



САМАДХИ

В эту книгу вошли записи устных наставлений, дарованных выдающимися тибетскими ламами, принадлежащими к традиции гелуг, такими как Его Святейшество Далай-лама Х1V Линг Ринпоче, Триджанг Ринпоче, Куну Лама Ринпоче, лам Еше и лама Сопа Ринпоче, Ценшаб Серконг Ринпоче и Гомчен Кхампала.

Все учения, включённые в этот сборник, были даны западным ученикам в 70-х — начале 80-х годов прошлого столетия и ранее нигде не публиковались. Их темы варьируются от рассмотрения самых основ буддийского Пути — мотивации отречения, сострадания и любящей доброты — и до таких глубоких вопросов, как философское воззрение пустотности и классификация тантрических учений тибетского буддизма. Объединяет же их одно: все они бесспорно являются драгоценными жемчужинами просветлённой мудрости, подаренными нам великими мастерами тибетского буддизма, многие из которых уже покинули этот мир.

Наставления великих учителей тибетского буддизма



Фонарь, освещающий путь

T e a c h i n g s
from
T i b e t

G u i d a n c e f r o m G r e a t L a m a s

Edited by Nicolas Ribush

Lama Yeshe Wisdom
Boston

Фонарь,
освещающий
Путь

Наставления великих учителей
тибетского буддизма

*Под редакцией Николаса Рибуша
Перевод с английского Антона Батагова*

Москва, 2008

УДК 294.321
ББК 86.35
Ф77

By arrangement with Lama Yeshe Wisdom Archive,
PO Box 356, Weston, MA 02493 USA

Публикуется по согласованию
с «Архивом Мудрости Ламы Еше»,
Вестон, США

Перевод с английского А. Батагова

Ф77 Фонарь, освещающий Путь, Наставления великих учителей тибетского буддизма / пер. с англ. А. Батагова - М. : Открытый Мир, 2008. - 304 с. - (Самадхи).

ISBN 978-5-9743-0091-2

В эту книгу вошли записи устных наставлений, данных выдающимися тибетскими ламами традиции гелуг, такими как Его Святейшество Далай-лама XIV, Линг Ринпоче, Триджанг Ринпоче, Куну Лама Ринпоче, лама Еше и лама Сопа Ринпоче, Ценшаб Серконг Ринпоче и Гомчен Кхампала.

Учения, включённые в этот сборник, были даны западным ученикам в 70-х - начале 80-х годов прошлого столетия и ранее не публиковались.

УДК 294.321
ББК 86.35

© Lama Yeshe Wisdom Archive, 2005
© А. Батагов, перевод, 2007
© ООО «Открытый Мир», 2008

ISBN 978-5-9743-0091-2

Содержание

Шлем счастья (<i>размышления переводчика</i>)	7
1. Фонарь, освещающий Путь <i>Комментарий Куну Ламы Ринпоче</i>	35
2. В поисках внутреннего прибежища <i>Его Святейшество Далай-лама</i>	55
3. Зарождение бодхичитты <i>Его Святейшество Линг Ринпоче</i>	69
4. Создаём пространство для Дхармы <i>Лама Еше</i>	87
5. В поисках смысла жизни <i>Лама Сопа Ринпоче</i>	105
6. С чего начать практику Дхармы <i>Зоне Ринпоче</i>	121
7. Советы по практике почитания учителя <i>Гомчен Кхампала</i>	131
8. Четыре Благородные Истины <i>Его Святейшество Далай-лама</i>	143
9. Метод, мудрость и Три основы Пути <i>Геше Лундруб Сопа</i>	157
10. Отречение <i>Ценшаб Серконг Ринпоче</i>	181

11. Двенадцать звеньев взаимозависимого возникновения <i>Геше Рабтен</i>	197
12. Восемь строф о преобразовании ума <i>Его Святейшество Далай-лама</i>	209
13. Тренировка однонаправленной концентрации <i>Гелек Ринпоче</i>	241
14. В поисках себя <i>Геше Нгаванг Даргье</i> <i>If</i>	253
15. Основа всех благих качеств <i>Куну Лама Ринпоче</i>	265
16. Различные аспекты тантры <i>Его Святейшество Триджанг Ринпоче</i>	289
<i>Приложение. Равное отношение ко всем (Махаянская медитация, воспитывающая уравновешенность)</i> <i>Редакция ламы Сопы Ринпоче</i>	296
Как обращаться с буддийскими книгами	303

Шлем счастья

(размышления переводчика)

«Всегда желать большего»
Рекламный слоган автомобиля
Ford Focus

«А?»
В. Пелевин

Летом 2006 года в издательстве «Открытый Мир» вышла книга ламы Сопы Ринпоче «Так называемый Я (ретрит в Москве)». Выступив в роли расшифровщика аудиозаписи и переводчика, я постарался донести до вас, уважаемые читатели, уникальный стиль «словесных медитаций» этого великого учителя. Издательство сразу же предложило мне перевести ещё одну книгу, что я и сделал. Поэтому своё предисловие к ней я хотел бы начать с выражения признательности «открытомирцам», которые подарили мне возможность ощутить это благословение - когда ты вслед за учителем проговариваешь и обдумываешь каждое слово, и простые истины, пропущенные через сердца и уста великих учителей великой традиции, вонзаются, как луч лазера, в самую сердцевину твоего бытия, и ты чувствуешь, как броня «так называемого Я» лопается и разваливается на куски, и единственное желание, которое остаётся, - постараться как можно точнее передать это состояние читателям.

Сейчас перед вами новая книга, в которой вы сможете ещё раз прочитать о том, о чём вы уже многократно читали. Никакой новой «информации» в ней нет. В этой книге, вышедшей в США в 2005 году, собраны наставления, которые были даны ученикам из западных стран тринадцатью выдающимися ламами в 70-х - начале 80-х годов (одно из учений - в начале 60-х), когда тибетский буддизм ещё не был так популярен на Западе. Неудивительно, что все эти наставления адресованы тем, кто ещё не имеет большого опыта, а только начинает пытаться что-то понять в буддийской философии и в том, какое отношение она имеет к современной жизни, и лично к каждому из нас, и как можно применить всё это на практике. В этих учениях говорится о базовых вещах - о Четырёх Благородных Истинах, о прибежище в Трёх Драгоценностях, о трёх основах Пути - бодхичитте, отречении и постижении пустоты, о методе и мудрости, о взаимоотношениях с учителем, об одноправленной концентрации, о «трёх ядах ума» и о том, как с ними бороться.

В моей работе над этой книгой отсутствовал этап расшифровки аудиозаписи. Я просто читал английский текст и переводил его на русский язык. В каком-то смысле такая задача была проще, а в каком-то - сложнее. Прослушивая записи ретрита с ламой Сопой, я мгновенно вспоминал те ощущения, которые испытывал тогда, сидя на полу в зале санатория «Дорожник», глядя на ламу Сопу и слушая его «живьём». А здесь я имел дело с текстом, уже перенесённым на бумагу. Из тринадцати

лам, чьи наставления вошли в эту книгу, мне в этой жизни посчастливилось слушать только трёх: ламу Сопу Ринпоче, его учителя геше Лундруба Сопу и Его Святейшество Далай-ламу. И ещё - в видеозаписи - ламу Еше. Остальных я видел только на фотографиях (к настоящему моменту девять из этих тринадцати учителей уже ушли из жизни). А ведь каждому такому мастеру присуща индивидуальная манера общения с учениками, которая придаёт процессу восприятия учения окраску глубокого и неповторимого личного переживания. Для того чтобы русский перевод не превратился в сухой документ, лишённый живого ощущения, я поместил себя на время работы в ситуацию, отдалённо напоминающую ретрит: я практически не выходил из дома, занимаясь только этим переводом с утра до глубокой ночи. Таким образом я сфокусировал внимание на текстах учений и, насколько это было возможно, попытался почувствовать почерк каждого учителя, представив, будто я сижу и слушаю учения вместе с теми, кому повезло присутствовать там физически. При этом я старался сохранять максимальную близость к английскому тексту.

События, включённые в эту книгу, уже стали историей, и за это время изменилась как жизнь человечества в целом, так и всё, что связано с «западным» буддизмом. По большому счёту, не изменилось, разумеется, ничего - не только за тридцать, но и за 2500 лет. Страдания, присущие циклическому бытию, никуда не делись, как и их причины. Но, когда я в 2006 году в Москве соприкоснулся с теми словами, которые тридцать лет назад мастера ти-

бетской буддийской традиции сочли нужным сказать ученикам нетибетского происхождения, мне показалось интересным поразмышлять о том, актуально ли это учение сейчас, применимо ли оно к нашей теперешней жизни и правильно ли мы - те, кто пытается идти этим путём - занимаемся практикой.

После выхода «Так называемого Я» мне приходилось слышать от читателей примерно следующее: «Это как-то слишком просто. Ну прямо для детского сада. И вдруг иногда - неожиданные переходы к малопонятным философским рассуждениям с очень странной системой логического анализа. Эта логика не убеждает, а про то, что надо делать добро, а не зло, мы и так понимаем. Неужели это и есть высшая буддийская мудрость? Как-то всё это не очень соотносится с современной жизнью. Всё сложнее. Это учение слишком наивно и архаично; оно было применимо к жизни людей в Индии или Тибете много сотен лет назад, но сейчас на Западе, а уж тем более в России всё настолько изменилось, что эти инструменты уже не работают. Сейчас есть гораздо более продвинутые методы...»

И ещё одно направление возражений: «Имея дело с буддистами из западных стран, тибетцы решили, что вообще всё население Запада (а Россия - это для них тоже Запад) настолько бездуховно, материалистично и инфантильно и настолько обезумело в погоне за деньгами, престижем и властью, начисто утратив способность видеть чужие страдания и думать о чём-либо, кроме собственного блага, что к западной аудитории нужно обращаться как к умс-

твенно отсталым детям. Но мы-то здесь при чём? Россия всегда славилась необычайно глубокой духовностью, не поддающейся никакому логическому анализу. Поэтому не надо объяснять *нам* то, что тибетцы объясняют *им*. Мы не хуже тибетцев всё понимаем, только не умеем красиво формулировать, поэтому не лезем учить других. Если у них есть действительно уникальные методики самосовершенствования, то про это мы готовы послушать, хотя, скорее всего, мы и без всяких бодхичитт, шаматх и випашьян можем видеть суть напрямую. Ну а слушать в очередной раз про причины страданий, про сострадание, про драгоценность человеческой жизни и про путь к сказочному просветлению мы не хотим».

Отвечать на это довольно трудно. У каждого - своя кармическая траектория и обусловленное этой траекторией отношение к тому, что такое жизнь, счастье, страдание; у каждого своя степень чувствительности к «чужим» страданиям; каждый по-своему оценивает свой уровень и его соотношение с уровнем других людей; у каждого своё представление о том, что заслуживает внимания и траты времени, а что - нет.

Поэтому, вместо того чтобы пытаться опровергнуть вышеупомянутые тезисы с помощью каких-то других утверждений, которые вряд ли будут выглядеть убедительно, я просто приведу некоторые примеры из сегодняшней российской жизни. Таких примеров - тысячи на каждом шагу. Каждый миллиметр и каждая секунда нашего бытия - это одно сплошное бескрайнее доказательство того факта,

что мы даже не собираемся переступить порог детского сада, потому что нам тут очень нравится. Тут - счастье.

Размер имеет значение

В 1981 году, объясняя Четыре Благородные Истины, Его Святейшество Далай-лама сказал:

«Бедный, неимущий человек думает, что было бы так чудесно, если бы у него была машина или телевизор, и если вдруг ему удаётся это приобрести, то поначалу он чувствует себя абсолютно счастливым и удовлетворённым. Но вскоре его счастье куда-то улечивается. Через несколько месяцев он уже хочет другую машину. Если бы у него было побольше денег, то он бы купил другой телевизор. Стареющие вещи, то есть те же самые объекты, которые ещё недавно были источником радости, теперь вызывают чувство неудовлетворённости» (см. 8-ю главу этой книги).

Казалось бы, очевидно. Но у всех своё представление о том, что нужно для «счастья».

Читаем интернет-газету «Взгляд» от 2 сентября 2006 года:

«Алёнушка, размер имеет значение», - поясняет мне один российский предприниматель. Мы на его яхте. В этом году он приобрёл «лодку» в 75 футов. С каждым годом россияне покупают яхты всё длиннее и длиннее на радость мировым производителям. Каждая такая лодка может стоить от \$30 млн. и до бесконечности. Каждая яхта должна иметь так называемый тендер - лодку поменьше, которая до-

ставляет пассажиров с борта мегаяхты на берег. Граждане России часто используют в качестве курьерской лодки суда стоимостью до \$ 10 млн.

В общую сумму затрат нужно включить и зарплату экипажа. Зарплата одного шкипера - от \$2500 в месяц. Стоянка в яхт-клубе - до \$25 тыс. в месяц. Затраты на топливо - в среднем \$1000 в день. В немалые деньги обходится и погоня за яхтенной модой. Например, сейчас большим спросом пользуются «лодки» с вертолётными площадками - но такая яхта будет смотреться нелепо без собственно вертолёта, который придётся покупать отдельно».

Похоже на анекдот о новых русских. Но вряд ли на персонажей этого «анекдота» произведут впечатление, например, простые слова Ценшаба Серконга Ринпоче, сказанные в 1979 году: «Независимо от того, сколько денег, драгоценностей, недвижимости и тряпок мы накопили в течение этой жизни, в момент смерти всё это нам не пригодится. Когда мы умрём, мы двинемся по направлению к следующей жизни с пустыми руками и не сможем взять с собой ни единой даже самой крошечной материальной вещицы. Мы не возьмём даже собственное тело. Сознание отделится от него и пойдёт дальше в одиночестве» (см. 10-ю главу книги).

Если сказать владельцам «мегаяхт», что, согласно Первой Благородной Истине буддийского учения, жизнь - это страдание, они, скорее всего, будут долго смеяться. Хотя... Среди леса рекламных билбордов, которыми утыкана Рублёвка, есть один, выделяющийся на фоне остальных. Во весь плакат - лицо мужчины лет тридцати; он смотрит

прямо на тебя пробуравливающим насквозь взглядом гипнотизёра-маньяка. Крупная надпись: «Всё непросто? Иван Иванов, психотерапевт» (имя и фамилия изменены). Этот господин, видимо, обязуется избавить обитателей Рублёвки от психических расстройств.

Один мой знакомый, обладая весьма солидным состоянием, на простой вопрос «как дела?» всегда отвечает: «Ужасно!», «Кошмар!», «Хуже некуда!», и, видя удивление в глазах спрашивающего, начинает объяснять, что дела идут плохо, что денег нет (!); что дочка плохо учится в дорогом колледже; что новая квартира площадью в 180 кв. м - противная и неудобная, а другая, 200-метровая двухэтажная - ничего, но неприятный «контингент» соседей по подъезду. В адрес коллег и партнёров звучат такие слова, как «эта сволочь», «эта мырма», «чтоб они сдохли», и т. д. Я однажды попытался сказать ему, что, может быть, есть смысл взглянуть на происходящее иначе, не напрягаться и не злиться, а порадоваться тому, что есть, и поискать причины плохого настроения не снаружи, а внутри. Безуспешно. «Этот ваш буддизм - это всё глупости, - сообщил он со знанием дела. - Ты мне можешь не объяснять, я-то знаю, что я говорю! Это, может быть, хорошо для них, азиатов, - сидят там себе, медитируют и балдеют. Их бы в нашу реальную жизнь - я бы посмотрел, что бы они тут запели...»

Самое интересное, что этот человек твёрдо уверен, что он счастлив. Он очень любит свою работу. Он не может даже представить себе жизнь без неё. Оказавшись на природе, он сразу начина-

ет скучать, нервничать и стремится скорее сесть в свой «Гелендваген» и вернуться в офис. Он периодически посещает психотерапевта. Видимо, тот неплохо справляется с задачей. Ведь задача западной психотерапии состоит именно в том, чтобы превратить человека в робота, испытывающего счастье от жизни в сансаре, невзирая на проблемы, и радостно стремящегося ежедневно продолжать своё бессмысленное функционирование. Настроив «больного» так, чтобы он почувствовал «эффект счастья», «доктор» запускает часовой механизм бомбы замедленного действия. Психотерапевт укрепляет и без того крепкое эго пациента и его веру в иллюзии, и поэтому когда действие «эффекта» кончается, то начинается «ломка», приводящая к ещё более тяжёлым состояниям, и «больной» снова начинает искать помощи у «профессионалов».

Недавно у этого моего знакомого случился приступ тяжелейшей депрессии, сопровождавшийся температурой аж 41 градус. Целую неделю врачи не могли понять, в чём дело. Так и не поняли. Напичкали антидепрессантами - вроде прошло.

Трубка от пылесоса

«Всё непросто». Дело не только в том, что атрибуты «VIP-счастья» стоят денег, но ещё и в том, что жизнь богатого человека - это постоянный страх быть убитым. В каждом встречном он видит киллера.

На днях моя подруга вышла из дома, чтобы отнести на помойку сломавшийся пылесос. Дело

было в маленьком переулке в центре Москвы. В тот момент, когда она подошла к мусорному контейнеру, держа в руках чёрную длинную пластмассовую трубку от пылесоса, в переулок метрах в тридцати от неё свернула машина BMW с «очень важной персоной», а за ней - как положено, джип с охраной. Девушка, не выпуская из рук пылесосную трубку, обернулась на звук (машины ехали быстро и с визгом) и увидела следующее: охранник, сидевший в приближавшейся BMW рядом с шофёром, заметив, что прямо на них направлено нечто чёрное и длинное, резко пригнулся, но через секунду вспомнил, что его задача - охранять персону, сидящую на заднем сиденье, поэтому молниеносно вскочил и бросился назад, закрыв своим телом драгоценное тело персоны; внутри сопровождающего джипа тоже произошло какое-то мгновенное движение, и из открытого окна высунулось существо в чёрном костюме и белой рубашке с галстуком, явно готовое к тому, чтобы немедленно открыть огонь, но, профессионально оценив ситуацию, решило, что стрелять в девушку с пылесосом всё-таки не стоит, поэтому существо всунулось обратно и сообщило коллегам, что, дескать, отбой. Вся история заняла не больше десяти секунд - за это время машины уже пронесли мимо моей подруги, так и застывшей у помойки с пластмассовой трубкой в руках.

Каждый день мы имеем многократную возможность созерцать, как по Москве носятся эти автодвуэты с номерами типа «o999oo99», завывая и крикая спецсигналами и мигая огнями, как новогодняя ёлка: «Это Я еду! А ну прочь с дороги!» Мы видим,

как «шкафы» в костюмах резво выскакивают из джипов и, окружив собою охраняемое «тело», светливо сопровождают его от машины до входа в здание.

В каком же диком страхе живут все эти люди! Какое количество зависти, ненависти и других подобных эмоций они постоянно источают! Какую ужасную карму они при этом создают! Какое количество людей и других существ страдает по их вине и что ждёт их самих в будущем! Они понимают, что их смерть порадовала бы многих. Видимо, они действительно уверены, что от смерти можно спрятаться с помощью охраны, брони и забора с колючей проволокой, а психотерапия - это самый современный и действенный способ борьбы со всеми остальными проблемами.

Птичку - не жалко

В августе 2000 года мне попала на глаза статья в газете «Известия» под чудесным названием «Птичку - не жалко», где корреспондент лихо рассказывал о том, как он ездил на охоту с... известным правозащитником и депутатом Госдумы С. К.

«...Мы постреляли, и даже более или менее успешно. К. добыл маленькую птичку, и по одной мы подрали, но упустили... Здесь как в спорте: главное - не добыча, а мужской отдых». На фото был изображён С. К. с ружьём.

Примерно в это же время я увидел, как в какой-то телепередаче всеми любимый кинорежиссёр Н. М. демонстрировал висящие у него дома шкуры жи-

вотных, убитых им на охоте, и гордо повествовал о подробностях каждого из этих убийств.

Вскоре я приехал в монастырь Копан, где впервые встретился с ламой Сопой Ринпоче. Мне повезло удостоиться личной аудиенции: разговор шёл о создании центра ФПМТ (Фонда Поддержки Махаянской Традиции) в Москве. Разумеется, я задал и несколько вопросов «от себя». Его ответы, как всегда, были чем-то гораздо большим, чем просто ответами на вопросы. Один из моих вопросов был про охоту.

Вопрос: «Ринпоче, в России очень популярна охота как вид развлечения, особенно среди богатых. Известные люди публично хвастаются своими охотничьими «подвигами». К этому принято относиться с одобрением и восторгом. Что Вы можете сказать таким людям?»

Ринпоче: «Да... Бедные, бедные животные! Люди придумали «цивилизованный» способ разрешения конфликтных ситуаций: через суд. Но если бы они представили себе такую картину: ты, человек, спокойно прогуливаешься в лесу или в поле, и вдруг выскакивают какие-то люди и начинают тебя преследовать - гонятся за тобой, натравливают на тебя собак, стреляют в тебя, и у тебя нет никакой возможности ни спрятаться, ни убежать, ни защититься... Что бы ты стал делать в этой ситуации? Может быть, подал бы на них в суд?»

Животные не говорят по-нашему, а мы не знаем их языка, поэтому мы вообще не можем их услышать и понять. Нам безразличны их чувства и страдания. А у них и без нас хватает страданий. У каж-

дого животного всегда есть кто-то, кто готов его сожрать. И вдобавок к этому - люди, которые, во-первых, тоже едят зверей, а во-вторых, устраивают себе развлечение - охоту, пользуясь их беззащитностью. У людей для этого есть ружья и всякие другие приспособления. Когда кто-то гораздо сильнее тебя, то ты, конечно, можешь попытаться сразиться с ним, но вероятность того, что ты его победишь, равна нулю, поэтому заранее ясно, что страдать будешь ты, а не он. Но когда ты вооружён до зубов всевозможной техникой и направляешь всю свою «мощь» на беззащитных существ, которые никак не могут противостоять тебе, причём ты делаешь это не потому, что тебе нечего есть, а просто ради азартного развлечения, - это ЧРЕЗВЫЧАЙНО, НЕМЫСЛИМО грустно! Каким же полнейшим, запредельным эгоистом надо быть, чтобы так поступать! Это значит, что в таких людях нет ни грамма сострадания, и им абсолютно плевать на чужую боль. Животные точно так же, как и ты, стремятся к счастью и не хотят страдать. Но они перед нами совершенно беззащитны! Только представь себе, что чувствует животное, когда ты в него целишься и ему некуда спрятаться! Человеческие существа гораздо более жестоки, чем животные. Я не говорю «все человеческие существа», но те, которые развлекаются охотой, - безусловно, не сравнятся в своей жестокости ни с одним животным.

Человеческое тело создано не для жестокости. Посмотрите хотя бы на наши руки: они ведь очень мягкие, это же не когти. Они не для агрессии, а для любви. Мы обрели это тело, чтобы ощутить состра-

дание к другим существам. Только ради этого стоит быть человеком. Иначе мы снаружи выглядим как люди, а внутри - гораздо хуже, чем животные. Именно поэтому в мире столько горя.

Всем, кто занимается охотой, надо посоветовать поставить себя на место тех животных, на которых они охотятся. Пусть они представят себе, каково это - умирать, чувствуя чудовищный страх, когда тебя настигает свора собак и людей с ружьями. У тебя никаких прав, никакой защиты, никакого выхода. Собаки набрасываются на тебя, и подоспевшие люди в тебя стреляют. Почувствуй эту адскую боль от вонзающихся в тебя клыков и пуль. А люди веселятся и радуются: твоя смерть - это для них развлечение. Если ты как следует представишь себе всё это и если ты способен хоть что-то чувствовать, то сострадание просто НЕ МОЖЕТ НЕ ВОЗНИКНУТЬ в тебе!

Если оно всё-таки не возникнет, то тогда, возможно, тебя впечатлит вот что: хоть ты и не можешь увидеть тот результат, к которому ведут твои действия, но любой, кто обладает более продвинутым восприятием и умеет видеть будущее, может сказать тебе, что каждое убитое тобою существо теперь будет преследовать и убивать тебя на протяжении тысяч жизней. Убивая ради забавы, ты устанавливаешь кармическую связь с каждым убитым или раненым тобою существом, и эта связь автоматически заставляет это существо отплатить тебе тем же. Неважно, кем вы будете - людьми, животными или кем-то ещё и в каком мире это будет происходить, - это существо будет преследовать и

убивать тебя. Так работает закон кармы: мы многократно испытываем результат любого своего действия. Результат злодеяния вернётся к тебе много раз и будет настигать тебя, где бы ты ни был.

Ну а если даже такие доводы не действуют - тогда я не знаю, что ещё сказать. Это очень, очень грустно...»

Думаю, эти слова Ринпоче не нуждаются в комментариях.

Размер имеет значение 2

Прошло шесть лет. Сентябрь 2006 года. Та же газета - «Известия». Целый разворот посвящен открытию сезона охоты в России. Называется «Рожки да ножки». Вот несколько фрагментов.

«Неотвратимо надвигающаяся осень с дождями, слякотью и заморозками радует только охотников, для которых наступает сезон исполнения желаний. Первое из них - добыть трофей. О прелестьях и секретах трофейной охоты корреспонденту «Известий» рассказал охотовед NN:

"...Стрелять надо в сердце или другие жизненно важные органы. Но не в голову: череп медведя - главный трофей. Кроме того, попадание в голову опасно для охотника: если вы раните зверя, подранок сохранит способность нападать, поэтому надо стрелять наверняка. Но опасность никого не останавливает, и, добыв один трофей, охотник ищет другой, ещё больше".

Рядом интервью с нашим старым знакомым - правозащитником С. К.:

«...Мне скажут: ты не для пропитания своего охотишься, а для удовлетворения азарта. Это правда, и я этого не стыжусь. То, что критики охоты вспоминают о правах животных, - либо ханжество, либо глупость. Никаких прав у животных нет и быть не может. Ведь и вошь - животное, и глисты, и комары. И телёнок, которого мы едим. Так что не будем трепаться о праве. Давайте будем несомненно нравственны внутри своего вида, и этого достаточно. Потому что абсолютная нравственность несовместима с жизнью. Мы уничтожаем чью-то жизнь - ради поддержания своей».

Выдержки из длинного прайс-листа, помещённого на том же развороте, знакомящего читателей с тем, сколько нужно заплатить за официальное разрешение на убийство:

«Охота на кабана: взрослая самка - 20000 руб., самец с клыками менее 14 см - 10 000 руб., с клыками 14-21 см - 20 000 руб.

Охота на лося: самец с рогами - 25 000 руб., если больше 5 отростков на одном из рогов - 30 000 руб.».

Как видим, размер и здесь имеет значение. Особенно грустно вот что: «Известия» имеют официальный статус «общенациональная газета». Всё, что вы только что прочитали (а это всего лишь небольшие фрагменты), было одобрено редакцией и пущено в печать, не вызвав ни у кого ни малейших возражений. Это значит, что неспособность слышать чужую боль является в нашей стране нормой. Противоположный подход вызывает непонимание и раздражение даже у известного «правозащит-

ника». И это «ЧРЕЗВЫЧАЙНО, НЕМЫСЛИМО грустно»...

Приведённые мною примеры случайны. Можно привести любой другой пример из нашей жизни, чтобы убедиться, что законы, открытые Буддой, действуют в полном объёме на территории Российской Федерации. Граждане РФ в 2006 году страдают и творят зло, сажая семена новых страданий, точно так же и по тем же причинам, как это делали граждане Индии 2500 лет тому назад. Когда нам говорят об этом, мы не верим. Нам почему-то кажется, что у нас всё устроено иначе.

Русская национальная идея начала нового тысячелетия основана на ненависти к «инородцам». Что нам слова какого-то там Чандракирти: «Это так глупо - отражать атаку врага, причиняя ему зло, и надеяться таким образом окончить битву! Ведь такая форма «обороны» сама по себе становится источником новых страданий». Но разве не о том же самом говорил Христос? Основы христианства у нас преподаются в школах; тем не менее мы верим, что, «замочив» всех, кто «против нас», мы сразу же насладимся чистым русским счастьем. Мы не любим, когда нас «учат». Нас в нашей жизни всё устраивает. Нам нравится наше «страдальческое счастье», а если кому-то кажется, что жизнь в России должна подчиняться каким-то общим законам, - значит, он не понял нашей загадочной исключительности.

Но не стоит обольщаться: наша исключительность — это всего лишь «наш» вариант проявления

неведения, и не более. В центре этой исключительности - гигантское, безразмерное Я.

Buddhist.ru

Я чувствую, что вы, уважаемые читатели, уже давно недоумеваете: зачем приводить примеры, касающиеся тех людей, чьё неведение столь глубоко, что они считают, что «жизнь удалась», измеряя её в у. е., и испытывают удовольствие, глядя в глаза умирающих от их пуль людей и животных. Но ведь мы, буддисты, взявшие в руки эту книгу, преодолели влечение к сансарным благам; нам не нужны ни яхты, ни охранники; мы умеем сопереживать и помогать; мы слушаем учителей и ездим на ретриты; да и вообще, мы просто самоосвобождаемся во всём, что мы делаем, потому что знаем высшее учение о том, что всё уже и так свободно «по умолчанию» и не нуждается в «движении по пути к просветлению». А миллионеры и охотники с Дхармой всё равно не встретятся - такая у них карма. Пусть думают, что это и есть счастье. Мы ничего не изменим. Таков мир.

Давайте честно признаемся себе: именно так мы и думаем. И это ещё более грустно.

За последние десятилетия буддизм укоренился на Западе и в России. По всему миру - тысячи Дхарма-центров, опекаемых высокими ламами. Сами эти ламы «гастролируют» повсюду, осуществляя доставку Дхармы на дом. Количество текстов, переведённых на любые языки, не поддаётся исчислению. Стоит только заинтересоваться

Дхармой - и пожалуйста! - читай любые книги, посещай курсы медитации, слушай наставления высших лам, получай от них посвящения и ездь с ними на ретриты - всё в твоём распоряжении. Когда практикующий, живший в прошлые времена в Тибете, хотел получить наставления от учителя, то он сначала преодолевал пешком огромные расстояния, а потом выдерживал смертельные (в прямом смысле слова) испытания, если хотел действительно стать учеником и чему-то научиться (см. 7-ю главу этой книги). Теперь всё легко. Зашёл, скажем, на buddhist.ru или другой аналогичный сайт - и такое ощущение, что плотность учений, ретритов и других Дхарма-событий в одной Москве столь высока, что даже при большом желании не успеешь всё это посетить. Но кто-то, видимо, успевает... Когда стоишь перед входом в какой-нибудь ДК среди собратьев по русскому буддизму, ожидая начала лекции приехавшего в Москву высокого ламы, слышишь вокруг вот что:

«О-о, привет! Чем там вчера кончилось, огненную пуджу-то сделали или нет?»

«Угу... Ну а вы-то чего слиняли?»

«А мы сидим, прикинь, цог вроде уже кончился, всё выпили, всё доели, а время - второй час ночи, а Ринпоче чего-то никак из номера своего не выходит. Говорят, спит и, может быть, так и проспит до утра. Странно, вроде бы он всё для пуджи приготовил, а потом спать лёг. А тут ещё дождь накрапывать стал - ну, мы думаем, какая тут пуджа. Взяли и уехали. А то ведь сегодня ещё сюда, а потом сразу на ретрит».

«А мы в это время гулять ушли, потом приходим — это уже где-то в начале третьего, а Ринпоче как раз и вышел, бодрый такой, и дождик просто как по заказу кончился, ну, мы сели, кто остался, и он с нами пуджу и провёл. И потом ещё, оказывается, он нам дал передачу каких-то текстов - он сказал названия, только очень быстро, я не запомнил. Это уже совсем под утро было, все такие сонные, и холодно. У меня теперь горло болит».

«Ну ничего, шас мы после лекции в «Салют» приедем - мы тебя вылечим. Тут у нас водки полбагажника. И поедем нормально».

«А Ленка, небось, сразу купаться полезет. Да? Там в речке вода, между прочим, не такая уж и холодная. Слушайте, а Пашка из Бодхгаи прилетел уже?»

«Да, сегодня утром прилетел, обещал сейчас сюда приехать».

«А Марина чего?»

«А она так с тех пор в Дхарамсале и сидит».

«Ни фига себе! А говорила - когда лама Лобсанг в следующий раз будет в Москве, я, дескать, обязательно хочу на ретрит поехать».

«Зато она мне тут e-mail прислала - пишет, что у неё теперь четырнадцать вангов; только что Ямантаку получила, и на днях там ещё будет Хеваджра».

Похоже, мы нашли свой формат счастья. Можно коллекционировать яхты, можно клыки самца кабана, а можно - учения и посвящения, полученные от высоких лам. При этом чувствуешь себя гораздо более свободным существом, чем все эти

мрачные миллионеры в бронированных «мерседесах». И что же дальше? Чем же мы, так называемые практикующие буддисты, принципиально отличаемся от них?

Ничем. Только пользовательскими настройками «шлема счастья», который красуется на головах и у «них», и у «нас». А абонентская плата за пользование шлемом по тарифу «счастье русского миллионера» в миллионы раз больше, чем плата по тарифу «счастье русского буддиста».

Дхарму часто сравнивают с фонарём, который освещает Путь. Этот фонарь был подарен нам для того, чтобы мы не заблудились и не переломали конечности, когда устремимся к выходу из сансары. Но мы ловко приспособили его для решения более реальных и насущных задач: мы сделали из него стильный торшер для гостиной.

Самоосвобождение в Седьмой сонате

Ещё в начале 60-х Далай-лама сказал такие слова: «Рассказывать, как ты сидел в тантрическом ретрите, в то время как ты до сих пор не в состоянии осилить десять простейших основ Дхармы, - это только выставлять себя на посмешище» (см. 2-ю главу этой книги). Его Святейшество подразумевал, что над подобным хвастуном будут смеяться те, кто понимает, что занятия высшими практиками превращаются в самообман, если не заложен прочный фундамент духовного роста. Понимать-то мы понимаем, но этот фундамент, который кажется нам азбукой для детского сада, на самом деле не

так уж прост. Более того, это для нас практически невыполнимо. Поэтому мы успешно хвастаемся друг перед другом, только вот некому над нами посмеяться.

Неудивительно, что все ламы, обращаясь к западной или российской аудитории, не устают напоминать: «Не забывайте о мотивации! Помните, ради чего вы обратились к Дхарме: ради того, чтобы помочь живым существам освободиться. А если вы просто хотите в этой жизни почувствовать себя комфортно, то тогда лучше заняться чем-то другим». Ведь согласно беспощадной махаянской классификации, практикующие самого *низшего* уровня - это те, кто занимается практикой Дхармы ради того, чтобы «заработать» благоприятное перерождение. А те, кто думает о целях этой жизни, - это не буддисты, а просто мирские люди, тешащие себя самообманом, чтобы эффективно выглядеть в собственных глазах и в глазах окружающих. Начитавшись красивых слов о просветлении, мы привязываемся к этой «сказке» точно так же, как к любым сансарным вещам и идеям. Вот слова Далай-ламы, сказанные в 1981 году: «К сожалению, первое, что мы обычно делаем, - это привязываемся к разговорам о достижении просветления. Когда мы вынужденно думаем о других существах и якобы от всего сердца посвящаем им себя, руководствуясь эгоистической заботой о собственном просветлении, то такой способ манипулирования этими вещами - это полнейшая фальшь, это просто разновидность лжи» (см. 12-ю главу этой книги).

Ламы - очень тактичные люди. Но иногда они начинают говорить предельно прямо. Летом 2005 года в Москву приехала Кхандро Ринпоче, выдающийся мастер традиции дзогчен. Имея большой опыт общения с буддистами «нового призыва», своё двухдневное учение в Москве она начала довольно резко: «Буддизм сейчас в моде. Многие люди, особенно молодые, ходят в Дхарма-центры как в клуб, где можно потусоваться и приятно провести время. Если ходить постоянно, то это становится стилем жизни. Я сразу хочу вас предупредить, что Дхарма не для этого. Если вы пришли сюда с таким настроением, то будет честнее, если вы пойдёте в какое-то другое, более подходящее место».

В другие места мы тоже ходим, но там мы не чувствуем себя особенными. А здесь - чувствуем. Нам кажется, что тот факт, что мы заинтересовались этим учением и даже кое-что в нём поняли - это уже и есть просветление. Нам сказали, что если идти «общим путём», то для накопления заслуг, необходимых для просветления, понадобятся миллионы жизней. Но для избранных есть путь тантры - даёшь просветление за одну жизнь! Но можно и ещё быстрее - прямо сейчас: для самых способных есть дзогчен. В дзогченевских книгах мы увидели то, что может увидеть там существо, которое, придя первый раз в первый класс, заявляет: «А я хочу сразу быть профессором. Тут надо сначала сидеть целый день, потом учить уроки. В институте тоже плохо: лекции, зачёты, экзамены. А профессору хорошо: он ничего не делает, просто ходит, улыбается. Вот это жизнь!»

Когда человек, впервые подошедший к роялю, видит, как Святослав Рихтер с гениальной лёгкостью играет, скажем, Седьмую сонату Прокофьева, как будто он так и родился за роялем, клавиши которого играют сами, а он просто сидит и радуется, то начинающему может показаться, что он сейчас тоже сядет и сыграет не хуже. Это же так легко! Зачем разучивать какие-то гаммы и этюды?

Дзогченские тексты - это очень искусная провокация: человек с непобеждённым эго, не преуспевший в практиках начального уровня, мгновенно попадает на эту удочку. Мы радуемся, читая в таких книгах, что, дескать, пусть занимаются сложными тантрическими визуализациями те, кто не понимает, что поэтапный путь - даже самый быстрый - не выводит за пределы двойственного мышления. Всё это - пустые концепции, которые ни к какому просветлению не ведут. Всё и так в порядке, и остаётся только увидеть это сейчас же и немедленно самоосвободиться! Но от нашего внимания почему-то ускользает, что во всех наставлениях многократно говорится: дзогчен потому и называется «Великим совершенством», что это самый высший этап для тех, кто уже преодолел все предыдущие. Он не самый простой и быстрый, а, наоборот, самый трудный. Это не предмет выбора: не хочу по крупицам накапливать заслуги и возиться с фундаментом, а хочу всё и сразу, поэтому выбираю Великое совершенство. Это высшая математика для нобелевских лауреатов, а не лёгкий кайф, доступный широкому кругу пользователей. Она кажется предельно простой тому, кто *действитель-*

но победил эго, победил влечение к сансаре, и на основе истинного сострадания - бодхичитты - *действительно* достиг успеха в начальных практиках. Для такого человека высшая математика дзогчен - это $1 \times 1 = 1$. Но боюсь, что, если нам с вами тоже кажется, что $1 \times 1 = 1$, мы просто обманываем себя. Среди наших буддистов больше всего «дзогченовцев». У тибетцев - обратная ситуация. Не странно ли это?

Что делать и кто виноват

В 7-й главе этой книги Гомчен Кхампала говорит о том, что наставления учителя надо стараться не «понимать», а *переживать*: «Когда вы медитируете в процессе слушания учений - это называется «переживанием наставлений». Учитель даёт ученикам наставления, а они тут же пытаются ощутить внутреннее переживание услышанного».

Мне кажется, что нам до сих пор не удалось искренне пережить даже наставления начального уровня. Понимание этих, казалось бы, простых вещей отличается от их переживания примерно так же, как «брак по расчёту» отличается от любви. Когда я переводил эту книгу, я несколько раз неожиданно начинал плакать. С рациональной точки зрения это, наверное, странно и смешно. Но я ощущал не разумом, а чем-то другим, что если бы я занимался практикой так, как учат эти удивительные чистые люди, в форме которых возникли перед нами будды, то я, может быть, и мог бы спасти тех животных, которых уже убили и ещё убьют разные

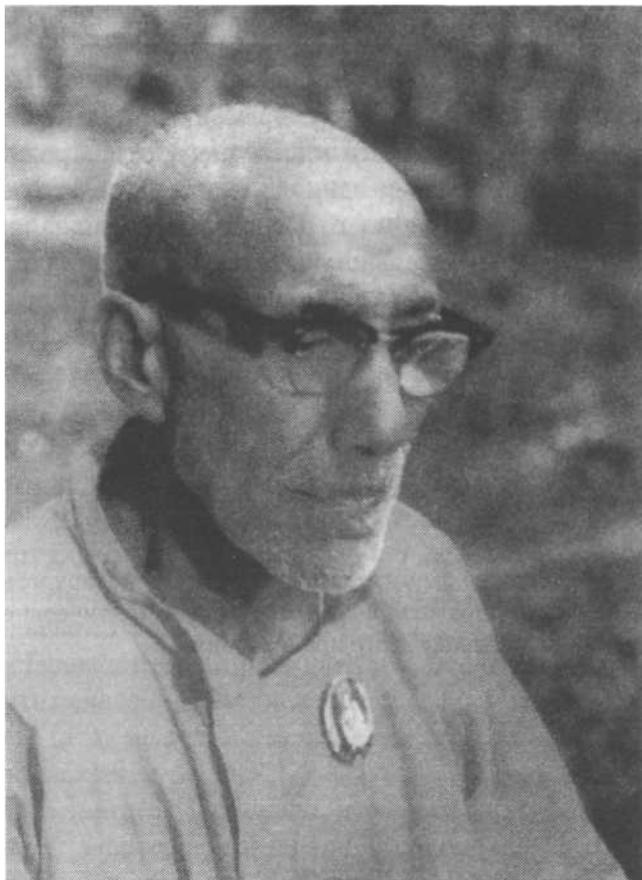
«правозащитники» и «режиссёры», и хотя бы немного уменьшить поток страданий, причиняемых этими людьми окружающим, а в конечном счёте - и себе. Может быть, я и смог бы убедить этого миллионера, у которого «всё ужасно», изменить свой взгляд на мир и перестать пребывать в состоянии раздражения и злобы, создавая себе плохую карму и заражая этим всех вокруг. Список существ, которым я мог бы хоть чем-то помочь, не имеет ни начала, ни конца. Но я не могу им помочь, и виноваты в этом не они, а я, потому что я убаюкиваю себя тем, что умеренное количество и качество буддийской практики, не мешающее моему сансарному комфорту, - это вполне достаточно для «счастья» на данном этапе моей жизни. Но тогда, спрашивается, какой толк от таких занятий?

Прочитать ещё раз простые слова об основах Пути, сказанные великими ламами, и *пережить* их - это, может быть, самое правильное, что мы сейчас можем сделать. Если сделать это не для того, чтобы ещё раз погладить себя по головке (точнее, по шлему) и продолжить «дремать в неведении счастливым», а для того, чтобы честно сопоставить свои устремления, мотивации и действия с тем, что понимают под практикой Дхармы носители этой традиции, то это может изменить наше представление о себе и обо всём остальном. После этого нам, возможно, искренне захочется снять свой шлем, работающий в режиме «счастье русского буддиста», положить его перед собой, затем взять что-нибудь тяжёлое и со всего размаху превратить его в груды искорёженных микросхем. Не будем себя удерживать.

Говоря «мы», я, возможно, совершаю большую ошибку. Всё сказанное о современных буддистах относится прежде всего к пишущему эти строки. Мне кажется, что я не одинок, но, наверное, это не более чем проекция моего загрязнённого видения. Если это действительно так и если вы уже давно проделали со своими шлемами вышеописанную процедуру, а я этого не заметил - тогда, пожалуйста, простите меня за мои слова и не читайте эту книгу.

*Антон Батагов,
Москва, октябрь 2006 года*

P. S. Я хотел бы выразить огромную благодарность ламе Соному Дордже за ценные и глубокие критические замечания по поводу этого предисловия.



Тибетские буддисты всех направлений преклоняются перед Куну Ламой Ринпоче Тензином Гьялценом (1894 - 1977), рождённым недалеко от индо-тибетской границы в конце XIX века, потому что вся его жизнь - это воплощение практики сострадания. Среди многочисленных учеников Куну Ламы - Его Святейшество Далай-лама XIV. Ринпоче дал это учение монахам и монахиням Международного Института Махаяны в Буднатхе (Непал) 2 февраля 1975 года.

1

Фонарь, освещающий Путь

Комментарий Куну Ламы Ринпоче

Перед тем как вы начнёте слушать это учение, необходимо зародить в себе бодхичитту и подумать: «Я хочу достичь просветления, чтобы принести благо всем живым существам - моим матерям». Иными словами, перед тем как слушать учения, всегда надо подумать обо всех живых существах, которые были когда-то нашими матерями, и как будто бы вспомнить их.

Тема сегодняшнего учения - *Лам-дрон* («Фонарь, освещающий Путь к просветлению»). Этот текст был написан в Тибете великим Атишей (Дипамкарой Шриджняной), который родился примерно в 982 году в северо-восточной Индии и был сыном бенгальского короля.

Атиша и вторая волна распространения Дхармы в Тибете

Дхарма Будды была принесена в Тибет задолго до того, как туда прибыл Атиша, но в пагубный пе-

риод правления царя Лангдармы (Удумцена), у которого, говорят, из головы торчали рога и который ненавидел Дхарму, она пришла в упадок. Но, даже несмотря на то что учения были искажены, они всё же продолжали существовать, только не в таком чистом виде, как раньше. На то, чтобы восстановить учения в их прежней чистоте, понадобилось около шестидесяти лет. Этот период называют второй волной распространения Дхармы в Тибете.

Случилось так, что в Западном Тибете, в королевстве Гуге, жили в то время правитель по имени Лха Лама Еше О и его племянник Чангчуб О. Они решили, что для распространения в Тибете подлинной Дхармы надо пригласить мудрого учителя, достигшего высокой реализации, из знаменитого индийского монастыря Викрамашила. Они стали выяснять, кого в этом монастыре считают самым мудрым и реализованным мастером, и оказалось, что таким, вне всякого сомнения, является Атиша.

Лха Лама Еше О решил, что перед тем, как он осмелится просить Атишу приехать из Викрамашилы в Тибет, надо найти самое лучшее золото и поднести его в дар Атише. И он отправился за золотом в местечко под названием Гарлог. Однако ему не суждено было выполнить эту миссию. Правитель Гарлога приказал схватить его и бросить в тюрьму, где он впоследствии и умер. Вот так Лха Лама Еше О пожертвовал своей жизнью ради того, чтобы пригласить Атишу в Тибет.

Тогда его племянник Чангчуб О отправил в Индию посланников. Придя к Атише, они рассказали ему о том, что Дхарма пришла в упадок в результате

правления Лангдармы и что неискажённых учений в Тибете больше не существует, и обратились к нему с просьбой разъяснить тибетскому народу основы буддийского Пути: учения о прибежище, бодхичитте и других важнейших вещах, понимание которых было утрачено. И тогда Атиша написал этот драгоценный текст - «Фонарь, освещающий Путь к просветлению», основанный на учениях Праджняпарамиты, преподанных Буддой Шакьямуни. «Фонарь» стал не только источником всех наставлений по ламриме школы гелуг, но и основой для всех подобных практик в других школах тибетского буддизма, так как последователи всех школ так или иначе занимаются практиками поэтапного пути к просветлению и непременно обращаются к этому тексту.

Итак, зародив бодхичитту (с этого мы начали), подумаем о том, что наша главная задача - достичь просветления. Возможно, мы считаем, что жить в сансаре очень приятно, но на самом деле это не так. Настоящего счастья в сансаре не бывает. Просветления можно достичь только с помощью практики Дхармы. Следовательно, мы все должны заниматься этой практикой.

Духовные учения бывают двух типов: Дхарма Будды и небуддийские учения (санскр. *тиртика*; тиб. *му-тег-на*), которые базируются на ошибочных верованиях, на миропонимании, противоположном буддийскому. Следуя таким учениям, можно переродиться где угодно, начиная с низших миров и вплоть до самого «верха» сансары - наивысшей из четырёх бесформенных сфер, но при этом вы всё равно никогда не избавитесь от страданий.

Дхарма Будды, в свою очередь, тоже делится на два вида: хинаяну и махаяну. Следуя учениям хинаяны, вы можете вырваться из сансары, но достичь просветления вам не удастся. Для этого надо заниматься практиками махаяны. В махаяне есть учения, преподанные устно самим Буддой, а также тексты, созданные позднее его учёными-последователями - выдающимися индийскими мудрецами (Нагарджуной, Арьядевой, Асангой, Васубандху, Дхармакирти и Дигнагой, а также Шакьяпрабхой и Гунапрабхой) и великими тибетскими мастерами.

Учение, о котором мы сейчас будем говорить, было изложено мудрецом-пандитой Дипамкарой Шриджняной, и по-тибетски оно называется *Лам-дрон*. О чём оно? Оно опирается на текст «Украшение ясного постижения» (санскр. *Абхисамая-ламкара*) Майтрейи, и в нём даются наставления трёх уровней: для практиков, обладающих низшими, средними и высшими способностями. Особый упор делается на последнем.

Построчный комментарий

Название текста написано на санскрите. По-тибетски полностью оно звучит так: *Чангчуб ламгьи дронма*. За ним следует хвала Манджушри.

1. В первой строфе говорится о трёх вещах. Во-первых, выражается почтение Трёх Драгоценностям: буддам трёх времён; устным наставлениям и духовной реализации, которая достигается благодаря им, то есть Дхарме; и Сангхе - людям, преклонно идущим по благородному Пути. Во-вто-

рых, автор упоминает о том, что его превосходный ученик Джангчуб О попросил его преподать это учение. И в-третьих, он даёт обещание, или обет, написать этот текст - «Фонарь, освещающий Путь к просветлению», *Лам-дрон*.

2. Во второй строфе Атиша объясняет, о чём он собирается написать: о поэтапном Пути для людей, обладающих низшими, средними и высшими способностями и возможностями. Именно об этом позднее напишет лама Цонкапа в своих кратких, средних и развёрнутых наставлениях по ламриму - поэтапному Пути для практикующих, относящихся к каждому из этих трёх уровней.

3. Атиша начинает с объяснения поэтапного Пути для тех, кто обладает меньшими способностями. Люди эти думают так: «Меня не волнуют те страдания или радости, которые мне суждено испытать в этой жизни; я хочу избежать перерождения в низших мирах и добиться перерождения в высших». Настроив свой ум таким образом, люди, наделённые небольшими способностями, воздерживаются от негативных действий и стараются совершать добродетельные поступки.

4. Люди средних способностей развивают в себе чувство отторжения не только по отношению к пребыванию в трёх низших мирах, но и ко всему, что происходит в трёх высших мирах, то есть ко всей сансаре. Такие практикующие воздерживаются от негативных действий с целью достичь полного освобождения из сансары, но участь всех остальных существ не вызывает у них особого беспокойства.

5. А кого же тогда можно считать человеком невысших способностей? Такие люди, понимая природу своих собственных страданий, смотрят на это как на пример тех страданий, которые точно так же испытывают все остальные существа, и поэтому у них возникает непреодолимое стремление положить конец всем страданиям всех живых существ.

6-11. Здесь говорится о шести подготовительных практиках. Вначале визуализируйте поле добродетели и сделайте подношения. Затем совершите простираания и примите прибежище в Трёх Драгоценностях. После этого почувствуйте, как в вас зарождается любовь к другим живым существам. Чтобы это произошло, подумайте о страданиях, связанных со старостью, болезнями, смертью, перерождением, о трёх основных типах страданий, и вообще обо всех страданиях сансары. Думая обо всём этом, вы ощутите в себе бодхичитту.

12-17. Очень важно почувствовать сильное стремление к тому, чтобы достичь просветления. Почему это так важно? Подробное объяснение можно найти в сутре «Груды брёвен». Атиша также цитирует три строки из другой сутры - «Сутры, сочинённой по просьбе Вирадаты», чтобы разъяснить, какие блага несёт в себе бодхичитта.

18-19. Есть два типа бодхичитты: относительная и абсолютная. Относительная, в свою очередь, тоже бывает двух видов: бодхичитта как намерение, то есть когда вы хотите достичь просветления ради блага других существ и думаете: «Если я сам не достигну просветления, то я не смогу помочь другим сделать это», и бодхичитта как действие,

то есть когда вы уже практически идёте по Пути бодхисаттв, принимаете соответствующие обеты и совершаете деяния бодхисаттвы, думая так: «Если я действительно хочу приносить благо, не совершая при этом ничего плохого, я должен заниматься практиками шести совершенств-парамит».

20-21. Здесь объясняется, что для того, чтобы практиковать действенную бодхичитту, нужно принять обеты бодхисаттвы, но для этого необходимо обладать одним из семи уровней обетов *пратимокши*: *гелонг/гелонгма*, *гецул/гецулма* и т. д. В идеале желательно стать носителем одного из этих важнейших обетов, прежде чем брать на себя обеты бодхисаттвы, но мудрецы говорят, что тот, кто сознательно совершает благие дела и практически не создаёт негативной кармы, вполне способен практиковать действенную бодхичитту, даже если он не принимал обетов пратимокши.

22. Мы можем зародить бодхичитту-намерение без помощи ламы, но бодхичитта-действие требует обращения к учителю. Чтобы найти ламу, от которого мы можем принять обеты бодхисаттвы, мы должны верно оценить уровень его квалификации.

23-24. Во-первых, лама должен знать всё об этом посвящении и о том, как правильно провести этот ритуал. Во-вторых, он сам должен жить так, как подобает бодхисаттве, то есть соблюдать все обеты этого посвящения и чувствовать сострадание по отношению к ученику. Вот такой лама наилучшим образом подходит для того, чтобы даровать вам обет бодхичитты. Но как быть, если у нас нет

возможности найти такого ламу? Дальше Атиша объясняет, что мы должны делать в этом случае.

25-31. В сутре «Украшение земли Будды Манджушри» рассказывается о том, как Манджушри зародил бодхичитту. Было это давным-давно, но мы сейчас можем поступать точно так же. Представьте себе поле добродетели, в котором находятся все будды, и в их присутствии зародите в уме бодхичитту, стремление достичь просветления. Затем обещайте: «Я приглашаю всех живых существ ко мне в гости, чтобы подарить им несравненное счастье освобождения и просветления. Я не буду испытывать ни ненависти, ни жадности, ни алчности, ни зависти. Я не буду причинять никакого вреда никаким живым существам никаким способом. Я буду жить, соблюдая строгую дисциплину и безупречную нравственность, избегая совершения любых неблагих действий, не отдаваясь во власть мирских страстей и привязанностей к чувственным объектам, таким, как привлекательные звуки, красивые формы, и т. д. Я откажусь от всего этого. Все будды всегда жили, храня безупречную нравственность, поэтому и я должен жить так же.

Я не буду стремиться достичь просветления только ради себя. Если мне понадобится бесконечно много времени, чтобы принести благо хотя бы одному-единственному живому существу, то для этого я останусь в сансаре. Я буду превращать те места, в которых обитают живые существа, где нет ничего, кроме грязи, камней, колочек и мусорных куч, в чистые земли. Кроме того, я очищу от грязи свои собственные врата - тело, речь и ум и буду

следить за их чистотой. Отныне и навсегда я обещаю не совершать неблагих действий».

32-35. Наилучший способ содержать наши врата в чистоте - это зародить бодхичитту-намерение, осуществлять бодхичитту на практике и таким образом следовать по Пути к просветлению. При этом очень важно придерживаться соблюдения моральных принципов трёх уровней: обетов пратимокши, обетов бодхисаттвы и тантрических обетов. Если мы будем делать всё это правильно, то мы действительно сможем принести максимум пользы и достичь высшей мудрости.

Есть одна вещь, которая может нам существенно помочь в этом деле: умение видеть будущее. Поэтому мы должны стараться развивать ясновидение. Без него мы просто как птенцы с неразвитыми крыльями и перьями, которые не могут покинуть гнездо, потому что ещё не умеют летать. Не обладая ясновидением, мы не можем по-настоящему приносить благо живым существам.

36-37. Человек, развивший в себе способность видеть будущее, может за один день принести больше пользы, чем тот, кто не обладает такой способностью - за сто лет. Это означает, что, если мы хотим как можно быстрее достичь высшей мудрости и приносить максимальную пользу, мы должны научиться видеть прошлое, настоящее и будущее.

38. Для этого надо освоить состояние однопавленной концентрации (санскр. *самадхи*; тиб. *тинг-нге-дзин*). Чтобы это сделать, надо точно понять метод, с помощью которого мы входим в са-

мадхи, а именно: девять этапов, шесть сил и четыре ментальных действия.

39. Чтобы правильно выполнять медитацию самадхи, мы должны в точности соблюсти все условия. А иначе можно упорствовать в этом деле тысячу лет и не достичь никакого результата. Поэтому необходимо найти правильное место, хранить полное молчание и спокойствие и не заниматься никакой работой, включая врачевание и составление астрологических предсказаний, потому что любая активность будет держать нас в «деятельном» состоянии.

40. Чтобы достичь однонаправленной концентрации, надо медитировать так. Сфокусируйте ум на каком-либо объекте, олицетворяющем добродетель, - например, на образе Будды. Визуализируйте этот объект перед собой и просто сосредоточьтесь на нём. По мере того, как мы будем снова и снова направлять ум на этот объект, с каждым занятием мы сможем удерживать на нём своё внимание всё дольше и дольше, и со временем, занимаясь этой практикой постоянно, мы в конце концов достигнем состояния пребывания в покое (санскр. *шаматха*; тиб. *шине*) и однонаправленной концентрации. Это откроет перед нами возможность обретения «высшего видения» (тиб. *нгён-ше*), то есть знания прошлого и будущего.

41-43. Но наша цель не в этом. Теперь мы должны заняться глубинным постижением сути вещей (санскр. *випашьяна*; тиб. *лхагтонг*). Без этого самадхи будет неполным, и наши заблуждения не будут устранены. Чтобы вырвать с корнем оба вида изъянов, которые мешают нам, - омра-

чённые состояния сознания (санскр. *клешава-рана*; тиб. *ньёндриб*) и препятствия к обретению всеведения (санскр. *джнейяварана*; тиб. *шедриб*), мы должны открыть в себе мудрость, постигающую бессамостное существование «Я». Получится ли у нас это - зависит от того, правильно ли мы применяем метод, основанный на сострадании. Это было бы ошибкой - думать только о мудрости, забыв о правильном методе. Это может привести к тому, что мы будем заботиться только о своём личном освобождении, о «нирване второго сорта». И наоборот, если помнить о методе, но забыть о мудрости, мы тоже совершим большую ошибку и просто останемся в сансаре.

44-46. Будда учил, что последняя из шести парамит относится к мудрости, а первые пять - щедрость, нравственность, терпение, усердие, концентрация - к методу (средству) (санскр. *упайя*; тиб. *тхаб*). Сначала мы должны медитировать на методе, потом - на мудрости, а после этого - на том и другом вместе. Если освоить на практике это единство, то можно достичь просветления, но нам не достичь этой цели при помощи одной лишь мудрости, постигающей бессамостность.

47-49. Полное осознание того, что пять психофизических совокупностей (санскр. *скандха*), двенадцать источников и восемнадцать компонентов восприятия пусты, или лишены самобытия, считается высшей мудростью. Можно рассуждать так: есть категории «существование» и «несуществование». Но нет ни таких вещей, которые возникли бы из чего-то существующего, ни таких вещей, кото-

рые возникли бы из чего-то несуществующего. Нет ни таких вещей, которые возникли бы из чего-то существующего и чего-то несуществующего, вместе взятых, ни таких вещей, которые *не* возникали бы ни из того, ни из другого. Такая логика отрицает возможность возникновения вещи, которая была бы (истинно) существующей или несуществующей или любой комбинацией этих двух понятий. Есть другая форма логики, отрицающая возможность возникновения вещи из самой себя, из чего-то другого, из самой себя и из чего-то другого, вместе взятых, и ни из чего вообще, то есть такая логика отрицает четыре крайние точки зрения. Главное, что мы должны во всём этом понять, - это отсутствие самобытия. Это можно понять как на основе логического рассуждения первого типа, когда отрицается возможность наличия такой вещи, которая бы (истинно) существовала или не существовала, так и на основе логического рассуждения второго типа, когда отрицается возможность наличия такой вещи, которая была бы продуктом четырёх крайностей.

50-51. Это можно также понять на основе логического рассуждения третьего типа, когда вещь рассматривается с целью выяснения того, является ли она единицей или множеством. Эти три типа логического рассуждения разработаны Нагарджуной в его «Семидесяти строфах о пустоте» и в других его текстах - например, в «Трактате о Срединном Пути».

52-54. Всё это подробно исследовано в этих произведениях, но здесь данные трактаты упомянуты исключительно в контексте медитативной

практики. Медитация на отсутствии самосущего Я и отсутствии самобытия во всех других явлениях называется медитацией на *шуньяте*, или пустоте. Когда мы исследуем субъект и объект с помощью мудрости, постигающей пустоту, мы не можем обнаружить самобытие ни в том, ни в другом. Более того, мы не сможем его обнаружить и в самой мудрости, постигающей пустоту. Таким образом мы постигаем пустоту всего, в том числе и самой мудрости, которая эту пустоту постигает.

55-58. Этот мир соткан из предрассудков, из концепций (тиб. *намтог*); он создан ими. Поэтому, если мы вырвем с корнем этого «творца» - концептуальные предрассудки, - то мы освободимся. Будда говорил, что именно из-за предрассудков мы тонем в океане сансары. Значит, именно от них нам и надо избавиться, а сфокусировать своё внимание мы должны на пустоте этих предрассудков, которая подобна пустому пространству или бескрайнему простору небес. Если у нас это получится, то мы увидим абсолютную природу бытия. Следовательно, практика бодхисаттвы должна заключаться в избавлении от предрассудков и пребывании в неконцептуальном, непредрассудочном состоянии ума. Используя всевозможные логические средства - путём осознания пустоты «сотворенных» и «самосущих» вещей и явлений, - мы можем победить предрассудки и открыть в себе мудрость, постигающую шуньяту.

59. А затем мы можем, шаг за шагом, освоить этап подготовки (тиб. *джор-лам*), второй из пяти этапов Пути. Поднявшись до четвёртого этапа, мы

уже в состоянии параллельно с этим постепенно совершать восхождение по десяти бхуми (тиб. *са*), или десяти «землям» (уровням мастерства) бодхисаттв. И в конце концов, мы достигаем одиннадцатого уровня, который и есть просветление,

60-67. Если мы уже осознали шуньяту, то нам под силу заняться тантрической практикой, обрести четыре силы: усмирения, гневных проявлений, сдерживания и приумножения, и другие свершения - например, свершение «волшебного сосуда». Обретение силы «волшебного сосуда» - это когда вы уходите в ретрит и долго там медитируете, и если вы достигли успеха в этой медитации, то у вас появляется такая способность: вам достаточно просто приложить рот к отверстию сосуда и сказать туда что-нибудь - ну, например: «Хочу быть правителем этой страны», - и ваше желание исполняется.

А ещё можно развить в себе тантрическую способность «глазной магии». Мы натираем глаза специальной мазью, и они начинают видеть драгоценности - золото, бриллианты и тому подобное - независимо от того, на каком расстоянии от нас они находятся, пусть даже в сотнях километров под поверхностью земли.

С помощью тантрических практик мы можем достичь просветления, не истязая себя аскезой. Тантрический путь к просветлению лежит через блаженство; другие пути требуют суровой аскетической дисциплины.

Есть четыре уровня тантры: тантра действия, тантра исполнения, йога-тантра и высшая йога-

тантра. Прежде всего необходимо получить тантрическое посвящение. Чтобы его получить, надо сделать материальные подношения - или золото, или, возможно, даже поднести в дар членов своей семьи - жену или сестру, и с чувством глубокой преданности попросить учителя дать посвящение (правда, в современной жизни получить посвящение гораздо легче). Если учитель доволен, то он, испытывая сострадание к ученику, дарует посвящение. Получив его, мы должны понимать, что нам фантастически повезло, так как теперь мы можем достичь высших уровней реализации и просветления благодаря этому посвящению.

В высшей йога-тантре есть четыре вида посвящений: посвящение сосуда, тайное посвящение, посвящение мудрости и посвящение слова; в процессе последнего учитель разъясняет практику и даёт устную передачу. Однако тайное посвящение нельзя давать тем, кто принял монашеские обеты. Если монах примет тайное посвящение, он должен будет сложить с себя монашеский сан, так как тот, кто получил тайное посвящение, должен заниматься тантрической практикой с женщиной. Если же он займётся такой практикой, не сложив с себя монашеских обетов, то он нарушит их, в результате чего переродится в аду.

Чтобы получать наставления по тантрическим практикам, надо сначала получить посвящение. Без этого вы не имеете права слушать тантрические учения. Кроме того, нельзя проводить огненную пуджу (тиб. *джин-сек*), а уж тем более давать учения по тантре.

68. В последней строфе Атиша пишет о себе. Он называет себя монахом, который в первые двенадцать лет после принятия монашества не совершил никаких прегрешений, а теперь он просто старый монах. Он утверждает, что составил это краткое объяснение поэтапного Пути по просьбе своего благородного последователя Чангчуба О.

Заключение

Все учения традиции ламрим, когда-либо написанные, опираются на этот текст - «Фонарь, освещающий Путь к просветлению», независимо от школы - нyingма, кагью, сакья или гелуг. На что опирается сам «Фонарь»? На учения Будды о праджняпарамите. Среди текстов праджняпарамиты есть развёрнутые, средние и короткие, но автором всех этих текстов является сам Будда. Следовательно, источником всех ламримовских текстов являются учения Будды.

Если вы хотите по-настоящему понять ламрим, надо изучать его подробно. Когда вы поймёте все тонкости ламрима, вы поймёте и «Фонарь». А уж тогда вы сможете передавать это учение по всему миру.

В традиции махаяны есть много разных аспектов, и в этой традиции сокрыто глубокое знание. Но самое основное, самое фундаментальное во всём этом - это забота о других, жизнь ради других, принесение блага другим. Последователи хинаяны в основном обеспокоены своими собственными страданиями в сансаре, и ради избавления от них они идут по пути трёх высших дисциплин:

высшее поведение, высшая концентрация и высшая мудрость. Можно по-разному объяснить, чем отличается махаяна от хинаяны и в чём она её превосходит, но главное отличие состоит в том, что те, кто занимается практиками махаяны, больше думают о других, чем о себе.

В наше время люди иногда думают о необходимости помогать своим собратьям, но практикующие махаяну стараются приносить благо не только людям, но и всем страждущим обитателям ада, мира голодных духов, животным и всем существам вообще. Нет ни одного существа, которое не было бы когда-то нашей матерью. Все живые существа были нашими матерями бессчётное число раз, следовательно, мы *обязаны* заботиться об их благе и желать, чтобы они достигли просветления как можно скорее. Именно в этом заключается самое главное отличие хинаяны от махаяны: в заботе о других, а не о себе, и особенно в стремлении к тому, чтобы *они* достигли просветления. Вот в чём разница.

Это прекрасно, что вы изучаете эти безбрежные и глубокие учения махаяны, размышляете о них, анализируете их. Продолжайте, не останавливайтесь! В мире много разных религий, и каждый считает, что та религия, которую он исповедует, самая лучшая. Но если просто сказать: «Моя религия - самая лучшая», - это ещё не доказывает, что она лучшая. Такая фраза просто вообще ничего не значит. Поэтому если мы скажем, что Дхарма Будды - самая лучшая религия в мире, это высказывание не сделает её таковой. Однако есть много разумных

способов не просто сказать, а *доказать*, что она, возможно, действительно лучшая.

Например, даже такая вещь, как принятие обетов бодхисаттвы и применение их на практике, сильно отличается от непринятия таких обетов и, соответственно, неприменения их в жизни. Хотя бы в этом уже заключается большое отличие буддизма от других религий. Сам факт присутствия в доктрине сознательной практики бодхичитты говорит о том, что буддизм в чём-то выше других религий. В буддизме также говорится о зависимом возникновении и о пустоте; зависимое возникновение объясняется именно так, как оно есть, в чистом виде. Поэтому не только в том, что касается поведения и морали, но и в миропонимании буддизм отличается от других религий и, возможно, превосходит их. Есть множество способов доказать это.

Чем больше вы изучаете Дхарму Будды, тем глубже она перед вами раскрывается. Это тоже уникальное свойство. С другими религиями не всегда происходит так.

Если вы поняли что-то из того, о чём я тут говорил, запомните это и стройте на этом ваши дальнейшие размышления. Когда вы поймёте больше - сделайте это основой и продолжайте строить дальше. Таким образом ваше знание будет постепенно увеличиваться. Вот так, подобно тому, как восходит солнце, распространяется на Западе Дхарма.

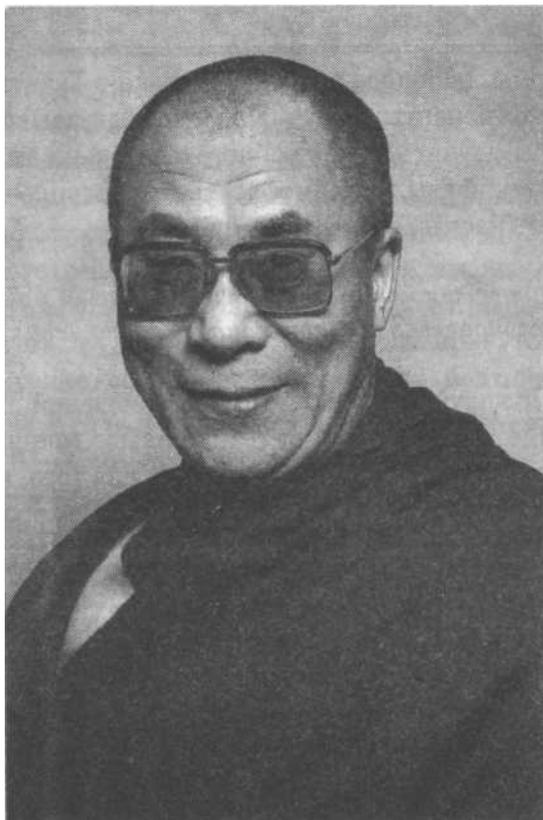
Во многих странах, например во Вьетнаме, буддизм существует много сотен лет, но нигде он не достиг такой глубины, как в Тибете. В других странах существуют только отдельные аспекты

Дхармы, но не все вместе. И только в Тибете есть все компоненты: хинаяна, сутраяна и ваджраяна. Чтобы изучить их подробно, желательно выучить тибетский язык, но самое главное - правильно следовать наставлениям учителя.

(Читается молитва-посвящение, затем монахи собираются сделать Ринпоче подношения.)

Пожалуйста, не делайте мне подношений. У меня вполне хватает еды и питья, а больше мне ничего не нужно. Я дал вам это учение не для того, чтобы что-то от вас за это получить, а чтобы вы правильно выполняли практику. Я не строю монастырей, не делаю подношений статуям, поэтому деньги мне просто не нужны. Я принимаю подношения только тогда, когда у меня чего-то нет. А когда у меня всё есть, то я не могу их принять, а уж тем более от монахов. У меня другое представление о том, что такое богатство. А иначе получается, что если давать учения и брать за это деньги, то это начинает смахивать на бизнес. В данный момент я просто хочу, чтобы вы занимались практикой. А если мне станет плохо и будет совсем нечего есть и пить, то тогда я, может быть, действительно соглашусь что-нибудь взять.

(После этого все подходят к Ринпоче, чтобы получить благословение, один за другим.)



Его Святейшество Далай-лама (р. 1935) - духовный и политический лидер Тибета. Вынужденно покинув родину в 1959 году по причине незаконной оккупации Тибета китайскими коммунистами, он продолжает вдохновлять тибетский народ и миллионы других людей во всём мире. В 1989 году он был удостоен Нобелевской премии мира за усилия, направленные на поиск ненасильственного решения при сопротивлении варварско-китайскому вторжению. Его Святейшество дал это учение в Дели в начале 1960-х годов.

В поисках внутреннего прибежища

Его Святейшество Далай-лама

Цель буддизма

С буддийской точки зрения умы обычных людей пребывают в неполноценном и извращённом состоянии, так как они переполнены всевозможными заблуждениями и страдают эмоциональными недугами. Из-за этого люди неспособны видеть вещи так, как они существуют на самом деле. То, что они видят, - это искажённая картина, являющаяся проекцией их собственных неврозов и предубеждений.

Цель буддизма состоит в том, чтобы очистить ум от загрязнений и способствовать развитию правильного восприятия. До тех пор, пока мы не искореним заблуждения, наше восприятие будет оставаться загрязнённым. Когда мы избавимся от них, мы достигнем такого состояния, при котором мы сможем всегда видеть реальность именно такой, какова она есть. И тогда, поскольку наш освобождённый ум будет пребывать в состоянии совершенной мудрости, наше тело и наша речь авто-

матически последуют за ним, совершая здоровые благотворные действия. Это принесёт пользу не только нам самим, но и всем остальным как в этой жизни, так и в следующих. Поэтому и говорится, что буддизм - это не только путь веры, но и путь разума и знания.

Как изучать буддизм

Тибетцам повезло родиться в таком обществе, где духовное знание доступно всем и где к нему относятся с почтением. Однако, родившись в таком месте, мы частенько относимся к этой ситуации как к чему-то само собой разумеющемуся. Будда говорил: «Проверяйте мои слова столь же внимательно, как ювелир проверяет золото, и только после этого соглашайтесь с ними». На протяжении долгого времени Будда учил людей самого разного происхождения, имевших различный интеллектуальный уровень. Следовательно, необходимо тщательно взвешивать каждое из его наставлений и думать о его смысле, чтобы уяснить, следует ли понимать сказанное буквально или метафорически. Многие учения были даны при каких-то особых обстоятельствах и адресованы существам, имевшим весьма ограниченный уровень понимания. Принимать любую доктрину или какой-то её аспект, не подвергнув её сначала пристальному анализу, - это всё равно что строить замок на песке. Тогда и практика будет нестабильной, так как в ней будут отсутствовать должная сила и глубина.

Практика Дхармы

Что значит «практика Дхармы»? В буквальном переводе слово «дхарма» означает «то, что держит»; это духовное учение, которое удерживает нас от страданий, уводит нас от них. Буддизм утверждает, что, несмотря на то что в данный момент наш ум переполнен заблуждениями и извращениями, в абсолютном измерении ум чист и по природе своей незагрязнён. Бережно ухаживая за этой чистотой и очищая ум от омрачений, мы «удерживаемся» от страданий и негативных переживаний.

Будда учил, что потенциальная чистота ума - это основа его доктрины, а Дхармакирти - индийский мастер логики, живший на тысячу лет позднее - логически обосновал верность этой идеи. Если правильно возделывать семена просветления, мы пожнём урожай нирваны, то есть свободы от всех недостатков сансары. Дхармакирти логически доказал правильность не только концепции «семян просветления», но и всех основополагающих принципов буддизма: закона кармы, механизма перерождения, возможности достичь освобождения и всеведения, а также природы Трёх Драгоценностей прибежища - Будды, Дхармы и Сангхи.

Что касается собственно практики, то было бы неправильно заниматься ею, не имея логического понимания доктрины. Надо чётко понимать, что и зачем мы делаем. В особенности это относится к тем из нас, кто принял монашество и таким образом посвятил всю свою жизнь практике Дхармы.

Надо относиться к делу чрезвычайно внимательно, чтобы наша практика была безукоризненно правильной. Роль Сангхи очень важна в сохранении прочности доктрины, а мы сами должны делать всё, что в наших силах, чтобы стать такими, как Будда. Те, кто собирается стать монахами, должны сперва хорошенько подумать. Нет никакого смысла уходить в монастырь, чтобы стать плохим монахом. Сангха должна быть олицетворением чистоты соблюдения обетов, и это - большая ответственность. Если же вы чувствуете, что вам трудно отказаться от обычной жизни, то лучше оставьте мысли о монашестве тем, кто имеет к этому более явную склонность, и занимайтесь практикой как мирянин, стараясь достичь максимального результата.

Все мировые религии сходны в том, что все они предлагают методы для воспитания благотворных аспектов ума и для борьбы с неблагоприятными. Буддизм особенно богат такими методами, потому что он возник в Индии в то время, когда эта страна находилась в точке высочайшего духовного и философского подъёма, и в буддийском учении не только представлен широкий спектр концепций миропонимания, но разработан также и здравый подход к путям духовного развития. Это особенно важно в современную эпоху, когда люди так доверяют всему рациональному.

Именно этот рациональный аспект помогает буддизму с лёгкостью выдерживать столкновение с современным миром. Наоборот, многие находки современной науки, особенно ядерной физики,

которые считаются открытиями, уже давным-давно обсуждались в древних буддийских писаниях. Следуя последнему наставлению, которое Будда дал своим ученикам - никогда не принимать ничего, основываясь только на вере, но всегда исследовать предмет с помощью логических инструментов, - буддисты всегда поддерживают этот исследовательский дух в живом, активном состоянии, осваивая любые территории. В некоторых других религиях дело обстоит иначе: они заявляют о своих правах на истину в последней инстанции и ни в коем случае не позволяют предпринимать никаких самостоятельных размышлений, которые могут, чего доброго, пошатнуть их ограниченную концепцию мироустройства.

Три Драгоценности прибежища

Буддист вы или нет - зависит от того, приняли ли вы прибежище в Трёх Драгоценностях - Будде, Дхарме и Сангхе; это должно быть сделано искренне, от всего сердца. Если вы просто читаете буддийские молитвы, перебираете чётки и совершаете обходы вокруг храмов и прочих святынь - это ещё не значит, что вы буддист. Всему этому можно обучить даже обезьяну. Дхарма - это дело ума и духа, а не набор внешних действий. Следовательно, чтобы быть буддистом, необходимо точно понимать, что такое Три Драгоценности прибежища и как они соотносятся с вашей духовной жизнью.

Когда мы говорим о принятии прибежища в Будде, то речь идёт о прибежище в *причинном*

Будде, то есть во всех буддах прошлого, настоящего и будущего, самым важным из которых для нас является Будда Шакьямуни, и прибежище в *потенциальном* Будде, то есть в том будде, которым станет каждый из нас; в нашем собственном потенциале достичь просветления. Что касается Дхармы, то существует Дхарма, которая была проповедана и зафиксирована в писаниях, и та Дхарма, которая проявляется в форме духовной реализации, обретаемой благодаря усвоению Учения. Наконец, мы принимаем прибежище в Сангхе, подразумевая как обычных монахов и монахинь, являющихся символами Сангхи, так и *арья-Сангху* (высшую, или благородную Сангху. - Прим. пер.), то есть тех существ, которые путём медитации достигли переживания абсолютной истины. Итак, мы говорим, что Будда - это учитель, Дхарма - это Путь, а Сангха - это наши духовные спутники.

Для нас, людей, важнейшим из трёх компонентов является Дхарма, потому что в конечном счёте только мы сами можем себе помочь. Никто другой не может за нас достичь просветления или подарить его нам. Просветление может произойти только с тем человеком, который правильно занимается практикой Дхармы, то есть с помощью Дхармы совершенствует свой поток сознания. Следовательно, прибежище в Дхарме - самое важное из трёх. Если мы будем слушать Дхарму, размышлять над ней и медитировать, то наша жизнь и Дхарма станут единым целым, а просветление превратится из возможности в реальность.

Карма

В прошлом все великие мастера школы *кадам* подчёркивали, что принимать прибежище надо только на основе глубокого понимания закона причины и следствия, так как эта практика требует осознанного отношения к кармическому закону. Будда говорил: «Ты сам себе защитник и сам себе враг». Будда не может нас защитить; можем только мы сами, при условии соблюдения закона кармы. Если мы будем жить, сознательно относясь к этому закону и безусловно соблюдая обеты прибежища, мы станем своими собственными защитниками. Если же наша жизнь будет во всём противоречить духовному пути, то мы станем своими собственными злейшими врагами, причиняя самим себе зло как в этой, так и в будущих жизнях.

Ум обычного человека недисциплинирован и неуправляем. Если мы хотим заниматься высшими буддийскими практиками - такими, как развитие самадхи, глубинное постижение пустоты или йогические методики различных тантрических систем, то мы должны сначала дисциплинировать свой ум. На основе прибежища и самодисциплины, постоянно расширяя свой опыт, можно легко справиться с высшими практиками, но без дисциплины никакие высшие практики не принесут плодов.

Продвижение в практике

Все хотят сразу заняться высшими практиками, но давайте сначала спросим себя: осво-

или ли мы самые азы - такие, как дисциплина. Цель принятия прибежища состоит в том, чтобы сделать из обычного человека будду; как только это случится - значит, цель достигнута. В этот момент наш ум станет Буддой, речь - Дхармой, а тело - Сангхой. Достижение этого высшего состояния зависит от того, как мы занимаемся практикой Дхармы. Нельзя надеяться, что практикой будет заниматься кто-то другой, а результат получим мы.

Чтобы очистить ум от кармически обусловленных ошибок и кармически обусловленного неправильного восприятия и чтобы развить в нашем потоке бытия просветлённые качества, мы должны выполнять практики и переживать соответствующие духовные состояния. В 108 томах наставлений Будды, переведённых на тибетский язык, есть одна центральная мысль: очищайте ум и развивайте его внутренние качества. Нигде не сказано, что за нас это может сделать кто-то другой. То есть в каком-то смысле будды не обладают неограниченными возможностями: единственный способ, которым они могут нас освободить, - это вдохновить нас на то, чтобы мы практиковали их учения. Множество будд уже приходило в этот мир, и тем не менее мы всё ещё здесь, в сансаре. И это вовсе не потому, что у этих будд не хватило сострадания, а потому, что мы так до сих пор и не удосужились практически заняться тем, чему они нас учили. То, как человек продвигается по духовному пути, зависит исключительно от того, какие усилия он сам к этому прикладывает.

Десять благих действий

Процесс самосовершенствования состоит из многих этапов. Самое главное, о чём должны думать начинающие, - это о том, чтобы не совершать десять неблагих действий и стараться действовать в противоположном ключе, то есть совершать десять благих действий. Три из этих десяти действий - физические: вместо того чтобы убивать, мы должны ценить жизнь и заботиться о других; вместо того чтобы красть, мы должны легко отдавать всё, что у нас есть, чтобы помочь другим; вместо того чтобы вступать в сексуальные отношения с чьим-то партнёром, мы должны уважать чувства других людей. Следующие четыре действия относятся к речи: вместо того чтобы врать, мы должны говорить правду; вместо того чтобы вносить дисгармонию, злословя о других, мы должны способствовать поддержанию гармоничного, благого настроения, говоря о положительных качествах других людей; вместо того чтобы говорить грубо и оскорбительно, мы должны сделать свою речь мягкой, спокойной и доброй; вместо того чтобы тратить время на пустую болтовню, мы должны заниматься осмысленными делами. И наконец, последние три действия касаются ума: мы должны заменить привязанность на не-привязанность; злонамеренность по отношению к другим - на любовь и сострадание; ложные воззрения - на реалистическую позицию.

Каждый буддист должен следовать этим десяти основным принципам. Поступать иначе, занимаясь при этом так называемыми «практиками высшей

тантры», - это значит просто дурачить самого себя. Эти десять принципов очень просты, и соблюдать их может каждый, но именно они являются первым шагом для любого, кто хотел бы достичь мощных иогических техник и достичь просветления уже в этой жизни.

Когда мы принимаем прибежище и становимся буддистами, мы должны чтить всю нашу буддийскую семью. Совершить любое из десяти неблагих действий после принятия прибежища означает скомпрометировать буддизм. Никто не заставляет тебя быть буддистом. Ты стал буддистом потому, что таков твой осознанный выбор. Следовательно, ты должен соответствовать определённым требованиям, и минимальные требования - это не совершать десять неблагих действий, стараясь совершать противоположные. Ясно, что никто не идеален, но если ты хочешь называться буддистом, то придётся приложить некоторые усилия. Когда что-то вызывает в тебе чувство страстного влечения или гнева, то уж как минимум ты должен приложить усилие, чтобы не позволить этому искажённому состоянию ума полностью тебя захлестнуть, а желательно - развить в себе состояние чистой любви, не обременённой привязанностями.

Совершенствование ума

Суть Дхармы - в совершенствовании ума, потому что вся хорошая и плохая карма тела и речи возникает в уме и там же принимает то или иное направление. Если не совершенствовать осознан-

ность во всех ментальных процессах и умение пресекать негативные потоки эмоций в момент их возникновения, то можно провести двадцать лет в пещере вдаль от всех, занимаясь медитацией, и в этом не будет никакого толку. Прежде чем подыскивать себе пещеру, лучше поищи добрые качества в своём собственном уме и постарайся научиться жить в соответствии с Дхармой. И только тогда сидение в пещере будет приносить больше пользы, чем зимняя спячка медведя. А рассказывать, как ты сидел в тантрическом ретрите, в то время как ты до сих пор не в состоянии осилить десять простейших основ Дхармы, - это только выставить себя на посмешище.

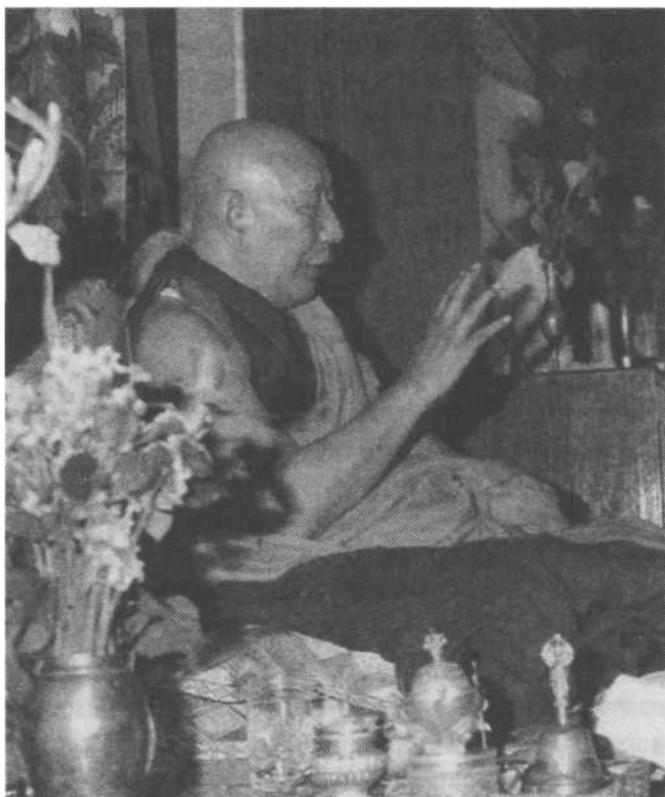
Прожить эту жизнь с пользой

Будучи людьми, мы обладаем возможностью достичь просветления за одну жизнь. Однако эта жизнь коротка, и большая её часть уже позади. Давайте спросим себя: действительно ли мы достигли заметного духовного прогресса? Смерть может прийти за нами в любой момент, и, когда это случится, нам придётся расстаться со всем, кроме ментальных впечатлений в потоке нашего сознания, оставленных нашими деяниями. Если мы старались жить и практиковать в соответствии с Дхармой, а может быть, даже достигли реализации, то эта энергия останется с нами там, в уме. И наоборот, если мы вели недобродетельную жизнь, то негативные мысли и воспоминания о наших деяниях в сансаре оккупируют наше созна-

ние, когда оно отправится по направлению к следующей жизни.

Поэтому сейчас, пока у нас есть такая возможность, мы должны заниматься практикой Дхармы интенсивно и искренне. Практика Дхармы принесёт мир и гармонию как нам самим, так и всем, кто нас окружает, уже в этой жизни, и если мы за эту жизнь не успеем достичь просветления, то эта практика подарит нам драгоценность, исполняющую желания, которую мы возьмём с собой в будущие жизни, где она поможет нам продолжить и завершить наш духовный путь.

В конце концов, будущее в наших руках. Люди обычно строят самые невероятные планы на следующую неделю, на следующий месяц, на следующий год, но важнее всего - заниматься практикой Дхармы прямо сейчас. Если мы будем это делать, то все наши цели будут достигнуты. Если сегодня мы будем заниматься чем-то благотворным, то мы можем быть уверены, что в соответствии с законом зависимого возникновения мы таким образом приведём в действие механизм позитивных изменений. Вот в чём драгоценность человеческой жизни: мы можем оказывать колоссальное влияние на своё будущее бытие, направляя различающую мудрость на каждое действие, которое мы совершаем телом, речью и умом. Если мы сможем развить эту различающую мудрость и правильно её использовать, то тогда мы извлечём самую суть из нашего человеческого воплощения и проживём эту жизнь с пользой.



*Кьябдже Линг Ринпоче (1903 - 1983),
старший наставник Его Святейшества Далай-ламы,
был 97-м держателем Трона Гандена
и главой школы гелуг.*

*Он дал это учение в центре махаянской медитации
«Тушита» в Нью-Дели 14 ноября 1979 года.*

Зарождение бодхичитты

Его Святейшество Линг Ринпоче

Бодхичитта и мудрость

Бодхичитта - просветлённое состояние ума, базирующееся на любви и сострадании, - это основное семя, из которого вырастает плод: достижение состояния будды. Поэтому к данному предмету нужно подходить с чистым намерением: «Я хотел бы достичь просветления ради того, чтобы принести максимальную пользу всем живущим».

Если мы хотим достичь именно полного просветления, то есть состояния будды, а не ограниченного просветления - нирваны, которой достигают *архаты*, то нашей сокровенной практикой должно стать развитие бодхичитты. Если такой сокровенной практикой станет медитация на пустоте, то мы рискуем оказаться в нирване, вместо того чтобы достичь состояния будды. Об этом есть такая поговорка: «Когда отец - бодхичитта, а мать - мудрость, то их ребёнок будет принадлежать к касте будд». В Древней Индии детей межкастовых браков определяли в касту отца, независимо от касто-

вой принадлежности матери. Так что бодхичитта - это именно отец: если мы будем развивать бодхичитту, то мы войдём в касту будд.

Хоть бодхичитта и является главной причиной достижения состояния будды, но бодхичитта-отец должен соединиться с мудростью-матерью, то есть с медитацией на пустоте, чтобы родился ребёнок, способный стать буддой. Одно без другого не приводит к просветлению. Бодхичитта - это основная энергия, способствующая достижению состояния будды, но на всех стадиях развития её необходимо сочетать с медитацией на пустоте. В сутрах «Совершенства мудрости» («Сутрах Праджняпарамиты»), где Будда особенно подробно говорит о пустоте, он постоянно напоминает нам, что медитацией на пустоте надо заниматься в контексте бодхичитты.

Однако слушание учений о бодхичитте будет иметь весьма ограниченный эффект, если у нас нет для этого духовной основы. Поэтому все учителя настаивают на том, что, прежде чем получать высокие наставления по бодхичитте, необходимо освоить различные предварительные практики. Если мы хотим поступить в университет, сначала надо научиться читать и писать. Разумеется, если просто послушать учение о том, как медитировать на любви, сострадании и бодхичитте, оно всё равно оставит благоприятный отпечаток в потоке сознания, но, для того чтобы это учение действительно привело нас к внутренней трансформации, мы должны сначала как следует помедитировать на такие предварительные темы, как драгоценность человеческого воплощения, непостоянство и смерть, природа кар-

мы и сансары, прибежище; следует также получить общие наставления по более высоким дисциплинам: этике, технике медитации и мудрости.

Что такое бодхичитта, если говорить точно? Это такое состояние ума, основной характеристикой которого является сильное стремление: «Я должен достичь полного просветления ради блага всех живых существ». Казалось бы, повторять эти слова очень просто, но бодхичитта гораздо глубже. Это такое качество, которое необходимо систематически воспитывать в уме. Если просто держать в уме мысль «Я должен достичь полного просветления ради блага всех живых существ», не создав всех предварительных условий и не заложив основы, то никакая бодхичитта не вырастет. Именно поэтому досточтимый Атиша однажды спросил: «Знаете ли вы кого-либо, кто обладал бы бодхичиттой, которая не была бы рождена из медитации на любви и сострадании?»

Блага, которые приносит бодхичитта

Что нам даёт зарождение бодхичитты? Если, например, мы знаем вкус некоего изысканного блюда, то мы постараемся его достать, приготовить и съесть. Точно так же, если мы поймём, какими чудесными свойствами обладает бодхичитта, мы постараемся узнать, с помощью каких методик и практик можно её зародить.

Бодхичитта обладает одним свойством, которое проявляется сразу же, как только она зарождается в нашем уме: мы немедленно оказываемся в Великой колеснице, направляющей нас к состоя-

нию будды, и приобретаем имя «бодхисаттва», сын будд. Неважно, как мы выглядим, как мы одеты, сколько у нас богатства и власти, есть ли у нас ясновидение и прочие чудесные силы или нет, каково наше образование, - как только в нас зародилась бодхичитта, мы становимся бодхисаттвами. Независимо от остальных наших качеств, если у нас нет бодхичитты - мы не бодхисаттвы. Если существо, рождённое даже в теле животного, несёт в себе бодхичитту, то все будды считают его бодхисаттвой.

Великие мастера Малой колесницы обладают поистине фантастическими способностями, но, по большому счёту, человек, развивший бодхичитту хотя бы самого начального уровня, превосходит этих мастеров. Точно так же в обычном человеческом обществе считается, что сын монарха, хоть он ещё младенец, который ничего не знает и не умеет, всё равно уже обладает более высоким статусом, чем любой учёный или министр в этом государстве.

Если же говорить о повседневном, обычном благе, то всё счастье и благополучие, какое только можно себе представить, берёт начало в бодхичитте. Буддой можно стать, только пройдя по Пути бодхисаттв, а бодхисаттвой можно стать только благодаря бодхичитте. Когда рождаются будды и бодхисаттвы, то по всей вселенной распространяются волны просветлённой энергии, под влиянием которых живые существа начинают создавать позитивную карму. Эта карма, в свою очередь, приносит существам благо и счастье. Этот могучий поток просветлённой и просветляющей энергии излучается из тела мудрости будд, но, поскольку родиться буддой можно только тогда, когда

ты уже прошёл весь Путь бодхисаттв, а бодхисаттвой можно стать только благодаря бодхичитте, то можно сказать, что главным источником вселенского добра и счастья является сама бодхичитта.

Как развивать бодхичитту

Как мы можем развить в себе бодхичитту? Есть два основных способа. Первый: шесть основ - один результат, известный так же как семичленный причинно-следственный метод. Мы медитируем последовательно: на том, что все живые существа когда-то были нашими матерями; на доброте матери; на нашем стремлении отплатить добротой за эту доброту; на любви ко всем существам; на сострадании ко всем существам; на осознании своей ответственности за всех. И эти шесть этапов приводят нас к одному результату: к зарождению бодхичитты. Второй способ - это медитация, при которой мы непосредственно обмениваем заботу о себе на заботу о других, известная так же как медитация замены себя другими.

Чтобы преуспеть в развитии бодхичитты с помощью любого из этих методов, мы должны сначала почувствовать равное отношение ко всем живым существам. Нам надо избавиться от привычки рассматривать одних как близких друзей, других - как недругов или заклятых врагов, а всех остальных - просто как чужих, безразличных нам незнакомцев. До тех пор, пока мы не почувствуем равное отношение ко всем живым существам, любые медитации, которыми мы будем заниматься, пытаясь развить бодхичитту, будут неэффектив-

ными. Например, если мы хотим нарисовать нечто на стене, сначала надо заглазить все трещины и неровности. Точно так же мы не сможем зародить в уме бодхичитту до тех пор, пока ум не будет очищен от искажённого восприятия, заставляющего нас делить всех на друзей, врагов и незнакомцев.

Дискриминирующая позиция

Процесс дискриминационного деления окружающих на категории происходит в нашем уме автоматически. В результате, когда мы видим кого-то, кого мы обозначаем как «друг», тут же возникает привязанность, и мы проявляем по отношению к нему теплоту и мягкость. А почему мы решили, что это «друг»? Всего лишь потому, что на том или ином относительном уровне этот человек сделал нам что-то хорошее, поддержал нас. И наоборот, когда мы встречаем кого-то, кого мы обозначаем как «враг», тут же возникает антипатия, и в нашем тоне появляются холодность и злоба. Опять же почему? Потому что этот человек когда-то в чём-то навредил нам или хотя бы угрожал. А когда мы встречаем кого-то, кто не сделал по отношению к нам ничего - ни хорошего, ни плохого, - то мы помечаем его ярлыком «незнакомец» и не испытываем к нему никаких чувств.

Однако, если мы внимательно исследуем этот механизм дискриминации окружающих, мы быстро поймём, что это очень нестабильный процесс. Даже в одной этой жизни те, кого мы считали друзьями, становятся врагами, и наоборот. А на протя-

жении бессчётного числа жизней, что мы прожили с безначальных времён, вращаясь в круговерти сансарного бытия, нет ни одного существа, которое постоянно приходилось бы нам только другом или только врагом.

Очень возможно, что наш лучший друг в этой жизни был нашим злейшим врагом в предыдущих воплощениях, и наоборот. Друг, поступивший с нами несправедливо, моментально превращается во врага, а враг, который неожиданно помог нам, становится нашим новообретённым другом. Так кто же из них на самом деле друг и кто враг? Вместо того чтобы относиться к другим, исходя из той эфемерной пользы или того иллюзорного вреда, что они нам принесли, мы должны медитировать на том, что в нескончаемом потоке прошлых жизней все существа приносили нам по очереди то пользу, то вред, и эта медитация поможет нам преодолеть привычку делить всех на группы на столь поверхностных основаниях.

Коренная причина такой дискриминации - забота о себе; воззрение, позволяющее считать себя важнее других. В результате этого самолелеяния мы чувствуем привязанность к тем, кто помогает нам, и неприязнь к тем, кто создаёт нам проблемы. А это, в свою очередь, побуждает нас бесконечно создавать негативную карму, так как мы стараемся угодить «помощникам» и победить «вредителей». Вот так мы приносим огромные страдания и себе, и Другим, и прямо сейчас, и в будущих жизнях, потому что кармические семена всех подобных деяний, созревая, заставляют нас страдать.

Преимущества заботы о других

В учении сказано: «Всё счастье мира рождается из заботы о других; все страдания рождаются из заботы о себе». Почему так происходит? Из заботы о себе рождается желание продвигать себя вперёд любой ценой, за счёт других. Это становится причиной всех убийств, краж, всей нетерпимости и тому подобных явлений, которые мы видим вокруг. Мало того что эти негативные действия разрушают наше счастье уже в этой жизни, они сажают в поток нашего сознания кармические семена будущих перерождений в мирах, переполненных страданиями: в аду, в мире голодных духов и в мире животных. Себялюбие повинно во всех конфликтах - от семейных ссор до мировых войн, и за всю негативную карму, которая при этом создаётся.

А каковы результаты заботы о других? Если мы заботимся о других, то мы им не вредим и не убиваем их, а это приводит и к продлению нашей собственной жизни. Когда мы заботимся о других, мы открыты по отношению к ним, мы сопереживаем им и проявляем по отношению к ним щедрость, и это становится кармической причиной нашего будущего благосостояния. Если мы заботимся о других, то даже когда кто-то вредит нам и создаёт проблемы, мы продолжаем пребывать в состоянии любви и терпимости, а это становится кармической причиной нашего будущего рождения в прекрасном теле. Короче говоря, причина всех благоприятных явлений в нашей жизни - в той карме, которую мы создали, заботясь о других. Забота о других сама по

себе приносит радость и гармонию, и, кроме того, она становится причиной достижения нирваны и состояния будды.

Каким образом? Чтобы достичь нирваны, или индивидуального освобождения, необходимо преуспеть в трёх высоких дисциплинах: морали, медитации и мудрости. Первая из этих трёх наиболее важна, потому что она является основой для успеха в двух других. Основным принципом морали - избегать любых действий, которые могут кому-то навредить. Если мы будем заботиться о других больше, чем о себе, то этот принцип вовсе не покажется нам трудным. Наш ум будет спокойным и умиротворённым, а это как раз и необходимо для совершенствования в медитации и мудрости.

Если посмотреть на это с другой стороны, то забота о других - это благородная и единственно правильная жизненная позиция. Всё, что мы получаем в этой жизни, приходит к нам - прямо или косвенно - благодаря доброте окружающих. Мы покупаем в магазине еду, которую кто-то вырастил и приготовил; одежда, которую мы носим, и дом, в котором мы живём, существуют благодаря тому, что кто-то их сшил или построил. А в достижении нашей главной цели - нирваны и состояния будды - мы полностью зависим от других; если бы их не было, то мы не могли бы медитировать на любви и сострадании и, следовательно, у нас бы не было никакого духовного опыта.

Все наставления по медитации, которые мы получаем, были получены от Будды благодаря доброте живых существ. Будда учил только для того, чтобы принести благо живым существам. Если бы

не было живых существ, то он бы не стал учить. Следовательно, говорит Шантидева в «Бодхичарья-аватаре», живые существа в доброте своей равны буддам. Часто люди делают ошибку: выражают буддам почтение и преданность, а к живым существам питают неприязнь. Мы должны ценить живых существ столь же высоко, как мы ценим будд.

Если мы посмотрим на те проявления мира и гармонии, которые мы встречаем в жизни, то увидим, что их причина есть не что иное, как забота обо всех на самом глобальном уровне. Причина несчастья и дисгармонии - в себялюбии.

Было время, когда Будда был обычным человеком, как мы с вами. Но потом он поборол себялюбие и заменил его на безграничную заботу о других, встав на путь, ведущий к просветлению. Из-за того что мы вечно цепляемся за эгоцентричное состояние ума, мы так и остаёмся в сансаре, не принося пользы ни себе, ни другим.

В одной из «Джатак» - историй о прошлых жизнях Будды - рассказывается о том, как однажды Будда был огромной черепахой, и, пожалев людей, попавших в кораблекрушение, он перевозил их на своей спине на берег. В конце концов он настолько выбился из сил, что, добравшись до берега, потерял сознание. В этот момент на него набросилось полчище муравьев. От их укусов он вскоре пришёл в себя и проснулся. Тут он понял, что, если он пошевелится, он неминуемо убьёт бесчисленное количество живых созданий. И он так и не шелохнулся, отдав своё тело на съедение насекомым. Вот до какой степени Будда заботился о живых существ-

вах! Во многих «Джатаках» можно найти похожие истории из прошлых жизней Будды, демонстрирующие важность заботы о других. В «Древе, исполняющем желания» - 108 таких историй.

По существу, себялюбие - это причина всех неприятных переживаний, а забота о других - причина счастья. Все страдания - как в низших, так и в высших мирах, все помехи на пути практики и даже тончайшие омрачения в нирване - происходят из-за себялюбия, в то время как всё счастье этой жизни и будущих рождений становится возможным благодаря заботе о других.

Практика бодхичитты

Итак, нам следует глубоко размышлять о преимуществах заботы о других и развивать в себе открытость и любовь по отношению ко всем живым существам. Это не просто инертная эмоция; желание избавить других от страданий должно вырастать из чувства сильнеешего, переполняющего нас сострадания. Когда мы видим страдающее существо, мы обязаны реагировать так, как реагирует мать, увидевшая, что её единственный ребёнок попал в огонь или упал в глубокую реку. Желание помочь другим должно стать нашей центральной мыслью. Ощущая свою неразрывную связь с теми, кто в данный момент страдает, давайте подумаем: «Да, я смогу я избавить их от страданий!» Ощущая связь с теми, кто в данный момент счастлив, подумаем так: «Да, смогу я помочь им удержать это счастье!» Подобное отношение надо применять ко всем существам в равной

степени. Многие люди способны сопереживать своим родственникам и друзьям, когда те попадают в беду, но остаются равнодушными, когда то же самое случается с их недругами. В таком сострадании нет ничего подлинно духовного; это просто ещё одна форма проявления привязанности. Настоящее сострадание не делает различий между существами, а воспринимает всех как одинаково близких.

Точно так же, настоящая любовь - это желание принести счастье всем существам поровну, независимо от того, кто из них нам нравится, а кто нет. Высшая любовь бывает двух видов: проявлением одного из них является ровное, спокойное и благожелательное отношение ко всем, а другой вид предполагает активное, деятельное стремление сделать всех счастливыми. Если мы будем регулярно медитировать на том, что все существа в прошлом были нашими матерями, отцами и друзьями, то очень скоро мы почувствуем по отношению ко всем одинаковую теплоту, а затем она перейдёт в переполняющее нас желание увидеть всех счастливыми и наделить их всеми причинами для этого счастья. Это и есть высшая, недискриминирующая любовь.

Правильная медитация на любви и сострадании приводит нас к тому, что называют «восемью великими преимуществами», которые можно свести к двум: в этой и будущих жизнях мы приносим себе и другим счастье; мы эффективно продвигаемся по Пути, ведущему нас к просветлению. В результате такой медитации мы получаем шанс переродиться в одном из трёх высших миров и продолжить возвращать семена просветления.

Короче говоря, наше желание принести другим существам счастье и избавить их от страданий не должно зависеть от того, действовали ли они по отношению к нам как друзья или как враги. Более того, нам следует развивать чувство личной ответственности за их счастье. Такое состояние, когда человек ощущает, что именно он, а не кто-то другой в ответе за благо всех существ, называют *высшим помыслом*. Это всё равно что добровольно взять на себя обязанность сходить на рынок и принести кому-то именно то, что ему нужно, а не сидеть и не думать, как было бы здорово, если бы то, что этому человеку нужно, вдруг само появилось бы у него. Мы ставим себе практическую задачу: на самом деле дать существам то, в чём они нуждаются.

Тут не может не возникнуть вопрос: «А могу ли я действительно помочь всем существам?» Ясно, что мы этого сделать не можем. А есть ли кто-то, кто может? Только просветлённые существа - будды - действительно способны принести подлинное благо всем. Почему? Потому что только тот, кто сам достиг высшей стадии развития, то есть стал буддой, не знает никаких ограничений. А те, кто сам ещё пленён внутри сансары, не могут привести других в нирвану. Даже архаты-шраваки и бодхисаттвы десятого уровня не в состоянии принести другим самое высшее, абсолютное благо, так как сами они ещё кое в чём ограничены, и только будды каждым своим дыханием спонтанно и естественно распространяют на всех существ абсолютное благо. Просветлённое состояние подобно барабану Брахмы, который сам по себе громоглас-

но возвещает учение в этом мире, чтобы его было слышно повсюду, или облаку, которое спонтанно дарит прохладную тень и живительную влагу всем, над кем оно проплывает.

Чтобы дать существам то, что им на самом деле нужно, необходимо возвысить их до того уровня зрелости и гармонии, который присущ буддам. Мы осилим эту задачу, только после того как сами станем буддами. Состояние будды - это результат той эволюции, которая происходит под воздействием бодхичитты. Бодхичитта рождается из осознания своей ответственности за всех, то есть мысли о том, что надо помочь всем, надеясь только на свои силы. Чтобы напиться, необходимо, во-первых, испытывать чувство жажды, и во-вторых - иметь ёмкость для воды. Желание помочь другим, превратив их в будд, - это как чувство жажды, а желание достичь просветления, которое позволит справиться с этим, - это ёмкость для воды. Когда есть и то и другое, то мы можем принести благо и себе, и всем остальным.

Если мы услышим о том, что можно с помощью особой медитации развить бодхичитту, и попробуем этим заняться, не очистив ум предварительными медитациями, то вряд ли мы добьёмся какого-либо внутреннего прогресса. Например, если мы начнём медитировать на сострадании, не имея опыта медитации на Четырёх Благородных Истинах или хотя бы на Истине о Страдании, то уровень нашего осознания будет весьма поверхностным. Как мы можем испытать подлинное, зрелое сострадание, то есть стремление избавить всех существ от страданий, если мы не знаем о глубинных уровнях страдания,

которым пронизано всё бытие? Как мы можем правильно отреагировать на страдания других, если мы не разбираемся в тонких формах неудовлетворённости и напряжённости, из которых состоит наше собственное существование? Чтобы понять, как работает ум, необходимо знать каждый аспект страдания; только тогда мы будем способны по-настоящему сопереживать другим существам, глубоко проникая в их сердца и умы. Чтобы чувствовать сострадание к другим, надо сначала испытать его по отношению к себе.

Медитируя на страданиях, мы можем также воспитать в себе некоторую степень отречения и духовной устойчивости. Эту устойчивость необходимо поддерживать и совершенствовать с помощью различных методов начального и среднего уровня; это очень помогает подготовиться к медитации на бодхичитте. По мере того как мы продвигаемся в медитациях на страдании, составляющем суть бытия, и на причинах страдания, мы начинаем искать путь, ведущий к преодолению этого несовершенства. Мы медитируем на драгоценной природе и уникальных возможностях человеческого рождения, благодаря которым мы можем понять всё происходящее. Затем - на непостоянстве и смерти, и это помогает нам преодолеть цепляние за мелочные аспекты жизни и направляет ум на поиски духовного знания.

Духовное знание нельзя почерпнуть из книг. Для его получения нужны соответствующие основы, и о них следует особо позаботиться. Это означает, что нужно заниматься под руководством опытного мастера и выполнять практики так, как он тому учит.

Просто услышать о бодхичитте - это уже очень хорошо, потому что это есть семя просветлённого духа. Но, чтобы из него вырос плод, необходимо за ним бережно ухаживать. Нужно постепенно накапливать практический внутренний опыт, занимаясь вышеупомянутыми медитациями, и постоянно быть в контакте с учителем, который может руководить нами и направлять нашу эволюцию. Чтобы пребывание рядом с учителем принесло нам максимальную пользу, мы должны научиться правильному отношению к учителю и предпринимать верные шаги для установления и совершенствования эффективной взаимосвязи «учитель-ученик». Так, шаг за шагом, семя бодхичитты, помещённое в наш ум учителем, вырастет и достигнет зрелости, и тогда внутри нас раскроется лотос просветления.

Это только короткое описание бодхичитты и методов её развития. Я буду очень рад, если это вдохновит вас и пробудит интерес к этой теме. Основа бодхичитты - любовь и сострадание - это сила, благодаря которой происходит всё то хорошее, что случается и с вами, и со всеми остальными. Если вы сможете трансформировать эту основу в собственную бодхичитту, то каждое ваше действие станет причиной для достижения всеведущего состояния будды. Если посредством практики вы сможете хотя бы чуть-чуть ослабить себялюбие, то я уже буду вам очень признателен. Если не зародить бодхичитту, то ни о каком просветлении можно и не мечтать. А вот если она возникла и начала расти, то ваше просветление - это не более чем вопрос времени.

Начните регулярно медитировать на непостоянстве и смерти, и вы уже станете практиком начального уровня. Затем перейдите к медитациям на ушербности природы сансары, неспособной даровать нам подлинное удовлетворение, и к трём высоким дисциплинам (этика, концентрация и мудрость), и вы перейдёте в разряд практиков среднего уровня. В конце концов, в вас зародятся любовь, сострадание, чувство ответственности за всех и бодхичитта, и вы вступите на путь практиков высшего уровня - махаяну, цель которого - достижение полного просветления. Опираясь на указания учителя, возделывайте семена бодхичитты вместе с мудростью, постигающей пустоту, и, думая о благе всего живого, вы достигнете состояния будды. Это не очень просто, но зато результатом этого процесса станет абсолютное совершенство.

На пути духовного развития самое важное - сделать первый шаг: принять решение избегать зла и культивировать добро в своём потоке бытия. На основе этого главного принципа любые духовные достижения становятся возможными, даже высшее совершенство будды.

У каждого из нас есть потенциал, позволяющий достичь этого. Каждый может стать совершенным существом. Всё, что мы должны сделать, - это направить силы на то, чтобы слушать учения и затем с энтузиазмом заниматься практикой. Поскольку бодхичитта - это самая суть всех учений, которые дал нам Будда, то нам надо сделать всё возможное, чтобы её в себе воспитать.



Лама Еше (1935 - 1984) родился и получил образование в Тибете. Бежав из Тибета в 1959 году, он продолжил обучение и практику в Индии. В 1969-м лама Еше и лама Сона Ринпоче начали давать учения в монастыре Копан в Непале. С 1974 года начались их поездки на Запад, а в 1975-м они основали Фонд Поддержания Махаянской Традиции (ФПМТ). Это учение было дано ламой Еше в центре махаянской медитации «Тушита» в Дхарамсале (Индия) 31 октября 1979 года.

Создаём пространство для Дхармы

Лама Еше

Сделать практику Дхармы эффективной

Мудрость Дхармы - это противоядие от заблуждений, эгоизма и всех остальных проблем, с которыми мы сталкиваемся. В мудрости Дхармы содержится самый глубокий уровень подхода к любой человеческой проблеме. Какие бы проблемы у вас ни возникали - для их решения нужна Дхарма. Мудрость Дхармы - это свет, который рассеивает мрак неведения, являющийся источником всех наших бед.

Философия Дхармы - это ещё не Дхарма. И доктрина - не Дхарма. Религиозное искусство - тоже не Дхарма. И та статуя Будды, которая стоит на вашем алтаре, - не Дхарма. Дхарма - это такое внутреннее понимание реальности, которое выводит нас за пределы мрака неведения, за пределы постоянного недовольства реальностью.

Недостаточно просто признать, что это учение истинно. Мы должны также осознать свою внутреннюю реальность и свои конкретные потребности и понять, как цель Дхармы соотносится с нами, отде-

льными индивидуумами. Если мы примем Дхарму, руководствуясь только лишь культурными традициями, она не окажет правильного воздействия на наш ум. Например, было бы неправильно, если бы я думал так: «Я тибетец - следовательно, я принадлежу к традиции махаяны». Да, я могу рассуждать о философии махаяны, но *быть* последователем махаяны и чувствовать сердцем махаянскую Дхарму - это совсем другое дело.

Возможно, вы родились в стране, где существует Дхарма, и в такой среде, где к религии относятся благосклонно, но если вы не пытаетесь с помощью этой религии обрести понимание реальности собственного ума, то тогда какой смысл считать себя верующим? Дхарма не поможет вам разрешить ваши проблемы, если вы не найдёте практического подхода к ней. Знание Дхармы нужно для того, чтобы прекратить все проблемы раз и навсегда, чтобы стать духовно здоровым; выражаясь религиозным языком - обрести непреходящее счастье, мир и блаженство.

Мы сами несём ответственность за то, чтобы открыть для себя это состояние покоя и достичь освобождения. Мы не можем переложить эту ответственность на некую внешнюю силу - например, на Бога. Если мы так поступим, то мы станем неполноценными индивидами, поскольку перестанем отвечать за действия, совершаемые нашими телом, речью и умом. Буддийское понимание заключается в том, что мы лично отвечаем за всё, что мы делаем. Всё в наших руках - совершать ли положительные поступки или отрицательные. Итак, если даже мы и находимся в религиозной среде - в Индии, Тибете

те или на Западе, *стать* религиозным - это нечто совсем другое.

Внешние культурные аспекты вовсе не служат признаком присутствия Дхармы. Дхарма - это нечто такое, что выводит нас из сферы заблуждений, эгоцентризма и из сферы повседневных людских забот. Вот если мы направляем Дхарму именно на эти цели, то мы имеем право сказать: «Я занимаюсь практикой Дхармы», но если нет - то тогда даже чтение самых могущественных мантр принесёт нам очень маленькую пользу.

Одно из самых важных буддийских учений состоит в том, чтобы отречься от сансары. Это не значит, что мы должны отказываться от воды, когда нас мучает жажда. Это означает, что мы должны выработать такое понимание сансары, которое помогало бы нам воздерживаться от автоматической, кармически обусловленной реакции в тот момент, когда мы попадаем в какую-либо сансарную ситуацию. Применение искусного метода и мудрости - это и есть подлинное отречение. До тех пор, пока наш ум не избавился от цепляния и ненависти, мы не можем считать, что отрелись от сансары.

Можно переодеться в монашескую одежду и побрить голову, но если спросить себя: «А от чего я на самом деле отрёкся?» - то, возможно, мы обнаружим, что наш ум остался точь-в-точь таким же, каким он был до всех этих внешних преобразований, и проблемы наши никуда не делись.

Вот почему сансара называется колесом, циклическим существованием. Мы что-то делаем - что-то меняем, меняем, меняем - и наслаждаемся новиз-

ной каждого изменения, но на самом деле единственное, что мы делаем, - мы создаём новую карму. Каждый раз, когда с нами что-то происходит, мы реагируем определённым образом, и эта реакция ещё сильнее приковывает нас к циклическому существованию, делая нашу зависимость от этого существования ещё более рабской, чем раньше. Это и есть сансара. Чтобы ослабить эти путы, нужна мудрость, рассеивающая мрак неведения. Недостаточно просто подумать: «Я буддист, и Будда обо мне позаботится» или «Я христианин, и Бог мне поможет». Одной веры недостаточно. Надо понять природу ума.

Чтобы пробудить нас от неведения, Учитель Будда показал нам различные техники медитации. Прежде всего мы должны осознать свои индивидуальные потребности. Согласно учению Будды у каждого из нас - свои нужды. Обычно мы пренебрегаем этим фактом и, не применяя различающую мудрость, просто принимаем всё как есть. В результате мы оказываемся в безвыходной ситуации. Это сансара.

Понять себя

Кроме того, важно понять, что, хоть многие из наших теперешних⁴ привычек и подходов ошибочны, их можно изменить и преобразовать. Цепляние за стабильность заставляет нас думать, что и сами мы неизменны. Этот в корне неправильный шаблон не даёт нам развиваться и действовать в соответствии с Дхармой. Чтобы помочь нам преодолеть

ложные концепции, Будда преподавал Четыре Благородные Истины. В Истине о Страдании он в первую очередь говорил о непостоянстве всего сущего.

Очень важно осознать непостоянство. Когда мы понимаем, что непостоянство есть основа природы вещей и что они безостановочно изменяются, мы открываем для себя возможность приятия любой ситуации, что бы ни происходило. И тогда, даже когда мы страдаем, мы можем сами справиться с этим; мы можем смотреть на это без уныния. А иначе наш ум, преисполненный уныния и чувства вины, не даёт нам пробудиться от непонимания, не даёт нам увидеть нашу собственную чистоту.

Эти чистота и ясность всегда существуют внутри нас. Природа нашего сознания чиста. Вопрос только в том, чтобы увидеть это. Если вы всегда чувствуете, что всё грязно, плохо и безнадежно и что вам никогда не удастся открыть в себе внутренний покой и возможность освобождения, - это значит, что вы реагируете на мир, опираясь на зафиксировавшуюся в вашем загрязнённом уме негативную концепцию. Ваши мысли попадают «мимо реальности», мимо природы вещей; вы не в контакте с реальностью. Нужно вырвать с корнем все подобные предубеждения, а иначе вы не сможете войти в состояние покоя и умиротворённости и не сможете правильно осмыслить реальность.

Давайте прямо сейчас устроим проверку. Спросите себя: «Что такое Я? Кто я?» Даже на относительном уровне, когда вы задаёте себе такой вопрос, выясняется, что вы держитесь за концепцию о своём неизменном Я, которое существовало вче-

ра, позавчера, неделю, месяц или год назад... Эта концепция Я неправильна. Это - фикция, пред-рассудок, который надо разрушить и признать не имеющим смысла. И тогда вы откроете в себе возможность непрерывного бесконечного развития и духовного роста.

Прелесть человеческого бытия заключается в том, что можно постоянно развивать в себе такие качества, как покой и энергия просветлённого переживания блаженства, и в конце концов можно выйти за пределы дуалистического сознания. Когда вы почувствуете эту внутреннюю прелесть, вы перестанете держаться за внешние объекты, которые никогда не смогут принести вам вечного счастья. Это важный знак духовного прогресса. Невозможно быть религиозным и при этом держаться за материальные вещи - это несовместимо.

Порой мы видим, как по мере того, как люди становятся богаче и владеют всё большим количеством вещей, их неудовлетворённость растёт, они всё больше и больше запутываются, пока, в конце концов, не покончат с собой. Как правило, бедняки этого не понимают; они уверены, что материально богатые люди должны быть счастливы. Но это не так. Они пребывают в состоянии неудовлетворённости, они вечно чем-то встревожены, озабочены и погружены в страдания. В богатых странах статистика самоубийств гораздо выше, чем в бедных. Это не философия Дхармы, это реальность сегодняшнего дня; это та ситуация, в которой мы живём в XX веке. Это происходит прямо сейчас. Я не призываю вас отказаться от материального комфорта; Будда никогда

не говорил, что мы должны забыть о мирских удовольствиях. Он учил, что не следует держаться за них и таким образом обманывать себя.

Сила, которая заставляет нас гнаться за не заслуживаемыми теми объектами, — это такое заблуждение, под воздействием которого мы думаем: «Эта вещь принесёт мне счастье. Без неё жизнь невыносима». Из-за подобных предубеждений мы оказываемся не в состоянии совладать с новыми ситуациями, которые неизбежно возникают перед нами каждый день. Мы ждём, что всё произойдёт неким определённым образом, а когда всё происходит не так, мы неспособны справиться с происходящим. Вместо того чтобы эффективно действовать в неожиданно создавшейся ситуации, мы приходим в замешательство, напрягаемся и нервничаем.

Накопление опыта в практике Дхармы

Большинство из нас эмоционально нестабильны, у нас то хорошее настроение, то плохое. Когда у нас всё в порядке, мы прикидываемся очень религиозными, но когда дела идут плохо, то нам становится не до этого. Это говорит о том, что у нас отсутствует внутренняя убеждённость, а наше понимание Дхармы очень ограничено и неустойчиво.

Часто говорят: «Я уже много лет занимаюсь практикой Дхармы, а все мои проблемы никуда не делись. Сомневаюсь, что в буддизме есть какой-то толк». Хочу спросить таких людей: «А вы научились однонаправленному сосредоточению? Вы достигли Умения видеть суть вещей?» Вот в чём загвоздка.

Если ответить на это: «Ну да, конечно, я понимаю, о чём вы... Но ведь я молюсь каждый день, и вообще я такой хороший!» - этого будет недостаточно. Дхарма - это образ жизни. Это не такая вещь, которую можно съесть на завтрак, или только раз в неделю по воскресеньям, или которая находится в храме. Если в храме вы прекрасно контролируете себя и свои мысли, а выйдя оттуда, становитесь агрессивным и неуправляемым, то это значит, что в вашем понимании Дхармы нет ни стабильности, ни прочности.

Вас устраивает, в каком состоянии сейчас пребывает ваш ум? Думаю, что нет. Вот поэтому нам и нужна медитация, нужна Дхарма. Мирские богатства не приносят счастья; разве можно жить в постоянной зависимости от преходящих вещей?

Когда мы бежали из Тибета, нам пришлось расстаться с нашей прекрасной природой и привычным образом жизни. Если бы мой ум зацепился за уверенность в том, что я могу быть счастлив только у себя на родине, я бы никогда не смог быть счастлив в Индии. Я бы думал: «Здесь нет гор со снежными вершинами. Как я могу быть счастлив?» Главная проблема - в ментальном подходе; все физические проблемы вторичны. Поэтому избегайте цепляния за материальные объекты, а вместо этого старайтесь обрести стабильное понимание абсолютной природы ума.

Развитие концентрации и способности видеть суть

Практика Дхармы не зависит от внешних условий. Путешествуя на поезде, самолёте или ав-

томобиле, мы всегда можем заниматься практикой Дхармы. Однако если мы хотим окончательно выкорчевать корни дуалистического восприятия, то частичного понимания природы нашего ума будет недостаточно. Практика Дхармы требует регулярных длительных усилий; несколько вспышек осознания - это ещё не всё. Чтобы глубоко проникнуть в абсолютную реальность ума, необходимо научиться однонаправленному сосредоточению. Когда мы это сделаем, наше понимание станет прочным и непрерывным.

Наставления по тренировке однонаправленного сосредоточения, данные Буддой, очень важны, потому что с их помощью можно преодолеть мирские концепции. Но однонаправленного сосредоточения самого по себе тоже недостаточно. Его надо объединить с умением видеть суть вещей. Какая между ними разница? Когда мы обучаемся однонаправленному сосредоточению, то это умение выводит нас за пределы мирских эмоциональных проблем и даёт нам небольшую толику высшего удовлетворения. Но всё равно в нашем уме остаётся определённое количество тьмы. Чтобы достичь глубинных уровней человеческого сознания, надо совершенствоваться в умении видеть суть вещей. Только оно может окончательно вывести нас из плена дуалистического взгляда на мир. С буддийской точки зрения в дуалистическом образе мысли кроется серьёзный конфликт. Медитативная концентрация может до некоторой степени умиротворить нас, но если дуалистическое воззрение остаётся, то этот неразрешённый конфликт продолжает оставаться в нашем уме.

Цель медитации на сути вещей - это переживание пустоты и постижение недвойственности, при которых мерцание чувственных объектов и образов прекращается, и мы переживаем полное единство с абсолютной реальностью. Есть разница между *переживанием* пустоты и её философией. Философски говоря, чувственно-воспринимаемые объекты существуют, чувственные ощущения и удовольствия тоже существуют, и существуют взаимоотношения между органами чувств и внешним миром. Но в момент переживания пустоты отсутствует ощущение двойственности, отсутствует чувственное восприятие мира и нет ощущения конфликта, который мог бы беспокоить и раздражать наш ум. Обычно, когда мы воспринимаем объекты чувственного мира, мы видим две вещи: ту вещь, которую мы непосредственно воспринимаем, мы немедленно сравниваем с чем-то ещё. Общество построено на двойственном мышлении. В конечном итоге это выражается в том, что если мой сосед купил машину, то я тоже хочу такую же. Работают две силы, и одна становится причиной для другой.

С буддийской точки зрения любая информация, полученная через пять органов чувств, уже искажена привычкой к двойственному восприятию. Это как оптический обман. Он постоянно живёт в нашем сознании, и мы верим, что то, что мы видим, является таким на самом деле. А на самом деле - это искажение реальности, и оно рождает все остальные заблуждения.

Следовательно, ко всей информации, полученной через пять органов чувств, буддизм относится

с недоверием. Нельзя полагаться на органы чувств, вынося о чём-то суждение и квалифицируя это как хорошее или плохое, потому что органы чувств всегда предлагают нам двойственную, искажённую картину. Уж лучше тогда просто смотреть на всё с закрытыми глазами!

Короче говоря, будьте всегда внимательны и критичны по отношению к информации, полученной через органы чувств. Тогда вы сможете преодолеть обыденное восприятие, не совершать кармически обусловленных действий и не переживать неизбежного разочарования.

Вопрос. Вы считаете, что мы можем полностью постичь пустоту?

Лама. Конечно! Как? Путём изучения природы своего собственного ума. Если всё время спрашивать себя: «Что такое Я?», «Кто я?», то в конце концов вы увидите ложность вашей инстинктивной эго-модели и увидите, как она проецируется на вашу жизнь, заставляя вас неправильно интерпретировать всё, что с вами происходит. Когда вы откроете для себя тот факт, что ваш обычный подход - ошибка, то отсюда уже недалеко до осознания пустоты. Но, пока вы не поймёте, как цепляние за эго работает внутри вас, о понимании пустоты нечего и думать.

Вопрос. Каковы взаимоотношения между пустотой и сознанием?

Лама. Сознание не есть пустота. Но когда вы Достигаете понимания природы и ясности сознания, у вас появляется опыт переживания, очень

близкого к переживанию пустоты. Поэтому в тибетской традиции буддизма махаяны делается упор на созерцание своего собственного сознания в качестве предварительной практики, ведущей к переживанию абсолютной пустоты.

Вопрос. Вы говорили, что в момент переживания пустоты чувственное восприятие исчезает. Как мы можем воспринимать мир без органов чувств?

Лама. Ну, существует мир абсолютный и мир относительный. Сперва вы медитируете на природе относительного мира, а потом это становится тем методом, с помощью которого вы открываете абсолютный мир. Можно смотреть на чувственно воспринимаемый мир, но при этом не быть им околдованным. Надо постоянно всё анализировать, постоянно убеждаться в том, что ваше восприятие чисто и свободно от искажений, базирующихся на эго. Сама по себе относительная реальность - не проблема. Проблема в том, что вы в своём восприятии искажаете и видоизменяете те или иные аспекты вещей. Поэтому надо непрерывно изучать свои переживания. Нельзя просто сказать: «Это правильно, потому что я это видел, а это неправильно, потому что я этого не видел». Надо смотреть глубже.

Вопрос. Когда мы задаём вопрос своему уму, то к кому мы обращаемся?

Лама. Когда мы задаём вопрос своему собственному уму, то мы обращаемся к своей ложной концепции, к своей вере в несуществующее бытие. Когда мы видим красную чашку, то мы опознаём

её как красную чашку, но у нас внутри зарождается сомнение: «Может быть, она красная, а может быть, и белая». Когда мы задаём вопросы, то получаем ответы. Обычно мы просто принимаем происходящее без вопросов. И в результате мы живём в состоянии заблуждения и загрязнённости. Если мы спрашиваем - значит, мы пытаемся что-то найти, а ответ находится у нас внутри. Нам кажется, что наше сознание очень маленькое, но на самом деле оно как могучий океан, в котором можно найти всё. Когда я говорю, вы, возможно, думаете: «Может быть, этот лама даст мне кое-какое понимание». Но нет никакого понимания, которое кто-то мог бы кому-то дать. Разговоры о Дхарме - это такое размахивание хлыстом направо и налево в надежде, что народ проснётся. Недостаточно одной веры в Будду, Кришну или кого-то другого. Вы должны взять на себя ответственность за действия, которые совершают ваши собственные тело, речь и ум. У каждого из нас есть некоторое количество мудрости, но её надо совершенствовать. Во всех религиях, включая индуизм и буддизм, есть колокола. Колокол символизирует мудрость. В данный момент колокол мудрости валяется внутри нас без дела. Звон ритуального колокола - это напоминание: «Активируйте свою мудрость!»

Вопрос. Понятно, что не следует быть совсем пассивным и безответственным, но иногда кажется, что принятие на себя кармической ответственности только усиливает эгоистические чувства. Означает ли это, что перед нами выбор: или от-

ветственность и внешняя энергия, или пассивная внутренняя мудрость?

Лама. Интеллектуально мы понимаем, что существуют Будда, Дхарма и Сангха. Это позитивный факт. Будда очень хорош, Дхарма хороша, и Сангха хороша. Но какое отношение Будда имеет ко мне? Когда я полностью раскрою свой потенциал, я стану буддой, и это будет *мой* будда. Будда Шакьямуни - это *его* будда, а не мой. Его уже нет. Моё полное пробуждение - это мой будда. Но как пробудить своего будду? Первый шаг - это просто-напросто осознавать действия своих тела, речи и ума. Конечно, не следует испытывать при этом эгоистические чувства и думать: «Будда и Дхарма - это здорово, но на них я не надеюсь, и я ведь сам тут за всё отвечаю». Кроме того, не следует с гордостью говорить о себе: «Я занимаюсь медитацией». Ведь главная задача состоит в том, чтобы победить эго, и не стоит при этом особенно беспокоиться о том, считаетесь ли вы медитирующим йогиним или нет. Не надо всё интеллектуализировать: просто настройте свой ум на правильный канал - и вперёд! Вы задали очень хороший вопрос. Необходимо понять, как работать с умом. Спасибо вам.

Вопрос. Как Вы упомянули, статистика свидетельствует о том, что уровень самоубийств на Западе выше, чем на Востоке. Но, с другой стороны, на Востоке люди гораздо чаще умирают от голода, чем на Западе. Похоже, что восточным людям гораздо легче отречься от сансары, и они это делают инстинктивно, а западным людям более присущ

материализм. Можно ли сделать такое скептическое предположение, что отречение привело Восток к нищете, в то время как материализм привёл Запад к изобилию?

Лама. Это тоже очень хороший вопрос. А вы помните, что я говорил до и после фразы о самоубийствах? Отречься от этого стакана - это не значит выбросить его, разбить или отдать кому-нибудь. Можно есть рис или, скажем, вкусную кашу из чечевицы, но есть с отречённым умом. Важно, чтобы вы это поняли.

Действительно, большинство людей на Востоке находятся под культурным влиянием религиозных доктрин. Например, уже в трёх- или четырёх-летнем возрасте мы принимаем закон кармы как нечто само собой разумеющееся. Но, опять-таки, большинство людей на Западе неправильно интерпретируют понятие «карма». Например, говорят: «Такой уж я бедолага: мой отец - дворник, вот и мне тоже придётся быть дворником». «Почему?» - «Потому что у меня такая карма, и от неё никуда не денешься».

Это полнейшее непонимание кармического закона, не имеющее никакого отношения к тому, как он объясняется в индуистских и буддийских учениях. Этот устоявшийся предрассудок полностью противоречит природе реальности. Мы должны понять: «Я человек, и непостоянство заложено в моей природе. Возможно, сейчас я несчастен, но я постоянно меняюсь, и я могу развить в себе состояние непреходящего покоя и радости». Вот *это* правильный подход.

Те невероятные перемены, которые сегодня происходят в мире, берут начало в человеческом уме, а не в самом мире. Изобилие в странах материалистического Запада берёт начало в западном складе ума. Если бы мы, люди Востока, хотели бы, чтобы наши жизненные стандарты сравнялись с западными, мы бы это сделали. Но при этом, однако, мы можем жить с чувством отречения от сансары.

Чтобы развить в себе это чувство, необходимо понять истинную ценность материальных вещей и то, какое они имеют отношение к счастью. Обычно западные люди сильно преувеличивают ценность материальных вещей. Они постоянно живут под бомбардировкой рекламы: «Эта вещь принесёт вам счастье!», «Та вещь принесёт вам счастье!», «И вот эта вещь принесёт вам счастье!» И у людей появляется психологическая убежденность: «Я должен купить и эту вещь, и ту вещь, а иначе я не буду счастлив». И с этой убежденностью люди доходят в своём материализме до крайности, а иногда и до самоубийства. Зато восточные люди по-своему неправильно понимают религиозные учения и впадают в другую крайность - в пассивность, лень и апатию: «Всё подчинено закону кармы...»

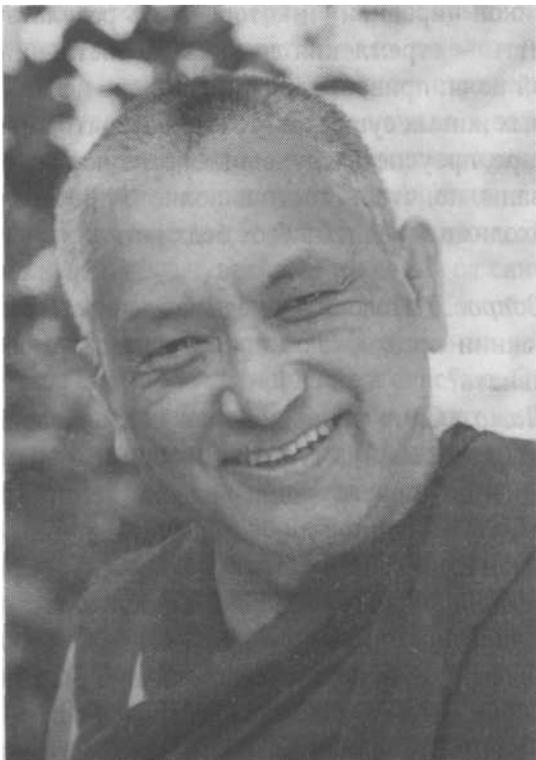
Вопрос. В чём разница между *мокшей* и нирваной?

Лама. Есть несколько разных уровней мокши, или освобождения. Один из них и есть нирвана. Это состояние выхода за пределы эго, состояние вечно длящегося покоя и блаженства. Выше этого бывает только просветление, которое иногда называют

«великой нирваной» и которое есть результат бодхичитты - стремления достичь просветления ради одной цели: привести к просветлению всех бесчисленных живых существ. Можно потерять интерес к сансаре, преуспеть в духовных практиках и достичь нирваны, но, чтобы достичь полного просветления, необходимо зародить в себе бодхичитту.

Вопрос. Вы говорили о недвойственности. А в этом состоянии продолжают присутствовать любовь и ненависть?

Лама. Само переживание недвойственности по природе своей состоит из любви. Во время медитативного переживания недвойственности эмоциональный оттенок любви немного другой, чем в обычной жизни, - как бы спокойнее, но её природа непременно ощущается. Любовь большинства людей очень пристрастна и дуалистична. А любовь, ощущаемая при переживании недвойственности, не содержит в себе никакой несправедливости. В ламриме есть наставления, как медитировать на том, что каждое - без исключения - живое существо, включая животных, птиц, рыб и насекомых, было нам матерью в наших бесчисленных прошлых жизнях. Более того, все они, без исключения, стремятся к счастью и пытаются избежать страданий. Если мы будем правильно медитировать и расширим область нашего знания, то мы в конце концов постигнем природу всех остальных существ и наша любовь станет всеобъемлющей.



Лама Сопы Ринпоче (р. 1945) родился в Непале. С 1956 по 1959 год жил в Тибете, затем бежал в Индию, где встретился с ламой Еше. Они вместе стали учить западных студентов в монастыре Копан и в странах Запада, а после того как лама Еше ушёл из жизни в 1984 году, лама Сопы Ринпоче стал главой Фонда Поддержания Махаянской Традиции (ФПМТ), который по сей день процветает под его бессменным руководством. Ринпоче дал это учение в центре махаянской медитации «Тушита» в Дхарамсале (Индия) 4 июля 1979 года.

В поисках смысла жизни

Лама Сопы Ринпоче

Внутреннее развитие и материализм

Необычайно важно приложить максимум усилий к тому, чтобы жить полноценной духовной жизнью, поскольку у нас, человеческих существ, есть возможность с помощью определённых внутренних методов привести свой ум в состояние покоя.

Общеизвестно, что внешние факторы не могут быть причиной счастья. Если мы внимательно всмотримся в нашу повседневную жизнь, мы легко поймём, что это правда. Кроме внешних существуют внутренние движущие силы, и именно они и вступают в игру, делая нас счастливыми или несчастными.

Если бы не требовалось ничего, кроме внешних обстоятельств, для того чтобы навеки обеспечить себе счастье, то тогда у тех, кто владеет огромными материальными богатствами, было бы больше счастья и спокойствия, а у бедных - меньше. Но в жизни это не так. Есть множество счастливых людей, у которых ничего нет, и много несчастных богатых.

В Индии, например, есть много мудрецов-пандитов, йогин, достигших высочайшей реализации, да и простых буддистов-практиков, которые живут более чем скромно, но зато в уме у них - мир и спокойствие. Чем решительнее они отказываются подчиняться суетливому бытовому сознанию, тем больше покоя у них в уме; чем дальше они уходят от себялюбия, ненависти, неведения, привязанности и т. д., тем счастливее они становятся.

У таких великих мастеров, как индийский мудрец Наропа и тибетский йогин Миларепа, не было вообще ничего, зато у них в уме царил безмятежный покой. Они нашли в себе силы укротить ум - источник всех проблем, - и таким образом они победили страдания. Вступив на Путь, ведущий к просветлению, они достигли высшего счастья. И даже когда они вынуждены были обходиться без еды не один день - а великий йогин Миларепа жил годами в пещере, питаясь дикой крапивой, - они всё равно были самыми счастливыми людьми на Земле. Они победили в себе три яда ума - неведение, привязанность и ненависть, и вполне естественно, что они пребывали в состоянии великой радости. По мере того как они укрощали свой ум, они делали всё счастливее.

Если бы счастье зависело от материального развития, то такие богатые страны, как Америка, были бы территориями тотального счастья. Многие страны пытаются следовать по американскому пути, думая, что так они придут к счастью, но лично мне кажутся более счастливыми духовно-ориентированные страны — такие как Индия и Непал. Да-

да, в этих странах счастья гораздо больше, потому что там больше покоя для ума. Когда я, попутешествовав по Западу, возвращаюсь в Индию, я чувствую, что вернулся домой. Это такая колоссальная разница! Индия - это и в самом деле страна очень высокой духовности, и ум там чувствует себя по-другому.

А когда смотришь на материалистические сообщества и на то, какая там жизнь, то ум сразу делается беспокойным. Люди там становятся всё более и более занятыми, и у них постоянно возникают всё новые и новые проблемы. Все какие-то нервные, напряжённые, и нет времени расслабиться. В Индии всюду видишь расслабленных людей, а на Западе впитываешь в себя вибрацию возбуждённых умов и в конце концов сам начинаешь нервничать. Если бы счастье всецело зависело от материального развития, то страны вроде Швейцарии или Америки были бы наиспокойнейшими местами на Земле, где не было бы ни вражды, ни борьбы, ни насилия... Но почему-то это не так.

Так что, видимо, на том пути, по которому Запад идёт к счастью, что-то не в порядке. Чего-то там не хватает. Если брать только материальное измерение, то развитые страны действительно находятся выше всех, но проблемы не исчезают и продолжают разрушать их счастье. Чего же не хватает? Не хватает внутреннего развития. Внешнее развитие происходит за счёт «экономии» на развитии внутреннем, то есть за счёт развития ума. Это же страшная ошибка: фокусироваться исключительно на материальном прогрессе, игнорируя развитие

ума и сердца. Это самая страшная ошибка из всех, которые совершает человечество.

Сам по себе материальный прогресс вовсе не плох, и его нужно поощрять, но всё равно внутреннее развитие гораздо важнее. Их даже не надо сравнивать, потому что в таком деле, как достижение вечно длящегося счастья, внутреннее развитие в миллиард раз эффективнее, чем внешнее. Если пренебречь задачей развития ума, то вы не найдёте ни счастья, ни спокойствия. А спокойствие возникает из доброго сердца. Короче говоря, двигайтесь в сторону материального прогресса, но не забывая о развитии ума. Если сравнить то спокойствие, которое можно обрести с помощью материальных вещей, с тем, которое достигается благодаря добросердечию, состраданию, любви, терпимости, и путём победы над агрессивным неукротённым умом, то высшая ценность последнего будет неоспорима.

Терпение в ответ на гнев

Если бы даже у вас была гора бриллиантов размером с планету Земля, то всё равно то ничтожное количество счастья, которое принесла бы вам эта гора, невозможно было бы сравнить с тем, чего можно добиться путём внутреннего развития. Независимо от того, сколько у вас бриллиантов, вас продолжают угнетать ментальные проблемы: злоба, привязанность и тому подобное. Если, например, вас кто-то оскорбляет, вы мгновенно начинаете злиться и думать о том, каким бы способом

по сильнее оскорбить обидчика и как бы ему ещё навредить.

Но если вы - человек, идущий по пути внутреннего развития, то ваша реакция будет принципиально иной. Вы подумаете: «Как я себя чувствую в результате того, что он на меня разгневался и оскорбил меня? Разумеется, я обижен и расстроен. Но я не должен делать в ответ то же самое. Если я сейчас на него разозлюсь и скажу ему что-нибудь оскорбительное, то тогда он будет точно так же обижен и расстроен, как и я в этой ситуации. Зачем же поступать так по отношению к нему?» Вот как надо реагировать. Это - путь внутреннего развития, путь к миру.

Когда, скажем, ваша подруга говорит или делает по отношению к вам нечто такое, что вам не нравится, и в вашем уме тут же начинает расти чувство дискомфорта и гнева, то вы, конечно же, можете захотеть отомстить ей, сказав в ответ нечто обидное. Но будет лучше, если вы соберётесь с духом и, употребив всё своё мастерство и мужество, подумаете так: «Ну как же я могу на тебя гневаться? Как я могу говорить тебе обидные вещи? Как я могу делать то, от чего тебе будет неприятно? Когда ты делаешься такой вспльчивой, я всегда очень огорчаюсь, чувствую себя расстроенным и несчастным. Но ведь я понимаю, что ты точно так же, как и я, хочешь быть счастлива и не хочешь страдать, и поэтому если я буду обижать тебя, то это будет с моей стороны просто постыдное поведение. Если я буду так себя вести, то что я тогда за человек?»

Если вы так подумаете, то ваш гнев, который поначалу кажется прочным, как скала, исчезнет, как лопнувший мыльный пузырь. В первый момент кажется, что к ситуации невозможно отнестись по-другому, но если вовремя воспользоваться правильным методом и таким образом помедитировать, то весь гнев сразу улетучится, вот увидите. Вы поймёте, что злиться не на что.

Когда вы тренируете своё терпение, вы стараетесь не дать гневу вспыхнуть. Надо постоянно помнить о том, что гнев никому не помогает: он приводит ум в состояние хаоса, лишает вас покоя и действует так же на всех окружающих. А когда вы стараетесь быть терпимым, то даже ваше лицо выглядит по-другому. Гнев делает всех настоящими уродами. Когда на красивом лице вспыхивает гнев, то оно мгновенно становится таким уродливым, что этого даже никакая косметика не скроет. Когда человек злится, об этом всегда можно понять по его лицу; это очень узнаваемо. Если просто последить за тем, насколько ужасающе выглядят лица людей, пребывающих в гневе, то мы сами станем бояться разгневаться. Мы увидим, как это выглядит со стороны. И это очень нехороший тип вибраций. Когда кто-то их испускает, то все вокруг становятся несчастными.

Подлинная практика Дхармы, подлинная медитация - никогда никому не вредить. Таким образом мы сохраняем и свой ум, и умы других существ в состоянии покоя. В этом и заключается настоящая религиозная практика; она приносит благо и вам, и всем остальным. Если хотя бы один раз попробовать

быть терпеливым, то это будет гораздо ценнее, чем любое количество бриллиантов. Какой внутренний покой можно извлечь из бриллиантов? Единственное, что из них действительно можно извлечь, - это риск быть убитым ради этих самых бриллиантов. А ценность доброго сердца не подлежит сравнению ни с какими материальными благами.

Мы стремимся к счастью и не хотим страдать, и поэтому чрезвычайно важно заниматься практикой Дхармы. Это не значит петь, проделывать ритуалы или носить специальную буддистскую «униформу». Это значит развивать ум, развивать позитивные тенденции ума. Есть много разных внутренних факторов: как негативных - таких как неукрошённые эмоции, неведение, заблуждения и т. д., так и позитивных - таких как любовь, сострадание, мудрость. Практика Дхармы - это разрушение негативных ментальных факторов и развитие позитивных.

Этимологически термин «дхарма» среди прочего означает «существующее явление», но когда мы говорим «практика Дхармы» или «священная Дхарма», мы имеем в виду другое его значение: «то, что защищает нас от страданий». Именно в этом - смысл священной Дхармы. Именно эту Дхарму мы должны практиковать.

Есть много уровней страдания, от которых нам требуется защита. Дхарма - это что-то вроде верёвки, брошенной человеку, который висит над пропастью. Она защищает нас, удерживая от падения в миры самых тяжких страданий - различные ада, мир голодных духов и мир животных.

Второй уровень страдания, от которого предохраняет нас святая Дхарма, - это вся совокупность страданий сансары, то есть страдания всех шести уделов бытия, и причины этих страданий: беспокойные негативные состояния ума и карма, которую мы создаём под их воздействием.

Наконец, святая Дхарма защищает нас от себялюбия и тонких омрачений, которые не позволяют нам достичь просветления, состояния будды - состояния наивысшего счастья. До тех пор, пока себялюбивые мысли остаются в нашем уме, пробуждения нам не видать; путь к высшему счастью перекрыт. Себялюбие - это самое большое препятствие на пути к просветлению. Если мы правильно занимаемся практикой Дхармы, то мы найдём защиту от тех помех, которые возникают из-за себялюбия, и сможем достичь просветления.

После смерти мы попадаем в промежуточное состояние *бардо*, а затем перерождаемся в одном из шести уделов бытия. Перерождение, жизнь, смерть, промежуточное состояние, снова перерождение... Вот так мы и крутимся без конца в этом колесе сансарного бытия, каждый раз переживая те же заблуждения и страдания из-за тех же загрязнённых концепций и взглядов. Но если мы занимаемся практикой Дхармы, то она направляет нас и защищает от загрязнённых концепций и взглядов, которые держат нас прикованными к страданиям сансары. Практика Дхармы помогает нам на многих уровнях.

Распознать проблему

Проблема в том, что нашим телу и уму по природе присуще страдание; они не могут быть вне страданий. И это огромная проблема. В результате мы постоянно чем-то заняты. Почему телу по природе присуще страдание? Потому что уму присуще страдание. Ум не свободен от страдания, потому что он не укрощен и не очищен от неведения, ненависти, привязанности, и от действий, производимых под их «руководством», и от создаваемой в результате этого кармы. Следовательно, ум неминуемо подвержен страданию. А из-за этого, в свою очередь, страдает тело.

У тела нет выбора: оно страдает от жары, холода, голода, жажды, рождения, старения, болезней и т. д. Нам не надо специально разыскивать эти страдания: они сыпятся на нас сами, а нам остаётся только их испытывать. И это всё из-за того, что мы не освободили от страданий свой ум. Страна, в которой мы живём, - это не сансара; наш город - не сансара; наша семья - тоже не сансара. Сансара - это тело и ум, которые по природе своей подвержены страданию. Тело и ум вечно заставляют нас беспокоиться и поддерживают нас в состоянии «вечной занятости». Сансара - это тело и ум, повязанные заблуждениями и кармой.

Сансара - это круг, колесо. Её дело - вращаться. Как она вращается? Наши психофизические совокупности - тело и ум - переходят из этой жизни в следующую. Они связывают нашу прошлую жизнь с этой, а эту - со следующей. И это

продолжается всегда, они всегда соединяют одну жизнь с другой. Так получается непрерывный цикл. И, подобно колёсам велосипеда, они каждый раз переносят нас в какое-то другое место. Мы - это то, что переносится, мы - велосипедисты. Так путешествует наше Я. Мы путешествуем снова и снова, из жизни в жизнь, перерождаясь в соответствии с тем, как мы прожили эту жизнь, с той кармой, которую мы создали, и с общим состоянием нашего ума. В зависимости от этих факторов мы рождаемся животным, человеком, богом, мучеником ада и т. д. Наши совокупности несут нас, как лошадь всадника.

Проблема в том, что с безначальных времён и до настоящего момента мы так и не проделали ту работу, которую необходимо проделать, чтобы укротить ум и освободиться от кармы. Следовательно, нашим телу и уму по-прежнему присуще страдание, и мы продолжаем сталкиваться с теми же самыми проблемами снова и снова. Если бы мы уже укротили ум и освободились от кармы, нам бы никогда больше не пришлось страдать: это было бы невозможно. Как только мы укрощаем ум и освобождаемся от кармы и от сансарного рабства, мы уже не можем снова начать страдать, потому что для этого попросту не остаётся причин. Если бы мы освободились раньше, то сейчас у нас уже не было бы причин для страданий. Нашим телу и уму уже не было бы по природе присуще страдание.

Если бы у нас не было сансарного тела, то мы бы не нуждались в еде, жилье, одежде и других временных материальных объектах. Не о чем было

бы беспокоиться, не к чему готовиться, не нужно было бы владеть никаким имуществом, гнаться за деньгами, иметь разную одежду, которую надо носить в зависимости от времени года, иметь сто пар ботинок, заниматься каким-то бизнесом... Мы бы забыли обо всех этих проблемах. Но, к сожалению, у нас есть сансарное тело, и поэтому всю жизнь, от рождения до смерти, мы заняты исключительно тем, чтобы о нём заботиться.

Лама Цонкапа, тибетский йогин, достигший высшей духовной реализации и признанный воплощением Манджушри, будды мудрости, написал, основываясь на своём личном опыте следования по Пути:

«Если ты не задумаешься о том,
как функционирует сансара,
Ты никогда не поймёшь,
как выкорчевать её корень».

Например, представьте себе человека, который постоянно болеет из-за того, что неправильно питается. До тех пор, пока он не осознает, в чём заключается та ошибка, в которой кроется причина его болезни, он будет продолжать болеть, и никакие лекарства ему не помогут. Если мы не поймём принцип, по которому функционирует сансара, мы ни за что не сможем достичь покоя нирваны, к которому мы так стремимся. Для этого надо обрубить корень сансары, а чтобы это нам удалось, надо знать, как это делается, а чтобы понять, как это делается, надо понять, по какой причине мы прикова-

ны к сансару. Поняв это, мы можем испытать к ней отвращение и отвернуться от неё и от всего того, что служит причиной циклического бытия. Лама Цонкапа завершает эту мысль так:

«Я, йогин, занимался только этим.
И ты, тоже ищущий пути к освобождению,
Двигайся в ту же сторону».

Этот великий йогин, достигший просветления, пройдя Путь до конца, советует нам делать то, что делал он сам: во-первых, возжелать освобождения из сансары, во-вторых, понять законы её развития, в-третьих, выкорчевать её корень.

Чтобы понять принцип развития сансары, надо изучить двенадцать звеньев взаимозависимого возникновения (санскр. *пратьясамутпада*), которые дают нам ясную картину того, как мы циркулируем в сансаре. Откуда взялась наша теперешняя сансара - наши психофизические совокупности, которым, как мы говорили, по природе присуще страдание? В прошлой жизни из-за своего неведения мы заработали карму родиться в этом человеческом теле. За мгновение до нашей прошлой смерти мы почувствовали привязанность и цепляние - нежелание покидать тело, нежелание расставаться с той жизнью. После этого мы родились в промежуточном состоянии, и затем наше сознание вошло в материнскую утробу. Получившийся эмбрион стал расти, и наши органы чувств стали постепенно развиваться. Проявились способности к восприятию и реакции. И наконец мы родились,

выросли, постарели, и теперь единственное, что нам ещё осталось сделать, - это умереть.

В этой жизни мы не ощутили покоя с момента рождения и до сегодняшнего дня; видимо, до смерти его уже не будет. Будучи людьми, мы постоянно проходим через страдания: страдание рождения, неудовлетворённость нашим положением, нежелательные переживания, беспокойство, страх потерять то, к чему мы привязаны, - друзей, родственников, имущество; наконец, болезни, старение и смерть. И всё это происходит из-за кармы, а карма - от неведения. Следовательно, корень сансары - неведение, неправильное понимание природы Я, природы личности, которая на самом деле не обладает независимым бытием, она пуста, лишена самобытия. Но хоть Я и пусто, мы твёрдо верим в то, что оно действительно существует именно так, как предстаёт перед нами. Искоренив это неведение, мы можем положить конец безначальным страданиям и достичь нирваны.

Путь, идя по которому мы воздаём всем живым существам за их доброту

А чтобы её достичь, надо идти в правильном направлении. Однако будет недостаточно, если мы сами достигнем нирваны и остановимся на этом, потому что это принесёт благо только одному существу. Вселенную населяет бесчисленное множество существ, каждое из которых было нашей матерью, отцом, сестрой или братом в наших бесчисленных прошлых жизнях. Нет ни единого существа, кото-

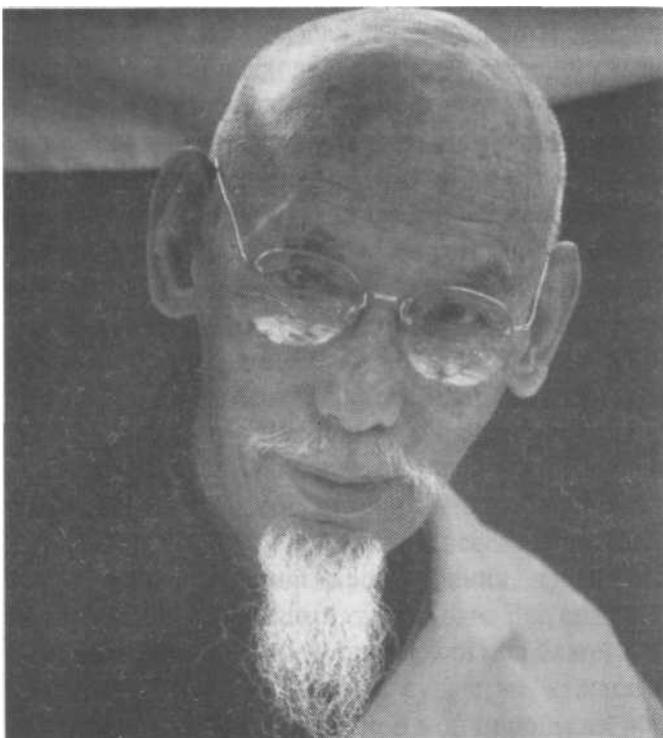
рое не проявляло бы к нам доброту в какой-то из жизней. И в этой нашей жизни всё то хорошее, что с нами происходит, становится возможным исключительно благодаря доброте других, и не только людей: многие животные работают и страдают ради нашего блага, а многих из них убивают, для того чтобы их плоть стала нашей пищей. Наше ежедневное счастье всецело зависит от доброты других существ.

Будучи людьми, мы имеем прекрасную возможность отплатить им за их доброту. В силу неведения они слепы и не видят мудрости Дхармы, но сами-то мы встретились с Дхармой, и, значит, мы должны понять природу реальности и помочь всем существам, достигнув просветления и освободив их от страданий. Поэтому мы должны всегда думать так:

«Я обязан достичь просветления, чтобы принести благо всем живым существам. Все они были безмерно добры ко мне и приносили мне благо. А теперь они страдают. Все эти существа, каждое из которых было мне матерью в моих прошлых жизнях, теперь страдают. Поэтому я, их дитя, обязан им помочь. Если я им не помогу, то кто же тогда поможет? Кто же ещё поможет им освободиться от страданий? Кто же ещё приведёт их к просветлению? Но, чтобы я смог это сделать, я сам должен сначала достичь просветления. Я должен стать буддой. Я должен стать всеведущим. Только тогда мои тело, речь и ум смогут приносить реальную пользу. Каждый луч света, испускаемый аурой моего просветлённого тела, сможет освободить живых существ и вдохновлять их следовать по Пути,

ведущему к счастью, нирване и полному просветлению. Я обязан стать буддой, чтобы освободить всех существ».

Путь - это святая Дхарма, а суть его - доброе сердце. Наивысший вид добросердечия - это бодхичитта, то есть стремление стать буддой ради того, чтобы освободить всех чувствующих существ от страданий. Вот это - настоящее добросердечие. Именно к нему мы и должны стремиться.



Его Святейшество Зонг Ринпоче (1905 - 1984) родился в тибетской провинции Кхам, получил образование в монастыре Ганден и стал известен как высокообразованный геше и мастер философских дебатов. В течение девяти лет он был настоятелем этого монастыря. В 1959 году, покинув Тибет, он поселился в Индии и стал главой Института Тибетских Исследований (The Institute of Higher Tibetan Studies) в Сарнамхе.

Ринпоче дал это вступительное учение в первый день двухдневного семинара по махаянской практике преобразования ума в Кэмп Кеннолин (Сокуэл, Калифорния) 20 мая 1978 года.

6

С чего начать практику Дхармы

Зонг Ринпоче

Практика Дхармы - ваше личное дело

Собственно говоря, заниматься практикой Дхармы или нет - это ваше личное дело. Никто не может вас насильно заставить ею заниматься, если только в вашей стране нет такого закона, согласно которому это является обязанностью каждого человека. Но, кстати, в этом случае это не будет настоящей практикой Дхармы, потому что, соблюдая законы государства, мы думаем только об этой жизни.

Если думать только об этой жизни, то не будет никакой пользы для будущих жизней, но если заниматься практикой Дхармы, то благо от нашей практики будет распространяться и на будущие жизни, и на эту.

Однако нужно найти правильную Дхарму и заниматься именно ею; если вы совершите ошибку и будете практиковать «не ту» Дхарму, то вся жизнь будет потрачена впустую.

Я думаю, нет необходимости объяснять, зачем нужна практика Дхармы. Надеюсь, что всем это и так ясно. На планете Земля возникали различные религии, но Дхарма - учение Будды Шакьямуни - даёт нам возможность постоянно пребывать во благе. Практика Дхармы начинается с добродетельной мотивации, результатом этой практики становится добродетель, и в процессе практики добродетель создаётся непрерывно; следовательно, практика приносит перманентное благо.

Вначале Дхарма Будды широко распространилась в Индии, а позже пришла в Тибет. В наше время в результате неблагоприятных обстоятельств Дхарма снова возвращается в Индию и распространяется за её пределы. Я говорю «неблагоприятных», имея в виду те обстоятельства, которые привели к уходу буддизма из Тибета. С другой стороны, эти же самые обстоятельства помогли Дхарме распространиться по всему миру, так что с этой точки зрения всё не так плохо.

Что нужно делать, встретившись с Дхармой? Во-первых, слушать, во-вторых, стараться понять смысл и, в-третьих, медитировать. Если вы будете действовать таким образом, вы сможете достичь просветления.

Слушать учения необходимо по двум причинам. Во-первых - просто для того, чтобы обрести интеллектуальное понимание, во-вторых - чтобы понять, как выполнять практику. Если вы занимаетесь практикой, она помогает вам избавиться от беспокоящих негативных эмоций и преобразовать ум, изменить его в правильную сторону.

Но если слушать учения только для того, чтобы понять их интеллектуально, но не применять то, что вы услышали, на практике, то никакой особой пользы вы своему уму не принесёте. Конечно, некоторая польза всё равно будет, хотя бы потому, что вы слушаете не что-нибудь, а Дхарму Будды, и это оставляет отпечатки в вашем сознании, сажает туда семена. Позже, в будущих жизнях, вам будет уже легче понять Дхарму и применить её практически.

Итак, если вы слушаете или читаете учения, стараясь осознать их глубинный смысл, и медитируете над этим пониманием - это очень хорошо, но даже если вы просто пытаетесь понять это на уровне интеллекта, это тоже приносит огромное благо, и за вас можно порадоваться. Что бы ни навело вас на мысли о Дхарме, в любом случае почувствуйте: «Как мне повезло!»

Если уж нам довелось встретиться с Дхармой в такие упадочные времена, то тем более важно не упустить эту возможность. Если уж приступили к практике, то продолжайте её и постарайтесь довести до конца. Для начала постарайтесь понять; затем - сделать так, чтобы то, что вы поняли, принесло как можно больше пользы живым существам.

Чтобы Дхарма правильно развивалась в вашем уме, надо найти компетентного учителя. В наши дни за пределами Тибета гораздо больше учёных монахов, геше и лам, чем в самом Тибете. В Тибете больше не существует свободы ни в повседневной жизни, ни в духовной практике. То, что там было, теперь полностью уничтожено.

Его Святейшество Далай-лама взял на себя колоссальную ответственность: осуществлять как светское, так и духовное руководство народом Тибета в изгнании. Если ему не удастся добиться для Тибета независимости, то учение может действительно оказаться под угрозой полного исчезновения, так как большинство лам, достигших высокой реализации, уже немолоды, и скоро они умрут*. Если же Его Святейшество сможет добиться независимости нашей родины, то Дхарма снова вернётся в Тибет, и это принесёт огромную пользу всему остальному миру. Сохранение Дхармы в Тибете - дело огромной важности, поэтому, пожалуйста, молитесь о том, чтобы усилия Его Святейшества увенчались успехом.

То, что мы называем Дхармой, - это лекарство для лечения ума, для выведения его из того неукротённого состояния, в котором он находился до встречи с Дхармой. С безначальных времён наш ум загрязнён, затуманен и отравлен тремя ядами - неведением, привязанностью и ненавистью, потому что мы не осознали смысл учения и не занялись практикой. Дхарма - это лекарство, с помощью которого можно изменить это положение вещей.

Реинкарнация

Буддизм - не единственная религия, в которой есть учение о перерождении. Например, в добуддийских религиях Древней Индии тоже присутствовала вера в реинкарнацию. Но последователи

Обратите внимание: эти слова были сказаны в 1978 году.

одной из древнеиндийских религий - чарваки - имели, наоборот, чрезвычайно ограниченные воззрения: они отрицали возможность перерождения, будучи уверены, что существует только то, что можно увидеть глазами. Вот такая у них была логика: если мы можем это увидеть, то, значит, оно существует; если не можем - не существует. Даже самым простым людям ясно, что такой подход уж слишком ограничен. Есть множество вещей, которые мы не в состоянии увидеть - да хотя бы собственный затылок, или то, что находится под землёй, или чужие мысли, - но тем не менее всё это существует.

Есть множество доказательств существования прошлых и будущих жизней, но, поскольку вы не читали тех текстов, где об этом говорится подробно, мне будет трудно вам это объяснить, а вам будет трудно понять.

Однако, раз вы уже заинтересовались практикой Дхармы, вовсе не обязательно сейчас пытаться доказать вам существование реинкарнации. Всё равно явлений, которые для нас невидимы, гораздо больше, чем явлений видимых; тут даже нечего сравнивать. Вещей, которые скрыты от нашего видения и понимания, - бесчисленное множество; наше знание на данный момент практически равно нулю. Мы не знаем, в общем-то, ничего.

Что надо знать, чтобы заняться практикой Дхармы

Пожалуй, лучшее, что вам надлежит сделать, если вы хотите заняться практикой, - это следовать

учению о трёх уровнях поэтапного пути к просветлению: о пути для тех, кто обладает низшим, средним и высшим потенциалом. Практикуя таким образом, вы сможете развить в себе три основы Пути: отречение от сансары, бодхичитту и правильный взгляд на пустоту. Это подготовит вас к вступлению на путь тайной мантры - ваджраяну.

Однако главное, что вы должны делать, - это взращивать в уме бодхичитту, потому что без неё нет ни малейшей возможности достичь блаженного состояния просветления. Категорически необходимо пройти путь преобразования ума в соответствии с традицией махаяны. Если вы не разовьёте бодхичитту, то без этого нельзя даже слушать тантрические учения, не говоря уж о том, чтобы применять их на практике. Но если вы вступите на путь тантры, то надо держать свою практику в секрете; не случайно тантрические учения называются путём *тайной* мантры.

Тем, чьи умы незрелы и невосприимчивы, нельзя объяснять не только тантрические учения. Даже махаянские учения о преобразовании ума не следует открывать тем, чей ум к этому не готов. Нельзя просто выйти на людное место и преподать эти учения любому прохожему. На самом деле учения можно объяснять только тем ученикам, которые сами искренне попросили учителя об этом.

Чтобы достичь просветления, нужно заниматься тантрическими практиками, а для этого надо воспитать в уме бодхичитту. Чтобы воспитать в уме бодхичитту, надо заниматься практикой преобразования ума в соответствии с традицией маха-

яны, а для этого надо получить соответствующие наставления. Поэтому вы должны искренне просить учителя дать вам учения о поэтапном пути и о преобразовании ума. И тогда, если даже в вашем уме ещё нет полноценной бодхичитты, но она уже вот-вот зародится в нём, вы можете получить тантрические посвящения и наставления. Это огромное благо, потому что это оставляет важнейший след в вашем уме.

Перед получением махаянских учений о преобразовании ума надо освоить предварительные практики поэтапного пути.

Цель Дхармы - укротить ум, изменить повседневную жизнь так, чтобы обычные действия приносили благо. Итак, Дхарма - это зеркало, в котором отражаются действия наших тела, речи и ума и благодаря которому мы можем судить, являются ли они благотворными, то есть причиной для счастья, или неблаготворными, то есть причиной для страдания.

С безначальных времён нами управляют беспокойные негативные эмоции и мысли, которые, не оставляя нам никакого выбора, постоянно вынуждают нас совершать вредоносные действия и создавать негативную карму - причину страданий. И в результате мы с безначальных времён испытываем различные виды страданий сансары. В данной жизни с нами происходит то же самое. С момента рождения у нас не было ни одного дня, совершенно свободного от проблем.

Иными словами, мы больны. Мы пациенты. Мы больны такой болезнью, при которой под воздейс-

твием негативных эмоций и мыслей мы постоянно совершаем ошибки, которые становятся причиной страданий. Как можно вылечить эту болезнь? Что может облегчить наши страдания? Какой курс лечения нам нужен? Дхарма. Это единственное лекарство, которое может помочь.

Но у этого лекарства есть такая особенность: его надо принимать. Если больному дать правильное лекарство, а он не будет его принимать, то он не вылечится. Если мы не будем применять на практике те учения, которые мы получаем, мы никогда не покончим с проблемами нашей повседневной жизни и уж тем более не избавимся от страданий как таковых.

Перед получением махаянских учений о преобразовании ума надо выполнить полный цикл предварительных практик. Это заложит надёжный фундамент для медитаций на бодхичитте. Эти начальные учения включают в себя: учение о драгоценном человеческом воплощении - что это такое, насколько это ценно и как трудно будет получить такое воплощение снова; учение о непостоянстве и смерти; прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе; учение о карме; учение о страданиях циклического существования. Поэтому начинать практику надо с осознания драгоценности человеческого воплощения и сделать из этого правильные практические выводы.



Великий мастер медитации Нгаванг Норбу Гомчен Кхампала (1901 - 1985) был перевоплощением выдающегося тибетского ламы Тангтонга Гьялпо, жившего в XV веке, - мыслителя, учёного, поэта, махасиддхи и целителя, изобретшего метод ковки стали и разработавшего конструкцию подвесных мостов в Тибете. Гомчен-ла жил в пещере в высокогорной местности Солу Кумбу в Непале. 10 января 1975 года, посетив монастырь Копан, он дал это учение студентам, выполнявшим ретрит по практикам ламрима, и монахам Международного Института Махаяны.

Советы по практике почитания учителя

Гомчен Кхампала

Вступление ламы Сопы Ринпоче:

Гомчен-ла - великий мастер медитации из горной местности Солу Кумбу; он живёт недалеко от того места, где я родился. А сам он родился в Тибете. Он очень радуется тому, что люди на Западе теперь тоже молятся и медитируют в соответствии с учением Будды. Он говорит, что это такой необычный и неожиданный факт, как если бы произошло нечто абсолютно невозможное. И это его очень радует. Я попросил его дать западным ученикам некоторые наставления, и он отреагировал на мою просьбу с большим энтузиазмом. Он сказал мне, чтобы я переводил всё, что он будет говорить, и ничего не упустил¹.

Я провёл в Копане всего одну ночь, но я чувствую, что мне здесь очень хорошо, - наверное, по-

тому, что я ощущаю энергию людей, принявших прибежище и живущих в соответствии с этим; их умы обращаются вовнутрь, и эти люди становятся буддистами.

В своей предыдущей жизни лама Сопа Ринпоче жил в Солу Кумбу и был ламой Лаудо. Видимо, вы в то время тоже жили в тех же краях, и у вас с ним возникла кармическая связь. По этой причине, а также потому, что вам вообще очень повезло, даже несмотря на то что в этой жизни вы родились в далёких странах, вы нашли учителя, который может объяснять вам Дхарму на понятном вам языке. Другие ламы этого не могут. Это значит, что вам действительно невероятно повезло. Вы должны воспользоваться этой возможностью и, в частности, очень внимательно отнестись к практике почитания учителя.

Во всех школах - нyingма, кагью, гелуг и сакья - есть замечательные ламы, которые очень хорошо объясняют Дхарму, но вот язык - это большая проблема.

Практика почитания учителя - это важнейшая вещь в учении Будды. Фактически единственный объект, к которому мы должны обращаться с молитвой, - это учитель, потому что в нём заключены все Три Драгоценности: Будда, Дхарма и Сангха. Поэтому прежде всего необходимо найти подходящего учителя, но об этом я сейчас говорить не буду.

Согласно сутрам мы принимаем прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, но тантрическое прибежище - это прибежище в учителе. Как сказано в *Гуру-Пудже*,

Ты - мой гуру, и ты - мой йидам,
Ты - и дакини, и защитник Дхармы.
Отныне и до просветления
Моё единственное прибежище —
Это ты.

Вот так принимают тантрическое прибежище. Будет хорошо, если вы попробуете вступить на этот путь и приобретёте некоторый опыт. Я думаю, что лама Сопа Ринпоче объяснит вам практику гуру-йоги, а вы со своей стороны должны искренне попросить его дать вам это учение.

Когда я ещё жил в Тибете, я обратился к своему учителю с такой просьбой, но он сказал мне: «Если я буду говорить о практике почитания учителя, то это будет выглядеть, как будто я расхваливаю сам себя: я такой прекрасный, я самый лучший!» И он не стал объяснять мне эту практику. Он сказал так: «Ты можешь изучить все подробности этой практики по книгам. Там всё написано, и ты поймёшь, как это надо делать. А если это будет объяснять лама, то ученики могут подумать, что он просто возвеличивает себя и хвастается, что он самый лучший учитель».

Я рад, что вы не просто читаете молитвы, но думаете о смысле учения. Вы размышляете об основах Пути и медитируете на этом. Если представить себе миллионы миллиардов галактик, до краёв заполненных ступами, в которых содержатся реликвии Будды, и каждый день делать им всем подношения, то, конечно, это было бы очень благотворное действие. Но, как сказано в учениях махамудры, «даже краткая медитация на основах Пути принесёт боль-

ше блага, чем ежедневные подношения миллионам миллиардов галактик, до краёв заполненных ступами, в которых содержатся реликвии Будды». Поэтому я благодарен ламе Сопе Ринпоче и всем вам.

Многие люди умеют красиво говорить и давать ясные интеллектуальные разъяснения, но они по-настоящему не занимаются практикой и не проникают в глубинный смысл учений. Но я вижу, что вы здесь делаете и то, и другое: вы и размышляете о том, что означают слова, которые вы слышали, и пытаетесь сразу применить ваше понимание на практике. Изучение, объединённое с медитацией, то есть когда вы медитируете в процессе слушания учений, называется «переживанием наставлений». Учитель даёт ученикам наставления, а они тут же пытаются ощутить внутреннее переживание услышанного. Это очень мудрый и правильный способ практики.

Вот с какой молитвой мы обращаемся к учителю:

Величественный и драгоценный коренной гуру!
 Прошу тебя, воссядь на лунно-лотосовый трон
 Над моей головой,
 Укажи мне путь своей добротой
 И даруй мне высшие достижения
 Твоего священного тела, речи и ума.

Что это за доброта, к которой взывает эта молитва? Это именно то, что происходит здесь, в Копане: ведомый своей безграничной добротой к нам, учитель указывает нам путь, разъясняя учение и даруя посвящения, чтобы наш ум созрел.

Что касается последней строки этой молитвы, то надо иметь в виду, что сущность любого божества,

на котором вы медитируете - например, Авалоки-тешвары, - это учитель. Образы божеств для медитации - это проявления учителя. Когда мы просим даровать нам высшие достижения священного тела, речи и ума учителя, мы получаем благословение его священного тела, речи и ума. Эти благословения очищают всё негативное, что скопилось в наших теле, речи и уме, и они после этого становятся единым целым со священным телом, речью и умом учителя.

Однажды великий философ и йогин Наропа сидел в монастырской библиотеке и читал книгу, как вдруг прямо перед ним появилось тёмное облако, из которого вышла дакини и сказала: «Ты знаешь только слова, но не понимаешь смысла».

«А как узнать смысл?» - спросил Наропа.

«Есть один великий йогин по имени Тилопа. Ты должен попросить его разъяснить тебе этот текст», - ответила она.

И великий философ Наропа, послушавшись совета дакини, отправился в Западную Бенгалию, что находится в северо-восточной части Индии, на поиски учителя - Тилопы. Когда он добрался туда, он спросил у местных жителей, не знают ли они Тилопу. Они сказали:

«Тут есть два Тилопы: один богатый, а другой нищий-попрошайка. Тебе какой из них нужен?»

Наропа ответил:

«Тилопа - учитель, которого я ищу, - вовсе не обязательно должен быть богатым или бедным».

Обойдя окрестности, он в конце концов обнаружил Тилопу у реки. Тот ловил рыбу, жарил её на костре и ел. Увидев такую картину, Наропа возде-

ржался от критики, хотя и был слегка шокирован подобным поведением; внешне он даже бровью не повёл и не сказал ни слова. Он молча стоял, не имея в голове ни единой негативной мысли, и просто размышлял: «Живым существам присуще невежество, и поэтому, для того чтобы освободить их от него и привести их к просветлению, Тилопа проявился перед ними в такой грубой форме: в виде человека, который ловит рыбу и ест её».

Думать так - это один из способов практиковать гуру-йогу. В прошлых жизнях Наропа накопил множество заслуг, и теперь его карма позволила ему встретить такого учителя, как Тилопа, и ни разу не подумать о нём плохо. Поэтому, когда он наконец увидел этого великого гуру, он понял, что перед ним настоящий святой, и стал воспринимать его исключительно в позитивном свете. Вы тоже в прошлых жизнях накопили хорошую карму. На самом деле ваша карма, пожалуй, даже лучше, чем у Наропы, потому что ваш учитель предстал перед вами в более благообразной форме: в виде монаха в монашеском облачении.

Итак, увидев Тилопу, Наропа сказал: «Прошу тебя, укажи мне путь», что означает: «Прошу тебя, приведи меня к просветлению».

Сначала Тилопа ответил: «Да я же простой нищий, я ничего не умею. Как же я удовлетворю твою просьбу? Я ничем не могу тебе помочь». Но в конце концов он согласился, и после этого Наропа стал беспрекословно подчиняться своему учителю.

Однажды они шли вдоль высокого обрыва, и Тилопа спросил: «Есть тут кто-нибудь, кто умеет слу-

шаться учителя?» А как известно, слушаясь учителя, можно достичь просветления за одну жизнь. И Тилопа приказал прыгнуть с обрыва.

Наропа ответил: «Здесь нет никого, кроме меня, кто мог бы выполнить это указание. Значит, я его и выполняю». И он прыгнул.

Там, у подножия обрыва, он пролежал три дня, искалеченный, не в силах встать, и все эти три дня Тилопа не обращал на него никакого внимания. Потом он пришёл и спросил Наропу: «Ты почему тут лежишь? С тобой что-то не так?»

«Это результат исполнения указаний учителя», - ответил Наропа. И тогда Тилопа прикоснулся к Наропе рукой, отчего все его раны и ушибы мгновенно зажили.

Следуя указаниям своего учителя, Наропе пришлось пройти через двенадцать подобных приключений, связанных с угрозой для жизни. Я не буду сейчас обо всех них рассказывать. Это слишком долго, да и к тому же я уже старый и не очень хорошо помню все подробности.

Например, была ещё такая история. Тилопа сказал Наропе принести ему супа, попросив его у крестьян, работавших в поле неподалёку. Наропа пошёл к этим крестьянам, но они ничего ему не дали, после чего он попытался стащить миску с супом, и тогда они схватили его и здорово избили. Тилопа спокойно ушёл, как и в тот раз, оставив избитого Наропу в поле, где он пролежал три дня, а по прошествии трёх дней учитель пришёл и спросил: «Что с тобой стряслось?»

Суть в том, что каждый раз, без единого исключения, Наропа в точности выполнял то, что ему

приказывал учитель. Однажды им довелось увидеть королевскую свадьбу: король женился. Это была пышная процессия; невеста ехала на лошади. Тилопа сказал: «Тот ученик, который хочет достичь просветления в этой жизни, должен пойти и схватить невесту». «Кажется, это я», - сообразил Наропа и, недолго думая, направился к свадебной процессии, стащил невесту с лошади и понёс её прочь. Разумеется, все тут же набросились на Наропу и измолотили его так, что даже сломали ему руку.

И снова Тилопа оставил его на три дня, после чего вернулся и спросил: «Что с тобой опять произошло?»

«То, что со мной приключилось, произошло из-за того, что я выполнил приказ моего учителя».

И снова Тилопа исцелил Наропу, просто дотрогнувшись до него рукой, и сломанная кость, как по волшебству, мгновенно срослась.

А вот ещё одна история. Однажды Тилопа ударил Наропу башмаком по голове, да так сильно, что тот потерял сознание. Когда он пришёл в себя, он почувствовал, что его ум и святой ум его учителя стали единым целым. Всё то знание, которым обладал Тилопа, стало открыто для Наропы. Это было результатом его безусловной преданности учителю и точного исполнения всех его указаний.

Как сказано в учении, вы должны прийти к абсолютной уверенности, что учитель, вне всякого сомнения, есть будда. Если вы не почувствуете в себе эту уверенность, то, какие бы практики вы ни выполняли, они не принесут большой пользы, и ваше движение к просветлению не будет быстрым.

В одном тексте говорится: «Медитация на священном теле учителя в сто тысяч раз мощнее, чем медитация на миллиардах божеств во всех их аспектах». Поэтому, на каком бы божестве вы ни медитировали, вы должны помнить: «Это есть священное тело моего учителя». Ни в коем случае нельзя думать: «Это божество. Учитель - это нечто другое».

Выполнение указаний учителя приносит гораздо больше пользы, чем повторение миллионы раз мантры какого-либо божества.

Путь высшей йога-тантры подразделяется на две стадии: стадию зарождения и стадию завершения. Известно, что медитации стадии завершения приносят огромную пользу, но даже пребывание в такой медитации на протяжении многих эонов бледнеет по сравнению с однократным взыванием к святому уму учителя.

Собственно, мне больше нечего вам сообщить. Я имел в виду сказать несколько слов о практике почитания учителя, поэтому я просто подчёркиваю некоторые важные моменты.

Я уже говорил, что вы должны попросить ламу Сопу Ринпоче дать вам наставления по этой практике, и, когда вы будете молиться, помните, что учитель и божество - это одно и то же. Но не забывайте о том, что сказал мне мой учитель, когда я попросил его дать мне наставления по практике гуру-йоги: «Чтобы понять эту практику, достаточно изучить тексты, в которых она описана. Если это буду объяснять я, то это будет выглядеть так, как будто я восхваляю свои добродетели и хвастаюсь, что я самый лучший».

В наши дни люди не могут выполнять практику так, как это делали великие мудрецы прошлого. Это очень трудно. Вместо того чтобы исполнять указания наших учителей, беря пример с тех счастливых, которые жили в давние времена, мы сами показываем пример плохого отношения к учителям. Вместо того чтобы ощущать преданность по отношению к ним, мы их критикуем. Вместо того чтобы делать то, что они нам говорят, мы делаем нечто совершенно другое.

Но если даже мы не можем практиковать, как эти мудрецы, то есть очищать всё негативное путём исполнения указаний учителя, то мы можем очищаться иными способами. Например, мы можем простираться, делать подношение мандалы, читать мантру Ваджрасаттвы и так далее.

Есть много разных тантрических божеств, но сущность у них у всех одна: все они - наш учитель. Следовательно, когда мы делаем каким-либо божествам подношения, мы на самом деле делаем подношения учителю.

Чтобы получить благословение, не надо думать, что Авалокитешвара - это нечто отдельное от учителя. Они - одно целое. Чтобы быстро почувствовать благословение, надо сосредоточиться на своём учителе и объединить свой ум с его святым умом, как смешивают воду с молоком.,

Не думайте, что Авалокитешвара находится где-то в другом месте, что он более красивый, чем ваш учитель, или вообще не имеет прямого отношения к тому учителю, от которого вы получаете наставления. Это не так! Авалокитешвара, как и любое дру-

гое божество, - это и *есть* учитель. Вот на чём я действительно хочу заострить ваше внимание.

Был такой йогин по имени Цанг-ньёнпа. Цанг - это название местности, а *ньёнпа* означает «сумасшедший». Он вёл аскетический образ жизни и скитался повсюду. Перед тем как начать есть, он всегда подносил еду своему учителю. Однажды он встретил в лесу пастуха, который дал ему немного цампы. Он уже давно ничего не ел и был очень голоден, поэтому сразу набросился на еду. Но в тот момент, когда он положил еду в рот, он вспомнил: «Ой, я же забыл сделать подношение!» И он выплюнул цампу, после чего с чувством искренней преданности поднёс её своему учителю.

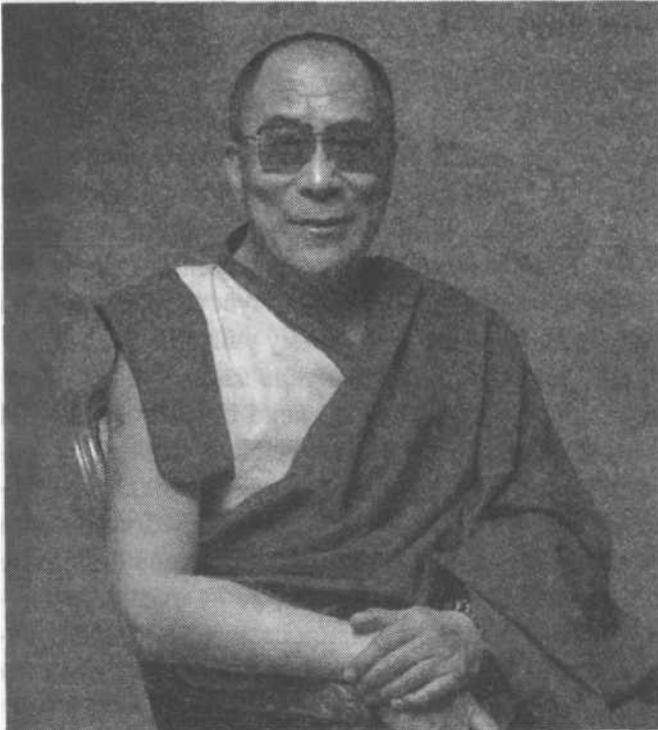
В этот момент его учитель давал ученикам наставления где-то очень далеко от этого места. И вдруг та еда, которую поднёс Цанг-ньёнпа, появилась прямо во рту у учителя, так что он даже перестал говорить. Прожевав, он сказал: «Сегодня мой ученик Цанг-ньёнпа, который сам давно ничего не ел, раздобыл немного цампы, но не съел её, а поднёс её мне с такой преданностью и такой концентрацией, что она действительно оказалась прямо у меня во рту!»

То, насколько хорошо вы понимаете Дхарму, и то, какой реализации вы достигнете, зависит от того, насколько вы преданны учителю. Чем глубже ваша преданность, тем глубже понимание Дхармы и тем выше уровень реализации. От преданности учителю зависит всё.

8

Четыре Благородные Истины

Его Святейшество Далай-лама



*Его Святейшество дал это учение
в Дхарамсале в октябре 1981 года.*

Когда великий учитель человечества Будда Шакьямуни впервые заговорил о Дхарме на благородной земле Индии, он дал учение о Четырёх Благородных Истинах: Истине о Страдании, Истине о Причине Страданий, Истине о Прекращении Страданий и Истине о Пути, ведущем к прекращению страданий. На английском языке есть много книг о Четырёх Благородных Истинах и, в частности, о восьмеричном Пути, поэтому этот предмет хорошо известен. Эти истины всеобъемлющи и имеют множество внутренних подразделов и аспектов.

Рассматривая Четыре Благородные Истины в целом и имея в виду, что никто из нас не хочет страдать и все мы стремимся к счастью, можно говорить о причинах и следствиях как нашего порабощения, так и нашего освобождения. Мы рассматриваем как негативную сторону жизни - страдание (то есть то, чего мы хотели бы избежать) и его подлинные причины, так и позитивную - освобождение (то есть то, о чём мы мечтаем) и способ его достижения - правильный Путь.

Истина о Страдании

Мы испытываем много разных видов страдания. Их можно объединить в три категории: страдание боли, страдание изменения и страдание всепроникающей обусловленности.

Страдание боли относится к таким явлениям, как головная боль и тому подобное. Животные тоже переживают этот вид страдания и так же, как и мы, хотят избавиться от него. Ощущая дискомфорт от такого страдания и боясь его, живые существа предпринимают различные действия, чтобы его избежать.

Страдание изменения относится к таким ситуациям, когда, например, мы удобно сидим, расслабившись, и кажется, что всё в порядке, но через какое-то время мы теряем это чувство, и нам становится неудобно и беспокойно.

В некоторых странах мы видим ужасную нищету и болезни. Это страдания, относящиеся к первой категории. Все понимают, что люди страдают в таких ситуациях, и поэтому надо стараться улучшать условия жизни. Во многих странах Запада проблема нищеты не стоит столь остро, но там, где материальное развитие достигло высокого уровня, появляются проблемы другого рода. На первый взгляд мы должны быть счастливы, что преодолели те проблемы, которые не могли преодолеть наши предки, но, как только мы решаем одни проблемы, перед нами тут же встают другие. У нас достаточно денег, еды и жилья, но, преувеличивая ценность всех этих вещей, мы их, наоборот, окон-

чательно обесцениваем. Такой опыт как раз относится к страданиям изменения.

Бедный, неимущий человек думает, что было бы так чудесно, если бы у него была машина или телевизор, и если вдруг ему удастся это приобрести, то поначалу он чувствует себя абсолютно счастливым и удовлетворённым. Но если бы подобное счастье могло быть вечным, то он должен был бы оставаться счастливым в течение всего того времени, что он обладает машиной или телевизором. Но так не бывает. Его счастье куда-то улетучивается. Через несколько месяцев он уже хочет другую машину. Если бы у него было побольше денег, то он бы купил другой телевизор. Стареющие вещи, то есть те же самые объекты, которые ещё недавно были источником радости, теперь вызывают чувство неудовлетворённости. В этом и заключается природа изменений. И в этом кроется проблема страдания изменений.

Страдание всепроникающей обусловленности - третий тип страдания. Оно называется всепроникающим, потому что оно выступает в качестве основы для страдания первых двух типов.

Бывают такие люди, даже в развитых странах, которые хотят освободиться от страданий второго типа - страдания изменений. Им уже так наскучили извращённые удовольствия, что они пытаются обрести состояние невозмутимого спокойствия, которое могло бы привести их к перерождению в бесформенных мирах, где, кроме этого состояния, ничего нет.

Но желание освободиться от первых двух ви-

дов страдания не может служить главной мотивацией стремления к освобождению из циклического бытия сансары. Будда учил, что корень всех трёх типов страдания - это третий: страдание всепроникающей обусловленности. Например, некоторые люди кончают жизнь самоубийством. Они, видимо, думают, что страдание существует по той простой причине, что оно присуще человеческой жизни, и если покончить с этой жизнью, то будет покончено и со страданием и не будет вообще ничего. Но дело в том, что страдание всепроникающей обусловленности зависит от кармы и от беспокойного ума. Даже не погружаясь в слишком глубокие размышления, мы видим, что всё зависит от кармы и от беспокойного ума, унаследованного из прошлых жизней. Ненависть и привязанность возникают просто из-за того, что в этой жизни у нас есть данные нам психофизические совокупности, состоящие из сложных составных компонентов и выступающие в роли прибора, генерирующего нашу карму и эти беспокойные состояния ума. Это называется *нэ-нген* (буквально - «занимать плохое место»). Из-за того что формирование кармы происходит под воздействием «занимающих плохое место» беспокойных состояний ума, процесс генерирования этих беспокойных состояний ума непрерывно поддерживается и не даёт нам совершать ничего добродетельного. Всю траекторию наших страданий можно проследить «назад», вплоть до самого источника - психофизических совокупностей, генерирующих привязанность и цепляние.

Возможно, когда вы осознаете, что ваши совокупности - это причина ваших страданий, вы можете решить, что самоубийство - это выход. Ну, если бы ум не обладал непрерывностью и не было бы будущих жизней, тогда ладно: если у вас хватит духу - пожалуйста, можете покончить с собой. Но с буддийской точки зрения в этом нет никакого смысла: ваше сознание будет жить дальше. Даже если вы оборвёте свою жизнь - эту жизнь, - вам всё равно придётся переродиться в другом теле, которое снова станет основой для страданий. Поэтому если вы действительно хотите избавиться от всех страданий и трудностей, которые приходится испытывать в жизни, то надо избавиться от главной причины, которая даёт начало психофизическим совокупностям, становящимся основой всех страданий. А покончить с собой - это вовсе не решение проблемы.

Говоря обо всём этом, давайте теперь задумаемся о причине страданий: есть у них причина или нет? Если есть, то какая: некая естественная причина, с которой ничего нельзя сделать, или это такая причина, у которой, в свою очередь, тоже есть причина, и, следовательно, её можно устранить? Если же это такая причина, которую можно устранить, то под силу ли это нам? Вот так мы подошли ко Второй Благородной Истине - Истине о Причине Страданий.

Истина о Причине Страданий

Буддисты утверждают, что нет никакого внешнего творца и что даже Будда, хоть он и высшее

существо, не в состоянии никого сотворить: это не в его власти. Тогда что есть причина страданий?

Собственно, главная причина - это ум. Ум, находящийся во власти таких негативных состояний, как гнев, привязанность, зависть и т. д., и является главной причиной рождения и всех остальных проблем. Однако нет никакой возможности остановить ум, прервать поток сознания как таковой. Более того, в самом уме на глубинном уровне нет ничего изначально плохого; он просто попал под влияние негативных состояний. Следовательно, вопрос в том, можем ли мы справиться с гневом, привязанностью и другими беспокойными негативными состояниями ума, и можем ли научиться управлять ими или нет? Если да, то наш ум останется чистым и будет свободен от причин страдания.

Мы подошли к разговору о беспокойных негативных состояниях ума - о заблуждениях, которые являются ментальными факторами. Есть много разных вариантов рассмотрения и объяснения характеристик ума, но в целом сам по себе ум - это нечто, характеризующееся ясностью и осознанностью. Когда мы говорим о беспокойных состояниях - таких как гнев и привязанность, то надо понять, каким образом они имеют возможность воздействовать на ум и засорять его; какова их природа? Рассуждая так, мы можем найти причину страданий.

Если спросить, откуда берутся привязанность и гнев, то мы увидим, что они неминуемо вырастают из цепляния за уверенность в истинности и реальности вещей. Когда, например, мы на что-то

злимся, мы чувствуем, что объект нашего гнева - это нечто крепкое, подлинное и непридуманное и что мы сами - тоже нечто монолитное и «имеющее место». До того, как в нас вспыхнет злоба, объект выглядит вполне обычно, но, как только наш ум оказывается охвачен злобой, объект начинает казаться уродливым, отталкивающим, вызывающим отвращение. Этот объект, который злит нас до такой степени, что «глаза бы на него не смотрели», начинает будто бы действительно существовать в таком качестве: как нечто прочное, существующее независимо от нас и крайне непривлекательное. И этот «действительно ужасный» образ подпитывает нашу злобу. Но, когда мы увидим этот же самый объект на следующий день, когда гнев уляжется, он покажется нам более симпатичным, чем накануне. Вроде бы тот же объект, но он уже не выглядит так ужасно. Этот пример показывает, как злоба и привязанность возникают из цепляния за мнимую реальность и непридуманность вещей.

В философских текстах школы Срединного Пути (мадхьямака) утверждается, что корень всех беспокойных негативных состояний ума - цепляние за подлинное существование и что именно оно помогает этим состояниям возникать и развиваться; близорукое неведение, при котором мы держимся за якобы реально и независимо существующие вещи, - базовый источник всех страданий. Основываясь на этом цеплянии за подлинное существование, в нашем уме раскручиваются всевозможные беспокойные негативные состояния, и мы создаём негативную карму.

В своём «Вступлении на Срединный Путь» (Мадхьямака-аватара) великий индийский мудрец Чандракирти пишет, что всё начинается с привязанности к своему Я, из которой вырастает привязанность к вещам, которые обозначаются как «мои». Прежде всего возникает весомое, прочное и независимое Я; оно очень большое - больше, чем что-либо другое. Это фундамент. На нём постепенно выстраивается «это моё, и это моё, и это тоже моё». Затем - «мы, мы, мы». Далее - раз «мы» собрались вместе и заняли свою позицию, появляются «они, наши враги». По отношению к Я и «моё» «мы» чувствуем привязанность. По отношению к «нему», к «ней» и к «ним» «мы» ощущаем дистанцию и ненависть, а из этого вырастают зависть и чувство конкуренции. В конце концов, проблема в этом «ощущении себя» - это не само Я, а одержимость этим Я. Эта одержимость и становится основой для гнева и раздражения, для грубых слов и для всех физических способов демонстрации неприязни и ненависти.

Все эти негативные действия, производимые телом, речью и умом, аккумулируют плохую карму. Убийство, обман и прочие подобные деяния также являются результатом негативной мотивации. Первый этап - исключительно ментальный. На втором этапе негативные состояния ума выражаются в действиях; так создаётся карма. Вся атмосфера сразу же портится. Вокруг человека, источающего гнев, атмосфера становится напряжённой, люди ощущают тяжесть. Если кто-то впадает в ярость, спокойные люди просто ста-

раются избегать такого человека. Впоследствии тот, кто пребывал в ярости, начинает чувствовать неловкость и стыд за весь тот дикий абсурд, который он наговорил в тот момент, когда ему в голову лезло невесть что. Ведь когда вы злитесь, то логике и рассудку не остаётся места. Вы становитесь буквально сумасшедшим. Потом, когда ваш ум приходит в нормальное состояние, вам становится стыдно. В гневе и привязанности нет абсолютно ничего хорошего; ничего полезного из них извлечь нельзя. Эти эмоции бывает трудно контролировать, но любой человек в состоянии понять, что в этом нет ничего хорошего. Вот это и есть Вторая Благодородная Истина. А теперь возникает вопрос: можно ли справиться с этими негативными состояниями ума?

Истина о Прекращении Страданий

Корень всех беспокойных негативных состояний ума - цепляние за якобы реально существующие вещи. Поэтому надо понять, является ли это цепляние верным восприятием или это ошибка, при которой мы видим вещи некорректно. Мы можем понять это, задумавшись о том, как на самом деле существуют вещи, воспринимаемые умом. Однако, поскольку сам ум не в состоянии понять, правильно он воспринимает объекты или нет, нам придётся довериться другому уму. Если в результате нашего исследования мы обнаружим другие достоверные варианты видения вещей, которые будут противоречить тому, как их видит наш ум, цеп-

ляющийся за подлинность их бытия, то мы придём к выводу, что наш ум не видит реальности.

Итак, с помощью ума, который может анализировать абсолютное, мы должны попытаться определить, прав ли тот ум, который воспринимает вещи как истинно существующие и «имеющие место», или нет. Если он прав, то анализирующий ум должен будет в конце концов обнаружить те вещи, за которые действительно можно держаться. В великих классических текстах школы *читтаматра* (воззрение «только ума») и в особенности школы мадхьямака есть много путей рассуждения, предлагаемых для подобного «расследования». Следуя по этим логическим путям в своём выяснении, прав ли тот ум, который воспринимает вещи как самосущие и «имеющие место», или нет, мы обнаруживаем, что он неправ. Он ошибается: на самом деле невозможно обнаружить те объекты, за которые он держится. А раз ум так обманывается, то надо эти объекты признать несуществующими.

Итак, проведя соответствующее расследование, мы не находим надёжной несомненной опоры для цепляющегося ума, зато с помощью последовательного логического рассуждения выясняем, что прав был тот ум, который понял, что цепляющийся ум ошибается. В подобных битвах всегда побеждает тот ум, который основывается на логике. Понимание того факта, что нет такого явления, как реально обнаруживаемое бытие, укрепляет нашу уверенность в том, что ум по своей глубинной природе чист; тот ум, который воспринимает вещи как

самосущие и «имеющие место», оказался поверхностным и преходящим.

Устранив беспокойные негативные состояния ума - причину страданий, - мы устраним и страдания как таковые. Это и есть освобождение или устранение страданий - Третья Благородная Истина. А раз это в принципе возможно, то мы теперь должны выяснить, каким способом этого достичь. Об этом говорится в Четвёртой Благородной Истине.

Истина о Пути, ведущем к прекращению страданий

Когда мы говорим о Пути, общем для трёх колесниц буддизма - хинаяны, махаяны и ваджраяны, - мы говорим о тридцати семи факторах, ведущих к просветлению. А когда мы говорим конкретно о колеснице бодхисаттв - о махаяне, - то мы имеем в виду десять уровней и шесть высших совершенств.

Путь хинаяны практикуют в Таиланде, Бирме, Шри-Ланке и ещё некоторых странах. Мотивация таких практикующих - желание достичь освобождения от собственных страданий. Заботясь только о себе, они занимаются совершенствованием тридцати семи факторов, ведущих к просветлению, которые подразделяются на пять ступеней: четыре близко расположенные точки памятования, четыре чудесные силы и четыре чистых отказа (это соответствует пути накопления); пять энергий и пять сил (путь подготовки); семь факторов просветления (путь видения) и восьмеричный путь (путь

медитации). Идя таким путём, можно полностью усмирить беспокойные негативные состояния ума и достичь индивидуального освобождения. Таковы путь и плод хинаяны.

Главная задача последователей махаяны - не собственное освобождение, а приведение всех существ к просветлению. Ведомые мотивацией бодхичитты, их сердца настроены на достижение просветления как на наилучшее средство помощи другим. Эти практикующие развивают в себе шесть высших совершенств и постепенно поднимаются по десяти ступеням лестницы мастерства бодхисаттв до тех пор, пока полностью не преодолеют оба вида изъянов и не достигнут просветления - состояния будды. Это путь и плод махаяны.

Суть практики шести высших совершенств — в объединении метода и мудрости с целью достичь *дхармакайи* и *рупакайи* - двух тел, в форме которых проявляется просветлённая сущность. Этого можно достичь только одновременно, и поэтому работать над тем, что ведёт нас к обретению дхармакайи и рупакайи, тоже надо одновременно. Следовательно, мы должны одновременно собирать накопление заслуг - причину для достижения рупакайи (тела формы), и накопление глубокой осознанности, или сущностного видения - причину для достижения дхармакайи (тела мудрости). В *парамитаяне* - Колеснице совершенств - мы практикуем метод, пронизанный мудростью, и мудрость, пронизанную методом, но на тантрическом Пути ваджраяны мы практикуем метод и мудрость как обладающие одной природой, как одно единое целое.



Геше Лундруб Сопа (р. 1923), выдающийся мастер из монастыря Сера, известный своим глубочайшим пониманием пустоты, был одним из экзаменаторов Его Святейшества Далай-ламы, когда он сдавал экзамен по философским дебатам в 1959 году. Покинув Тибет, геше Лундруб Сопа поселился в США и стал профессором Мэдисонского университета (штат Висконсин), где он преподавал до недавнего времени. Геше-ла также является духовным наставником буддийского центра в Диэр Парк (штат Висконсин). Это учение было дано в центре махаянской медитации «Тушита» в Джарамсале (Индия) 30 июля 1980 года.

9

Метод, мудрость и Три основы Пути

Геше Лундруб Сопа

В поисках счастья

Великий индийский мастер XI века Атиша сказал:

Человеческая жизнь коротка.
Предметов для изучения слишком много.
Будь как лебедь,
Который умеет отделять молоко от воды*.

Наша жизнь не будет длиться вечно. Есть множество интересных направлений, куда нам хотелось бы двинуться, но мы не можем себе этого позволить. Подобно тому, как лебеди умеют отделять молоко от воды, то есть проглатывать молоко, а воду выплёвывать, мы должны взять от нашей жизни самое главное, применяя различающую мудрость и занимаясь тем, что могло бы принести пользу и нам, и всем остальным как в этой, так и в будущих жизнях.

* Как гласит индийское предание, лебеди умеют отделять молоко от воды, то есть вычленять суть, отбрасывая лишнее. Эта Цигата взята из текста Атиши «Понимание двух истин».

Каждое живое существо стремится к счастью и свободе от всех видов страданий, но цель, которую ставит перед собой человек, должна быть выше, чем то, к чему стремятся животные и насекомые, потому что наш потенциал гораздо выше. С нашими интеллектуальными способностями нам под силу многое. Занимаясь духовной практикой, мы должны бороться за счастье и свободу от страданий не только для самих себя, но и для всех живых существ. У нас достаточно интеллекта и способностей, чтобы, действуя правильными методами, достичь этой цели. Мы можем начать с той точки, в которой мы сейчас находимся, и постепенно, шаг за шагом, подняться на более высокие уровни бытия, вплоть до высшего совершенства. Некоторые могут даже достичь наивысшей цели - просветления - за одну жизнь.

В «Бодхичарья-аватаре» великий йогин и бодхисаттва Шантидева пишет:

Хоть мы и стремимся к счастью,
Но разрушаем его, словно враги,
Не ведая, что творим.
Хоть мы и не хотим страдать,
Но спешим создать причины
Для новых страданий.

То, что мы делаем, прямо противоположно тому, чего мы хотим. То, что мы делаем, желая достичь счастья, на самом деле способно принести только страдания и беды. Шантидева говорит, что, несмотря на наше стремление к счастью, мы, ведомые неведением, разрушаем то, что является

причиной для счастья, как если бы мы сами были своими злейшими врагами.

Как учил Будда, прежде всего мы должны учиться. Спросив себя, можно ли избежать страданий и найти идеальное счастье, мы открываем дверь духовного запроса и обнаруживаем, что, приложив усилия и мудрость в правильном направлении, действительно можно справиться с такой задачей. Это приводит нас к поиску практического пути к просветлению. Будда сформулировал учение на разных уровнях. Будучи людьми, мы в состоянии понять это учение, причём не просто ради того, чтобы его изучить, но чтобы применить его на практике.

Настоящий враг

Что есть причина для счастья? Что есть причина для страданий? Эти вопросы - важнейшие в буддизме. Будда объяснил, что центральный источник всех проблем - ошибочная концепция нашего Я. Мы вечно держимся за некое Я, за некую эгоцентрическую идею, и всё, что мы делаем, основывается на этой ложной концепции природы «себя». Из этого само-цепляния вырастают привязанность к Я и ощущение себя центром бытия, то есть забота о себе превосходит по важности все прочие дела и мысли обо всех остальных; забота о себе становится центром всей сансары. Все проблемы всех живых существ начинаются именно здесь.

Это слепое само-цепляние становится источником всех разновидностей привязанности к Я. У «меня» появляется «моё»: *моя* собственность, *моё*

ровать на сострадании; когда одолевает похоть - медитировать на нечистоте человеческого тела; когда возникает привязанность - медитировать на непостоянстве и т. д. Но хоть эти противоядия и помогают справиться с некоторыми отдельными видами заблуждений, они не могут иссечь их корень. Для этого необходимо постичь пустоту.

Объединение мудрости с методом

Но одной только мудрости недостаточно. Сколь бы острым ни был топор, ему нужны рукоятка и человек, который будет им рубить. Хоть медитация на пустоте и является ключевой практикой, необходим правильный метод, с помощью которого можно было бы направить её в нужную сторону. Многие индийские мастера, включая Дхармакирти и Шантидеву, подчёркивали это. Например, медитация на Четырёх Благородных Истинах должна включать в себя созерцание шестнадцати аспектов этих истин, таких как непостоянство, страдание и т. д. Затем, поскольку мы не одни в этом мире, следует медитировать на любви, сострадании и бодхичитте - стремлении достичь просветления для того, чтобы приносить максимальную пользу всем. Далее следуют практики шести совершенств - инструмент достижения просветления: щедрость, нравственность, терпение, усердие, сосредоточение и мудрость. Первые пять совершенств действуют как вспомогательные методы, с помощью которых достигается и поддерживается стабильность шестого совершенства - мудрости.

Устранение препятствий к освобождению и всеведению

Чтобы достичь состояния будды, надо удалить все препятствия на пути к этой цели. Препятствия бывают двух типов: изъяны, препятствующие освобождению (к ним относятся такие омрачения сознания, как, например, привязанность), и изьяны, препятствующие всеведению. Когда все омрачения преодолены, человек становится архатом. По-тибетски слово «архат» (*дра чом-на*) означает «тот, кто победил (*чом*) внутреннего врага (*дра*)» и в результате этого освободился от всех заблуждений и омрачений сознания. Однако такое освобождение - это ещё не состояние будды.

Архат свободен от сансары и от всех её страданий, а также от вынужденной необходимости перерождаться под воздействием кармы и заблуждений. В настоящий момент мы полностью подчинены этим двум силам, и поэтому мы перерождаемся снова и снова: то «вверх», то «вниз». Во всём, что касается наших рождений и смертей, у нас нет практически никакого выбора и никакой независимости. Каждый раз негативная карма и заблуждения собираются воедино и подчиняют нас себе. Наша свобода предельно ограничена. Это круг: иногда нам выпадает родиться в высших мирах, иногда в низших; иногда - животным, иногда - человеком или богом. Вот что такое сансара. Архаты достигли полного освобождения из этого круга; они провали его и вышли за его пределы. Их бытие стало абсолютно чистым, абсолютно свободным. Силы,

которые управляли ими, побеждены, и теперь их жизнь не зависит от принудительно навязанных событий. Их постижение шуньяты - совершенно.

Что же касается метода, то, идя по Пути, архат комбинирует медитацию на пустоте с медитацией на непостоянстве этой жизни, карме и её результатах, на страдании как природе всей сансарной круговерти и т. д., но в архатстве нет того высшего совершенства, которое присуще состоянию будды.

Конечно, по сравнению с нашей обычной сансарной жизнью архатство - это колоссальное достижение, но перед архатами всё равно ещё есть тонкие препятствия. Грубые препятствия - желания, ненависть, неведение и т. п. - уже позади, но поскольку они в течение столь долгого времени функционировали в качестве активных жизненных сил, то после их «удаления» остаются тонкие следы - некоторые привычки или предрасположенность к чему-то.

Например, хоть у архатов уже нет гнева, но старые привычки - такие, как, скажем, употребление бранных слов - могут оставаться. Кроме того, может оставаться тончайший след эгоцентризма. Кроме того, хоть у архатов уже не бывает неведения или ошибочных воззрений, но иногда они не видят некоторых аспектов причинно-следственных связей так ясно, как это видят будды. Подобные тонкие ограничения и есть то, что препятствует полному всеведению. По достижении просветления эти ограничения исчезают, и не остаётся ни единого препятствия. Полная свобода и полное всеведение.

Тело мудрости и тело формы будд

Есть стадия, предшествующая состоянию будды: она называется «бодхисаттва». На этой стадии необходима огромная работа; щедрость, когда мы стараемся помочь другим всеми доступными способами; терпение, когда мы стараемся поддерживать ум в состоянии покоя; стойкость, когда, для того чтобы помочь другим, мы с радостью и без колебаний претерпеваем невзгоды; и многое другое.

Перед тем как стать буддой, мы должны пройти «тренировку», будучи бодхисаттвой, и двигаться по Пути, объединив метод и мудрость в единое целое. Задача мудрости - устранить неведение; задача метода - обеспечить различные физические совершенства и сопутствующие совершенства окружающей среды.

Будды наделены многими совершенными качествами: совершенные тело и ум, всеведение, безграничная сила и т. п., но эти внутренние и физические совершенства проявляются ещё и в том, что будд окружает совершенная внешняя среда - так называемая «чистая земля».

По мере совершенствования мудрости и метода созревает плод: тело мудрости и тело формы будды. Тело формы, или рупакайя, имеет два измерения - *самбхогакайя* и *нирманакайя*, которые вкуче с телом мудрости - *дхармакайей* - образуют «три кайи». Тела формы - это вовсе не формы в обычном понимании этого слова; это исключительно ментальные образования, представляющие собой отражения или эманации мудрости дхармакайи.

Проявлением совершенной мудрости становится совершенная форма.

Забота о других

Как мы видим из многочисленных примеров, деятельность бодхисаттв основывается на мотивации, принципиально отличающейся от нашего обычного подхода, базирующегося на эгоизме и заикленности на себе. Если мы хотим достичь просветления, мы должны заменить наш привычный мирской образ мысли на любовь и сострадание к другим существам. Надо научиться постоянно заботиться обо всех живых существах в самом широком смысле. Наш обычный эгоцентрический подход следует рассматривать как врага, а чувство любви и сострадания ко всем - как лучшего друга, как причину для высшего счастья.

В учении махаяны есть одна особая практика: «обменивание себя на других». Понятно, что я не могу превратиться в вас, а вы - в меня; речь здесь не об этом. Обмену подлежит такой подход, когда «Сначала я!» - его надо обменять на мысли и заботы о других: «Если должно случиться что-то плохое, то пусть оно случится со мной!» Путём медитации мы учимся рассматривать эгоцентризм как врага и трансформировать себялюбие в любовь и сострадание к другим и делаем это до тех пор, пока вся наша жизнь не будет подчинена этим позитивным энергиям. Если это произойдёт, то всё, что бы мы ни делали, будет благотворно для других; все наши действия станут источником добра. Вот так

мировоззрение бодхисаттв - пробуждённый ум, раскрывшийся для высшей формы любви и сострадания - оказывает на нас влияние и даёт нам вдохновение двигаться по пути к просветлению ради блага всех живых существ.

Любовь и сострадание

Любовь и сострадание схожи по своей природе, но имеют разную направленность. Сострадание в основном касается проблем, с которыми сталкиваются живые существа, и содержит в себе желание избавить их от страданий, в то время как любовь находится как бы на положительной стороне и подразумевает стремление наделить всех существ счастьем и причинами для его возникновения. Испытываемые нами любовь и сострадание должны быть равными по отношению ко всем существам и должны обладать той интенсивностью, которую чувствует любящая мать по отношению к своему единственному ребёнку; при этом мы принимаем на себя всю ответственность за счастье других. Вот так бодхисаттвы относятся ко всем существам.

Однако пробуждённый ум - это не только любовь и сострадание. Бодхисаттвы понимают, что для того, чтобы освободить всех существ от страданий, они сами прежде всего должны быть во всеоружии, то есть они сами сначала должны достичь совершенного состояния будды, характеризующегося всесилием и всеведением, а также полной свободой от всех препятствий и ограни-

чений. Прямо сейчас мы мало что можем сделать для других. Поэтому, чтобы мы действительно могли для них что-то сделать, нам надо достичь просветления как можно быстрее. Всё, чем мы заняты денно и нощно, должно быть направлено на скорейшее достижение просветления на благо всех существ.

Бодхичитта

Сознание, характеризующееся таким стремлением, называется бодхичиттой, то есть пробуждённым сознанием. В отличие от нашего обычного эгоцентрического сознания, которое генерирует только желания, ненависть, зависть, гордыню и тому подобные чувства, в сознании бодхисаттвы доминируют любовь, сострадание и пробуждённый дух, и если мы будем применять правильные техники медитации, то мы сами станем бодхисаттвами. И тогда, как сказал Шантидева, все наши повседневные действия - сон, ходьба, еда или что угодно другое - станут естественными источниками добра и будут спонтанно удовлетворять нужды других живых существ.

Жизнь бодхисаттвы

Жизнь бодхисаттвы очень драгоценна, поэтому бодхисаттва должен спать, есть и делать всё необходимое, чтобы продолжать жить. Собственно, обычные существа едят тоже для продолжения жизни, но каждая ложка пищи, съеденная бодхи-

саттвой, становится источником такого блага, как если бы этой едой накормили всех существ во вселенной.

Чтобы взойти по десяти ступеням - десяти уровням, ведущим бодхисаттв к полному просветлению, или состоянию будды, - мы должны практиковать одновременно метод и мудрость: на основе бодхичитты совершенствовать постижение пустоты. Когда мы убедимся в пустоте Я, наше себялюбивое неведение тут же сойдёт на нет. Когда мы увидим, что все явления пусты, всё, что предстаёт перед нашим умом, будет выглядеть иллюзорным, как трюк фокусника.

Когда фокусник показывает свои трюки, то публика верит, что всё это действительно так и есть. Однако сам фокусник, видя то же самое, что видит и публика, понимает это по-другому. Когда он якобы создаёт из ничего красивую женщину, то мужчины в зале начинают её желать. Когда он таким же способом «создаёт» устрашающее животное, публику охватывает ужас. Фокусник, казалось бы, тоже видит красивую женщину и устрашающее животное, но он-то знает, что они ненастоящие! Он знает, что они пусты, то есть не существуют в том виде, как они выглядят с точки зрения публики. Их реальное бытие не такое, как та форма, в которой они предстают перед зрителями.

Точно так же бодхисаттвы, видящие пустоту, видят иллюзорность всех вещей, поэтому те вещи, которые раньше могли вызывать у них влечение или отторжение, теперь не вызывают ровным счётом никаких тревожащих эмоций.

Как сказал Нагарджуна,

Собрав воедино метод и мудрость
И создав таким образом двуединую основу,
Бодхисаттвы достигают двуединого результата -
Тела мудрости и тела формы будды.

Накопление добродетельной энергии и мудрости делает практикующего бодхисаттвой первого уровня, где он напрямую постигает пустоту и преодолевает препятствия, мешающие индивидуальному освобождению. Затем эти прозрения помогают подняться до десятого уровня, постепенно устраняя всё, что мешает всеведению. Сначала снимаются более грубые слои неведения, а потом путём медитации на методе/мудрости достигается полное просветление.

КЛЮЧ К МАХАЯНСКОМУ ПУТИ

Основные пункты этого учения - отречение, постижение пустоты и бодхичитта - были разъяснены Буддой, Нагарджуной и Цонкапой, и из них складывается основа махаянского Пути. Три основных аспекта Пути служат ключами для тех, кто хочет достичь просветления. В терминах метода и мудрости, отречение и бодхичитта относятся к методу, а медитация на пустоте - к мудрости. Метод и мудрость - как два крыла, позволяющие нам взлететь высоко в небо Дхармы. Птица с одним крылом не может летать. Так же и мы: чтобы достичь высот состояния будды, нам нужны два крыла - метод и мудрость.

Отречение

Основной метод махаяны - бодхичитта, пробуждённый ум. Чтобы развить в себе такой ум, надо ощутить сострадание, то есть желание освободить живых существ от страданий; это чувство и становится базой нашей мотивации, нашей устремлённости к просветлению. Однако, как указывал Шантидева, начинать следует с сострадания к себе самому. Если мы сами не почувствуем необходимость полностью освободиться от страданий, мы вряд ли сможем захотеть освободить других. Спонтанное желание освободиться от страданий и есть отречение.

Но у большинства из нас нет такого желания. Мы не видим всех недостатков сансары. Но как же можно по-настоящему заботиться о благе других, продолжая находиться под гипнозом сансарных удовольствий и всевозможных забот и хлопот мирской жизни? Поэтому прежде всего мы сами должны осознанно отречься от сансары, то есть выработать внутри себя твёрдое намерение освободиться от всех страданий. Это очень важно сделать в самом начале! А уже потом мы можем распространить это ощущение на окружающих в форме любви, сострадания и бодхичитты, и всё это вместе составляет метод. А когда этот метод соединится с мудростью, постигающей пустоту, мы заложим фундамент собственного просветления.

Придать жизни смысл

Конечно же, чтобы укрепиться в Трёх основных аспектах Пути, надо двигаться постепенно, шаг за

шагом. Надо слушать, размышлять и медитировать. Необходимо привыкнуть к ежедневной практике медитации. Молодые и старые, мужчины и женщины, независимо от национальности, имеют способность к медитации. Любой человек может постепенно повышать свой уровень понимания. Человеческая жизнь очень важна и драгоценна, но её так легко потратить впустую в погоне за чем-то временным: за чувственными удовольствиями, славой, репутацией и т. д., но всё это может пригодиться только в этой жизни. Получается, что мы - как животные: у нас те же задачи, что и в животном мире. Если даже мы и не совершим никаких героических духовных подвигов, хорошо бы как минимум попытаться начать заниматься практикой, которая может придать человеческой жизни смысл.

Вопрос. Не могли бы Вы разъяснить, что Вы подразумеваете под избавлением живых существ от страданий?

Геше Сона. Я не имею в виду временные страдания - такие как голод и жажда. Конечно, можно кого-то накормить, дать лекарство и т. д., но это будет только поверхностная временная помощь. Подаянием нельзя удовлетворить все нужды всего мира; более того, само подаяние иногда может стать причиной страданий или неприятностей. Чего существам не хватает - это некоего постоянного счастья. Поэтому мы должны развивать в себе такое сострадание к живым существам, которое вызывает у нас стремление подарить им высшее счастье - счастье, которое длится вечно. Йогины и бодхисаттвы счи-

тают именно это своей главной задачей. Конечно, они дают существам любые временные вещи, какие только могут, но главная цель - дать им высшее счастье. Вот в чём состоит роль бодхисаттвы.

Вопрос. Одним из ключевых положений буддизма является твёрдая вера в прошлые и будущие жизни. Как это соотносится с идеей непостоянства, о котором говорил Будда?

Геше Сона. Всё непостоянно, поэтому всё подвержено изменению. Нечистое непостоянно, поэтому возможна чистота. Относительная истина может существовать и функционировать, потому что существует абсолютная истина. Нечистое становится чистым. Несовершенное - совершенным. Изменения могут привести к тому, что условия станут другими. Если направить жизнь в верную сторону, можно положить конец негативным моделям. Если бы всё было постоянным, то были бы невозможны перемены и развитие.

Что касается кармы и перерождения, то факт непостоянства означает, что можно научиться управлять потоком жизни. Она похожа на реку, которая никогда не остаётся той же самой в каждый следующий момент. Если мы будем сливать в реку помой, то вся река станет грязной. То же самое: если мы позволим дурным мыслям, искажённому восприятию и неправильным действиям управлять нашей жизнью, мы будем деградировать и перерождаться в низших мирах.

С другой стороны, если мы будем мастерски управлять потоком нашего бытия, то мы будем

меняться в лучшую сторону, перерождаться в высших мирах, а возможно, даже достигнем высшей мудрости будды - подъёмы и спады несовершенных состояний утихнут, и мы войдём в поток чистого совершенства. Если так случится - то цель достигнута.

Вопрос. В примере с рекой её содержанием является текущая вода - иногда грязная, иногда чистая. А что есть содержание потока жизни?

Геше Сона. В буддизме говорят о пяти психофизических совокупностях: одна физическая, остальные четыре - ментальные. Кроме того, есть основа, то есть некая склонность, - она ни физическая, ни ментальная, а скорее что-то вроде энергии. Пять нечистых совокупностей постепенно становятся идеально чистыми и затем проявляются как пять Дхьяни-Будд.

Вопрос. Какова роль молитвы в буддизме? Верят ли буддисты в действенность молитвы, и если да, то кому они молятся, если не верят в Бога?

Геше Сона. В буддизме молитва означает скорее просьбу, стремление к тому, чтобы свершилось нечто хорошее. То есть молитва - это вербализованная просьба, намерение. Молитвы будд и бодхисаттв бессловесны, и они имеют большую силу. Будды и бодхисаттвы с равной любовью и состраданием относятся ко всем существам, и их молитвы приносят благо всем. Поэтому, когда мы обращаем свои молитвы о помощи к ним и просим их указать нам правильный путь, они могут воздействовать на нас.

Кроме всего этого, у молитвы есть, если можно так выразиться, «будда-эффект». Когда вы молитесь, это не значит, что вам после этого не надо самому заниматься практикой, а за вас всё сделает Будда. У будд свои занятия, а у нас свои. Будды не могут смыть наши грехи, словно пятна на грязном белье. Корень страданий нельзя просто вытащить, как колючку из ступни. Будды могут только лишь показать нам, как вытаскивать эту колючку, но нам придётся её вытащить своими руками.

Кроме того, Будда не может осуществить трансплантацию своего знания в нашу голову. Он как врач, который ставит нам диагноз и объясняет, как лечиться, но принимать лекарства мы должны сами, под свою ответственность. Если пациент не будет принимать лекарства, которые ему прописал врач, и не будет следовать его советам, то врач окажется бессилён, независимо от того, сколь сильны лекарства и сколь высока его квалификация. Если мы станем принимать лекарство «Дхарма», как это предписано в учениях, и будем следовать советам Будды, то мы легко вылечимся от неведения, привязанности и всех болезней, препятствующих освобождению и всеведению. Обратиться к Дхарме, а потом не заниматься практикой - это значит быть похожим на пациента, который таскает на себе огромный мешок лекарств, но ничего не принимает. Поэтому Будда сказал: «Я прописал вам лекарство, а уж принимать его - это ваше дело».

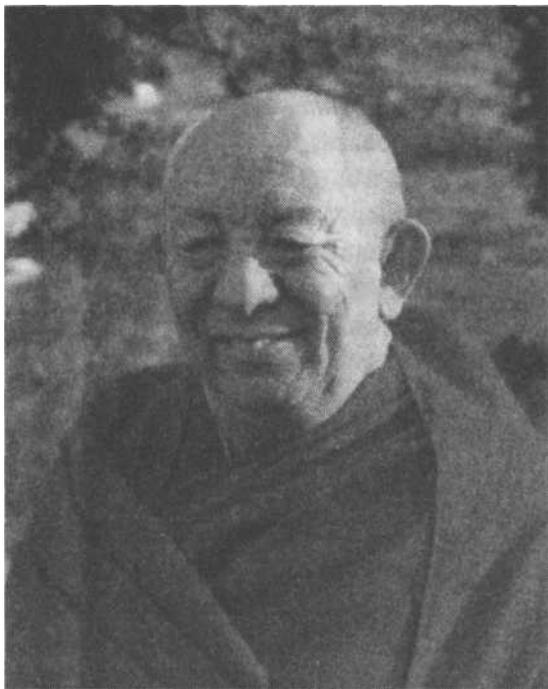
Вопрос. Иногда во время медитации мы визуализируем Будду Шакьямуни. А кого он визуализировал, занимаясь медитацией?

Гете Сона. На чём мы медитируем? Как надо медитировать? Будда Шакьямуни медитировал точно так же, как он учил нас: на сострадании, любви, бодхичитте, на Четырёх Благородных Истинах и т. д. Иногда он медитировал на совершенных формах - на форме будды или на каком-либо божестве для медитации. Эти божества символизируют совершенные внутренние качества, и, медитируя на них, мы приводим себя в состояние единения с этими качествами. Как медитации на божествах, так и обычные простые медитации усмиряют суетливый, неуправляемый ум, похожий на буйного слона. Дикий, блуждающий ум надо успокоить, чтобы заняться высшими духовными практиками. Поэтому в самом начале мы пытаемся стабилизировать ум, фокусируя внимание на каком-то объекте. Это медитация пребывания в покое, и её главная цель - направить ум в одну точку и держать его в таком состоянии, пребывая в идеальной ясности и покое столько, сколько мы пожелаем, без каких-либо усилий, без отвлечения и усталости.

Что касается объекта, который надо визуализировать в этой медитации, то выбор очень большой: свеча, статуэтка, абстрактный предмет - в общем, что угодно. Поскольку форма просветлённого существа обладает большой символической ценностью и несёт в себе природу той цели, которой мы надеемся достичь, у визуализации такого предмета есть много преимуществ. Но это не обязательно.

Вы можете выбрать для себя то, что вам удобнее. Главный смысл в том, чтобы сфокусировать ум на этом объекте и не отвлекаться. Постепенно мы научимся медитировать, не теряя ясности и покоя сколь угодно долго, оставаясь в погружённости медитативного сосредоточения целыми днями. Это означает достижение пребывания в покое. Когда мы овладеем этим ментальным инструментом, все остальные медитации будут получаться гораздо легче.

Когда мы впервые пытаемся заняться такой практикой, мы обнаруживаем, что наш ум подобен дикому слону, который всё время мечется туда-сюда, и мы совершенно не в состоянии полностью сфокусироваться на чём-либо или целенаправленно чем-то заняться. Мало-помалу, с помощью практик и упражнений ум успокоится, и даже концентрация на простом объекте - например, на вдохе-выдохе - будет демонстрировать нам, какое успокаивающее воздействие может оказывать медитация на необузданный, мечущийся ум.



10

Отречение

Ценшаб Серконг Ринпоче

Дхарма защищает нас от страданий

Санскритское слово «дхарма» (тиб. *чё*) означает «держат» или «удерживать». Что же удерживает Дхарма? Она удерживает нас от страданий и помогает найти счастье. Причём Дхарма делает это не только по отношению к нам, но и по отношению ко всем живым существам.

Испытываемые нами страдания бывают двух типов: те, которые мы, люди, можем сразу увидеть и распознать, и те, которые невозможно увидеть, не обладая сверхчувственным восприятием. К первому типу относятся боль, сопровождающая процесс рождения, боль и неприятные ощущения при болезнях; страдания, вызванные старением; и всё, что связано со смертью.

Страдания, наступающие после смерти, невидимы для обычного человека. Мы, возможно, думаем, что после смерти мы снова родимся людьми. Однако вовсе не обязательно это будет именно так. Нет никакого логического основания для убеждён-

Ценшаб Серконг Ринпоче (1914 - 1983) родился в Южном Тибете. Его отец, Серконг Дордже Чанг, был одним из самых выдающихся мастеров Тибета; в нём признали перевоплощение переводчика Марпы.

Его мать, как говорят, была перевоплощением жены Марпы Дагмемы, а сам Ринпоче был признан перевоплощением сына Марпы и Дагмемы - Дарма Додэ. В 1959 году он был самым высоким из всех перерождённых лам монастыря Ганден Джангце и стал единственным из семи духовных помощников Его Святейшества Далай-ламы, кто бежал вместе с ним из Тибета в Индию. Ценшаб Серконг Ринпоче был признанным мастером как уровня сутр, так и тантрического уровня. Ринпоче дал это учение в центре махаянской медитации «Тушита» в Дхарамсале (Индия) 7 декабря 1979 года.

ности в том, что эволюция пойдёт именно в эту сторону. Точно так же нет причин думать, что после смерти мы вообще больше не переродимся.

Что касается того, какое перерождение нас ожидает, это чрезвычайно трудно предсказать; это вне сферы нашего теперешнего знания. Если мы в этой жизни накопим хорошую карму, то очень вероятно, что наше будущее перерождение будет хорошим. И наоборот, если мы будем создавать в основном негативную карму, нам не видать счастливого перерождения, и в низших уделах бытия нам придётся тяжко. Это наверняка. Вот так работает механизм перерождения. Если посадить семя пшеницы, то из него и вырастет пшеница. Если посадить рисовое зерно, вырастет рис. Создавая негативную карму, мы сажаем семена перерождения в одном из трёх низших миров в форме мученика ада, голодного духа или животного.

Те страдания, которые претерпевают существа, живущие в аду, или голодные духи, невидимы для нас, но страдания животных мы можем видеть своими глазами. Если нам интересно, каково было бы родиться животным, то достаточно просто посмотреть на тех животных, которые окружают нас, и попытаться поставить себя на их место. Дхарма - это то, что удерживает нас от падения в низшие миры и претерпевания страданий, присущих этим формам воплощения.

Однако всё колесо перерождений в целом, вся совокупность циклического бытия по природе состоит из страданий. Дхарма защищает нас от всех этих страданий. Более того, Дхарма махаяны - учение

Великой колесницы - защищает не только нас самих, но и всех остальных существ.

В буддизме мы всегда говорим о Трёх Драгоценностях прибежища - Будде, Дхарме и Сангхе. Первая из них включает в себя всех полностью просветлённых существ, которые учат нас Дхарме. Для нас особенно важен Будда Шакьямуни, который впервые повернул колесо Учения в Сарнатхе, преподав учение о Четырёх Благородных Истинах. Последняя из этих Истин - Истина о Пути - это и есть та Дхарма, которую мы должны практиковать, чтобы достичь освобождения. Этот объект прибежища мы называем драгоценностью Дхармы.

Причина страданий

Практика Дхармы предполагает две вещи: обнаружение и уничтожение корня страданий сансары. Что есть корень циклического бытия? Цепляние за якобы реально существующее Я и реально существующие явления. Следовательно, нам надо развить в себе неприятие этого цепляния, из-за которого происходят все наши страдания, и найти противоядие от него. Противоядие от цепляния за якобы реальное бытие - это мудрость, постигающая отсутствие Я. Глубокое постижение факта отсутствия Я ведёт нас к освобождению.

Страдания, испытываемые нами в циклическом бытии, вызваны той кармой, которую мы создаём, действуя под влиянием заблуждений. Когда мы осознаем это, нам немедленно захочется найти

противоядие от само-цепляния. Почему мы до сих пор его не нашли? Почему мы до сих пор не осознали, что Я не существует? Одна из причин заключается в том, что мы всё-таки не совсем понимаем, что такое непостоянство и смерть.

Размышление о непостоянстве и смерти

Единственно возможный результат рождения - это смерть. Мы неизбежно умрём. Никогда не было ни единого живого существа, чья жизнь не окончилась бы смертью. Люди пробуют найти тот или иной способ, помогающий предотвратить или задержать наступление смерти, но это бесполезно. От смерти нет лекарства.

Но если мы просто будем думать «я умру», то это на самом деле никакое не размышление о смерти. Понятно, что все мы умрём, но простое напоминание об этом факте не обладает особой силой. Это не метод. Думать о том, что наше тело постоянно стареет и разрушается и рано или поздно выйдет из строя, - это тоже не то. Надо думать о том, что необходимо сделать, чтобы эти процессы вообще перестали происходить.

Если мы представим себе тот страх, который мы испытаем в момент смерти, и подумаем о том, как избежать его, то наша медитация на смерти будет эффективной. Людей, накопивших много негативной кармы за свою жизнь, в момент смерти охватывает чудовищный страх. Они кричат, распускают слюни, делают в штаны, теряют остатки самообладания. Такая форма страха и страданий в

момент смерти - это ясные знаки того, что ими в этой жизни было сделано много зла.

И наоборот, если в течение этой жизни мы воздерживались от совершения дурных поступков, встретить смерть будет легко. Это будет радостное переживание, похожее на то, что чувствует ребёнок, вернувшийся домой. Если мы очистили себя за эту жизнь, мы сможем умереть радостно. Если мы старались не совершать десять недобродетельных поступков и стремились воспитывать в себе добродетель, смерть будет лёгкой, а после неё нам не придётся перерождаться в мирах невыносимых страданий. Мы можем быть уверены, что наше перерождение будет более благоприятным.

Если посадить семя целебного растения, то вырастет такое растение, которое будет наделено целебными свойствами. Если посадить семя ядовитого растения, то и само растение и его плоды будут ядовитыми. Если мы сажаем семена добродетельных действий в наше сознание, мы будем счастливы в будущих жизнях: наша судьба будет счастливой и в физическом, и в духовном смысле. Это базовое учение о несовершении недобродетельных деяний и воспитании добродетели присутствует не только в буддизме, но и во многих других религиях.

Но если мысль о том, что «я умру», не приносит никакой пользы, то как тогда размышлять о смерти и непостоянстве? Надо подумать так: «Если я совершил что-либо из десяти недобродетельных поступков, то, когда я умру, мне придётся испытать ужас и муки, а потом переродиться в мире не-

вообразимых страданий. С другой стороны, если я совершал добрые поступки, то в момент смерти мне не будет страшно, я не буду мучиться, а потом меня, возможно, ждёт хорошее перерождение». Вот это правильный способ размышления о смерти.

Эта медитация вовсе не предполагает мрачных пессимистических мыслей: «Всё равно я умру, и с этим ничего не поделаешь». Наоборот, надо размышлять разумно: «Куда я отправлюсь после смерти? Какие причины для дальнейшего перерождения я создал? Могу ли я умереть радостно? Что для этого надо сделать? Могу ли я рассчитывать на счастливое перерождение? Что для этого надо сделать?»

Размышляя о будущих перерождениях, надо помнить, что во всём циклическом бытии нет ни одного надёжного места. Неважно, какое у нас будет тело; всё равно оно в конце концов умрёт. Мы читаем о том, что есть такие люди, которые прожили сто лет, а кто-то даже тысячу, но, какими бы фантастическими ни были эти истории, всё равно эти люди рано или поздно умерли. Все сансарные тела смертны по определению.

Нет такого места, где можно было бы спрятаться от смерти. Где бы мы ни находились - когда пройдёт наш час, нам придётся умереть. В этот момент не помогут ни лекарства, ни мантры, ни духовные практики. С помощью хирургии можно временно вылечить некоторые болезни, но вылечиться от смерти нельзя.

Каким бы хорошим ни было наше следующее рождение, потом мы опять умрём. Это непрерыв-

ный процесс. Размышление о долгосрочных результатах наших действий и о непрерывности процесса рождения, смерти и перерождения поможет нам накопить изрядное количество хорошей кармы.

Если даже мы иногда и планируем позаниматься Дхармой, мы обычно откладываем это на завтра или на послезавтра. Но ведь мы же не знаем, когда мы умрём. Если бы у нас было гарантированных сто лет жизни, то можно было бы строить далёкие планы относительно практики, но у нас нет ни малейшей уверенности в том, сколько мы ещё проживём. Поэтому очень глупо откладывать практику на потом. Некоторые умирают в утробе матери, ещё не родившись. Другие умирают в младенческом возрасте, ещё не научившись ходить. Это просто нелогично - думать, что мы проживём долго.

Кроме того, наше тело очень уязвимо. Если бы оно было сделано из камня или железа, то было бы ещё простительно полагаться на его прочность и надёжность, но мы же прекрасно видим, насколько оно хрупкое и слабое, и с ним в любой момент может случиться что угодно. Оно как изящные часы, состоящие из множества крошечных хрупких деталей. Телу нельзя доверять. Есть столько обстоятельств, способных стать причиной смерти! Можно отравиться едой, можно уколоться крошечной ядовитой колючкой; можно умереть от укуса малюсенького насекомого. Такие, казалось бы, незначительные события могут оказаться смертельными. Даже еда и питьё, которые нужны нам для продления жизни, могут при определённых обстоятельствах оборвать её. Совершенно неясно, когда мы умрём и по какой причине.

Даже если нам действительно предстоит прожить сто лет, огромный отрезок этой жизни уже позади, и мы за это время мало что успели. Мы приближаемся к смерти примерно так же, как пассажир, спящий в вагоне поезда, постепенно приближается к конечной станции, не замечая этого. И мы ничего не можем с этим поделать. Мы просто будем безостановочно приближаться к смерти.

Независимо от того, сколько денег, драгоценностей, недвижимости и тряпок мы накопили в течение этой жизни, в момент смерти всё это нам не пригодится. Когда мы умрём, мы двинемся по направлению к следующей жизни с пустыми руками и не сможем взять с собой ни единой даже самой крошечной материальной вещички. Мы не возьмём даже собственное тело. Сознание отделится от него и пойдёт дальше в одиночестве.

Если в момент смерти нам придётся расстаться с телом, имуществом и друзьями, что же будет сопровождать наше сознание? Есть ли что-то такое, что отправится вместе с ним в следующую жизнь? Да, есть. Когда мы умрём, те кармические отпечатки, которые мы накопили за эту жизнь, будут сопровождать наше сознание в его дальнейшем путешествии.

Создание позитивной и негативной кармы

Если мы совершили что-либо из десяти неблагоприятных, негативный кармический долг сопровождает поток нашего сознания и переносится в следующую жизнь. Посредством убийства других

существ, присвоения чужого имущества и сексуальной распущенности мы оставляем в своём сознании кармические отпечатки телесных неблагоприятных. Посредством лжи, клеветы на других людей и внесения раздора между ними, сплетничания и пустой болтовни, а также оскорблений мы оставляем в своём сознании кармические отпечатки вербальных неблагоприятных. Посредством алчности и стремления завладеть чужим имуществом, злонамеренности по отношению к другим и желания навредить другим, а также приверженности ложным воззрениям (таким, как «прошлых и будущих жизней не существует» или «не существует причинно-следственных связей» или «не существует прибежища») мы оставляем в своём сознании кармические отпечатки ментальных неблагоприятных. Все эти негативные кармические долги путешествуют вместе с нашим умом и формируют наши будущие перерождения.

Верно также и обратное. Если мы отвернёмся прочь от всего негативного и будем совершать благодеяния телом, речью и умом, то кармические семена, посаженные этими позитивными действиями, тоже будут путешествовать вместе с потоком нашего сознания и генерировать благоприятные обстоятельства наших будущих жизней.

Если мы хорошо обдумаем ту ситуацию, в которой мы сейчас находимся, мы преисполнимся решимости постараться создавать только положительную карму и любым доступным способом исключить обратное. Иными словами, надо стараться создавать как можно меньше негативного и очи-

шать семена негативных действий прошлого, чтобы у нас не осталось ни одного, даже самого маленького, кармического долга, который нам пришлось бы оплачивать в будущих жизнях.

Надо также разобраться в том, к каким результатам приводят те или иные действия в рамках причинно-следственного закона. Например, есть одна история о человеке, у которого было множество прекрасных качеств, но речь его всегда была очень грубой. Однажды он обидел другого человека, сказав ему: «Ну и собака ты!» В результате он сам переродился собакой пятьсот раз подряд. Незначительные, казалось бы, негативные действия могут иметь весьма разрушительный эффект.

Верно это и для противоположной ситуации: небольшие добрые деяния приводят к обширным положительным результатам. Есть история о мальчике, который сделал очень скромное, но искреннее подношение Будде, и в результате этого он переродился в виде великого царя Ашоки, который построил тысячи ступ и совершил бесчисленное множество благих дел.

Развитие отречения

Размышлять о всевозможных недобродетельных поступках, которые мы совершили, и об их последствиях - очень эффективный способ предотвращения подобного в будущем. Когда мы представим себе, какие страдания нам придётся вынести в наказание за содеянное, в нас тут же зародится твёрдое намерение избежать всего этого ужаса, а

вместе с ним зародится и то, что называется отречением.

Привыкание к такому типу размышлений уже само по себе является особой формой медитации - аналитической медитацией. Прежде всего мы развиваем памятование по отношению к своим страданиям; затем распространяем это памятование на страдания всех живых существ. Глубоко почувствовав, насколько сильно все существа хотят полностью освободиться от всех страданий, но не могут, так как они пойманы в эту сеть и не в состоянии высвободиться из неё, мы начнём ощущать настоящее сострадание.

Если мы сами не захотим освободиться от наших собственных страданий, как мы можем захотеть освободить других от их страданий? Если получится, мы можем прекратить собственные страдания, но это вовсе не будет абсолютным благом. Мы обязаны распространить своё стремление к освобождению на всех живущих, потому что они хотят счастья не меньше, чем мы. Надо воспитывать в уме такое стремление. Такой образ мысли будет гораздо более благотворным.

Почему мы должны быть безразличны к страданиям других существ? Потому что мы получаем от них так много: мы пьём молоко благодаря чьей-то доброте; тёплая одежда, защищающая нас от холода и ветра, наше жилище, деньги, которые у нас есть, наше драгоценное человеческое тело - всё это возникает благодаря чьей-то доброте. Этот список бесконечен. Но даже этих нескольких примеров достаточно, чтобы показать, почему мы должны

найти способ, который поможет нам избавиться от страданий всех живых существ, которые так добры к нам.

Неважно, какой практикой мы занимаемся - читаем мантры, выполняем любые медитации, - что бы мы ни делали, мы должны делать это с мыслью: «Пусть это принесёт пользу всем живущим». И тогда это принесёт пользу не только другим, но автоматически это принесёт пользу и нам. Обычные бытовые ситуации служат тому подтверждением: того, кто очень эгоистичен и всегда думает исключительно о собственной выгоде, никто на самом деле не любит, в то время как к доброму и отзывчивому человеку все относятся с искренней симпатией.

Мы должны воспитать в своём уме такую мысль: «Пусть все существа будут счастливы, и пусть никто из них не страдает». Мы должны привыкнуть к этой мысли. Это будет очень хорошо. Те, кто привык к ней в прошлом, теперь стали буддами, бодхисаттвами и святыми. Все лучшие люди мира всегда жили с этой мыслью в уме. Как было бы прекрасно, если бы мы тоже смогли почувствовать в себе эту мысль!

Вопрос. Советуете ли Вы не пытаться защищаться, если кто-то хочет причинить нам зло?

Ринпоче. Этот вопрос затрагивает очень многое. Если кто-то ударил вас палкой по голове, то наилучшим ответом будет такая мысль: «Я получил палкой по голове, потому что в прошлом совершал дурные дела». Подумайте о том, что этот человек дал вам возможность заплатить данный кармический долг уже сейчас, а не когда-то в будущем.

Почувствуйте, что вы ему благодарны за то, что он «аннулировал» этот долг и стёр его из вашего потока сознания.

Вопрос. А как быть, если кто-то нападает на мою жену или ребёнка, которых я вообще-то должен защищать? Или я не должен? Разве это будет негативным поступком?

Ринпоче. Поскольку это действительно ваша обязанность - защищать жену и ребёнка, - вы, конечно, должны это сделать, но попытайтесь сделать это как можно аккуратнее. Будьте умнее. Хорошо, если вы сможете защитить жену и ребёнка, не убив нападающего. Постарайтесь найти способ выполнить ваш долг, но при этом не причинить никому зла.

Вопрос. То есть получается, что он может причинить зло моей жене и детям, а я ему - нет? Разве наш долг не состоит в том, чтобы защищать наших детей от варварства и жестокости? Или мы должны спокойно на это смотреть и жертвовать жизнью?

Ринпоче. Чтобы правильно справиться с такой ситуацией, нужна изрядная смелость. Есть история об одной из прошлых жизней Будды, когда он был капитаном корабля. Однажды он вышел в море с пятью сотнями человек на борту, и они отправились на поиски затонувших сокровищ. Один из находившихся на корабле вынашивал план убить всех остальных и присвоить все сокровища себе. Капитан-бодхисаттва знал о намерениях этого человека. Он подумал, что это было бы непроститель-

но - позволить ему осуществить свой замысел и допустить, чтобы один человек убил пятьсот. Поэтому он принял отважное решение: спасти пятьсот человек, убив одного злоумышленника, а всю ответственность он готов взять на себя. Вот видите, если вы готовы переродиться в аду ради того, чтобы спасти остальных, то вами руководит благородное мужественное намерение, и в этом случае можно совершить даже убийство, подобно тому, как это сделал Будда.

Вопрос. А убийство всё равно будет считаться негативным действием, даже если оно совершено в таких обстоятельствах?

Ринпоче. Нагарджуна пишет в своём «Письме к другу», что если кто-либо совершает негативный поступок ради того, чтобы защитить своих родителей, детей, буддизм или Три Драгоценности, то ему всё равно придётся испытать все последствия этого деяния. Вопрос только в том, осознаёте ли вы последствия совершаемого вами действия и готовы ли вы принять их на себя, самоотверженно защитив жену и детей. Если вы убьёте врага, то вас ждёт перерождение, преисполненное страданий. Но тогда извольте быть сразу к этому готовы. Скажите себе: «Я добровольно принимаю на себя эти страдания ради того, чтобы моя жена и дети не страдали».

Вопрос. Но с буддийской точки зрения такое действие будет считаться недобродетельным даже в этом случае?

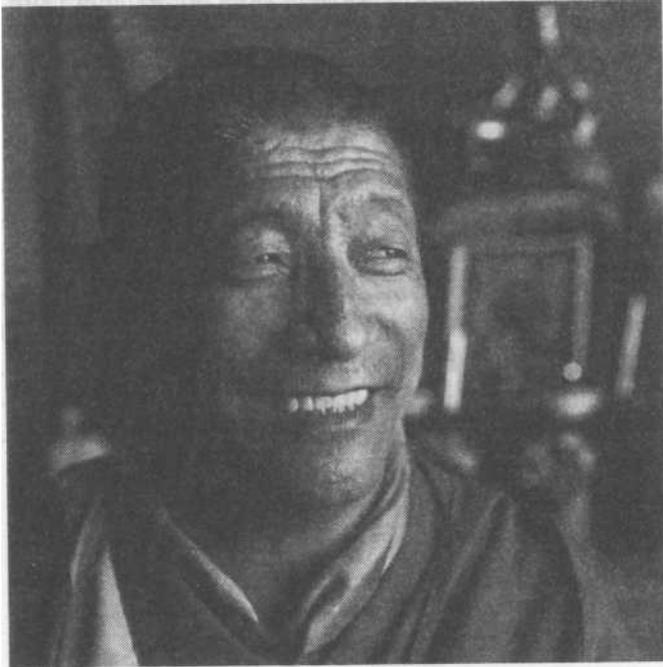
Ринпоче. Защитить жену и детей - доброе дело, а убить врага - недоброе. Вы должны быть готовы сознательно принять последствия обоих действий.

Вопрос. Вы сказали, что те, кто создаёт негативную карму, будут страдать в будущем, а те, кто делает добро, будут счастливы. Могут ли эти добрые дела привести к полному освобождению, при котором не будет больше необходимости перерождаться?

Ринпоче. Если вы хотите достичь полного освобождения от циклического существования, вы должны во всём точно следовать учениям Будды. Если вы будете делать это правильно, то полное освобождение от циклического существования, разумеется, станет возможным.

Двенадцать звеньев взаимозависимого возникновения

Геше Рабтен



Геше Рабтен (1921 - 1985) родился в Даргье (Восточный Тибет), обучался в монастыре Сера в Лхасе, где он снискал славу выдающегося философа и мастера дебатов и медитации. В 1959 году, покинув Тибет, он переехал в Индию. В числе его учеников - лама Еше и лама Сопа Ринпоче. В середине 60-х он был удостоен должности духовного помощника Его Святейшества Далай-ламы. В 1969 году по просьбе Его Святейшества он стал преподавать Дхарму западным ученикам в Дхарамсале, а с 1974 года — в Швейцарии.

Геше Рабтен дал это учение в центре махаянской медитации «Тушита» в Дхарамсале 11 апреля 1980 года.

Осознание ведёт к отречению

Практика Дхармы предполагает нечто большее, чем просто назваться буддистом и изменить кое-что в своём образе жизни, затронув лишь самый поверхностный его уровень. Необходимо, чтобы учение и ваш ум объединились в единое целое.

Чтобы это произошло, надо сначала подготовиться к этому, воспитав духовную устойчивость - чистое отречение - в потоке своего ума. По-тибетски слово «отречение» (нге джунг) подразумевает, что прежде всего следует осознать: вы попали в круг перерождений - сансару. Этому состоянию бытия присущи страдания. Поэтому в самом начале практики надо понять, в чём состоит суть сансары как таковой, и понять, как вы в ней существуете. Необходима твёрдая уверенность в том, что такое существование неприемлемо. Это очень важно.

Когда вы поймёте истинную природу сансары и окончательно в ней разочаруетесь, в глубине ва-

шего сердца возникнет спонтанное стремление освободиться от неё. Чистое, спонтанное, уверенное стремление освободиться из плена сансары и есть отречение.

Есть два метода воспитания полностью отречённого ума. Первый - медитировать на двух аспектах сансары: на страдании, присущем ей по природе, и на причинах страданий. Второй - медитировать на двенадцати звеньях взаимозависимого возникновения. Я вкратце расскажу о втором методе.

Объяснять двенадцать звеньев можно двумя способами: так, как это объясняется в писаниях, то есть с точки зрения функционирования сансары в целом, и так, как эти двенадцать звеньев переживаются отдельным существом на протяжении ряда жизней. Эти две системы изложения немного отличаются друг от друга формой рассмотрения каждого из двенадцати звеньев. Я буду объяснять их вторым способом: как переживает двенадцать звеньев живое существо.

Неведение

Первое из двенадцати звеньев - неведение, корень всех страданий сансары. Санскритское слово «авидья» (тиб. *ма-ригна*) означает «не видеть» и подразумевает, что ум омрачён. Чтобы подробно объяснить, что такое неведение и как оно функционирует, нужно много времени и сил, поэтому давайте остановимся на основных моментах.

Например, когда мы собираемся слушать учение, у нас есть намерение: «Сегодня я пойду слу-

шать учение». Каждый раз, когда мы так думаем, у нас срабатывает имеющаяся концепция «себя», или Я. В буддизме это называют чувством себя. Наше эго всегда при нас, но в каких-то ситуациях оно становится более заметным, например - когда мы сталкиваемся либо с очень благоприятными обстоятельствами, либо, наоборот, с большими трудностями. В такие моменты наше чувство себя проявляет более интенсивно и явно, чем обычно. У каждого из нас есть своя собственная концепция «себя». Её можно легко обнаружить в любых наших повседневных делах, и тут не требуются долгие теоретические разъяснения.

Когда бы наша эго-концепция ни проявлялась, она всегда держится за Я столь сильно, будто это Я существует внутри нас как нечто очень прочное, ясное и абсолютно независимое. Однако давайте поразмышляем о том, действительно ли это Я существует именно так, как нам кажется. Если мы попробуем найти его где-то внутри себя - от макушки до ступней, - то мы придём к заключению, что ни наше физическое тело, ни какая-либо из его частей не могут выступать в качестве того Я, которое мы так живо ощущаем, особенно в некоторых экстремальных ситуациях. Ничто в нашем теле не может быть этим Я. Наши конечности, внутренние органы и всё остальное - это только части тела, и тело в некотором смысле является их «хозяином».

Если мы таким же образом проанализируем свой ум, то увидим, что ум - это не более чем поток всевозможных мыслей и других ментальных прояв-

лений, но ничто в уме не есть то Я, которое мы себе представляем.

Более того, поскольку вне нашего тела и ума нет никакой дополнительной «вещи», которая могла бы представлять собой Я, мы приходим к заключению, что того Я, которое мы обычно чувствуем, не существует. Если мы помедитируем на этом умозаключении, то увидим, что это действительно так: обнаружить Я невозможно. Но это не значит, что мы вообще не существуем. Небытие не может быть окончательным ответом на наш вопрос, потому что нас интересует то, каким именно образом мы всё-таки существуем.

На самом деле это очень тонкое явление. Мы не существуем в таком очевидном виде, как это кажется омрачённому неведением уму, но мы и не не-существуем, и, для того чтобы действительно понять истинную природу Я, необходимы глубокая внутренняя работа и долгая медитативная практика.

Тот ментальный фактор, в котором живёт это ложно сконструированное воззрение — чувство себя, - и есть то, что в буддизме подразумевается под неведением. Это первое из двенадцати звеньев взаимозависимого возникновения. Все прочие заблуждения - такие, как привязанность к себе, к друзьям и вещам, а также неприязнь к тем существам и явлениям, которые для нас «чужие» - строятся на фундаменте ложной концепции «себя». Действуя под влиянием привязанности и неприязни, мы накапливаем негативную карму тела, речи и ума.

Отпечатки действий

Действия, совершаемые телом, речью и умом по причине неведения, привязанности и неприязни, засоряют ум, и эта «грязь» называется отпечатками действий. Это - второе из двенадцати звеньев. Сам момент создания негативной кармы уже ушёл в прошлое, то есть само действие уже совершено, но оно оставило в потоке нашего сознания отпечаток, который будет пребывать там до тех пор, пока он не проявится в будущем в виде благоприятного или неблагоприятного события (в зависимости от того, какое действие было совершено) или же пока этот отпечаток не будет стёрт тем или иным способом.

Сознание

Непрерывность потока сознания позволяет кармическим отпечаткам путешествовать в этом потоке. Это - третье звено, сознание. Оно несёт в себе отпечатки, помогая им созреть, чтобы они могли прорасти точно таким же образом, как созревают посаженные в землю семена, становясь основой для прорастания ростков. Однако посадить семена - это ещё не всё. Чтобы они проросли, им нужны благоприятные условия. Должны наличествовать все необходимые дополнительные условия - такие как вода, удобрения и т. д., чтобы семена созрели и чтобы из них что-то выросло.

Жажда

Привязанность, возникающая на основе неведения, служит дополнительным благоприятным условием для прорастания кармических семян, посаженных в поток сознания. Этот вид привязанности - жажда - и есть четвёртое звено.

Цепляние

В нашем потоке сознания есть ещё один вид привязанности - цепляние, и именно оно обеспечивает полное созревание кармических семян. Это пятое звено двенадцатизвеновой цепи. Оно проявляется в конце жизни, создавая условия для того, чтобы наша карма определила наше следующее перерождение.

Хоть оба вышеперечисленных вида привязанности по природе своей основаны на желаниях, они выполняют две разные функции. Один помогает семенам созревать, а второй доводит их до полной зрелости и таким образом соединяет эту жизнь со следующей.

Становление

Шестое звено - становление. В конце жизни проявляется та «перебрасывающая» карма, которая отправляет нас в следующую жизнь. Этот процесс, происходящий на самом последнем этапе жизни, называется становлением.

Шесть звеньев, перечисленные выше, имеют отношение к этой жизни, хотя может так случиться, что в этой жизни они и не проявятся. Некоторые ситуации могут получить развитие в будущих перерождениях, но в большинстве случаев всё это относится именно к этой жизни.

По мере приближения к смерти наши тело и ум слабеют. Телесные силы и грубые уровни ума растворяются, и в конце концов мы оказываемся на таком уровне сознания, который в писаниях называют ясным светом. Это последний этап нашей жизни - сознание в момент смерти, самый тонкий уровень ума. Мы пребываем в этом состоянии в течение некоторого времени, а потом сознание мягко сдвигается с этой точки, и мы оказываемся в промежуточном состоянии: наш ум покидает тело и входит в бардо - «пространство» между смертью и следующим рождением.

В промежуточном состоянии у нас тоже есть тело, но оно состоит не из таких грубых элементов, как теперешнее. Поэтому у существ, пребывающих в бардо, нет такой грубой материальной формы, как у нас. Тело в бардо состоит из тонких видов энергии, называемых «ветрами», которые существуют в измерении, отличном от нашего. Однако не стоит думать, что это очень приятное и красивое состояние. Там мы сталкиваемся с невероятными трудностями и страданиями. Мы ощущаем полную потерю свободы воли, и нас бросает туда-сюда по волнам нашей кармы, пока мы наконец не найдём подходящего места для следующего рождения. Существа, пребывающие в этом состоянии, питаются

не материальной пищей, а запахами, и стремление найти привычную еду направляет их на поиски следующего воплощения. Проведя некоторое время в бардо, существа перерождаются в соответствии со своей кармой.

Есть много разных миров, где можно переродиться, и для перерождения в каждом из них требуются соответствующие причины и условия. Например, чтобы родиться человеком, нужно, чтобы наши будущие родители совершили половой акт, их белые и красные семена (сперматозоид и яйцеклетка) должны соединиться и войти в матку будущей матери и т. д. И тогда, в тот момент, когда блуждающее в бардо существо, ведомое силой своей кармы, увидит своих будущих кармически предопределённых родителей, все обстоятельства складываются так, что пребывание в бардо заканчивается, после чего сознание этого существа входит в соединившееся семя родителей.

Перерождение

В тот момент, когда сознание покидает то тело, в котором оно находилось в бардо, и входит в соединившееся семя родителей, начинается звено перерождения. Это седьмое звено. Однако, для того чтобы это звено активировалось, недостаточно одного только соития будущих родителей. В организме матери не должно быть ничего, что могло бы воспрепятствовать рождению ребёнка; материальная основа зарождения физического тела ребёнка - сперматозоид и яйцеклетка - должна быть здоро-

Двенадцать звеньев...

вой, то есть не иметь дефектов. И самое главное: три существа - участники этого процесса - должны иметь кармическую связь друг с другом, чтобы между ними установились отношения «отец - мать - ребёнок». Когда все эти условия присутствуют, происходит перерождение.

Имя и форма

С момента начала действия звена «перерождение» и до того, как у ребёнка разовьются органы чувств, действует восьмое звено - имя и форма. Материальные субстанции, из которых состоят сперматозоид и яйцеклетка, - это «форма», а сознание, которое живёт внутри этой материальной основы, - это «имя».

Шесть органов чувств

Когда органы чувств ребёнка полностью разовьются и начнут функционировать, вступает в силу девятое звено - шесть органов чувств. Это как последний этап строительства дома, когда окна и двери уже поставлены на место.

Контакт

Десятое звено - контакт. Развившиеся органы чувств через механизм чувственного восприятия вступают в контакт с внешним миром - с видимыми формами, слышимыми звуками и т. д.

Ощущение

Контакт даёт толчок к развитию одиннадцатого звена - ощущения. Приятные ощущения возникают в результате контакта с приятными объектами, неприятные ощущения возникают в результате контакта с неприятными объектами.

Старение и смерть

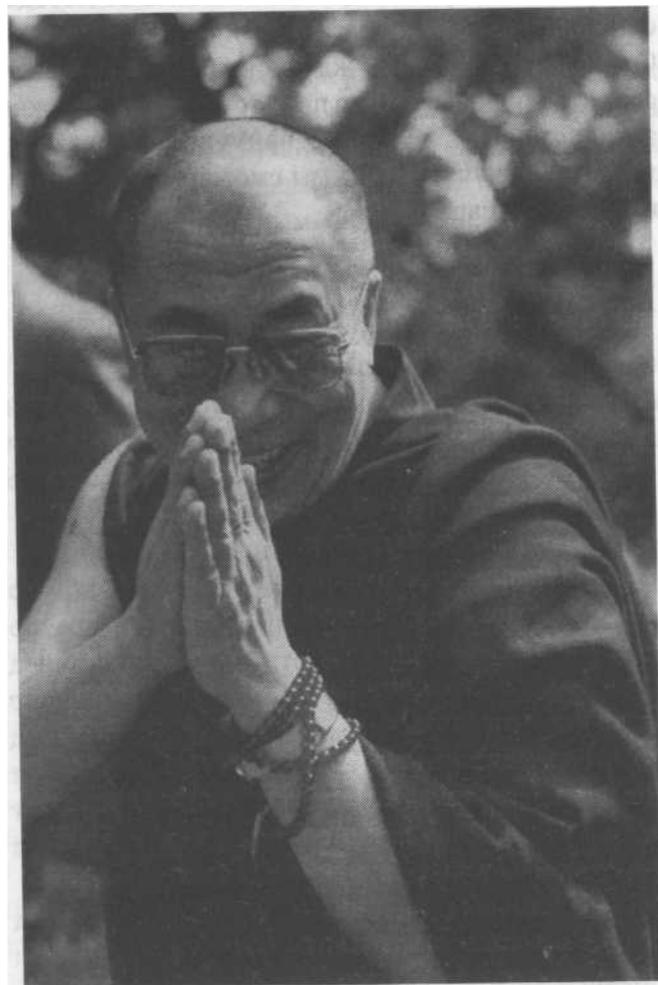
Всё это приводит к процессу старения - двенадцатому звену в цепи взаимозависимого возникновения, которое в конце концов заканчивается смертью.

Все мы пойманы в капкан непрекращающегося вращения в этом колесе: рождение, старение, смерть, промежуточное состояние, новое перерождение. И это относится не к ограниченной группе существ, а ко всем. В этот процесс вовлечён каждый из нас. Мы затащены в круг циклического бытия и испытываем на себе, как работает двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения, в каждый момент нашего существования.

Очень важно размышлять об этом. Если мы действительно осознаем, как происходит этот непрерывный процесс эволюции, мы сможем правильно понять, откуда берутся проблемы сансары.

Медитируя так, мы постепенно почувствуем искреннее желание освободиться. Это желание и будет подлинным отречением. Но одного такого желания недостаточно. Надо приложить максималь-

ные усилия к практике, чтобы освоить те методы, с помощью которых можно достичь освобождения. С одной стороны, мы нуждаемся в помощи и защите объектов прибежища, но при этом мы сами должны активно постигать учение и применять на практике то, чему нас учат. Тогда мы сможем освободиться из плена сансары.



*Его Святейшество дал это учение
в Дхарамсале 7 октября 1981 года.*

12

Восемь строф о преобразовании ума

Его Святейшество Далай-лама

В тексте *«Восемь строф о преобразовании ума»*, автором которого является геше Лангри Тангпа, мастер школы *кадам*, объясняется практика метода и мудрости парамитаяны. В первых семи строфах говорится о методе - о добросердечии и бодхичитте, а в восьмой - о мудрости.

1. Приняв решение извлечь наивысшую пользу из живых существ, которые для меня дороже, чем драгоценность, исполняющая все желания, я всегда буду относиться ко всем живущим как к своим близким и заботиться о них.

И мы сами, и все остальные существа едины в стремлении к счастью и в нежелании страдать. В этом мы абсолютно равны. Однако каждый из нас - это всего лишь одно-единственное существо, в то время как всех остальных - бесчисленное множество.

Есть два подхода: эгоистическая забота о себе и альтруистическая забота о ближних. Эгоизм делает нас очень скованными и вечно напряжёнными. Мы думаем, что мы - очень важные персоны и что наша главная задача - чтобы мы были счастливы и чтобы у нас всё шло хорошо. При этом мы не знаем, как этого достичь. На самом деле если действовать исходя из эгоизма, то невозможно обеспечить себе счастье.

Те, кто придерживается противоположного подхода, считают других важнее себя и думают прежде всего о том, как им помочь. Действуя в этом направлении, такие люди сами становятся счастливее, хотя вовсе не стремятся к этому. Например, о тех государственных деятелях, которые действительно заботились о служении своему народу, в истории сохраняется добрая и уважительная память, в то время как те, кто эксплуатирует народ и доставляет ему только неприятности, всегда служат отрицательным примером.

Если временно оставить в стороне вопросы религии, перерождения и нирваны, то мы увидим, что даже в рамках одной жизни эгоистичные люди испытывают негативную отдачу от всех своих эгоцентричных действий. С другой стороны, о таких людях, как мать Тереза, которые искренне посвящают всю свою жизнь и все свои силы бескорыстному служению бедным, беспомощным и нуждающимся, всегда говорят с уважением и преклоняются перед их благородством. Ни у кого не находится в их адрес ни одного плохого слова. Это - результат заботы о других: хотите вы этого или нет, но даже

те, кто не приходится вам родственником или другом, любят вас, чувствуют себя хорошо в вашем присутствии и испытывают к вам только тёплые чувства. Но если вы такой человек, что общаетесь с людьми очень мило, а потом за их спиной говорите и делаете нечто совсем иное, то никто, разумеется, вас любить не будет.

Итак, даже в этой жизни мы будем счастливы, если будем пытаться принести максимальную пользу окружающим, не слишком думая о себе. Наша жизнь довольно коротка - максимум сто лет. Если на протяжении всего этого времени мы постараемся быть добросердечными и думать о благе других существ, поумерив свой эгоизм и гнев, то это будет замечательно; это и будет реальной основой для счастья. А если мы будем эгоистично лезть вперёд, отодвинув всех остальных в сторону, то результат будет обратный: мы придём к финишу последними. Пропускать других вперёд - это наилучший способ прийти первым.

Так что не беспокойтесь о следующей жизни или о нирване; всё это случится само собой. Если в этой жизни вы будете добросердечным, неэгоистичным человеком, то вы будете хорошим гражданином мира. Можно быть буддистом или христианином, коммунистом или беспартийным, но самое важное - что вы человек, и поэтому постарайтесь быть хорошим человеком. Это и есть буддийское учение. Именно эту мысль и стремятся донести до нас все мировые религии.

При этом в буддийских учениях содержатся все методы, необходимые для того, чтобы победить

эгоизм и воспитать в себе альтруистическое отношение к другим. Замечательный текст Шантидевы «Бодхичарья-аватара» очень помогает в этом деле. Я сам занимаюсь практикой, ориентируясь на эту книгу; она чрезвычайно полезна. Наш ум крайне изворотлив, он трудно поддаётся контролю, но если мы будем прикладывать постоянные усилия, неустанно размышляя и внимательно всё анализируя, то мы сможем научиться управлять умом, и он изменится к лучшему.

Некоторые западные психологи говорят, что не надо подавлять злобу, а надо дать ей выход, то есть, получается, надо заниматься практикой злобы! Однако необходимо провести важное различие между теми ментальными проблемами, которым надо дать выйти наружу, и теми, которым не надо. Например, если вас кто-то очень сильно обидел, то будет правильно, если вы выскажете эту обиду, а иначе она будет терзать вас изнутри. Но не надо высказывать её злобно. Если вы будете носить в себе такие беспокойные негативные эмоции, как озлобленность, они станут частью вашей личности. С каждой следующей вспышкой ярости вы будете быстрее и легче впадать в разгневанное состояние. Это будет повторяться снова и снова, пока вы не превратитесь в постоянно взбешённое неуправляемое существо. Поэтому в работе с ментальными проблемами надо понимать, что некоторые из них можно аккуратно вывести наружу, но некоторые нельзя.

Когда вы начинаете пытаться контролировать беспокойные негативные состояния ума, то кажется, что это очень трудно. В первый день, неделю,

месяц у вас мало что получится. Но если не сдаваться, то постепенно негативности у вас поубавится. Прогресса в умственном развитии нельзя достичь, принимая лекарство или какие-нибудь другие химические субстанции. Это происходит только с помощью контроля над умом.

Таким образом, мы видим, что, для того чтобы достичь какой-либо цели - временной или абсолютной, - мы должны полагаться на других существ гораздо больше, чем на драгоценность, исполняющую желания, и всегда прежде всего думать о других.

Вопрос. Что является задачей этой практики: усовершенствовать свой ум или действительно помочь другим? Что важнее?

Его Святейшество. Важно и то и другое. Начнём с того, что если у нас нет чистой мотивации, то, что бы мы ни делали, из этого не выйдет ничего хорошего. Поэтому прежде всего надо воспитывать чистую мотивацию. Но нельзя ждать, пока такая мотивация как следует разовьётся, и до этого момента никак никому не помогать. Конечно же, для того чтобы помогать другим наиболее эффективно, надо сначала стать полностью просветлённым буддой или хотя бы бодхисаттвой одного из десяти уровней, то есть иметь опыт прямого неконцептуального постижения реальности пустоты, а также обладать возможностью сверхчувственного восприятия. Тем не менее уже сейчас есть много уровней помощи, которые доступны для нас. Ещё до того, как мы обретём такие

качества, мы можем стараться действовать как бодхисаттвы. На самом деле наши деяния будут, конечно, не столь эффективны, как то, что могут делать они. Короче говоря, не дожидаясь, пока мы достигнем такого мастерства, мы уже можем зародить правильную мотивацию и, опираясь на неё, стараться делать всё, что уже в наших силах, чтобы помогать другим. Это будет наиболее уравновешенный подход. Это гораздо полезнее, чем сидеть где-нибудь в уединённом месте, медитировать и читать мантры. Разумеется, всё очень индивидуально. Если быть уверенным в том, что, пребывая в уединении, ты можешь за определённое время достичь определённого уровня реализации, - тогда другое дело. Но, пожалуй, лучше всего посвятить половину времени активной работе, а другую половину - медитативной практике.

Вопрос. Тибет - буддийская страна. Если те ценности, о которых Вы говорите, присущи буддизму, то почему в тибетском обществе всегда был такой дисбаланс и беспорядок?

Его Святейшество. Человек слаб. Хоть Тибет, разумеется, был буддийской страной, но в этой стране, как и везде, есть немалый процент порочных, безнравственных людей. Даже в некоторых религиозных учреждениях - монастырях — происходила деградация, и они превращались в центры эксплуатации людей. Но, даже несмотря на это, Тибет по сравнению со многими другими странами был гораздо более мирным и гармоничным обществом, и там было меньше проблем, чем в других странах.

2. Когда я нахожусь рядом с другими людьми, я всегда буду считать себя ниже других и буду от всего сердца дорожить и восхищаться ими.

Независимо от того, кто находится рядом с нами, мы обычно думаем так: «Я сильнее его», «Я красивее», «Я умнее», «Я богаче», и мы источаем из себя гордыню. Это нехорошо. Надо быть скромнее. Если даже мы помогаем другим и занимаемся благотворительностью, не надо высокомерно считать себя благодетелями и могучими защитниками обездоленных. Это тоже гордыня. Подобной деятельностью следует заниматься очень скромно, с таким внутренним настроем, что ты совершаешь людям подношение, служишь им.

Например, сравнивая себя с животными, мы думаем: «У меня человеческое тело» или «Я монах», и при этом чувствуем себя несоизмеримо выше этих существ. С одной стороны, да, мы можем сказать, что у нас человеческие тела и что мы занимаемся буддийской практикой, а это гораздо лучше, чем занятия насекомых. Но можно взглянуть на это и с другой стороны: насекомые не умеют лгать, а мы только и делаем, что врём и изображаем из себя совсем не то, чем мы являемся, чтобы достичь своих целей и выглядеть хорошо в глазах окружающих. С такой точки зрения мы вынуждены будем признать, что мы гораздо хуже насекомых, которые просто занимаются своими делами, не претендуя ни на что. Это очень хороший метод тренировки скромности.

3. Я должен быть начеку, чтобы, как только в моём уме появится заблуждение, представляющее собою опасность и для меня, и для окружающих, я мог без промедления сразиться с ним и отразить удар.

Если мы рассмотрим свой ум в те моменты, когда мы ведём себя особенно эгоистично и думаем только о себе, забыв обо всех остальных, мы увидим, что беспокойные негативные состояния ума являются корнем подобного поведения. Поскольку эти состояния вносят сильное беспокойство в наш ум, то в тот момент, когда мы замечаем, что начинаем попадать под их влияние, надо немедленно применить противоядие. Лучшее средство от всех беспокойных негативных состояний ума - медитация на пустоте, но есть также и противоядия от конкретных заблуждений, и мы, начинающие, вполне можем их применять. Так, например, чтобы победить привязанность, надо медитировать на непривлекательности; чтобы победить гнев - медитировать на любви; чтобы победить близорукое неведение - на взаимозависимом возникновении; чтобы победить разные беспокойные негативные состояния ума, возникающие одновременно, - на дыхании и циркуляции энергии.

Вопрос. На взаимозависимом возникновении чего?

Его Святейшество. Я имел в виду двенадцать звеньев взаимозависимого возникновения, начиная

с неведения и заканчивая старением и смертью. На более тонком уровне можно размышлять о том, как принцип взаимозависимого возникновения делает вещи пустыми, лишёнными реального самобытия.

Вопрос. А зачем медитировать на непривлекательности, борясь с привязанностью?

Его Святейшество. Мы привязываемся к вещам, потому что они кажутся нам очень привлекательными. Если попробовать увидеть их как непривлекательные, то это ослабит привязанность. Например, мы можем испытывать страстное влечение и привязанность к чьему-то телу, и эта фигура кажется нам очень привлекательной. Если вы начнёте анализировать ваше влечение, то вы обнаружите, что оно основано только на восприятии внешности, то есть поверхности тела. Но ведь тело, которое обращено к нам своей привлекательной поверхностью, по природе своей состоит из мяса, крови, костей, кожи и всех прочих компонентов. Теперь давайте рассмотрим человеческую кожу: возьмите в качестве примера свою собственную. Если вы возьмёте отшелушившийся от неё кусочек и положите перед собой на полку, то через несколько дней он будет представлять собой малоприятное явление. Но такова природа кожи. Всё, из чего состоит тело, - точно такое же. В куске плоти нет никакой красоты. Когда вы видите кровь, то вы, вероятнее всего, чувствуете испуг, а не привязанность. Взять даже красивое лицо: если на нём будут царапины, то красоты как не бывало. А смойте с него косметику - вот и всё,

ничего не осталось! Физическое тело по природе своей непривлекательно. Кости, скелет тоже не очень приятны. Череп и скрещенные кости - просто устрашающая картинка.

Вот так можно проанализировать то, к чему вас влечёт и к чему вы привязаны. Ведь словом «любовь» мы обычно называем просто страстное влечение и привязанность. Как следует подумайте о непривлекательной стороне данного объекта; проанализируйте природу человека или вещи с этих позиций. Скорее всего, это не поможет вам полностью справиться с влечением и привязанностью, но вы хотя бы сможете немного обуздать их. Именно с этой целью надо медитировать на непривлекательных аспектах вещей и вырабатывать привычку смотреть на вещи с этой стороны.

Другой тип любви - бережная забота - не строится на том, что «такой-то человек очень красив, и поэтому я хочу проявлять по отношению к нему доброту и уважение». Основа чистой любви такова: «Это - живое существо, которое стремится к счастью и не хочет страдать, и оно имеет право на счастье. Поэтому я люблю его и ощущаю по отношению к нему сострадание». Этот тип любви принципиально отличается от того, первого, базисующегося на неведении, а потому нездорового. Основа бережной заботы гораздо глубже и здоровее. Если наша любовь - это просто влечение и привязанность, то малейшее изменение в объекте привязанности или малейшее изменение в отношениях немедленно меняет всю ситуацию. Это происходит из-за того, что подобные чувства стро-

ятся на чём-то очень поверхностном. Например, люди только что поженились. Очень часто через несколько недель, месяцев или лет супруги становятся врагами, и дело заканчивается разводом. Когда они женились, они были по уши влюблены друг в друга (вряд ли кто-то женится, испытывая ненависть!), но прошло совсем немного времени, и всё изменилось. Почему? Потому что эти отношения были в основе своей поверхностны, и какое-то незначительное изменение, произошедшее в одном человеке, заставило противоположную сторону радикально изменить своё отношение.

Давайте думать так: «Моя подруга - такой же человек, как и я. Ясно, что я хочу быть счастливым; следовательно, она точно так же хочет быть счастливой. Я, как и любое существо, имею право на счастье; по той же причине и она имеет точно такое же право». Такое вполне здравое рассуждение приводит к зарождению чистой любви и сострадания. И тогда не имеет значения, как меняется наш взгляд на этого человека - сначала был восторг, а теперь этот же человек уже кажется некрасивым, - всё равно ваша подруга остаётся живым существом. И поскольку основа для бережной заботы никуда не исчезает, наши чувства к другому человеку остаются идеально ровными и стабильными.

Противоядие от гнева - медитация на любви, потому что гнев - это очень грубое и жёсткое состояние ума, и его необходимо смягчить любовью.

Когда мы наслаждаемся объектом, к которому нас влечёт, мы, конечно, испытываем удовольствие,

но, как сказал Нагарджуна, это как если почесать то место, которое зудит и чешется: это довольно приятно, но было бы лучше, если бы у нас вообще ничего не чесалось. Точно так же, когда мы получаем ту вещь, о которой мечтали, нам кажется, что наступило счастье, но было бы лучше, если бы мы вообще были свободны от влечений и привязанностей, которые заставляют нас мечтать о вещах.

4. Когда бы ни повстречал я существ,
которые по натуре своей злы
и преисполнены ненависти и агрессивности,
я всегда буду относиться к ним как
к самым дорогим и близким, так, словно я
нашёл сокровище.

Если мы сталкиваемся с кем-то, кто по натуре своей жесток, груб, злобен и неприятен, то наша обычная реакция - избегать его. В таких ситуациях наше доброе отношение к людям имеет тенденцию к угасанию. Но вместо того, чтобы позволить нашей любви к окружающим угаснуть, и вместо того, чтобы думать про этого человека «какой же он злой», надо постараться увидеть его как объект особой любви и сострадания и позаботиться о нём так, как если бы мы встретили драгоценное сокровище, найти которое очень трудно.

5. Когда, ведомые завистью, люди обижают и оскорбляют меня, я
должен смириться с поражением и отдать
победу им.

Если кто-то нас критикует, обижает и оскорбляет, говоря, что мы ничего не знаем и не умеем, мы обычно начинаем злиться и в ответ оскорблять того, кто оскорбляет нас. Не надо так реагировать! Наоборот, надо со всей скромностью и терпимостью согласиться с тем, что про нас говорят.

Что касается того, что надо «смириться с поражением и отдать победу им», то надо различать две разные ситуации. Если мы одержимы заботой о себе и наша мотивация исключительно эгоистична, то мы должны признать своё поражение и отдать победу противоположной стороне, даже если это будет означать угрозу для нашей жизни. Но если ситуация такова, что речь идёт о жизни и благе других существ, то мы должны сражаться за них и ни в коем случае не сдаваться.

Один из шестидесяти четырёх вторичных обетов бодхисаттвы как раз относится к таким ситуациям: когда вы видите, что кто-то делает нечто очень вредоносное, в этот момент вы обязаны применить силу или сделать что угодно, чтобы немедленно прекратить действия этого человека. Если вы этого не сделаете, то вы нарушите данный вами обет. Может показаться, что этот обет бодхисаттвы и пятая строфа, где говорится, что надо «смириться с поражением и отдать победу им», противоречат друг другу, но это не так. В этом обете бодхисаттвы речь идёт о ситуации, когда ваша главная забота - это благо других существ. Если кто-то делает нечто опасное и угрожающее этим существам, то будет ошибкой, если вы не примете экстренных мер, чтобы пресечь творимое злодеяние.

В наши дни, когда общество построено на конкуренции, часто приходится защищаться или делать нечто подобное. В таких случаях мотивацией должна быть не эгоистическая забота о себе, а добрые чувства и сильное сострадание по отношению к другим. Если мы, руководствуясь такими чувствами, спасём кого-то от совершения действий, ведущих к созданию негативной кармы, то это будет абсолютно правильно.

Вопрос. Иногда бывает необходимо предпринять силовые действия, когда мы видим, что происходит что-то нехорошее, но чьему суждению можно доверять, принимая такое решение. Можем ли мы положиться на наше собственное восприятие мира?

Его Святейшество. Это непросто. Когда вы собираетесь признать своё поражение, то хорошо бы знать, принесёт ли та победа, которую вы отдаёте противоположной стороне, абсолютное благо этим людям или только временное. Кроме того, надо понять, не лишит ли вас то поражение, которое вы сознательно признаёте, возможности помогать другим в будущем. Случается, что, делая в данный момент нечто такое, что, казалось бы, наносит кому-то вред, вы таким образом, наоборот, совершаете благое дело, которое в долгосрочной перспективе даст вам возможность делать то, что будет приносить всем огромное благо. Было бы очень хорошо принять во внимание и такую возможность.

Как сказал Шантидева в своём трактате «Бодхичарья-аватара», когда вы совершаете что-то не-

дозволенное, надо понять - причём как на поверхностном, так и на глубоком уровне, - перевесит ли то благо, ради которого вы это совершаете, тот вред, который оно неминуемо принесёт. Если это трудно оценить, то надо проверить свою мотивацию. В «Шикша-Самуччае» (Краткое изложение буддийской доктрины) он говорит, что если такое действие совершается с мотивацией бодхичитты, то благо от этого действия перевесит тот вред, который можно нанести, совершив то же самое без этой мотивации. Хоть это и очень важно, но иногда бывает крайне трудно провести водораздел между тем, что можно делать, а чего нельзя, поэтому изучайте тексты, в которых объясняются такие вещи. В текстах более низкого уровня будет сказано, что каких-то вещей делать категорически нельзя, но в текстах более высокого уровня вы прочитаете, что эти же самые вещи делать можно. Чем больше вы узнаете об этом, тем легче будет решить, что делать в любой конкретной ситуации.

6. Когда тот, кому я сделал столько добра,
на кого я возлагал столько
надежд, в ответ на это причинит мне ужасное
зло, я буду
относиться к этому человеку как к своему
святому учителю.

Обычно мы ждём благодарности от тех, кому мы помогли, а если они ведут себя неблагодарно, мы приходим в ярость. В таких ситуациях не надо огорчаться, а лучше вместо этого упражняться в

терпении. Более того, в таких людях надо видеть учителей, проверяющих, насколько мы терпеливы, и, следовательно, надо относиться к ним с уважением. В этой строфе в таком сжатом виде изложены все наставления о терпении из «Бодхичарья-аватары».

7. Прямо и косвенно, я подношу всё хорошее
и благое, что имею,
в дар всем моим матерям.
Никому не говоря об этом, я возьму на
себя все их грехи и вытекающие из них
страдания.

Здесь речь идёт о практике принятия на себя всех страданий других существ и дарования им своего счастья; в основе этой практики лежит мотивация сильного сострадания и любви. Мы сами хотим быть счастливы и не хотим страдать, и видим, что все остальные существа чувствуют то же самое. Кроме того, мы видим, что другие существа страдают, но не знают, как от этого избавиться. Поэтому мы должны зародить в себе намерение принять на себя все их страдания и всю их негативную карму и молиться, чтобы всё это немедленно обрушилось на нас. Очевидно и то, что другие существа пытаются обрести счастье, но не знают, как его найти. Поэтому, без малейшего следа жадности, мы должны отдать им всё наше счастье и всё, что у нас есть - тело, имущество, благие заслуги, - и молиться, чтобы они немедленно получили всё это.

Конечно же, вряд ли мы действительно окажемся в состоянии взять на себя все чужие страдания и отдать взамен всё наше счастье. Когда такой обмен между существами всё же происходит, то это результат очень прочных и нерушимых кармических связей, созданных в прошлом. Как бы там ни было, эта медитация - очень действенный способ развития мужества, и поэтому такая практика очень благотворна.

В соответствии с наставлениями по «семичленному преобразованию ума» практику принятия и отдачи надо проделывать вместе с дыханием. А Лангри Тангпа говорит в этом тексте, что это надо делать незаметно. Как объясняется в «Бодхичарья-аватаре», эта практика слишком трудна для ума начинающего бодхисаттвы, и ею могут заниматься только немногие избранные. Поэтому она и должна держаться в секрете.

Вопрос. В «Бодхичарья-аватаре» Шантидева пишет: «...если ради других я нанесу вред себе, я обрету всё самое прекрасное». С другой стороны, Нагарджуна говорил, что не надо умерщвлять тело. Тогда что имеет в виду Шантидева под причинением вреда себе?

Его Святейшество. Это не значит, что надо бить себя по голове или делать что-то подобное. Шантидева имеет в виду, что в те моменты, когда возникают сильные себялюбивые мысли, приходится ожесточённо спорить с самим собой и применять силу, чтобы усмирить эти мысли. Другими словами, надо причинить вред своему себялюбиво-

му уму. Надо очень точно понимать разницу между тем Я, которое полностью поглощено мыслями о собственном благе, и тем Я, которое стремится к просветлению. Это огромная разница. И эту строфу из «Бодхичарья-аватары» надо рассматривать в контексте тех строф, которые идут до и после неё. Там рассматриваются различные аспекты Я: цепляние за подлинность индивидуальности; самолюбивое Я; то Я, которым мы становимся, когда смотрим на вещи с позиций других людей, и т. д. Поэтому надо иметь в виду все эти разные контексты рассмотрения Я.

Если это действительно принесёт другим пользу или если это принесёт пользу хотя бы одному существу, то мы должны быть готовы взять на себя страдания трёх низших уделов бытия и немедленно отправиться в ад, и у нас должно хватить на это мужества. Если мы всерьёз говорим о достижении просветления ради блага живых существ, то мы должны быть не только готовы, но и счастливы провести бесчисленное количество эонов в самом страшном аду - Авичи; мы должны этого хотеть. Вот что имеется в виду под принятием на себя тех неприятностей, которые испытывают другие.

Вопрос. А что надо сделать, чтобы попасть в самый страшный ад?

Его Святейшество. Задача в том, чтобы развить в себе мужество, необходимое для того, чтобы хотеть туда отправиться. Это не значит, что вам действительно придётся туда пойти. Когда умирал геше Чекава из школы кадам, он неожиданно поз-

вал учеников и попросил их сделать особые подношения и ритуалы и прочитать молитвы от его имени, потому что он не преуспел в своей практике. Ученики недоумевали: они подумали, что сейчас должно произойти что-то ужасное. Геше объяснил, что хотя на протяжении всей жизни он молился, чтобы ему было позволено переродиться в аду ради блага других существ, но перед ним только что возникло чистое видение того, что сейчас с ним произойдёт: вместо ада он переродится в чистой земле. И это его невероятно огорчило. Поэтому, если мы почувствуем сильное искреннее желание переродиться в низших мирах ради блага других существ, мы аккумулируем огромный заряд добродетели, который, возможно, приведёт к обратному результату.

Вот почему я всегда говорю: если уж мы не можем не быть эгоистами, давайте хотя бы будем мудрыми эгоистами. Обычный, узконаправленный эгоизм загоняет нас вниз. Мудрый эгоизм приводит нас к просветлению. Вот уж действительно мудрое поведение! К сожалению, первое, что мы обычно делаем, - это привязываемся к разговорам о достижении просветления. Из писаний мы узнаём, что для того, чтобы стать буддой, нужна бодхичитта, а без неё нельзя достичь всеведения. И вот мы думаем: «Я хочу стать буддой, поэтому я должен практиковать бодхичитту». То есть нас не очень волнует бодхичитта, зато мы хотим стать буддами. Это принципиально неправильно. Всё наоборот! Надо забыть о любой эгоистической мотивации и думать о том, как практически помочь окружающим.

Если мы просто отправимся в ад, то мы не сможем помочь ни другим, ни себе. А как помочь? Не просто давая кому-то что-то или проделывая чудеса, а объясняя Дхарму. Правда, сначала мы сами должны её понять, прежде чем учить. В настоящий момент мы даже не можем объяснить, что такое Путь, какие практики надо освоить, что надо пережить и через какие этапы надо пройти, начиная с первого шага и до последнего - до просветления. Возможно, мы сможем показать некоторые начальные шаги, основываясь на личном опыте, но не более того. Чтобы помочь другим наиболее эффективно, проведя их по всему Пути, вплоть до просветления, надо сначала просветлиться самому. Именно поэтому надо практиковать бодхи-читту. Этот подход принципиально отличается от нашего обычного направления мыслей и действий, когда мы вынужденно думаем о других существах и якобы от всего сердца посвящаем им себя, руководствуясь эгоистической заботой о собственном просветлении. Такой способ манипулирования этими вещами - полнейшая фальшь, это просто разновидность лжи.

Вопрос. Я читал в какой-то книге, что если мы будем заниматься практикой Дхармы, то самим этим фактом мы уберём девять поколений своих родственников от перерождения в аду. Это правда?

Его Святейшество. Это слегка похоже на рекламную кампанию! На самом деле может произойти нечто подобное, но, конечно, всё совсем не

Восемь строф о преобразовании ума

так просто. Вот, например, мы читаем мантру *ом мани падме хум* и посвящаем обретенную нами заслугу нашему грядущему просветлению, молясь о том, чтобы это произошло как можно скорее, потому что тогда мы сможем принести наибольшее благо всем живым существам. Это не означает, что просто путём чтения мантры мы быстро достигнем просветления, но тем не менее подобная практика действует как вспомогательное условие для просветления. Точно так же сам факт, что мы занимаемся практикой Дхармы, не уберёт наших родственников от перерождения в аду, но может сыграть роль вспомогательного условия.

Если бы дело обстояло иначе, то есть если бы наша практика могла выступить в роли главной причины того результата, который испытает кто-то другой, то это противоречило бы закону кармы - взаимоотношению между причиной и следствием. Тогда мы могли бы просто сесть и расслабиться, и пусть будды и бодхисаттвы делают всё за нас! И тогда мы были бы вовсе не обязаны брать на себя ответственность за наше собственное счастье. Однако тот, кто достиг полного просветления, сказал, что всё, что он может сделать, - это научить нас Дхарме и указать нам Путь, ведущий к освобождению от страданий, а дальше это уже наше дело - применить всё это на практике. Он умыл руки: он больше не в ответе за нас!

Как объяснено в буддийском учении, творца не существует, и мы сами создаём себе всё, то есть мы сами себе творцы - правда, в рамках причинно-следственного закона. И, как учит этот закон, если

мы делаем добро, мы будем испытывать благоприятные результаты, если же мы творим зло, то нас ждёт несчастье.

Вопрос. Как воспитать в себе терпение?

Его Святейшество. Есть разные способы. Знание закона кармы и вера в него уже сами по себе способствуют терпению. Вы рассуждаете так: «В том, что я сейчас страдаю, виноват только я сам. Это результат того, что я сделал в прошлом. Избежать этого я уже не могу, поэтому придётся смириться с этим. Однако хотелось бы избежать страданий в будущем. Это возможно, если я буду воспитывать в себе такие добродетели, как терпение. Если я буду раздражаться и злиться из-за того, что я сейчас страдаю, я только создам новую негативную карму - причину будущих неприятностей». Вот один способ упражняться в терпении.

Ещё можно медитировать на том, что телу по природе присуще страдание: «Это тело и этот ум - основа всех видов страдания. Это вполне естественно и вовсе не неожиданно, что они порождают страдание». Понимание этого факта очень способствует развитию терпения.

Можно вспомнить строфу из «Бодхичарья-аватары»:

Зачем огорчаться из-за того,
Что можно исправить?
И какая польза от переживаний о том,
Чего изменить невозможно?

Если бы был какой-то способ избежать страданий и у нас была бы возможность это сделать, то было бы незачем беспокоиться. Но поскольку сделать с этим нельзя ничего, то уж тем более незачем беспокоиться: беспокойством мы себе не поможем. Это очень просто и ясно.

Что ещё можно сделать для развития терпения? Размышляйте о том, к каким неприятностям приводит гнев, и наоборот - о преимуществах практики терпения. Мы люди, и одно из наших лучших качеств - это способность думать и оценивать. Если мы теряем терпение, то теряем способность выносить здравые суждения и, следовательно, лишаемся одного из наиболее мощных инструментов, которым мы можем пользоваться для решения проблем, - нашей человеческой мудрости. Это то, чего нет у животных. Если мы теряем терпение и начинаем раздражаться, мы ломаем этот ценнейший инструмент. Об этом надо помнить. Будет лучше, если мы сохраним мужество и решимость и терпеливо встретим страдания.

Вопрос. Как можно быть скромным и в то же время реально понимать, какими хорошими качествами ты обладаешь?

Его Святейшество. Надо отличать уверенность в своих возможностях от гордыни. Необходимо быть уверенным во всех своих хороших качествах и возможностях, которыми обладаешь, и надо смело ими пользоваться, но при этом не надо быть самонадеянным и горделивым. Быть скромным - это не значит чувствовать себя совершенно

беспомощным и ничего не умеющим. Скромность противоположна гордыне, но своими хорошими качествами надо пользоваться на полную мощность.

В идеале надо быть сильным и смелым, но не хвастаться и не устраивать из этого шоу. Тогда при необходимости вы дадите своей силе развернуться и будете храбро сражаться за правду. Это будет идеально. А если вы на самом деле не обладаете никакими особыми качествами, но ходите вокруг и хвастаетесь, какой вы крутой, а в нужный момент с позором ретируетесь, то кто вы после этого? В первом случае человек силён и храбр, но скромнен; во втором - очень горд, но трус.

8. Не омрачённый предрассудками восьми
мирских забот,
да смогу я, воспринимая все явления
подобными иллюзии, вырваться из
плена привязанностей!

В этой строфе речь идёт о мудрости. Все предыдущие практики не должны быть загрязнены предрассудками восьми мирских дхарм. Действия, продиктованные этими восемью дхармами, делятся на белые, чёрные и смешанные*. Я думаю,

* Восемь мирских дхарм - это стремление и привязанность к: 1) удовольствиям и комфорту, 2) хорошей публичной репутации и славе, 3) материальному достатку, 4) похвалам и лести; а также нежелание испытывать противоположные состояния и сталкиваться с противоположными явлениями. Согласно разъяснению, которое дал Пабонгпа Дечен Ньинпо, действие считается чёрным, если оно совершено исходя из стремления к счастью в этой жизни; действие считается

будет хорошо, если я объясню эту строфу с точки зрения тех практик, выполнение которых не омрачено ложной концепцией цепляния за якобы подлинное существование, то есть за предрассудки восьми мирских дхарм.

Как избежать такого загрязнения нашей практики? Осознавая иллюзорность всех явлений и не цепляясь за мнимую реальность их существования. Практикуя так, мы освобождаемся от привычки к цеплянию. Слово «иллюзии» в данном случае означает, что истинное бытие предстаёт перед нами в форме различных объектов, возникающих в разных местах, но в самих этих объектах нет самостоятельного бытия. Они выглядят так, как будто оно в них есть, но на самом деле его там нет - это иллюзия. Несмотря на то что всё, что существует, выглядит как существующее реально, на самом деле оно лишено реального существования. Чтобы увидеть, что объекты лишены реального существования - то есть, несмотря на видимость реального существования, на самом деле всё является

смешанным, если оно совершено без такого стремления, но с себялюбивой мотивацией; действие считается белым, если оно совершено без себялюбивой мотивации, но с цеплянием за подлинность Я. Есть другой вариант классификации: чёрными считаются действия, которые и внешне выглядят как неблагие и совершены с неблагой мотивацией; смешанными — действия, которые внешне кажутся благими, но совершены с неблагой мотивацией; белыми - такие действия, как, например, следующее: когда монах, который на самом деле не очень-то хорош, на публике ведёт себя безупречно, как будто он всегда такой образцовый, и поступает он так ради того, чтобы не навлечь людскую критику на всю Сангху в целом. (*Разъяснение ламы Сопы Ринпоче*)

иллюзией, - нужно иметь ясное понимание того, что такое пустота. Пустота - это отсутствие реального независимого бытия.

Прежде всего необходимо ясно осознать, что все явления не обладают реальным существованием, то есть они пусты. Затем, когда то, что обладает абсолютной природой*, предстаёт перед нами как существующее реально, мы отказываемся видеть в этом реальное существование, помня о том, что мы уже убедились в отсутствии реального существования в чём бы то ни было. Когда мы складываем вместе внешнюю видимость реального существования и её пустоту, которую мы уже увидели раньше, то мы осознаём иллюзорность явлений.

В данный момент нет необходимости объяснять, почему вещи выглядят иллюзорно; достаточно того объяснения, которое уже было дано. В этом тексте говорится только о самой медитации на пустоте. В таких тантрических учениях, как Гухьясамаджа, даётся другое объяснение тому, что такое иллюзорность. Итак, факт «реального существования» того, что обладает абсолютной природой, — это явление, которое мы должны признать ложным и не имеющим места; от веры в это несуществующее явление необходимо отказаться. Когда мы это сделаем, иллюзорность внешнего облика вещей предстанет перед нами в опосредованном виде: они будут про-

* «То, что обладает абсолютной природой» - это вольный перевод тибетского термина «*chos chan*», употреблённого Его Святейшеством, где *chos* означает «абсолютная природа». (Разъяснение ламы Сопы Ринпоче)

должать выглядеть реально существующими, как и раньше, но теперь мы уже знаем, что это не так*.

Вопрос. Как может функционировать то, чего нет? Если ничего нельзя обнаружить и всё существует только в виде придуманного обозначения, то как же вещи функционируют?

Его Святейшество. Это очень сложно. Если вы понимаете, что предмет и действие существуют потому, что их соединяет взаимозависимое возникновение, вы увидите пустоту во взаимозависимом возникновении. Это самая трудная для понимания вещь**.

* Мираж выглядит так, как будто это вода в пустыне, но на самом деле её там нет. Когда мы поймём реальность правильно и осознаем, что то, что мы видим, - это оптический обман, вызванный атмосферными условиями, то мы, увидев эту «воду» в следующий раз, будем осознавать её иллюзорность. (Разъяснение ламы Сопы Ринпоче)

** Возьмём такой пример: «Я иду в Катманду». Почему этот объект «Я» и действие «идти» являются продуктами взаимозависимого возникновения? Почему мы говорим «я иду»? Мои психофизические совокупности идут в Катманду, и им просто присвоено обозначение «Я», то есть объект и его действия зависят от этих совокупностей. Когда мы видим, что существование Я зависит от ярлыка-обозначения, наклеенного мыслью на некую основу - на психофизические совокупности, - и что действия тоже зависят от мысли и от основы, подлежащей объявлению, то мы начинаем видеть данный объект и его действия как результат взаимозависимого возникновения. Когда мы погружаемся в размышления над тем, что объект и его действия зависят от психофизических совокупностей (которые и есть основа, подлежащая объявлению), от ярлыка и от мысли, то Я, реально существующее в этих совокупностях и реально идущее в Катманду, исчезает. Поняв, что в этих совокупностях нет реально существующего Я и его реального похода в Катманду, мы автоматически понимаем, что Я и его действия зависят от психофизических совокупностей и их действий, существуя только в виде обозначений. (Разъяснение ламы Сопы Ринпоче)

Если вы хорошо поняли несамосущее бытие, восприятие объектов начинает говорить само за себя. Их реальное существование отвергнуто логикой, и вы сами можете логически убедиться в том, что вещи не существуют - и не могут! - независимо существовать. Но при этом они явно как-то существуют, потому что мы их воспринимаем. Но как? Только в виде наименования. Я не говорю, что они вообще не существуют; никто никогда так не говорил. Речь идёт о том, что они существуют в виде наименования. Это трудно; это можно понять постепенно, с опытом.

Сначала надо понять, существуют ли вещи на самом деле или нет. Можно их обнаружить или нет? Их нельзя обнаружить. Но если мы скажем, что они вообще не существуют, это будет неправильно, потому что мы их воспринимаем. Мы не можем логически доказать, что они где-то есть, но мы знаем через наш опыт, что они где-то есть. Итак, мы можем сделать определённое заключение, что они как-то существуют. Далее: если они существуют, есть только два способа, которыми они могут существовать: или на своей собственной основе, или под управлением каких-то других факторов, то есть или совершенно независимо, или зависимо. Поскольку логика отрицает, что они существуют независимо, остаётся один способ: зависимо.

От чего вещи зависят в своём существовании? Они зависят от основы, на которую наклеен ярлык-обозначение, и от мысли, которая придумала это обозначение. Если бы можно было их обна-

ружить, то это означало бы, что они существуют на своей собственной основе, и тогда получается, что в писаниях школы мадхьямака, где говорится, что вещи не существуют независимо, всё объяснено неправильно. Но вещи нельзя обнаружить, как ни старайся. Единственное, что мы можем обнаружить, - это нечто, существующее под управлением каких-то других факторов, и это «нечто» существует только в виде наименования. Слово «только» означает, что чего-то нет, что-то отсечено. Однако отсечено не наименование и не то, что имеет смысл, являясь объектом познания верного ума. Мы не говорим, что у вещей нет никакого значения или смысла, кроме их наименования, или что те другие значения или смыслы, которые не есть наименование, недоступны верно познающему уму. Но мы отсекаем именно возможность *существования* в каком-либо другом виде, кроме существования в силу наименования. Вещи существуют только в виде наименования, но они также имеют значение, и это значение доступно верно познающему уму. Но природа вещей - это существование лишь в силу того факта, что им дано наименование.

Нет другой альтернативы - только наименование. Это не значит, что, кроме него, ничего нет. Есть вещь, есть значение и есть наименование. Что такое значение? Значение тоже существует только в виде наименования.

Вопрос. Существует ли ум на самом деле или это тоже иллюзия?

Его Святейшество. С умом всё то же самое. Согласно школе прасангика мадхьямака - высшему, наиболее точному воззрению, - и внешние объекты, и внутреннее сознание, которое их воспринимает, подчиняются единому закону: всё существует только в виде наименования, ничто не существует на самом деле. И мысль тоже существует только в виде наименования; и пустота, и будда, и добро, и зло, и нейтральные действия. Всё существует только в виде наименования.

Когда мы говорим «*только* в виде наименования», невозможно понять, что имеется в виду, кроме того, что это слово «*только*» отсекает все варианты, кроме наименования. Если, например, взять реального человека и привидение, то у них будет общее свойство: оба они существуют только в виде наименования, но при этом между ними есть разница. И «реальные» вещи, и «привидения» существуют только в виде наименования, но что-то кажется нам более реальным, а что-то - менее, и это отражено в их наименованиях*.

* И реальный человек, и привидение - это не более чем ярлыки-обозначения, но реальный человек «реально» существует благодаря тому, что существует его основа, подлежащая объярлычиванию, - психофизические совокупности, на которые наклеен ярлык «человек». Привидение не существует «реально», потому что у него нет психофизических совокупностей и сознания, опираясь на которые оно могло бы существовать. Но, например, когда мы видим человека во сне, основой для объярлычивания служит его внешний образ, но он всё-таки не может стать достаточно весомой и подходящей основой, так как у него нет психофизических совокупностей; поэтому-то мы и не считаем сон реальностью. (*Разъяснение ламы Сопы Ринпоче*)

Согласно воззрению школы читтаматра (школы «только ума») внешние явления кажутся реально существующими, но на самом деле лишены самобытия, в то время как ум существует реально. Я думаю, здесь надо остановиться; мы уже достаточно поговорили о буддийской философии.

Вопрос. «Ум» и «сознание» - это одно и то же?

Его Святейшество. В тибетском языке между ними есть различия, но мне трудно сказать, передают ли данные английские слова все смысловые оттенки этих различий. Если называть словом «ум» основное сознание, то тогда практически нет разницы со словом «сознание». Основной тибетский термин - «осознанность», и он делится на основное сознание и дополнительные ментальные факторы; и в том, и в другом есть ещё и дальнейшие подразделы. Кроме того, когда мы говорим об осознанности, то мы подразделяем её на ментальную и чувственную, и у ментальной тоже есть много разновидностей в зависимости от степени грубости или тонкости. Трудно сказать, соответствуют ли английские термины тибетским с точки зрения уровня точности.



Гелек Ринпоче (р. 1939) родился в Тибете, обучался в монастыре Дрепуне, затем - в Индии, где он получил диплом геше лхарамбы и опубликовал ряд значительных философских трудов. В начале 1980-х годов Ринпоче переселился в США, где в настоящее время он является главой буддийского центра «Драгоценное сердце». Ринпоче дал это учение в центре махаянской медитации «Тушита» в Дхарамсале (Индия) 25 апреля 1980 года.

13

Тренировка однонаправленной концентрации

Гелек Ринпоче

Лама Цонкапа учил, что надо заниматься и аналитической, и однонаправленной медитацией. При аналитической медитации мы исследуем объект, размышляя о нём во всех подробностях. При однонаправленной мы точно фокусируемся на одном аспекте объекта и неподвижно удерживаем на нём ум.

Однонаправленная концентрация (самадхи) - это техника, которую полезно применять при медитации обоих типов. Однако, чтобы освоить технику самадхи как таковую, надо упражняться в основном в однонаправленной медитации. Практически это значит, что надо выбрать объект для концентрации и однонаправленно сосредотачиваться на нём каждый день до тех пор, пока мы не научимся искусству самадхи.

Этому мешают пять препятствий: лень; забывчивость; блуждание ума и вялость; неумение справиться с вышеназванными проблемами, когда они возникают; постоянные попытки бороться с препятствиями даже тогда, когда они на самом деле отсутствуют, являясь лишь плодом воображения практикующего.

Лень

Действенное противоядие от лени - сосредоточиться на внутреннем ощущении удовольствия и гармонии, которое возникает при медитации в теле и в уме. Когда мы действительно почувствуем эту радость, медитация автоматически станет одним из наших излюбленных занятий. Но, прежде чем мы дойдём до такого состояния, надо попробовать применять противоядия меньшей силы, то есть нечто такое, что просто поможет побороть лень и вдохновит нас заниматься практикой, пока к нам ещё не пришло переживание медитативного блаженства. В качестве этих «маленьких» противоядий хорошо подходит размышление о том, какие блага приносят самадхи.

Что это за блага? Например, быстрое достижение *сиддхи* (сверхчувственных способностей), преобразование сна в глубокую медитацию, умение читать чужие мысли, видеть будущее, помнить прошлые жизни, а также левитировать и совершать другие магические действия. Размышление об этих вещах может помочь справиться с ленью.

Забывчивость

Второе препятствие - забывчивость, то есть, проще говоря, потеря внимательности при созерцании объекта. Когда это происходит, концентрация теряется. Иллюстрируя процесс тренировки концентрации, Нагарджуна сравнивал ум со слоном, который привязан верёвкой внимательности к столбу,

то есть к объекту медитации. Медитирующему также приходится периодически применять железный крюк мудрости, чтобы взбадривать ленивого слона.

Что выбрать в качестве объекта для медитации? Всё что угодно: камешек, пламя свечи, кусочек дерева; главное, чтобы объект не вызывал таких чувств, как желание или отторжение. Можно также использовать такие объекты, которые обладают качествами, имеющими важное значение с точки зрения духовного пути. Некоторые учителя говорят, что надо начать с пламени, потом переключиться на облака и т. д., но это не очень хороший подход. Лучше остановить свой выбор на каком-то одном объекте и придерживаться его.

Многие выбирают в качестве объекта для медитации символическое изображение Будды или какого-либо божества. Это очень благотворно; такая медитация будет давать вам благословение, а созерцание образа божества будет, кроме того, служить особой подготовкой к тантрической практике. В начале наших занятий можно расположить статуэтку или рисунок перед собой и сосредоточиться на нём. Но, поскольку мы хотим развить не зрение, а ум, это надо делать только до тех пор, пока мы не привыкнем к объекту. Очень важно всегда работать с одним и тем же объектом и не менять его. Есть истории о великих святых, которые пользовались изображением яка в качестве объекта для медитации, но вообще-то лучше найти такой объект, в котором будет больше духовного смысла, и не менять его, пока не достигнешь хотя бы первого из четырёх уровней самадхи.

В практике очень важна последовательность. Если уж мы начали, то надо заниматься каждый день, пока не достигнем цели. В идеальном случае можно справиться с этой задачей примерно за три месяца. Но если заниматься по часу в день в течение месяца, а потом пропустить день или два, то прогресс будет очень небольшой. Необходимы постоянные, регулярные усилия. Нужно заниматься медитацией ежедневно в одно и то же время.

Предположим, наш объект - символическое изображение Будды. Первая трудность в том, что мы не сможем сразу ясно визуализировать эту форму. Совет здесь такой: не думайте о деталях, а просто представьте себе такое желтоватое пятно и держите его перед своим мысленным взором. На этом этапе можно помочь себе, используя внешний объект, попеременно то глядя на него, то закрывая глаза и стараясь мысленно держать его перед собой хотя бы несколько секунд. В этот момент забывчивость - второе из пяти препятствий - очень сильно даёт о себе знать, и с ней надо бороться. Надо привыкнуть к мысленной картинке избранного объекта и крепко держать её. Когда она начинает уходить, надо приложить усилие к тому, чтобы вернуть её на место.

Блуждание ума и вялость

Когда мы пытаемся силой удержать объект, возникает третья проблема: напряжение, которое сопутствует нашим попыткам, вызывает либо возбуждение, либо вялость. Форсированная концент-

рация делает ум тяжёлым, а это, в свою очередь, ведёт к вялости, и нас начинает клонить в сон. Тонкая форма той же самой вялости проявляется так: мы можем удерживать объект в уме на протяжении долгого времени, но в картинке нет никакой ясности. А без ясности медитация теряет силу.

Поясню это на таком примере: когда влюблённый думает о своей возлюбленной, её лицо тут же очень ясно появляется в его уме и без усилий остаётся там, не теряя ясности. Правда, через несколько месяцев, когда они уже только скандалят друг с другом, ему уже приходится напрягаться, чтобы столь же ясно представить себе её лицо. Когда он был охвачен желанием, ему было очень легко нарисовать в уме её образ. Это состояние называется «близким расположением» (тиб. *nyeg-zhag*, санскр. *satunamtxana*). Когда мы теряем близкое расположение, образ постепенно исчезает и появляется некоторая вялость. Бывает очень трудно отличить правильную медитацию от медитации, затуманенной этой тонкой формой вялости, и если привыкнуть к ней, то позже это приведёт к различным неприятностям.

Надо также остерегаться другой проблемы - возбуждённости, при которой ум отвлекается от объекта медитации. Обычно люди сидят и сосредотачиваются на объекте, а их ум быстро уплывает и начинает думать о повседневных делах, о недавно увиденном фильме или телепередаче, или ещё о чём-нибудь.

Пабонгка Ринпоче, коренной учитель обоих наставников ныне живущего Далай-ламы, обычно рассказывал историю об одном высокопостав-

ленном тибетском чиновнике, который, выполняя ежедневные практики, всегда клал рядом с подушкой для медитации ручку и бумагу, объясняя это тем, что самые лучшие идеи приходят ему в голову именно тогда, когда он отвлекается во время медитации.

Наш ум отвлекается на воспоминания или начинает строить планы на будущее, а мы даже не отдаём себе отчёта в том, что это уже произошло. Нам кажется, что мы всё ещё медитируем, но вдруг мы понимаем, что вот уже полчаса наш ум путешествует неизвестно где. Это - грубый уровень отвлечений. Преодолев его, мы всё же продолжаем иметь дело с тонкими отвлечениями, когда одна часть ума ясно удерживает объект, а другая в этот момент блуждает. Надо научиться концентрироваться на объекте одной, центральной частью ума, и чтобы при этом другая часть наблюдала, всё ли в порядке в нашей медитации. Эта «боковая» часть ума - как секретный агент, без которого мы можем погрузиться в неправильную медитацию и провести так несколько часов, не осознавая, что мы делаем. Вор - отвлечения и вялость - влезает к нам в ум и крадёт нашу медитацию.

За этим надо следить, но не переусердствовать в этом. Слишком пристальное слежение может перерасти в самостоятельную проблему. Представьте себе, что вы несёте стакан, до краёв наполненный водой: надо держать его крепко, чтобы не уронить, и при этом ровно, следя за тем, чтобы вода не выливалась. Итак, держать крепко и следить - это главное в самадхи.

Неумение справиться с препятствиями

Четвёртая проблема - неумение справиться с такими препятствиями, как отвлечения или вялость. Противоядие против вялости - усилить концентрацию, против отвлечений - ослабить её.

Когда мы боремся с вялостью, усиливая концентрацию, надо делать это осторожно, чтобы не возникло чрезмерное напряжение, которое вполне может появиться, если не хватает естественного желания заниматься медитацией. Надо найти правильный баланс между напряжением и расслабленностью. Когда ум становится чересчур напряжённым, надо просто немного расслабиться. Если это не помогает, то надо на какое-то время забыть про объект и сосредоточиться на хороших мыслях - например, на благах, которые приносит бодхичитта, - пока ум не вернётся в «рабочее» состояние. Тогда можно снова обратиться к нашему объекту. Это действует как умывание холодной водой.

Если размышление о подобных вещах не даёт никакого результата, тогда можно представить себе, что наш ум находится у нас в сердце и он имеет форму маленького семени. Затем надо мысленно «выстрелить» этим семенем вверх, чтобы оно, как пробка, вылетело из нашей макушки и скрылось в облаках. Пусть оно побудет там несколько секунд, а затем надо осторожно вернуть его обратно в сердце. Если даже это не поможет, то тогда нам ничего не остаётся, как сделать небольшой перерыв.

А когда ум начинает отвлекаться и блуждать, надо подумать о чём-нибудь неприятном или оттал-

квивающем - например, о страдании как неотъемлемом свойстве сансары.

Когда ум пребывает в вялом состоянии, мысли о чём-то хорошем могут взбодрить его. И наоборот, когда он суетливо блуждает, мысли о неприятном могут вернуть его из путешествий обратно на твёрдую почву.

Борьба с несуществующими препятствиями

Пятое препятствие - это когда мы пытаемся бороться с вялостью или блужданием ума в тот момент, когда всё и так в порядке, или когда мы слишком пристально следим за правильностью медитации. Это мешает нашему продвижению вперёд.

Поза для медитации

Поза, рекомендуемая для медитации, - это семичленная поза Будды Вайрочаны. Сядьте на удобную подушку в позу ваджры, то есть ноги скрещены, ступни смотрят вверх. Индусы называют это позой лотоса, тибетцы - позой ваджры. Это - первый из семи признаков позы Вайрочаны. Если какой-либо из пунктов покажется вам трудным, просто сядьте так, чтобы вам было удобно и комфортно.

Семичленная поза - это самая эффективная поза для медитации, но она становится такой только тогда, когда вы к ней привыкаете и чувствуете себя в ней комфортно. До тех пор, пока это не произошло, любой из семи пунктов, который слишком труден для вас, можно заменить на что-то такое, что соответствует вашим возможностям.

Держите спину прямо, голову слегка наклоните вперёд, а глаза направьте вниз вдоль линии носа. Если направить глаза слишком высоко, то легко можно отвлечься; если слишком низко - возникнет вялость, и можно даже уснуть. Не закрывайте глаза полностью, а смотрите вниз вдоль линии носа на воображаемую точку, находящуюся примерно в полутора метрах перед вами. Чтобы не отвлекаться на окружающие вас предметы, многие мастера медитации рекомендуют сидеть, повернувшись лицом к стене, на которой нет надписей или рисунков. Плечи держите ровно; зубы сомкнуты вместе, но не сжимайте их, а кончик языка должен касаться нёба сразу за верхними передними зубами. Это поможет вам избежать жажды и сухости во рту, если медитация будет долгой.

Сеанс медитации

Начните занятие с молитвы, обращенной к учителям линии передачи, и сделайте соответствующую визуализацию. Затем сразу переходите к сосредоточению на выбранном вами объекте - например, на изображении Будды.

Вначале главная трудность будет заключаться в том, что удержать в уме образ, даже в самых общих чертах, будет очень нелегко. Но надо упорно продолжать занятия.

Как только это у вас получится, можно переходить к тренировке ясности образа и к работе над правильной степенью напряжения, не забывая следить за такими вещами, как блуждание ума, вя-

лость и т. д. Надо просто сидеть и медитировать, спокойно наблюдая за ошибками. Иногда картинка становится слишком чёткой, и вы срываетесь в блуждания; иногда, наоборот, она становится совсем расплывчатой и исчезает, а вы впадаете в дрему или вообще засыпаете. Но если умело применять шесть сил и четыре связующих принципа, можно преодолеть все препятствия и постепенно достичь девятого уровня пребывания в покое, когда вы можете медитировать без усилий, легко поддерживая концентрацию сколь угодно долго.

Но в самом начале главное направление борьбы - это блуждание и вялость. Просто сосредоточьтесь на объекте и, как только возникают ошибки, спокойно исправляйте их. На девятом уровне, несмотря на то что вы можете без усилий пребывать в полной концентрации в течение очень долгого времени, вы ещё не достигли самадхи. Необходимо ещё развить в уме и теле характерное состояние удовольствия и гармонии. Пребывайте в состоянии концентрации до тех пор, пока в голове не появится ощущение блаженства, которое будет опускаться отсюда вниз. Вы будете чувствовать бодрящее тепло, как будто приложили к лицу горячее полотенце. Это ощущение распространяется по всему телу, пока вы не почувствуете, что ваше тело стало лёгким, как будто оно сделано из хлопка. Продолжайте медитировать в этом состоянии физического удовольствия, и оно перейдёт в переживание ментального блаженства. И тогда вы увидите, что вы и объект вашей медитации неотделимы друг от друга. Ваше тело будто бы растворилось в медитации,

а вы и объект медитации стали единым целым. Вам просто захочется улететь. Испытав это, вы сможете неотрывно удерживать ум на любом объекте, олицетворяющем добродетель, так долго, как вам захочется. Это - только подготовительный этап, или первый уровень самадхи. Вы ощущаете, что медитация ваша стала лёгкой и свободной, словно невесомая птичка колибри, на лету пьющая медовый нектар из красного цветка.

Достигнув этого, вы можете или продолжать совершенствовать медитацию самадхи, поднимаясь вплоть до четвёртого уровня, или, как советовал лама Цонкапа, вернуться к размышлению о корнях сансары. Сколь бы высоким ни был уровень вашего самадхи, вы упадёте отсюда вниз, если не отсечёте корень сансары.

Лама Цонкапа сравнивал самадхи с конём, на котором сидит воин, а мудрость, отсекающую корень сансары, - с мечом в руке этого воина. Когда вы достигли первого уровня самадхи - это значит, что вы нашли себе коня и теперь можете заняться поисками меча мудрости. Пока вы его не найдёте, вы рискуете растерять всё, чего вы добились в самадхи. Вы можете переродиться в одной из семнадцати обителей богов, имеющих форму, но рано или поздно вы низвергнетесь отсюда. А вот если вы освоите начальный уровень самадхи и воспользуетесь вашим умением в деле развития мудрости, вы сможете отсечь корень сансары так же быстро, как ворон выклёвывает глаз своему противнику. А когда корень будет отсечён, то никакие падения вам уже не грозят.



Геше Нгаванг Даргье (1921 - 1995) родился в области Техор провинции Кхам в Восточном Тибете. Он обучался в местном монастыре Даргье, а с 18 лет - в монастыре Сера в Лхасе. В 1959 году бежал в Индию и в 1971-м был назначен главным преподавателем Дхармы в Библиотеке тибетских трудов и архивов. Он находился в этой должности до 1985 года, после чего переселился в Новую Зеландию, где и провёл последние десять лет жизни. Это учение было дано в центре махаянской медитации «Тушита» в Дхарамсале 2 января 1980 года.

14

В поисках себя *Геше Нгаванг Даргье*

Все мы страдаем. Многие живые существа испытывают практически непрерывные муки. Однако в данный момент у нас есть время, место и возможность подумать о том, как прекратить страдания - не просто избавиться от какой-то одной проблемы или сделать жизнь чуть-чуть спокойней, а избавиться вообще от всех страданий сразу.

У нас, людей, есть много способов окружить себя удовольствиями, но, даже когда мы живём в шикарных домах, до отказа заполненных всем, чего только душа не пожелает, мы всё равно не чувствуем себя счастливыми. Причина в том, что единственная вещь, которая действительно может помочь нам победить несчастья и сделать нас по-настоящему счастливыми, - это практика Дхармы.

Если мы посмотрим внутрь себя, увидим, что все наши беды - или от привязанности, или от ненависти, которые, в свою очередь, вырастают из неправильного взгляда на самого себя. Вот даже в данный

момент мы держимся за то, что наше Я реально. В «Мадхьямака-аватаре» («Вхождение на Срединный Путь») Чандракирти утверждает, что все эмоциональные недуги возникают из неведения - непонимания природы Я. Корень в этом. Чтобы удалить все ветви страданий и сделать так, чтобы они не выросли вновь, надо выкорчевать корень. Тогда мы положим конец всем бедам, включая рождение, болезни, старение и смерть.

Учение Будды о том, как победить неведение с помощью мудрости, постигающей бессамость, изложено в сутрах «Совершенство мудрости» (Праджняпарамита), и на основе этих писаний великий мудрец Нагарджуна составил «Шестичастный канон рассуждений», а также особенно важный текст «Коренные строфы о мудрости». Другие учения о мудрости, постигающей пустоту, можно найти в тексте Арьядевы «Четыреста строф», в знаменитом «Комментарии к Трактату Нагарджуны о Срединном Пути» Буддапалиты, в «Ясных фразах» Чандракирти и в девятой главе «Бодхичарья-аватары» Шантидевы.

Суть всех учений, изложенных в этих и других писаниях и проясняющих понимание пустоты Я, сводится к методу, который называется «четыре главных пункта», или «четыре ключа». Этот метод очень эффективно помогает осознать пустоту. Попробуем применить эти «четыре ключа» и понять, что такое бессамость личности и что такое бессамость явлений.

Первый ключевой момент

Первый из четырёх «ключей» называется «обнаружение объекта, подлежащего удалению». Нельзя понять пустоту, не уяснив, чего именно лишены вещи, чего в них нет, почему они пусты. Пустота - это не просто неопределённое ничто. Первый пункт помогает понять, каким образом существует ложное Я, то есть именно тот объект, от которого мы должны отказаться. Надо признать, что мы считаем Я реально существующим, как если бы оно не зависело от наших тела и ума. Я выглядит так, как будто оно сделано очень прочно, существует само по себе, и совершенно не похоже, что оно является результатом нашей ментальной проекции.

Та форма существования Я, которую мы принимаем и в которую верим, становится особенно ярко заметна, когда мы злимся или пугаемся. В такие моменты очень полезно подумать о том, в каком виде предстаёт Я перед нашим умом и как наш ум его воспринимает. Можно, медитируя, нарочно спровоцировать такие эмоции и, поддерживая их, понаблюдать краешком сознания за тем, как мы воспринимаем «себя».

Чтобы поймать вора, нужно знать, как он выглядит. Самый опасный вор - это наше ложное чувство «себя», то есть такая концепция, согласно которой не только Я, но и все явления существуют реально. Мы верим, что вещи существуют именно так, как они воспринимаются нашими органами чувств, то есть как объективно и независимо существующие. Вот это мы и должны знать, чтобы

поймать этого вора, который крадёт у нас счастье и покой ума.

Если мы не поймём, в чём ошибочность этой концепции, и будем просто ходить и говорить «Пустота! Всё пусто!», то впадём в одну из двух крайностей - в этернализм (овеществление реальности) или нигилизм: или будем считать, что всё существует самостоятельно и независимо, или будем считать, что вообще ничего не существует. Таким образом, мы просто будем или непомерно раздувать обычную и овеществлять условную реальность, или, наоборот, начисто отрицать её.

Поэтому надо обнаружить ложное Я, то есть тот объект, который должен быть признан несуществующим, прежде чем мы начнём отрицать и отбрасывать его. Это первый шаг к пониманию пустоты, это основа. Прежде чем говорить о бессамостности, то есть об отсутствии Я, надо найти ложное Я, самость. Для этого необходимо как следует поразмышлять.

Чтобы наши размышления были успешными, надо подготовить к ним свой ум, то есть очистить всё негативное и накопить достаточно добродетели. Это делается с помощью семичленной практики: простирания, подношения, раскаяние в содеянном зле, сорадование добрым делам, которые делают другие, просьба к учителю не уходить в нирвану, просьба к учителю продолжать вращать колесо учения, посвящение заслуг. Можно также сделать предварительные практики: 100 000 подношений мандалы, практику Ваджрасаттвы и т. д.

Когда мы начинаем наблюдать, как проявляется ложное Я, то есть то Я, которое мы автоматически привыкли признавать реально существующим в людях и вещах, мы вскоре выясняем, что его вообще нет. До того, как мы начали работать над пониманием этого явления, нам казалось, что Я действительно очень прочно сидит там, но, как только мы начали наблюдать, оказалось, что найти его нигде нельзя. Оно исчезло. Если бы Я действительно существовало, то в результате наших поисков мы бы, видимо, его нашли. Но раз мы его не нашли, как оно может существовать?

Второй ключевой момент

По идее, независимо существующее Я должно существовать либо вместе с телом и умом, то есть быть единым с ними, либо отдельно от них. Третьего варианта не дано. Это - второй из четырёх «ключей», представляющий собою логическое исследование двух способов бытия: тождества и различия.

Наша задача - найти самосущее Я, которое существует независимо, как если бы оно не было творением ума. Если же оно не существует так, как это внешне выглядит, мы перестанем в него верить. Возможно, мы думаем, что оно находится где-то в другом месте и обнаружится, когда мы встретим учителя, или что оно парит где-то в воздухе - там, за окном. Но главное на данном этапе - понять, что третьего варианта быть не может: либо Я существует как нечто единое с телом и умом, либо оно существует отдельно от них. Поэтому надо медити-

ровать, как указано во втором «ключе», понимая, что если выяснится, что это видимое Я не существует ни вместе с телом и умом, ни отдельно от них, то больше нет других вариантов, как оно могло бы существовать. Теперь нам становится легче понять общий смысл пустоты.

Третий ключевой момент

Третий «ключ» - это исследование отсутствия подлинного самобытия Я и пяти психофизических совокупностей. После того как мы идентифицировали тот объект, от которого необходимо отказаться, и поняли, что он не может существовать никак иначе, кроме как вместе с телом и умом или же отдельно от них, мы теперь исследуем, может ли самосущее Я существовать вместе с пятью психофизическими совокупностями.

Предположим, что Я - это то же самое, что и пять совокупностей. Тогда, поскольку совокупностей пять, должно быть пять континуумов Я, или же, поскольку Я одно, совокупностей тоже должно быть не пять, а одна неделимая совокупность. Тогда исследуем каждую из совокупностей и посмотрим, совпадает ли она с Я. Спрашивается: «Я и моё тело - это одно и то же? Я и мои ощущения - это одно и то же? Я и моя способность к различению - это одно и то же?» и т. д.

Есть много разных аналитических процедур, доказывающих, что Я и любая из психофизических совокупностей - это не одно и то же. Я сейчас могу коснуться этого только очень кратко. Например,

если бы Я было постоянно существующим объектом, как подразумевает концепция самобытия, то его невозможно было бы уничтожить. Тогда если Я и тело - это одно и то же, то получается, что тело тоже не может умереть и труп не поддаётся сожжению, потому что это уничтожило бы Я. Это очевидная чушь.

Кроме того, ум и тело в этом случае должны быть неизменными, потому что такова природа «реально существующего» Я. Более того, если бы самосущее Я было идентично с телом и умом, то это было бы одно неделимое целое, и такие обозначения, как «моё тело» и «мой ум», были бы недопустимы.

Итак, есть много путей логического исследования, приводящих нас к выводу, что реальность и наш привычный способ восприятия вещей принципиально различаются. Мы не есть фиксированные реально существующие объекты.

Четвёртый ключевой момент

Уяснив, что Я и психофизические совокупности не есть реальное единое целое, теперь подумаем, является ли наше самосущее Я чем-то отдельным от совокупностей и не имеющим к ним никакого отношения. Это четвёртый «ключ».

Например, если у вас есть овца, коза и бык, можно обнаружить быка методом исключения, если вывести из хлева овцу и козу. Точно так же, если Я существует отдельно от тела и ума, то, если устранить тело и ум, мы останемся наедине с тре-

твѣй сущностью, которая и будет Я. Но если мы поищем вне тела, вне ощущений, вне сознания и т. д., то мы останемся ни с чем. Многие поколения йогинѣ констатировали, что за пределами психофизических совокупностей ничего нет и искать там нечего.

Опять же, есть много способов размышления о том, существует ли Я отдельно и независимо от психофизических совокупностей. Если бы оно существовало от них совершенно отдельно, то между ними не было бы связи. Когда мы говорим, например, «у меня болит голова», то «у меня» относится к чему-то, что не есть «голова» (относящаяся к совокупности форм, то есть к телу) и не есть «боль» (относящаяся к совокупности ощущений). Это относится к чему-то ещё, существующему где-то ещё. Но ведь голова болит «у тела», а не «у меня»! Значит, если бы Я было совершенно отдельной вещью, не имеющей отношения к совокупностям, то было бы абсурдом сказать «У меня болит голова» или «У меня болит рука», потому что тогда эта боль не касалась бы Я.

Применив различные типы анализа, мы убедились в том, что Я и психофизические совокупности не независимы друг от друга.

Медитация на пустоте

Поскольку в этих «четырёх ключах» содержатся главные пункты трактатов Нагарджуны о Среднем Пути, изучение их помогает нам медитировать на пустоте.

Если мы будем, пользуясь «четырьмя ключами», искать Я в теле, от макушки и до пальцев ног, а также во всех совокупностях сознания, мы ничего не найдѣм. Так мы придѣм к осознанию того, что прочного, неизменного Я не существует. Это как поиски коровы в определённой местности. Мы обошли всё: ходили и вверх в горы, и вниз в долины, и залезали на деревья. Искали везде. Обыскав всю местность и не найдя там корову, мы пришли к выводу, что её там просто нет. Точно так же, когда мы исследовали все наши психофизические совокупности и ничего не нашли, мы пришли к выводу, что самосущего Я там просто нет. Это и есть понимание пустоты.

А затем надо однонаправленно сосредоточиться на ощущении отсутствия того Я, которое, как нам всегда казалось, существует. Если эта новая уверенность начнѣт ослабевать и терять ясность, надо вернуться к аналитической медитации и снова воспользоваться «четырьмя ключами». Когда ясная уверенность опять появится, можно вернуться к однонаправленному сосредоточению на ней. Таким образом мы отработываем две вещи: уверенность в том, что мы ничего не нашли, и субъективное переживание этого факта. Держа эти две вещи рядом и не позволяя уму отвлекаться, мы входим в состояние однонаправленной концентрации, медитативной погружѣнности, подобной пространству, при которой всё воспринимается недвойственно. Субъект и объект сливаются воедино, как вода, которую льют в воду.

Надо, кроме того, понять, что делать, когда выходишь из этой медитации. В послемедитационный

период надо рассматривать всё, что предстаёт перед нами, как иллюзию. Хотя вещи и выглядят так, как будто реально существуют, но при этом все они - просто игра пустоты, как миражи, искусно созданные фокусником. Это состояние называется самадхи иллюзорных проявлений.

Надо чередовать практику, переходя от самадхи медитативной погружённости, подобной пространству, к самадхи иллюзорных проявлений и обратно. Это помогает избежать крайностей абсолютизма и нигилизма. Это активизирует ментальный фактор, называемый экстазом, при котором мы переживаем интенсивное физическое и ментальное блаженство. На этой стадии наша медитация уже «взлетает» сама без дополнительных усилий. Когда задействована сила экстаза, мощь медитации увеличивается в сотни раз, и мы достигаем прямого видения пустоты.

Но надо провести много времени за медитацией на «четырёх ключах». Это может быть трудно, но эта форма медитации наилучшим образом помогает преодолеть заблуждения; она очень сильна и благотворна. Как сказал Арьядева, «одного только сомнения в реальности бытия уже достаточно, чтобы разбить сансару на кусочки».

Медитация на пустоте - мощнейший способ очистки негативной кармы. Во времена Будды Шакьямуни жил один царь, который убил своего отца. Он очень боялся, что в результате этого деяния он переродится в аду, и попросил Будду посоветовать ему, что делать. Будда дал ему наставления медитировать на пустоте. Царь с энтузиазмом присту-

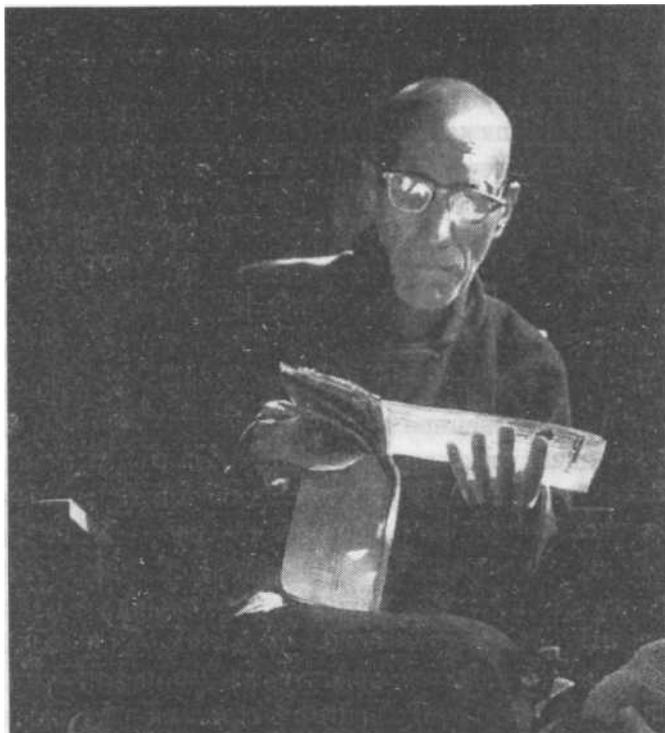
пил к практике и действительно смог очистить поток своего сознания от этой тягчайшей кармы.

Когда лама Цонкапа достиг просветления, он написал поэму «Хвала учению Будды о взаимозависимом возникновении», в которой утверждается, что, хотя все учения Будды благотворны и истинны, самое чудесное из них - это учение о пустоте, потому что, медитируя на ней, живые существа могут отсечь корень сансары и освободиться от всех страданий. С чувством благоговения и восхищения лама Цонкапа как учёный и философ возносит хвалу сверхъестественной пронизательности Будды.

Когда мы осознаем, что Будда действительно открыл подлинную природу реальности и описал её в своём учении о пустоте, в нас зародится твёрдая вера. Эта вера основывается не на историях или сказках, а на опыте, который может обрести каждый, кто занимается этой практикой и вырабатывает собственное понимание данного предмета. Мы видим, что реальность существует именно так, как описал Будда. И, что ещё удивительнее, он совершил это открытие очень давно, не нуждаясь при этом ни в каких так называемых научных методах.

Основа всех благих качеств

Куну Лама Ринпоче



*Великий бодхисаттва Куну Лама Ринпоче
дал это учение монахам и монахиням
Международного института махаяны в Буднатхе
(Катманду, Непал) 14 февраля 1975 года.*

Конечная цель слушания учений - достижение просветления. Поэтому, перед тем как слушать это учение об *Основе всех благих качеств*, необходимо зародить в себе чистую мотивацию бодхичитты, главную основу для просветления.

Достичь просветления можно только путём практики Дхармы. Не существует иного способа достичь просветления. Только так можно стать буддой.

Есть два типа Дхармы: внешняя и внутренняя. Внутренняя Дхарма - это Дхарма Будды. Внешними Дхармами называют небуддийские религиозные учения. Они бывают пяти разновидностей. Практикуя внешние Дхармы, можно достичь только временного сансарного счастья, но не просветления. Чтобы стать просветлённым, необходимо практиковать Дхарму Будды.

Внутри Дхармы Будды есть четыре школы философской мысли: вайбхашика, саутрантика, читтаматра и мадхьямака. Эти четыре школы принадлежат к двум основным подразделениям

буддизма - к хинаяне и махаяне. Вайбхашика и саутрантика относятся к хинаяне, а читтаматра и мадхьямака - к махаяне. Учения, которые практикуем мы, - это учения махаяны, в частности - учение о Срединном Пути школы мадхьямака, которое считается самым совершенным и чистым воззрением. И всё же, хоть воззрение школы мадхьямака и чище, чем воззрение школы читтаматра, и именно его мы и должны изучать, но когда дело доходит до практики и поиска искусных средств, то учения читтаматры и мадхьямаки одинаково хороши. Однако мадхьямака предлагает и наиболее глубокое философское учение, и наиболее развёрнутое практическое руководство.

В «Большом трактате об этапах Пути» (Ламрим ченмо) ламы Цонкапы подробно разработаны этапы Пути сутры, или парамитаяны, но по поводу ваджраяны в этом трактате написано только то, что надо вступить на этот Путь. Этапы Пути тантры там не разъяснены подробно, как этапы Пути сутры.

Короткий текст ламы Цонкапы «Основа всех благих качеств», который мы сейчас будем обсуждать, уходит корнями в учения мадхьямаки, поэтому очень важно, чтобы вы его поняли.

Построчный комментарий

В первой строфе мы читаем:

Основа всех благих качеств -
Мой добрейший досточтимый учитель.

Правильная опора на него - это корень Пути.
Ясно понимая это и прилагая все свои силы,
Я молю: благослови меня,
Чтобы я мог верить себя ему
С великим почтением.

Ясно, что речь здесь - о практике почитания учителя. Все благие качества освобождения (состояния без границ) и просветления (нашей наивысшей цели) зависят от учителя. Поэтому необходимо найти идеального учителя, обладающего всеми качествами, описанными в учениях ламримма. Ответственность учеников состоит в том, чтобы в точности выполнять указания учителя, служить ему, простираться перед ним и т. д. Идеально следуя за идеальным учителем, мы можем достичь просветления. Если же мы последуем за лжеучителем, то всё, чего мы достигнем, - это перерождения в одном из низших миров, скорее всего - в аду.

Зачем нам нужен учитель? Потому что мы пытаемся достичь просветления, не зная, что это такое. А учитель знает. Поэтому надо найти учителя и следовать за ним. Поскольку добрейший и почтеннейший учитель есть основа всех благих качеств освобождения и просветления, то наша первостепенная задача - найти идеально подходящего наставника. После этого мы должны правильно следовать за ним, делая подношения, почитая его, служа ему и делая всё, что только может потребоваться. Но самое главное и важное, самая суть правильного отношения к учителю - это точное выполнение его наставлений по практике.

В этом тексте, хоть он и короткий, объяснён весь поэтапный Путь, включая шесть совершенств, особенно - совершенство мудрости, а также необходимость вступить на путь ваджраяны. В следующей строфе говорится о том, как трудно родиться человеком.

Осознав, что драгоценная свобода этого
воплощения
Даётся только раз,
Что она так важна и будет так трудно
обрести её снова,
Я молю: благослови меня,
Чтоб мой ум без усталости денно и ночью
Был нацелен на самое главное.

С безначальных времён в бесчисленных телах мы блуждаем по шести мирам сансары, и только на этот раз мы получили совершенное человеческое воплощение. Будет невероятно трудно снова обрести такое перерождение, в котором отсутствуют десять несвобод и во всей полноте присутствуют десять совершенств. Мы можем убедиться в том, насколько редко случается такое перерождение, размышляя о трёх вещах: о причине, о примере и о количестве. Довольно трудно обрести даже обычное человеческое воплощение, не говоря уже о таком, которое лишено восьми несвобод и наделено десятью совершенствами. Такое рождение обрести ещё труднее.

Совершенное человеческое воплощение предоставляет нам выбор: или продолжать перерождаться в мирах страданий, или достичь просветления.

Есть все возможности и для того, и для другого. Это принципиально важно. И надо использовать эту ситуацию для достижения просветления, раз уж мы получили совершенное человеческое воплощение, которое бывает только однажды. Поэтому в учении говорится: «Я молю: благослови меня, чтоб мой ум без усталости денно и ночью был нацелен на самое главное».

В следующей строфе говорится о том, что совершенное человеческое воплощение не только очень трудно обрести, но оно ещё и очень быстро заканчивается, будучи недолговечным, как пузырь на воде.

Эта жизнь недолговечна, как пузырь на воде.
Подумай, как быстро она кончается,
и приходит смерть.
А потом, как тень, бегущая вслед за телом,
За мной пойдут плоды моих действий,
И плохих, и хороших.

Смерть неизбежна, но неизвестно, когда она придёт. Единственное, в чём мы можем быть уверены, - что мы вряд ли будем жить ещё сто лет. Через сто лет все люди, живущие сейчас, скорее всего, уже умрут. Очень важно помнить о быстротечности жизни. Геше традиции кадам всегда об этом помнили и старались не тратить времени на обустройство бытовых удобств в этой мимолётной жизни. Они понимали, что если утром не напомнить себе об этом, то есть опасность потратить на пустяки целый день, а если не напомнить себе об этом вечером, то есть опасность потратить на пус-

тяги целую ночь. Постоянно памятуя о скоротечности человеческой жизни, они предохраняли себя от бессмысленных раздумий и забот о комфорте.

После смерти наш ум не прекратит своё существование, как вода, высохшая до последней капли, или погасшее пламя. Ум обладает непрерывностью. Подобно тому как тень идёт за телом, куда бы оно ни направилось, наша карма сопровождает наш ум во всех его скитаниях. В это необходимо твёрдо верить.

Что касается кармы, есть десять неблагих действий и десять благих. Следует избегать совершения первых и стараться совершать последние. Поэтому дальше в тексте говорится:

Твёрдо помня об этом,
Я молю: благослови меня,
Чтобы я не терял бдительности
И избегал даже малейших ошибок,
Совершая лишь добрые дела.

Иными словами, «Я прошу благословения на то, чтобы я не терял бдительности в практике воздержания от десяти неблагих действий и совершения десяти благих».

Следующая строфа повествует о том, что, сколь бы приятными ни были удовольствия сансары, в них невозможно найти счастье и удовлетворение.

Поиски удовольствий в сансаре -
Мимолётных и ненадёжных -
Это врата страдания,
Осознав это, я молю: благослови меня,

Чтоб во мне зародилось стремление
К блаженству освобождения.

Какие бы прекрасные объекты мы ни созерцали, мы никогда не найдём в них подлинного удовлетворения. Какие бы прекрасные звуки мы ни слышали, мы никогда не найдём в них подлинного удовлетворения. Сколько бы мы ни смотрели телевизор или кино, мы никогда не найдём в них подлинного удовлетворения. Вот так обстоит дело: сансарные удовольствия ведут к сансарным страданиям. Сколь бы сильным ни казалось нам то или иное сансарное удовольствие, в нём нет ничего ценного. Все великие мастера медитации, жившие в прошлом, осознали, что временные сансарные удовольствия таят в себе подвох, поэтому они никогда не считали эти удовольствия заслуживающими внимания.

Когда я ведом этой чистой мыслью,
Просыпаются памятование, бдительность
и осторожность.
Суть учений - в соблюдении обетов
пратимокши.
Я молю: благослови меня,
Чтобы я смог осилить эту главную практику.

В этой строфе мы просим благословения на то, чтобы справиться с важнейшей практикой соблюдения обетов индивидуального освобождения. Есть семь уровней посвящения пратимокши - таких, как, например, бхикшу и бхикшуни, и соблюдение обетов пратимокши - это корень и главная основа для освобождения. Ведомые чистой мыс-

лю о достижении нирваны, мы должны с великой бдительностью, сознательностью и осторожностью хранить верность нашим обетам.

Не надо уподобляться тем практикующим, которые говорят, что они заняты практикой тантры, и поэтому им уже не нужно помнить о таких атрибутах практики сутры, как соблюдение обетов пратимокши. Какие бы из обетов пратимокши мы ни приняли, мы обязаны бережно соблюдать их. Прежде всего необходимо зародить стремление покинуть сансару. Не чувствуя отречения от сансары, мы не достигнем даже хинаянской нирваны - цели Пути шраваков и пратьекабудд.

Затем, ощутив отречённость от сансары, надо зародить бодхичитту. Без неё просветления не достичь. Поэтому бодхичитту практиковать необходимо. Следующая строфа гласит:

Я тону в океане сансары,
И в нём же блуждают и тонут мои матери.
Я молю: благослови меня,
Чтобы я увидел эту картину
И зародил бодхичитту,
Поклявшись освободить всех скитальцев.

Посмотрите на себя. С безначальных времён вы мучаетесь, бесконечно скитаясь по всем мирам циклического бытия - в основном по а'дам, миру голодных духов и миру животных. И точно так же, как и вы, с безначальных времён скитаются все живые существа. Думая об этом, ощутите прилив бодхичитты, или, как говорится в молитве, «Я прошу

благословения на то, чтобы я ощутил в себе бодхичитту при виде этой ужасной картины».

Ясно понимая, что без бодхичитты
И без трёх видов нравственности
Мне не достичь просветления,
Я молю: благослови меня,
Чтобы я смог, приложив все силы,
Соблюдать обеты бодхисаттвы.

Чтобы зародить бодхичитту намерения, то есть мысль о достижении просветления ради блага всех живых существ, и практиковать бодхичитту действия, то есть следовать по Пути к просветлению, необходимо соблюдать три вида совершенной нравственности: воздерживаться от совершения неблагих поступков, совершать благие поступки и работать на благо живых существ. Хотя в этой строфе говорится именно об этих трёх видах, но подразумевается также и практика шести совершенств.

Однако в следующей строфе более подробно обсуждаются два последних (из шести) совершенств.

Усмирив влечение к ложным объектам
И правильно рассуждая о природе реальности,
Я молю: благослови меня,
Чтобы без промедления в потоке моего ума
Возник единый путь покоя и прозрения.

Здесь лама Цонкапа говорит о том, что наши умы всегда увлечены чувственно воспринимаемыми объ-

ектами - например, красивыми формами или звуками. Наши умы вечно сосредоточены на них. Шаматха - пребывание ума в покое - это как бы выворачивание наизнанку нашего обычного отношения к объектам, это полная противоположность такому отношению, то есть управляемая однонаправленная концентрация. «Шаматха» означает «мир», «тха» - направленность в одну точку. И такой подход мы должны объединить с проникновением в суть. Тибетская фраза «янг-даг-нар-джог-па» означает «сосредоточиться на абсолютной природе». В этой молитве лама Цонкапа просит благословения на то, чтобы быстро освоить путь, в котором соединены шаматха и випашьяна. Когда мы освоим этот путь, нам уже недалеко до просветления.

Вплоть до этого момента лама Цонкапа говорил об основной тренировке ума в контексте Пути парамитаяны. Далее он говорит о тантре:

Идя по общему Пути,
Я стал чистым сосудом.
Я молю: благослови меня,
Чтобы я смог вступить на священный Путь
для счастливыхцев -
Высшую ваджрную колесницу.

Иными словами, «Я прошу благословения на то, чтобы я смог вступить на путь ваджраяны, который даст мне возможность достичь просветления уже в этой жизни». Если идти по общему Пути парамитаяны, потребуется очень много времени, чтобы собрать такой запас заслуг, который необходим для просветления. Это три бесконечных великих зона.

Будда Шакьямуни был очень силён, но даже ему для достижения просветления понадобилось именно столько времени. Путь ваджраяны гораздо короче. Если вы будете соблюдать тантрические обеты и хранить в чистоте *самайи* - особые виды обетов, - то практика ваджраяны приведёт вас к просветлению за одну жизнь или максимум за шестнадцать. Это примерно такая же разница, как ехать на поезде или лететь на самолёте. Тантрический Путь - это самолёт. А парамитаяна - поезд.

На пути тантры есть два уровня достижений, или *сиддхи*: обычные сиддхи (они бывают восьми разновидностей - например, обретение меча, обретение глазного бальзама и т. д.) и высшая реализация - собственно просветление. Основой для этих достижений является неукоснительное соблюдение обетов и самай, о чём и пишет лама Цонкапа в следующей строфе:

Основа для обретения достижений
обоих уровней -
Чистое соблюдение обетов и самай.
Осознав это, я молю: благослови меня,
Чтобы я смог беречь принятые мною обеты
и самай,
Как я берегу свою жизнь.

Он говорит «Я молю: благослови меня, чтобы я смог беречь принятые мною обеты и самай, как я берегу свою жизнь», потому что для достижения «непорождённого», или состояния спонтанной практики без усилий, важнее соблюдать обеты и самай, чем заботиться об этой временной жизни.

Следующая строфа - о четырёх классах тантр: крийя-, чарья-, йога- и маха-ануттарайога-тантра.

Теперь я осознал важность двух этапов,
суть ваджраяны.
Занимаясь изо всех сил по четыре раза в день,
Не отступая,
Я молю: благослови меня,
Чтобы я смог сделать то,
Чему учит меня мой святой учитель.

Основная форма тантры, которой мы должны заниматься, - это высшая йога-тантра. В неё входят отцовские тантры - такие как Ямантака и материнские - такие как Херука и Калачакра. Этот класс тантр делится на две стадии: стадию зарождения (кьерим) и стадию завершения (дзограм). В одном тантрическом тексте эти два этапа сравниваются с цветком и его запахом. Без цветка не бывает цветочного запаха. Не пройдя должным образом стадию зарождения, невозможно сразу приступить к практикам стадии завершения.

Можно по-разному делить сутки на сеансы медитации: или четыре занятия по шесть часов - два занятия днём и два ночью, или шесть занятий по четыре часа - три днём и три ночью.

В следующей строфе мы читаем:

Пусть учителя, указывающие
мне благородный Путь,
И друзья, идущие по нему, живут долго.
Я молю: благослови меня,

Чтобы я смог окончательно преодолеть
Все внешние и внутренние препятствия.

Мы молимся о добром здравии наших учителей, которые указывают нам благородный Путь, и наших духовных друзей, которые правильно идут по нему, чтобы все они жили долго, и для нас самих, чтобы мы смогли преодолеть все внешние и внутренние препятствия. Внешние препятствия - это, например, внешние враги, то есть существа, которые вредят нам и мешают нашей практике. Внутренние препятствия - это такие вещи, как болезни, поражающие тело, и негативные состояния, поражающие ум. Мы просим благословения, чтобы все препятствия отступили.

И последняя строфа:

Пусть во всех моих жизнях
Я никогда не расстанусь с моим
совершенным наставником
И с величественной Дхармой.
Обретя необходимые качества всех этапов
и путей,
Да достигну я без промедления состояния
Ваджрадхары!

Мы молимся о том, чтобы во всех будущих жизнях никогда не расставаться с нашими совершенными учителями, потому что учитель — это корень Пути. Сама по себе встреча с учителем уже приносит благо, но цель этой встречи - практика. Поэтому мы молимся о том, чтобы, встретив учителя,

не расставаться с Дхармой, правильно следуя за учителем по Пути, и чтобы те прозрения, которые мы обретём на этом Пути, помогли нам как можно скорее достичь состояния Ваджрадхары.

Это - сжатое объяснение молитвы «Основа всех благих качеств», которая представляет собою исключительно ценное учение, несмотря на то что объём её невелик. В ней содержатся все самые важные и сущностные пункты Пути к просветлению. Я получил это учение от Его Святейшества Далай-ламы в Сарнатхе.

....

Существует пять основных областей знания: языкознание, логика, медицина, ремесло и внутреннее знание. Внешние виды знания хорошо разработаны на Западе. Я также слышал кое-что о западной психологии, которая тоже изучает ум, и, хоть я знаю о ней не очень много, мне кажется, что она не достигает тех глубин внутреннего знания, которые доступны Дхарме Будды.

Есть также другие религии - например, христианство. В них тоже есть своё внутреннее знание, но, опять же, оно не достигает тех глубин внутреннего знания, которых достигает Дхарма Будды. Внутри христианства существуют такие традиции, как католицизм, протестантство и другие ветви. У всех у них есть свои взгляды и своё миропонимание, но они не исследуют мироустройство так, как

это делает Дхарма Будды; они так глубоко не изучают природу абсолютной реальности.

У небуддийских религий свой взгляд на мир. Они верят в самосущее Я, то есть как раз в то, от чего в первую очередь следует отказаться. Согласно учению Будды самосущее Я - это ложная концепция, от которой необходимо избавиться.

Люди на Западе не очень задумываются о будущих жизнях. Я вовсе не хочу сказать, что христианство - это плохо, а буддизм - это хорошо. Если вы будете изучать религию, вы придёте к своему собственному пониманию. Вы сможете на основе своего собственного опыта доказать самим себе, что буддизм - это более правильное мировоззрение, чем другие. Вы сами себе докажете, что истинно, а что ложно.

В самом начале я сказал о том, что внутри буддизма есть четыре разные доктрины: вайбхашика, саутрантика, читтаматра и мадхьямака. Воззрение школы саутрантика опровергает воззрение школы вайбхашика, а воззрение школы мадхьямака опровергает воззрение школы читтаматра. То есть даже в самой Дхарме Будды есть четыре воззрения, которые отличаются друг от друга. Это значит, что любое несовершенное воззрение всегда можно опровергнуть с позиций другого, более совершенного.

Из названных мною пяти областей знания вы должны изучать пятую - внутреннее знание, Дхарму Будды. Это очень радостный факт, что вы приехали с Запада в монастырь Копан, чтобы изучать Дхарму Будды. Учение Будды - это метод, с помо-

стью которого вы можете принести благо всем. Поэтому изучайте его прилежно, а потом распространяйте его, как солнечное сияние, на Западе.

Дхарма, пришедшая в Тибет из Индии, содержит и учения сутр, и учения тантр. Если вы действительно хотите понять их, желательнее выучить тибетский язык и свободно владеть его словарём, грамматикой и т. д.

Гуру Будда Шакьямуни пришёл к просветлению, читая мантру *тадьята ом мунэ мунэ махамунайе соха*. Поэтому читайте эту мантру непрерывно. Прочитайте её 21 раз со словом *тадьята* в начале, потом продолжайте без него столько раз, сколько сможете. Однократное прочтение этой мантры очищает негативную карму, накопленную за 80 000 эонов. Это очень мощная мантра.

У меня нет для вас ничего материального, что вы могли бы увезти с собой на Запад в подарок родственникам и друзьям, но я могу дать вам одну вещь: эту мантру, а вы возьмите её с собой на Запад и передайте её другим людям.

Находясь в Копане, следуйте указаниям учителя и продолжайте изучать Дхарму. В тибетском буддизме сокрыто глубочайшее внутреннее знание, самое глубокое из всего, что есть. Здесь, в Копане, постарайтесь почерпнуть как можно больше. Чем больше вы изучаете Дхарму, тем глубже вы её понимаете; перед вами открывается вся её глубина. А когда вы изучаете другие вещи, то их глубина быстро исчерпывается.

Лама Цонкапа написал несколько текстов по ламриму, например, «Большой трактат о поэтап-

ном Пути к просветлению» (Ламрим ченмо), а также средний вариант изложения (Ламрим дринг) и короткий (Ламрим ду-дон, или Ламрим ньям-гур), который иногда называют «Строки о духовных переживаниях». Все эти учения собраны в письме ламы Цонкапы к его ученику; этот текст называется «Три ключевых аспекта Пути». Учение, которое я объяснил сегодня - «Основа всех благих качеств», - это сжатый вариант учения ламрим, изложенный в форме молитвы.

Есть ли у кого-нибудь вопросы?

Вопрос. Когда я изучаю что-то, особенно концепцию пустоты, мне кажется, что я понимаю это правильно, и я продолжаю двигаться в этом направлении, но потом я вижу, что моё понимание было неправильным, и это значит, что, когда я в этом направлении продвигался, я тратил время зря. Приходится возвращаться назад по какой-то касательной, и таким образом я замедляю своё продвижение в правильную сторону. Как извлечь пользу из таких ситуаций, чтобы больше не тратить время, разрабатывая ошибочные концепции?

Ринпоче. Прежде всего я вижу, что вы искренне стараетесь очень глубоко изучить Дхарму, и я буду молиться за вас, чтобы ваше изучение увенчалось успехом. Что касается вашего вопроса, то когда вы учитесь медитировать на пустоте, в какой-то момент вам может стать страшно от понимания того, что то, во что вы всегда верили, оказалось ошибкой. Но главное, чего надо избегать при изу-

чении, - это крайностей абсолютного существования и абсолютного несуществования. Ваше чистое понимание пустоты должно быть свободно от этих двух крайностей; надо идти Срединным путём. Тогда ваше понимание будет верным. Но даже концепция пустоты тоже пуста.

Вопрос. У меня вопрос об относительной истине. Бывают ложная относительная истина и верная относительная истина. Может ли человек, придерживающийся ложной концепции о самосущем Я, понять верную относительную истину? Ведь есть два варианта восприятия: либо нечто существует в данном месте, либо его там нет. Например, глядя на цампу, можно видеть, что она чистая, а можно видеть, что она грязная и содержит примеси. Это два разных варианта восприятия. Значит ли это, что наличие в уме человека ложной концепции о самосущем Я не позволит ему воспринять верную относительную истину?

Ринпоче. А что такое верная относительная истина применительно к цампе? Когда мы смотрим на цампу, то мы все видим цампу. Кроме того, её надо воспринимать здоровыми органами чувств, которые лишены дефектов и функционируют нормально. Если она при этом существует как чувственно воспринимаемый объект, то это и есть верная относительная истина. Поэтому, когда разные люди смотрят на цампу, все они видят цампу.

Например, когда мы находимся в движущемся поезде, нам кажется, что двигаются деревья. Иногда мы сталкиваемся с такими ложными концепция-

ми. ИЛИ когда фокусник превращает неодушевлённые предметы - например, куски дерева - в одушевлённые, и они принимают, например, форму животных, или когда белая морская раковина кажется нам жёлтой (при заболевании желтухой), то возникает ложная относительная истина, потому что она проецируется искажённым чувственным восприятием. И эту ложность можно доказать, потому что другие люди с нормальным чувственным восприятием видят это иначе, не имея при этом правильного понимания пустоты.

В конце концов, согласно учению мадхьямака, такое Я, которое небуддийские философы считают самосущим, - это тоже ложная относительная истина.

Вопрос. Объясните, пожалуйста, разницу между относительной и абсолютной бодхичиттой.

Ринпоче. Как объясняют философы школы мадхьямака, абсолютная бодхичитта, то есть прямое видение абсолютной природы, достигается на первом из десяти уровней мастерства бодхисаттв. Об относительной бодхичитте пишет Шантидева в «Бодхичарья-аватаре». У неё есть два вида: бодхичитта намерения и бодхичитта действия. Бодхичитта намерения - это желание достичь просветления ради блага всех живых существ, а бодхичитта действия - это практическое следование по Пути к просветлению.

Даже простые миряне, не достигшие пути видения, могут обладать бодхичиттой намерения. Как вы знаете, есть пять путей: путь накопления, путь подготовки, путь видения, путь медитации и

путь больше-не-учения. Даже те, кто находится на самом первом пути, могут обладать относительной бодхичиттой. Про абсолютную бодхичитту можно прочесть в трактатах Нагарджуны, а также в некоторых тантрах.

Поскольку бодхичитта есть семя просветления, наша главная задача - взрастить её в своём уме, как выращивают растение из семени. Именно её мы прежде всего должны стараться развивать. Будда говорил, что все будды рождаются из бодхичитты.

Вопрос. Мы скоро вернёмся обратно на Запад. Вы говорили, что мы должны взять Дхарму с собой. В какой форме лучше всего её объяснять?

Ринпоче. Её надо объяснять в той форме, которая лучше всего соответствует уму слушающего. Если объяснение абсолютной природы может быть понято теми, кому вы собираетесь это объяснить, то вы можете дать краткое объяснение, основываясь на «Трёх ключевых аспектах Пути» ламы Цонкапы, или более подробное - на основе «Ламрим ченмо»: там больше ста страниц посвящены пустоте. Если вы хотите объяснить, что такое метод, вы можете объяснять это, основываясь на «Бодхичарья-аватаре» Шантидевы, где говорится о практике первых пяти совершенств: щедрости, морали, терпении, упорстве и концентрации. Если ваши слушатели поймут, то можете объяснить им суть правильного воззрения на примере девятой главы из той же «Бодхичарья-аватары». Короче говоря, объяснять Дхарму надо так же, как врач прописывает лекарство. Если даже у него есть самое

лучшее лекарство, идеально подходящее данному больному, он не сможет силой заставить больного его принимать. Это было бы неискусным подходом к лечению. Мудрый врач лечит больных, принимая во внимание их особенности и способности. С Дхармой всё точно так же.

Вопрос. Наш ум настолько привык к пристрастному разграничению («Он мне нравится; а она мне - нет»), и мы обычно настолько бессознательны, что совершенно не отслеживаем этого. Теперь я начинаю понимать, что подобная дискриминация ведёт к страданиям. Воспитание равного отношения ко всем - первый шаг к бодхичитте; но как в повседневных ситуациях заставить ум одинаково относиться ко всем, не разделяя людей на любимых и нелюбимых?

Ринпоче. Если есть какой-то внешний объект, который кажется вам хорошим или плохим, красивым или уродливым, постарайтесь увидеть его абсолютную природу, исследовав каждый атом. Мысленно расчлените объект, который кажется вам хорошим, на атомы, возьмите каждый атом в отдельности и, рассматривая его, постарайтесь увидеть пустоту объекта. Потом расчлените объект, который кажется вам плохим, на атомы, возьмите каждый атом в отдельности и, рассматривая его, тоже постарайтесь увидеть пустоту этого объекта. Когда вы это сделаете, вы увидите, что между этими двумя объектами нет вообще никакой разницы. Ваше относительное воззрение говорит вам, что они разные, а с точки зрения пустоты - они одинаковые.

Вопрос. Как свести воедино два воззрения - относительное и абсолютное?

Ринпоче. То, как объект выглядит, - это относительное воззрение. На это надо смотреть как на иллюзию, объединяя это с пустотой. Относительное воззрение должно быть неотделимо от пустоты. Но это не значит, что ваша вера в то, что объект реально существует, - это тоже абсолютная истина. Такое воззрение и воззрение, воспринимающее объект как иллюзорный и пустой, не могут стать одним объединённым воззрением. Это трудно понять. Поэтому важно, чтобы ваше интеллектуальное понимание было как можно более ясным. Прежде всего осознайте, каким образом вещи зависят от причин и условий. Осознайте, чем отличается рождённое от нерождённого, или, иными словами, зависимые явления от пустоты.

Вопрос. Ринпоче, Вы сказали, что надо учить людей в соответствии с уровнем их ума. Но как это определить? Хватит ли у нас мудрости, чтобы понять, надо ли объяснять визуализации, передавать мантры и т. д. тем людям на Западе, которые проявили интерес к Дхарме?

Ринпоче. Дать конкретный ответ невозможно, но в любом случае вы, без сомнения, можете научиться их вот такой медитации. Представьте себе белое облако в пространстве перед собой на уровне лба. На нём - трон, на котором восседает Гуру Будда Шакьямуни в своей обычной форме - в виде монаха. Его правая рука лежит на колене, касаясь горизонтального лунного диска, служащего Будде

подушкой, а левая сложена в мудру медитации. Он окружён со всех сторон бесчисленными буддами, бодхисаттвами и архатами.

Из тела Будды и из тел всех окружающих его святых исходят лучи света. Эти лучи проникают в вас и во всех живых существ, которые сидят, приняв человеческий облик, рядом с вами, и очищают всё негативное, что накопилось с безначальных времён, даруя всем вам прозрение, ведущее вас по пути к просветлению. Представляя себе эту картину, читайте мантру Будды Шакьямуни *тадьята ом мунэ мунэ махамунаие соха* или *ом мунэ мунэ махамунаие соха*, как я объяснял раньше.

Затем ощутите в себе твёрдую уверенность в том, что благодаря этой очищающей практике вы и все живые существа стали бодхисаттвами и это привело бесчисленных будд в состояние великой радости.

Я со своей стороны буду молиться о том, чтобы во всех ваших будущих жизнях вы никогда не расставались с учителями и как можно быстрее достигли просветления. Я буду молиться о том, чтобы вы жили долго и успели пройти путь Дхармы до конца. Вы молились о моей долгой жизни, но будет недостаточно, если только я один буду жить долго. Надо, чтобы вы тоже жили долго. Я буду об этом молиться, но одной моей молитвы не хватит, поэтому давайте объединим наши усилия и будем молиться вместе.



Кьябдже Триджанг Ринпоче (1901 - 1981), младший наставник Его Святейшества Далай-ламы, был также коренным учителем ламы Еше, ламы Сопы Ринпоче, геше Рабтена, геше Даргье и многих других великих лам XX века, принадлежащих к школе гелуг. Он был главным учеником Пабонги Ринпоче и редактором его знаменитой книги «Освобождение на вашей ладони». Этот текст представляет собой выдержки из учения, которое Ринпоче дал западным студентам в Дхарамсале в 1977 году.

16

Различные аспекты тантры *Его Святейшество Триджанг Ринпоче*

Соотношение между буддийской и индуистской тантрой

Хотя некоторые учёные и утверждают, что буддийская тантра возникла на основе индуистской, это неверно. Эта теория, распространённая среди тех, кто придерживается принципов хинаяны, базируется на поверхностном сходстве различных элементов этих двух систем - таких как внешние образы божеств, медитация на тонких каналах и ветрах, огненные ритуалы и т. п. Хотя некоторые практики - такие как повторение мантр - действительно являются общими для обеих тантрических традиций, но их интерпретация и внутреннее значение принципиально отличаются друг от друга. Более того, буддийская тантра находится на более высоком уровне, потому что в ней в отличие от индуистской содержатся три основы Пути: отречение, бодхичитта и правильное понимание пустоты.

Даже животные хотят освободиться от страданий. Есть люди, являющиеся последователями небуддийских учений, которые хотят освободиться от загрязнённого сансарного счастья, и поэтому они совершенствуются в рамках подготовительного этапа, представляющего собой четыре уровня медитативного погружения. Некоторым небуддийским мастерам медитации удаётся временно выйти за пределы загрязнённого сансарного счастья и даже достичь состояния, превосходящего эти четыре уровня медитативного погружения. Однако только буддисты могут превзойти всё вышеуказанное, равно как и нейтральные состояния, и освободиться от страдания всепроникающей обусловленности. Медитируя на страданиях и их причинах - ментальных заблуждениях, - они могут освободиться навсегда. Вот почему, даже медитируя на различных мирах формы и мирах бесформенных и достигая пика сансарного бытия, небуддисты всё равно не могут преодолеть те заблуждения, которые, несмотря ни на что, присущи этим высшим состояниям. И поэтому, когда они оказываются в соответствующих обстоятельствах, тут же проявляются гнев и прочие омрачения сознания, создаётся новая карма, и таким образом они остаются внутри циклического бытия.

В силу подобных причин эти практики не могут быть включены в свод практик махаяны. Они не соответствуют ни требованиям общего пути сутр, который подразумевает отречение (стремление окончательно освободиться от циклического существования), мудрость, правильно понимающую пустоту

(правильное воззрение, являющееся противоядием от неведения - корня циклического существования) и бодхичитту (сознание, устремлённое к достижению просветления ради блага всех живых существ), ни требованиям буддийского тантрического пути для избранных.

Происхождение тантры

Тантры были преподаны самим Буддой, проявившимся в форме монаха, в форме Ваджрадхары и в форме различных божеств, пребывающих в центре соответствующих мандал. Великие просветлённые существа - Манджушри, Самантабhadра, Ваджрапани и другие - тоже преподали некоторые тантры по просьбе Будды.

Что касается четырёх классов тантр, тантры класса *крия* (тантры действия) были преподаны Буддой, проявившимся в форме монаха в сфере тридцати трёх богов на вершине горы Меру, и в мире людей, где Манджушри и другие выступили в роли главных слушателей. По просьбе бодхисаттвы Пунгзанга некоторые тантры были преподаны в чистой земле Ваджрапани. Другие тантры этого же класса были преподаны самим Буддой и - с его благословения - Авалокитешварой, Манджушри и Ваджрапани. Ещё некоторые были рассказаны мирскими богами.

Тантры класса *чарья* (исполнения) были преподаны Буддой, проявившимся в форме высшего существа в небесных сферах и в сфере, называемой «Основа и Суть, Украшенная Цветами».

Тантры класса *йога* были преподаны Буддой, когда он возник в форме центрального божества каждой мандалы в таких местах, как вершина горы Меру и Пятая Небесная Сфера Желаний.

Тантры класса *ануттара* были также преподаны Буддой. В земле Ургьен, проявившись в мандале Гухьясамаджи, он преподавал эту тантру царю Индрабодхи. Тантру Ямантаки Будда преподавал во время усмирения демонических сил, когда его об этом попросили супруга Ямантаки и супруга Калачакры. Тантру Хеваджры он преподавал, явившись в форме Хеваджры в земле Мадгадха во время борьбы с четырьмя мэрами; об этом его попросили Ваджрагарбха и супруга Хеваджры. По просьбе Ваджрайогини Будда проявился как Херука и преподавал коренную тантру Херуки на вершине горы Меру, а по просьбе Ваджрапани преподавал истолковывающую тантру. Что касается тантры Калачакры, преподанной по просьбе царя Сучандры, манифестации Ваджрапани, всемогущий Будда отправился к великой ступе Дханьякатака в Южной Индии и, материализовав мандалу Дхармадхату, а поверх неё - мандалу Калачакры, преподавал её там.

Несмотря на многообразие внешних проявлений, все тантры были преподаны одним и тем же просветлённым учителем - Буддой.

Что происходит во время посвящения

Между посвящениями в четыре класса тантр существует множество различий, как принципиальных, так и малозначительных. Поэтому недо-

статочно одного посвящения, чтобы иметь доступ во все мандалы. Получая посвящение от опытного мастера, некоторые счастливицы-ученики, чей уровень достаточно высок, ощущают мудрость посвящения в потоке своего ума. В остальных случаях, присутствуя на церемонии и получая посвящения сосуда и другие посвящения, мы оставляем отпечатки в своём уме, которые в будущем позволят нам слушать Дхарму, но больше ничего особенного не происходит. Но всё равно, если вы собираетесь заниматься тантрой, необходимо получить посвящение. Если учитель объяснит секреты тантры кому-то, кто не получал посвящения, то такой учитель совершит седьмое коренное тантрическое падение, а подобное объяснение всё равно не принесёт никакой пользы ученику.

Взаимоотношения между сутрой и тантрой

Что касается интерпретации отречения и бодхичитты, то здесь нет разницы между сутраяной и тантраяной, но в поведении разница есть. Согласно учению есть три направления поведения: ученики, следующие доктрине хинаяны, должны забыть обо всех желаниях; идущие путём сутраяны должны подробно знать все этапы Пути и практиковать шесть совершенств; те, кто идёт глубинным путём тантраяны, должны работать над преобразованием желаний в Путь.

С философской точки зрения нет разницы между сутраяной и тантраяной во взгляде на пустоту,

но есть разница в методе её осознания. В практиках традиции сутры аналитический ум, созерцая пустоту, пребывает в медитативном равновесии. В тантре задействована врождённая мудрость - чрезвычайно тонкий уровень ума. Разница огромна. Главная практика сутраяны, при которой движение по Пути видится как причина достижения тела формы и тела мудрости будды - это постепенное накопление мудрости и заслуг на протяжении трёх бесконечных эонов и постепенное обретение качеств будды. Поэтому сутраяна и называется колесницей причин.

В тантре даже начинающий может концентрироваться и медитировать на четырёх видах чистоты, сходных с результатом, - чистом теле, чистой земле, чистых владениях и чистых деяниях просветлённых существ. Поэтому тантраяна известна как колесница плода.

Четыре традиции

В традиции сутры объяснение доктрин хинаяны и махаяны является общим для всех четырёх школ тибетского буддизма. Что касается предварительных практик, различия есть только в названиях. В школе гелуг они называются «этапами пути для практикующих, обладающих тремя уровнями способностей»; в школе кагью - «четырьмя способами преобразования ума»; в школе дригунг кагью - это «четыре дхармы Дагпа и пять дхарм Дригунг», а в школе сакья - «расставание с четырьмя привязанностями».

В тантре способ вести учеников по Пути всегда сугубо индивидуален, и всё зависит от опыта данного мастера, а также тех комментариев к коренным текстам и наставлений, которые он получал от великих учителей. Поэтому и форма посвящения в практику может обладать индивидуальными отличиями. Тем не менее все разновидности практик едины в том, что все они ведут к одной цели: к достижению состояния Ваджрадхары.

Приложение

Равное отношение ко всем

(Махаянская медитация, воспитывающая
уравновешенность)

Редакция ламы Сопы Ринпоче

После каждого параграфа нужно делать паузу, медитируя на его содержании.

Думайте так: нельзя заботиться только о собственном освобождении. Привязаться к идее о достижении личного спокойствия и биться только над решением этой задачи - это и эгоистично, и жестокосердно.

Представьте, что вокруг вас сидят все живые существа. Слева от вас - ваша мать, справа - отец. Перед вами сидит ваш враг - кто-то, кто вас не любит и желает вам зла. Позади вас - ваш лучший друг, к которому вы особенно сильно привязаны. И где-нибудь сбоку - незнакомый человек, к которому вы относитесь абсолютно нейтрально.

Думайте так: на самом деле нет серьёзных причин чувствовать привязанность к другу и помогать именно ему, а врага ненавидеть и причинять ему зло.

Если я буду добиваться только обретения личного покоя, то ради этого не имело смысла рождаться человеком. Если бы я был животным, я делал бы то же са-

мое. Самые разные животные видят перед собой ту же цель, что и высокообразованные люди: личное счастье. В погоне за ним они совершают те же самые действия: бьются с врагами и уничтожают их, обманывают друг друга и т. д. Между ними и нами нет никакой разницы, кроме внешней формы.

Раз уж я всё-таки родился человеком, то я обязан стремиться к более высокой цели и обязан достичь её: привести каждое живое существо к состоянию непреходящего счастья. Вот с этим, пожалуй, никакое животное не справится.

Точно так же, как я сам пытаюсь избежать страданий и найти счастье, это же самое пытаются сделать и все остальные существа. Следовательно, мы с ними равны, а поэтому у меня нет никаких разумных оснований заботиться о себе больше, чем о других, или причинять зло врагам или любому другому существу.

На протяжении всех моих бесчисленных перерождений я подразделял существ на друзей, врагов и незнакомцев, руководствуясь своим эго.

Чандракирти сказал: «Там, где есть ощущение «себя», все остальные неминуемо будут восприниматься как «другие». Из привычки делить мир на «себя» и «других» вырастают привязанность и ненависть.

Все беды — из-за того, что мы действуем, руководствуясь этими негативными состояниями ума. Ощущение «себя» порождает привязанность к этому «себе» и привязанность к заботе о «своём» счастье.

Из этого возникает весь спектр негативных состояний ума. Например, гнев, вызванный привязанностью

к «себе» и жадностью, заставляет меня считать врагом каждого, кто посягает на что-то «моё». Привязанность к «себе» заставляет меня считать другом того, кто помогает мне, и врагом того, кто мешает. Неведение заставляет меня считать тех, кто не мешает, но и не помогает, просто чужими.

Гнев заставляет меня ненавидеть врагов и причинять им вред. Привязанность заставляет меня цепляться за друзей и помогать им. Неведение заставляет меня думать, что чужие всегда были и будут чужими. Руководимый этими негативными состояниями ума, я попадаю в трудные ситуации и страдаю.

Привязанность таит в себе опасность как для меня, так и для других. Весь мир уже на грани катастрофы. Привязанность приносит не счастье, а только страдания.

С безначальных времён два негативных действия - оказание помощи из чувства привязанности и причинение вреда из чувства ненависти - бесконечное число раз ввергали меня в мир страданий сансары, не оставляя ни малейшей возможности выбраться оттуда и испытать непреходящее счастье освобождения и просветления.

Негативные действия оставляют в сознании негативные отпечатки, которые постепенно созревают и приносят плоды в виде бесконечных страданий. Если я буду продолжать вести себя так же, то я буду испытывать те же страдания снова и снова на протяжении эонов и никогда ничего не пойму и не достигну, что уж там говорить о просветлении.

Эти три объекта - друг, враг и незнакомец - выдумка. Они получили неправильные названия, и произошло это по каким-то сиюминутным причинам. Те, кого я сейчас называю друзьями, врагами и незнакомцами, далеко

не всегда были мне друзьями, врагами и незнакомцами во всех моих бесчисленных прошлых жизнях. Даже тот, кто был моим врагом год назад, теперь стал мне другом, а мой вчерашний друг может уже сегодня превратиться во врага. Всё это может радикально меняться на протяжении часа, и, вообще-то говоря, именно так оно и происходит из-за нашей привязанности к таким явлениям, как еда, вещи, репутация...

В одном тексте говорится: «Если ты попробуешь хотя бы на одну минуту отнестись к врагу как к другу и помочь ему в чём-то, он станет твоим другом. Если ты проявишь к другу враждебное отношение, то случится обратное. Поэтому мудрые, понимая, сколь непостоянны по природе своей любые временные отношения, никогда не привязываются ни к еде, ни к вещам, ни к репутации».

Будда сказал: «В следующей жизни отец и сын помнятся местами, мать станет женой, враг - другом. Всё всегда меняется. В циклическом бытии нет ничего раз и навсегда определённого».

Поэтому нет причин для того, чтобы привязываться к друзьям и ненавидеть врагов.

Если бы продиктованная неведением концепция Я была истинной и если бы такое Я воспринимало объекты в их истинном виде, то эти три фигуры, обозначенные как «друг», «враг» и «незнакомец», существовали бы в таком качестве с безначальных времён и по сей день и продолжили бы существовать в таком же качестве вплоть до просветления и даже после него. Но это лишило бы смысла всю концепцию просветления, поскольку высший просветлённый ум будды абсолютно свободен от заблуждений и отпечатков, которые и становятся причиной деления существ на категории.

Ведомый состраданием, Будда научил нас медитации, воспитывающей уравновешенность, чтобы и я

тоже смог освободиться от заблуждений, отпечатков в сознании, а также от продиктованной неведением привычки делить всех на категории. Эти концептуальные образы - «друг», «враг», «незнакомец» - выдумки, потому что они основаны исключительно на иллюзии. Ведь Я не существует!

Во всех моих проблемах виноваты не враги, а я сам. В моих прошлых жизнях я причинял другим зло, находясь во власти неведения, и вот теперь, в этой жизни, результаты моих действий вернулись ко мне, и поэтому я претерпеваю трудности и невзгоды.

Будда сказал: «В прошлых жизнях я много раз убивал вас всех, а вы убивали меня. Так почему же мы теперь должны быть привязаны друг к другу?»

Чандракирти сказал: «Это так глупо - отражать атаку врага, причиняя ему зло, и надеяться таким образом окончить битву! Ведь такая форма «обороны» сама по себе становится источником новых страданий».

Поэтому нет смысла отвечать злом на зло.

Враг - это тренажёр для развития терпения. Он помогает мне преодолеть в себе злобу. Как же можно ненавидеть этого врага, если он приносит мир в мой ум!

Враг бесконечно ценнее, чем любое материальное имущество. Он - источник моего прошлого, теперешнего и будущего счастья. Я ни в коем случае не должен ненавидеть его. Я должен быть готов отдать всё, что имею, ради его блага.

Враг - это предмет первой необходимости. Это источник, в котором черпают силы для достижения просветления все существа, в том числе и я. Враг - это моё главное богатство. Ради него я готов пожертвовать жизнью.

Враг, причиняющий мне зло (физически или ментально), находится во власти своего омрачённого ума. Он как палка, которую кто-то взял в руки, чтобы меня побить. Нет причин злиться на него и отвечать ударом на удар. Это не его вина. Меня побили палкой, и теперь мне больно, но ведь не палка же виновата в этом! Отныне и навсегда: я ни в коем случае не должен испытывать ненависть к врагам и не должен причинять зло ни им, ни каким-либо другим существам.

Если бы я обладал всеведением, я бы увидел, что, причиняя зло другим по причине ненависти, я на самом деле причиняю зло себе. Ясно, что я должен перестать причинять зло кому бы то ни было.

Ко всем живым существам, включая моих врагов, Будда испытывает сострадание. Бесчисленные будды относятся к врагам и к любым другим существам как к самым близким и любят их всем сердцем. Поэтому причинить кому-либо даже малейшее зло - это значит причинить зло всем буддам.

Будда всегда считает, что любые существа, в том числе и враги, гораздо важнее, чем он сам. Чтобы бездумно нанести вред другому существу ради собственного блага, надо обладать поистине каменным сердцем.

Враги и все остальные существа бесчётное число раз были моими матерями. Святые тело, речь и ум всех бесчисленных будд - это слуги всех живых существ, в том числе и врагов. Поэтому я никогда больше не должен обижать ни одно существо.

Мой настоящий враг - неведение, живущее в моём уме. Уничтожить внешнего врага, вместо того чтобы уничтожить собственное неведение, - это всё равно

что убить лучшего друга, по ошибке приняв его за врага. Я не должен уничтожать внешних врагов, зато обязан уничтожить внутреннего, потому что именно он виноват во всех моих бедах.

Преуспев в медитации, воспитывающей уравновешенность, и достигнув высочайшего уровня духовной реализации, ни один бодхисаттва не видит врага ни в одном из живых существ, пусть даже все существа на свете соберутся и набросятся на него.

Враг - это просто концепция, сфабрикованная моей ненавистью, а друг и незнакомец - концепции, сфабрикованные, соответственно, моей привязанностью и моим неведением. Я не должен доверять искажённому восприятию, возникшему под воздействием негативных состояний ума.

Если я посмотрю глазами мудрости, я нигде не обнаружу ни друга - продукт моей привязанности, ни врага - продукт моей ненависти: ни в их телах, ни где-либо в другом месте. Мудрость подсказывает мне, что это не более чем названия.

Только теперь я ясно вижу, каким глупым и бессмысленным существом я был на протяжении стольких жизней!

Как обращаться с буддийскими книгами

Дхарма - Учение Будды - чудодейственное лекарство, помогающее вам самим и всем живым существам избавиться от страданий. Ко всякой книге, содержащей Учение Будды (а даже одно слово Дхармы или имя Будды делают книгу таковой), следует относиться уважительно, на каком бы языке она ни была написана. Избегайте класть книгу на пол или на стул. Не переступайте через книгу и не ставьте на неё какие-либо предметы - даже изображения Будды или божеств. Храните книги Дхармы на алтаре или в другом почётном, чистом и предпочтительно высоком месте.

Не выбрасывайте, подобно мусору, старые или ненужные книги, содержащие Учение Будды. Если возникла такая необходимость, лучше сожгите их - предание огню считается уважительным способом избавиться от пришедшего в негодность религиозного текста. Таким же образом рекомендуется с почтением относиться и к писаниям других духовных традиций.

Серия «САМАДХИ»

Научно-популярное издание

**Фонарь,
освещающий Путь**
*Наставления великих учителей
тибетского буддизма*

Перевод с английского А. Батагова

Редактор серии «Самадхи»
Александр А. Нариньяни

Корректоры *О. Соколова, И. Москаленко*
Оригинал-макет *А. Клейменова*
Дизайн переплёта *А. Ипатьева*

ООО «Открытый Мир»
115093, г. Москва, ул. Павловская, д. 18, стр. 1
Тел.: +7 495 789 82 31
Наши электронные адреса:
<http://www.ombooks.ru>,
E-mail: samadhi@ombooks.ru

Подписано в печать 11.10.2007. Формат 84x100/32.
Бумага писчая. Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,82.
Тираж 3000 экз. Заказ № 839.

Отпечатано в ОАО «ИПП «Уральский рабочий»
620041, ГСП-148, г. Екатеринбург, ул. Тургенева, 13.
<http://www.uralprint.ru>
e-mail: book@uralprint.ru