и супруга великого мастера Падмасамбхавы. Вместе со своим легендарным мужем она стояла у истоков древнейшей тантрической традиции Ньингма.

Калапа (предположительно IX–X века)

Один из 84 знаменитых махасиддхов Индии, держатель традиции Чакра-самвара-тантры.

Канкарипа (предположительно IX век)

Один из 84 махасиддхов Индии. Он был семьянином, но его жена умерла, и горе от утраты сломало Канкарипу. Один йогин обучил его медитации, в которой следовало визуализировать жену в образе Дакини, соединяющей блаженство и пустоту. В этой практике Канкарипа достиг просветления.



Кармапа

Лама, который был предсказан самим Буддой Шакьямуни. В XII Кармапа веке ввел в Тибете традицию последовательных перерождений «тулку» и с тех пор возглавляет школу Карма Кагью. Резиденция Кармап до 1959 года находилась в Цурпху (Центральный Тибет). Кармапу называют царем йогингов Тибета: в странах тибетской культуры его широко почитают за его высокие духовные достижения.

Кармапы известны как Ламы Черной короны: у каждого из них над головой всегда присутствует силовое поле черного цвета; это энергетическая сущность Кармапы. На сегодняшний день известно 17 Кармап:

Первый Кармапа Дюсум Кхьенпа (1110–1193)

Второй Кармапа Карма Пакиши (1204–1283)

Третий Кармапа Рангджунг Дордже (1284–1339)

Четвертый Кармапа Ролпе Дордже (1340–1383)

Пятый Кармапа Дэшин Шегпа (1384–1415)

Шестой Кармапа Тонгва Дёнден (1416–1453)

Седьмой Кармапа Гьялва Гьямцо (1454–1506)

Восьмой Кармапа Микьо Дордже (1507–1554)

Девятый Кармапа Вангчуг Дордже (1556–1603)

Десятый Кармапа Чёйинг Дордже (1604–1674)

Одиннадцатый Кармапа Йеше Дордже (1676–1702)

Двенадцатый Кармапа Джангчуб Дордже (1703–1732)

Тринадцатый Кармапа Дюдул Дордже (1733–1797)

Четырнадцатый Кармапа Тхегчог Дордже (1798–1868)

Пятнадцатый Кармапа Кхакхьяб Дордже (1871–1922)

Шестнадцатый Кармапа Рангджунг Ригпе Дордже (1924–1981)

Семнадцатый Кармапа Тринле Тхае Дордже (род. 1983).



Калу Ринпоче (1905–1989)

Лама традиции Шангпа Кагью, мастер медитации Ваджраяны. По просьбе Шестнадцатого Кармапы стал одним из первых тибетских лам, учивших на Западе в 1970–80-е годы, и основал первый западный центр медитационного отшельничества во Франции. Из поучений Ринпоче составлено несколько томов, изданных, в том числе, на русском языке.

Катаяна (VI век до н.э.)

Один из ближайших учеников и сподвижников Будды Шакьямуни, достигший состояния Архата.

Килапа (предположительно IX век)

Один из 84 знаменитых махасиддхов Индии. Он начал буддийский путь, будучи королем, и оставался королем вплоть до просветления. Его главной практикой была Чакрасамвара-тантра.

Кисаготами (VI век до н.э.)

Ученица Будды Шакьямуни. Одна из авторов сборника духовной поэзии «Тхеригатха».



Кюнзиг Шамар Ринпоче XIV (1952–2014)

Второй после Кармапы высокий лама традиции Карма Кагью, держатель Красной короны. Шамар Ринпоче курировал Международный буддийский институт имени Кармапы (KIBI) в Нью-Дели и центр медитационного уединения в Непале. Начиная с 1970-х он посещал с лекциями центры Кагью по всему миру.

Кумбхарипа (X век)

Один из знаменитых 84 махасидхов Индии. Будучи гончаром, он получил от учителя медитацию на гончарный круг. В ней он достиг Просветления.

Кхачё Вангпо (1350–1405)

Второй Шамарпа. Будучи учеником Четвертого Кармапы, держал линию преемственности Карма Кагью до тех пор, пока следующий, Пятый Кармапа не достиг зрелости.

Лакиминкара (X–XI века)

Индийская йогиня, «прародительница» нескольких буддийских традиций Тибета. Одна из 84 знаменитых махасидхов.



Лама Оле Нидал (род. 1941)

Буддийский лама традиции Карма Кагью, мастер медитации, ученик Шестнадцатого Кармапы. Вместе с женой Ханной он встретил Кармапу в 1969 году и несколько лет обучался у него и других тибетских лам. Затем Кармапа попросил Оле читать лекции на Западе. От имени своего учителя Лама Оле Нидал основал более 700 центров Алмазного пути в 60 странах европейской культуры. Лауреат премии Ассоциации ЮНЕСКО за поддержание межкультурного диалога и мирного сосуществования (2015 г.)

Майтрея

Бодхисаттва, ученик Будды Шакьямуни, один из немногочисленных получателей тантрических учений.



Майтрипа (1007–1077)

Индийский махасиддх, мастер философии и медитации. Принадлежит к числу основателей традиции Махамудры, Великой печати. Будучи одним из учителей Марпы Чёкьи Лодрё, стоял у истоков тибетской школы Кагью.

Манибхадра (предположительно XI век)

Индийская йогиня-домохозяйка, известная тем, что она достигла просветления, уронив на землю глиняный кувшин с водой. Одна из 84 знаменитых махасиддхов.



Марпа (1012–1097)

Полное имя — Марпа Чёкьи Лодрё. Тибетский учитель, великий переводчик и комментатор тантрической литературы. Совершил три пеших путешествия в Индию; учился там у Наропы, Майтрипы и многих других известных гуру. Собрал все поучения тантры и принес в Страну снегов, где основал традицию Кагью.



Мачиг Лабдрён (1031–1129)

Выдающаяся тибетская йогиня, философ, основательница медитационной традиции Чод, связанной с отсечением привязанности к собственному «я».

Автор множества томов, посвященных этой тантрической медитации.



Миларепа (1040–1123)

Знаменитый тибетский йогин и поэт. В юности совершил массовое убийство из мести. Раскаявшись, он стал учеником Марпы Чёкьи Лодрё и достиг Просветления в медитации туммо (йога внутреннего тепла). Затем он странствовал по Тибету и Непалу, давая поучения в форме духовных песен.

Нагабодхи (предположительно IX век)

Один из 84 знаменитых махасиддхов Индии, ученик Нагарджуны-тантрика и держатель его традиции. В юности Нагабодхи был вором, но практика тантры под руководством Нагарджуны привела его к просветлению.



Нагарджуна (II–III века)

Великий индийский мыслитель, основатель школы мысли Мадхьямака (Срединный путь), которая концентрируется на пустотной природе явлений. Считается первооткрывателем сутр Праджня-парамиты (Совершенство мудрости) и отцом Махаяны. Он снискал такую славу как философ, что его до сих пор называют в Индии Вторым Буддой.

Нагарджуна-тантрик (предположительно IX век)

Ученый и йогин, один из знаменитых 84 махасиддхов Индии. Держал традицию отцовских тантр и Махамудры.

Нан-ин (XIX век)

Японский мастер традиции Дзэн.



Наропа (956–1040)

Один из 84 знаменитых махасиддхов Индии. Он был ученым, профессором университета Наланда, но оставил научную карьеру, чтобы стать учеником Тилопы. История Наропы — классический пример ученической преданности: для того чтобы получить наставления, он преодолел много тяжелых испытаний. Создатель системы тантрических медитаций, называемой «Шесть йог Наропы».



Нигума (X–XI вв.)

Индийская йогиня, первоначально супруга Наропы. У Нигумы учились многие махасиддхи того времени. От нее берет начало тибетская традиция Шангпа Кагью. Она основала систему тантрических медитаций под названием «Шесть йог Нигумы».

Ниргунапа (предположительно IX век)

Один из 84 знаменитых махасиддхов Индии. Его называют «Просветленный лентяй» или «Человек без качеств», потому что до начала буддийской практики он был чрезвычайно ленив. Ниргунапа достиг просветления, медитируя на единство проявлений и пустоты.



Падмасамбхава (VIII век)

Знаменитый тантрический учитель. Родившись к западу от Индии (сегодняшний Афганистан), он уже в юности прославился своим постижением буддийской Тантры. По приглашению тибетского императора Трисонга Дэцена принес буддизм в Страну снегов. Считается основателем старейшей тибетской традиции Ньингма.

Патакала (VI век до н.э.)

Монахиня, ученица Будды Шакьямуни. Одна из авторов сборника духовной поэзии «Тхеригатха».



Сакьяпандита (1182–1251)

Полное имя — Сакья Пандита Кунга Гьялцен. Знаменитый тибетский лама и ученый, глава буддийской традиции Сакья. Сакьяпандита был также политическим деятелем, дипломатом и учителем монгольского хана Годана. Он стал первым буддийским ламой, которому монголы поручили править Тибетом.

Сона (VI век до н.э.)

Ученица Будды Шакьямуни. Мать десяти детей. После того, как они выросли, Сона вслед за мужем приняла монашество и достигла состояния Архата. Одна из авторов сборника духовной поэзии «Тхеригатха».



Сараха
(предположительно IX век)

Индийский тантрический йогин и философ, один из знаменитых 84 махасиддхов. Сараха считается одним из первых держателей традиции Махамудры, Великой печати. У него учились многие великие гуру Индии. Сараха вошел в историю как автор уникального собрания духовных песен, в которых он в поэтической форме передавал свой просветленный опыт.

Такуан Сохо (1573–1645)

Странствующий монах японской буддийской традиции Дзэн, поэт и художник. Еще

Тантепа (предположительно X век)

Один из знаменитых 84 махасиддхов Индии. Тантепа был заядлым игроком. Однажды, когда он проиграл все и остался без гроша, ему встретился йогин и посоветовал медитировать на то, что все сферы мироздания пусты, как его собственный кошелек. В медитации на пустоту Тантепа достиг просветления.



Тилопа (928–1009)

Индийский тантрический йогин и философ, один из знаменитых 84 махасиддхов. Тилопа учился у десятков мастеров медитации, а главные посвящения получил от Ваджрадхары — тантрической формы Будды Шакьямуни. Считается мастером Тантры и Махамудры, а также прародителем нескольких тибетских традиций, объединенных названием Кагью. Оставил богатое философское и поэтическое наследие.



**Тонга Юлгьял Ринпоче
(1943–1997)**

Тибетский лама и ученый традиции Карма Кагью, один из ближайших учеников Его Святейшества Кармапы XVI. Ринпоче был главой Благотворительного фонда имени Кармапы и профессором Международного буддийского института Кармапы в Нью-Дели.

Уббири (VI век до н.э.)

Монахиня, ученица Будды Шакьямуни. Одна из авторов сборника духовной поэзии «Тхеригатха».

Фу Да Ши (VI век)

Китайский буддийский учитель, стоявший у истоков нескольких традиций, одной из которых была школа Чань.



Ханна Нидал (1946–2007)

Лама традиции Карма Кагью, переводчица буддийской литературы. Вместе с Оле Нидалом обучалась у Его Святейшества Шестнадцатого Кармапы, а позднее курировала работу по передаче буддизма Кагью с Востока на Запад, переводила лекции тибетских лам в Европе и Америке.

Лауреат премии Ассоциации ЮНЕСКО за поддержание межкультурного диалога и мирного сосуществования (2015 г.).

Целе Нацог Рангдрёл (1608–?)

Буддийский лама тибетских традиций Кагью и Ньингма. Выдающийся философ, поэт и мастер медитации. Его перу принадлежат также труды «Светоч Махамудры», «Зеркало полноты внимательности» и другие.



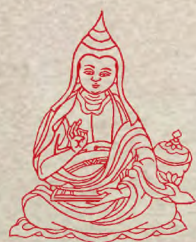
Цанг Ньон Херука (1452–1507)

Тибетский йогин традиции Кагью. Цанг Ньон Херука прославился диким образом жизни: он часто ходил без одежды, с длинными спутанными волосами натирал тело пеплом. Несмотря на свое вызывающее поведение, он стал известным учителем, автором множества духовных песен, а также великолепно написанных биографий отцов-основателей Кагью — Марпы, Миларепы и Речунгпы. Ввел в Тибете технологию ксилографической печати.



Шангпа Ринпоче (род. 1960)

Буддийский лама, глава традиции Шангпа Кагью. Его Святейшество Шестнадцатый Кармапа признал в нем перерождение великого йогина Шангпы, ученика Пятнадцатого Кармапы Кхакхьяба Дордже. Шангпа Ринпоче — философ и писатель, автор комментариев к каноническим буддийским трудам. С 1997 года Ринпоче руководит Буддийским центром Карма Кагью в Сингапуре.



Шантидэва (VIII век)

Один из 84 махасиддхов Индии. Выдающийся буддийский мыслитель, монах монастыря Наланда, автор знаменитого труда «Вступление на путь Бодхисаттвы» (Бодхичарья-аватара). Шантидэва считается эманацией Бодхисаттвы Манджуири.

Шичири Коджун (IX век)

Японский монах и выдающийся ученый школы Чистой Земли.



Шераб Гьялцен Ринпоче (род. 1950 г.)

Высокопочитаемый лама тибетской традиции Карма Кагью. Ученик Его Святейшества Шестнадцатого Гьялвы Кармапы. Шераб Гьялцен Ринпоче носит титул «Манива», который обычно присваивается выдающимся мастерам медитации на Бодхисаттву любви и сочувствия Авалокитешвару (Любящие Глаза).

В 1994, 2011 и 2017 годах Шераб Гьялцен Ринпоче посещал Российскую Федерацию, давая поучения и посвящения. Построил две буддийские ступы на территории России: Ступу Просветления в Красноярске и Ступу Совершенной Победы в пос. Танхой (Бурятия).



Ямаока Тэссю (1836–1888)

Японский политический деятель, последователь буддийской традиции Дзэн. Известен как «мастер меча» — знаменитый фехтовальщик и просветленный самурай. Ямаока Тэссю был также выдающимся мастером каллиграфии и создал свой собственный стиль в этой области изобразительного искусства.



СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Бодхисаттва (санскр.) — тиб. *byang chub sems dpa'*.

Бодхичитта (санскр.) — тиб. *byang chub sems*.

Буддизм — санскр. *Дхарма*, тиб. *chos*.

Будда (санскр.) — тиб. *sangs rgyas*.

Завеса жестких взглядов — санскр. *джнея-аварана*, тиб. *shes bya'i sgrib pa*.

Завеса эмоций — санскр. *клеша-аварана*, тиб. *nyon mongs pa'i sgrib pa*.

Заслуга — санскр. *пунья*, тиб. *bsod nams*.

Карма (санскр.) — тиб. *las*.

Концептуальное мышление — санскр. *викальпа*, тиб. *rtog pa*.

Махасиддх (санскр.) — тиб. *grub thob*.

Медитация — санскр. *дхьяна*, тиб. *bsam gtan*, иногда *sgom pa*.

Мешающие эмоции — санскр. *клеша*, тиб. *nyon mongs*.

Мудрость (как изначальное высшее знание) — санскр. *джняна*, тиб. *ye shes*.

Мудрость (как освобождающее действие) — санскр. *праджня*, тиб. *shes rab*.

Неведение — санскр. *авидья*, тиб. *ma rig pa*.

Непостоянство — санскр. *анитья*, тиб. *mi rtag pa*.

Нирвана (санскр.) — тиб. *mya ngan las 'das pa*.

Освобождение — санскр. *мокша*, тиб. *thar pa*, иногда *grol ba*.

Парамита (санскр.) — тиб. *pha rol tu phyin pa*.

Посвящение — санскр. *абхишека*, тиб. *dbang*.

Природа Будды — санскр. *матхагата-гарбха*, тиб. *bde gshegs snying po*.

Причина — санскр. *хету*, тиб. *rgyu*.

Просветление — санскр. *Бодхи*, тиб. *byang chub*.

Пустота — санскр. *шунья(-та)*, тиб. *stong pa nyid*.

Радость — санскр. *mudita*, тиб. *dga' ba*.

Сансара (санскр.) — тиб. *'khor ba*.

Сиддхи (санскр.) — тиб. *dnegos grum*.

Следствие — санскр. *пхала*, тиб. *'bras bu*.

Сочувствие, сострадание — санскр. *каруна*, тиб. *snying rje*.

Страдание — санскр. *дукха*, тиб. *sdug bsngal*.

Сутра (санскр.) — тиб. *mdo*.

Счастье — санскр. *сукха*, тиб. *bde ba*.

Тантра (санскр.) — тиб. *rgyud*.

Ум — санскр. *читта*, тиб. *sems*.

Эго — санскр. *атман*, тиб. *bdag*.



ЛИТЕРАТУРА

1. *Абхаядатта*. Буддийские мастера-маги.
М.: Ориенталия, 2011.
2. *Андросов В.П.* Словарь индо-тибетского и российского буддизма.
Главные имена, основные термины и доктринальные понятия.
М.: Вестком, 2000.
3. *Андросов В.П.* Учение Нагарджуны о срединности.
М.: Восточная литература. Год: 2006.
4. *Андросов В.П.* Буддийская классика Древней Индии.
М.: Открытый мир, 2008.
5. *Андросов В.П., Леонтьева Е.В.* Марпа и история Карма Кагью.
М.: Ориенталия, 2010.
6. *Джамгён Конгтрул Лодрё Тхае*. Отношения учителя и ученика.
М.: Ориенталия, 2012.
7. *Джамгён Конгтрул Лодрё Тхае*. Светоч уверенности.
М.: Ориенталия, 2017.
8. *Джигме Ринпоче*. Утро с Ринпоче // Буддизм.ru, №24.
М.: Алмазный путь, 2014.
9. *Кармапа XVI Рангджунг Ригпе Дордже*. А потом он родился Кармапой.
М.: Ориенталия, 2012.
10. *Кармапа XVII Тринле Тхае Дордже*. Практика Бодхисаттвы.
М.: Эксмо, 2013.
11. *Кьябдже Калу Ринпоче*. Углубленный буддизм.
М.: Ориенталия, 2015.
12. *Кьябдже Калу Ринпоче*. Радужные небеса.
М.: Ориенталия, 2015.

13. *Кьябдже Калу Ринпоче*. Восходящее солнце мудрости.
М.: Ориенталия, 2015.
14. *Лама Оле Нидал*. Книга о любви. Счастливое партнерство глазами буддийского ламы.
М.: Эксмо, 2013.
15. *Лама Оле Нидал*. Шесть освобождающих действий.
М.: Алмазный путь, 2013.
16. *Лама Оле Нидал*. О богатстве ума.
М.: Эксмо, 2013.
17. *Лама Оле Нидал*. Быть полезным.
М.: Эксмо, 2015.
18. *Лама Оле Нидал*. Каким все является.
М.: Эксмо, 2015.
19. *Лама Оле и Ханна Нидал*. Освобождающая медитация.
М.: Эксмо, 2013.
20. *Миларепа Джецюн*. Свежесть горного потока.
М.: Ориенталия, 2011.
21. *Миларепа Джецюн*. Музыка снежных вершин.
М.: Ориенталия, 2016.
22. *Попков И.* (ред.) Мелодии просветления. М.:
Ориенталия, 2016.
23. *Рангдрёл Целе Нацог*. Посвящение и путь освобождения.
М.: Ориенталия, 2017.
24. *Розенберг О.О.* Труды по буддизму.
М.: Наука, 1991.
25. *Цанг Ньон Херука*. Поющий о свободе.
Жизнь великого йогина Миларепы.
М.: Ориенталия, 2014.
26. *Целе Нацог Рангдрёл*. Светоч сердца.
М.: Ориенталия, 2012.
27. *Шангпа Ринпоче*. Семь пунктов тренировки ума.
М.: Ориенталия, 2011.
28. Book of Kadam: The Core Texts, Attributed to Atisa Dipamkara (982-1054) and Dromtonpa (1005-1064).
Wisdom publications, 2008.
29. *Chanchub G., Nyingpo N.* Lady of the Lotus-Born:
The Life and Enlightenment of Yeshe Tsogyal.
Shambhala, 2002.

30. *Dowman K.* Masters of Mahamudra: Songs and Histories of the Eighty-Four Buddhist Siddhas.
State University of New York Press, 1986.
31. *Hoover Th.* Zen Culture. How Zen has influenced Art, Architecture, Literature, Sports, Ceramic, Theatre.
NY: Random House, 1977.
32. *Ingham R.* Yeti, Big Foot debunked: DNA reveals the bear facts.
AFP News, 2014.
33. *Jigme Rinpoche.* Working with the emotions.
Germany: Bodhi Path, 2005.
34. *Jing Hui.* The Gates of China Buddhism.
BDEA Inc., 2004.
35. *Jootla S.E.* Inspiration from Enlightened nuns.
Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1988.
36. *Li K'uan Yu.* Ch'an and Zen teachings.
Shambhala, 1974.
37. *Miller A.S.* Jeweled Dialogues: The Role of The Book in the formation of the Kadam Tradition within Tibet. Dissertation.
University of Virginia, 2004.
38. *Patrul Rinpoche, Dalai Lama.* Words of My Perfect Teacher: A Complete Translation of a Classic Introduction to Tibetan Buddhism (Sacred Literature).
Yale University Press, 2010.
39. *Reps P.* Zen flesh, Zen bones.
USA: Tuttle Publishing, 1998.
40. *Robinson J.B.* Buddha's Lions. The Lives of the Eighty-Four Siddhas.
Dharma Publishing, 1979.
41. *Sakya Pandita.* Ordinary Wisdom.
Wisdom Publications, 2000.
42. *Shamar Rinpoche.* Boundless Awakening. The heart of Buddhist meditation.
Virginia: Bird of Paradise Press, 2013.
43. *Shantideva.* The Way of the Bodhisattva: (Bodhicaryavatara).
Shambhala, 2006.
44. *Stevens J.* The Sword of No-Sword: Life of the Master Warrior Tesshu.
Shambhala, 1994.
45. *Brian Carr.* Morals and Society in Asian Philosophy.
Curzon Press, 1996.

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

АЛМАЗНЫЙ ПУТЬ

БУДДИЙСКАЯ МУДРОСТЬ

Притчи и цитаты великих мастеров всех традиций

Леонтьева Елена

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Ответственный редактор *Е. Никищихина*
Младший редактор *Э. Фефелова*. Компьютерная верстка и дизайн обложки *Н. Голуева*

Иллюстрации: *Залина Тогузаева*

В оформлении обложки использована иллюстрация:

Elena Karnitskaya / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com;

Фото на обложке: © Tim Gainey / Alamy Stock Photo / DIOMEDIA

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации:

Andrius_Saz, Anton V. Tokarev, arisara chaorakam, Artit Thongchuea, ArtMari, Baci, baoyan, Bonezboyz, chanchai loyjiw, cowardlion, depicture, eAlisa, GOLFX, iBird, isaravut, Jayakumar, konmesa, kwanchai, LAU-Diseno, manit321, Marcin Szymczak, Maxim Tupikov, mossolainen nikolai, NARUCHA KLINUDOM, nattan-an726, Naypong, netsuthep, Nezabudkina, nicepix, Old box studio, Palo_ok, rattanapatphoto, Santibhavank P, satit_srihin, satori artwork, Sombat Muycheen, spline_x, stournsaeh, successfulmodelhappy, suns07butterfly, tomgigabite, tratong, Vadim Petrakov, vkilikov, wizdata, Wuttichok Panichwarapun, Zsolt Horvath, MSSA / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com;

windcatcher, pulpitis, Zzvet / Istockphoto / Gettyimages.ru;

© Adrian Weston, Roger Cracknell 25, TAO Images Limited, Art Collection 2 / Alamy Stock Photo / DIOMEDIA;

© G. DAGLI ORTI / DeAgostini / DIOMEDIA;

© Craig Lovell / Stock Connection RM / DIOMEDIA;

© Olaf Krüger, Jeff Tzu-chao Lin / imageBROKER RM / DIOMEDIA;

© G. Dagli Orti / De Agostini Picture Library / bridgemanimages / Fotodom.ru;

© Godong / UIG / bridgemanimages / Fotodom.ru;

© www.bridgemanart.com, David Henley bridgemanimages / Fotodom.ru

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Tel.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Tayyar belgici: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский қос., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 07.09.2018. Формат 70х100^{1/16}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 23,33.

Тираж

экз. Заказ

ISBN 978-5-04-090734-2



9 785040 907342 >



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
найти книгу за 10 минут



Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел.:/факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

В Санкт-Петербурге: в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д. 46.
Тел.: +7(812)601-0-601, www.bookvoed.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:
Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо». Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

Нижний Новгород. Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде. Адрес: 603094,
г. Нижний Новгород, ул. Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза».
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Санкт-Петербург. ООО «СЭКО». Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны,
д. 84, лит. «Е». Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru
Екатеринбург. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге. Адрес: 620024,
г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ. Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08).
E-mail: petrova.ea@ekat.eksmo.ru

Самара. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре.
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е».
Телефон: +7(846)207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Ростов-на-Дону. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 А. Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 В. Телефон: (863) 303-62-10.
Режим работы: с 9-00 до 19-00. **E-mail:** rostov.mag@rnd.eksmo.ru

Новосибирск. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске. Адрес: 630015,
г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3. Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск. Обособленное подразделение в г. Хабаровске. Адрес: 680000, г. Хабаровск,
пер. Дзержинского, д. 24, литера Б, офис 1. Телефон: +7(4212) 910-120. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Тюмень. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени.
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени.
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Алебашевская, д. 9А (ТЦ Перестройка+).
Телефон: +7 (3452) 21-53-96/ 97/ 98. **E-mail:** eksmo-tumen@mail.ru

Краснодар. ООО «Издательство «Эксмо» Обособленное подразделение в г. Краснодаре
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Краснодаре
Адрес: 350018, г. Краснодар, ул. Сормовская, д. 7, лит. «Г». Телефон: (861) 234-43-01(02).

Республика Беларусь. ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си». Центр оптово-розничных продаж
Cash&Carry в г. Минске. Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск,
пр-т Жукова, д. 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto». Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92.
Режим работы: с 10-00 до 22-00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан. РДЦ Алматы. Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, д. 3 «А».
Телефон: +7 (727) 251-59-90 (91,92). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz
Интернет-магазин: www.book24.kz

Украина. ООО «Форс Украина». Адрес: 04073 г. Киев, ул. Вербовая, д. 17а.
Телефон: +38 (044) 290-99-44. **E-mail:** sales@forsukraine.com

Полный ассортимент продукции Издательства «Эксмо» можно приобрести в книжных
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине www.chitai-gorod.ru.
Телефон единой справочной службы 8 (800) 444 8 444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»
www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. E-mail: imarket@eksmo-sale.ru

EXSMO.RU

новинки издательства



КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Закажите на сайт:
<https://eksmo.ru/b2b/>

Закажите по телефону:
+7 495 411-68-58, доб. 2261



ВАШ ЛОГОТИП
НА ОБЛЮЖКЕ

ВАШ ЛОГОТИП НА КОРЕШКЕ

ПЕРВАЯ ИЛИ
КОМПЛЕКТ
НА ОБЛОЖКЕ



Составитель книги
ЕЛЕНА ЛЕОНТЬЕВА –
кандидат исторических наук,
известный буддолог-тибетолог,
переводчик буддийской
литературы, писатель-
беллетрист и сценарист
документального кино.

«Буддийская мудрость» – уникальный сборник цитат, историй и притч, принадлежащих самым знаменитым учителям разных традиций буддизма, начиная от Будды Шакьямуни (VI век до н.э.) и заканчивая нашими современниками. Из этих кратких и глубоких поучений читатель узнает, какие наши мысли, слова и действия, по мнению буддистов, ведут к счастью и свободе, а от каких лучше отказаться. Главные ценности буддизма – мудрость, радость, бесстрашие и равное сочувствие ко всем существам.

Пусть у всех существ будет счастье
и причина счастья.

Пусть они будут свободны от страданий
и причин страданий.

Пусть они будут неотделимы от
истинного счастья, в котором
нет страданий.

И пусть покоятся в великой
невозмутимости, без привязанности к
близким и неприязни к чужим.

БУДДА ШАКЬЯМУНИ

ISBN 978-5-04-090734-2



9 785040 907342 >

