



БУДДИЙСКАЯ ПРАКТИКА

ПУТЬ К ЖИЗНИ, ПОЛНОЙ СМЫСЛА

Автор: Его Святейшество Далай-Лама XIV
Перевод: Д. Хопкинс, А. Капаназе



ОТ ПЕРЕВОДЧИКА АНГЛИЙСКОГО ИЗДАНИЯ	4
ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ПОТРЕБНОСТЬ В МИРЕ И ДОБРОТЕ	5
Два пути к счастью	5
Доброта	5
Человеческий потенциал	6
Взаимозависимость	6
Достижение гармонии	8
ОБ ЭТОЙ КНИГЕ	9
I . ОСНОВЫ	10
1. Три способа практики	10
Просветление будды как пример для нас	10
Постепенное изменение	10
Три практики	11
Последовательность практики	11
II . ПРАКТИКА НРАВСТВЕННОСТИ	12
2. Осмысление масштабов страдания	12
Типы нравственности	12
Нравственность личного освобождения	12
Четыре благородные истины	13
Первая благородная истина: страдание	14
Упорство и надежда	15
Памятка для ежедневной практики	16
3. Осмысление источников страдания и возможности его прекращения	17
Вторая благородная истина: источники страдания	17
Третья благородная истина: подлинное прекращение страдания	21
Четвертая благородная истина: истинные пути	22
Памятка для ежедневной практики	22
4. Отказ от причинения вреда	22
Нравственность личного освобождения: уровни практики	23
Преимущества нравственности	24
Памятка для ежедневной практики	26
5. Оказание помощи	26
О ценности неурядиц	26
Уравнивание и отказ от эгоцентризма	28
Осознание ответственности	30
Решение достичь просветления	31
Памятка для ежедневной практики	33
6. Стремление к просветлению	33
Зачем нужно стремиться к просветлению	33
Семь практик накопления заслуг	33
Решимость помогать другим	34
Поддержание решимости в продолжение всей текущей жизни	36
Поддержание решимости в будущих жизнях	36
Практическое намерение достичь просветления	37
Памятка для ежедневной практики	37
III . ПРАКТИКА МЕДИТАЦИИ	38
7. Сосредоточение ума	38
Виды медитации	39

Достижение непоколебимого спокойствия	39
Другие методы достижения умственного спокойствия	43
Памятка для ежедневной практики	44
IV . ПРАКТИКА МУДРОСТИ	45
8. О существовании живого и неживого	45
Мудрость в духовной практике	45
Отсутствие самости	46
Памятка для ежедневной практики	49
9. Срединный путь	49
Необходимость сосредоточенности и мудрости	49
Необходимость рассуждений	50
Как совместить обусловленность и пустоту	51
Памятка для ежедневной практики	54
10. Ум и его глубинная природа	55
Загрязнения поверхностны; природа ума — ясный свет	55
Безначальность ума	56
Неведение — причина несовершенных состояний ума	56
Памятка для ежедневной практики	58
V . ТАНТРА	58
11. Йога божества	58
Посвящение	59
Обеты и обязательства	60
Использование сексуальности на пути	61
Памятка для ежедневной практики	62
VI . Этапы пути	62
12. Обзор пути к просветлению	62
Постепенное продвижение	62
Пять путей	63
Качества состояния будды	64
Долговременная практика	65
Памятки для ежедневной практики	66

ОТ ПЕРЕВОДЧИКА АНГЛИЙСКОГО ИЗДАНИЯ

Наставления Его Святейшества Далай-Ламы я впервые услышал в 1972 году. Через три дня после моего приезда в город Дхарамсалу, что на севере Индии, он начал шестнадцатидневный курс лекций (по четыре-шесть часов ежедневно), посвященный различным этапам пути к просветлению. Я занимался тибетским языком и практиковал тибетский буддизм с 1962 года; мои учителя, особо искусные в толкованиях тибетских текстов, подготовили меня к обучению у йогов, бежавших из Тибета в Индию. И, говоря откровенно, мне показалось маловероятным, что этот облеченный государственной властью человек, явившийся на свет в своем нынешнем воплощении в 1935 году на северо-востоке Тибета, человек, который на основании множества предсказаний, видений, чудесных знамений и проверок был в двухлетнем возрасте признан Четырнадцатым Далай-Ламой, действительно способен на все то, что обещала программа его курса.

Но услышанное меня поразило.

Далай-Лама говорил о самых разнообразных аспектах пути к просветлению. Он покорила мой ум и сердце, высказав целый ряд идей, от фундаментальных до наиболее частных, которые прояснили многие вопросы, долго остававшиеся для меня неразрешенными. Он заставил меня на многое взглянуть по-новому.

Далай-Лама говорил по-тибетски так быстро и отчетливо, что невозможно было отвлечься ни на мгновение. Как-то раз он особенно воодушевленно объяснял, какого рода размышления лучше всего способствуют развитию способности сострадать. Голос его порой становился необычайно высоким — "козлиным", как в шутку выразился сам Далай-Лама. Мне же в этих интонациях слышалась вдохновенная погруженность поэта. В продолжение цикла лекций Его Святейшество представил слушателям весь спектр практик, ведущих к просветлению. С подлинно философской глубиной он показывал взаимосвязь вещей, между которыми на первый взгляд не было ничего общего. Тот же голос поэта и философа звучит в этой книге: порой он трогает сердце живыми описаниями человеческого страдания и преимуществ альтруизма, порой же обращает наше внимание на отличительные черты таких глубоких практик, как, например, медитация на пустоту. Все это способно послужить пищей для многолетних размышлений.

В пятилетнем возрасте Далай-Ламу привезли в столицу Тибета Лхасу, где он прошел полный курс обучения в монастыре. Из-за вторжения в 1950 году китайских коммунистов в Восточный Тибет шестнадцатилетний Далай-Лама неожиданно оказался вынужден взять в свои руки бразды государственного управления. Несмотря на его попытки достичь понимания и наладить сотрудничество с захватчиками, Далай-Ламе грозила неминуемая опасность, и в 1959 году он бежал в Индию. В изгнании он успешно воссоздал множество центров по изучению всех областей тибетской культуры. Он много путешествовал и посетил почти все страны мира с целью донести не только до буддистов или сторонников иных религий, но до всех и каждого идею о важности милосердия при любом общественном строе. Его неутомимые усилия во имя тибетского и всех других народов были отмечены в 1989 году Нобелевской премией мира.

Его Святейшество опубликовал множество книг — как для широкого круга читателей, так и для тех, кто проявляет углубленный интерес к буддизму. В настоящей книге он прослеживает многовековые традиции духовных практик Тибета и исходя из собственного опыта советует, как идти по духовному пути, ведущему к ясности ума и эмоциональному преображению. Тем самым он показывает нам, как наполнить нашу жизнь смыслом.

В течение всех тридцати лет нашего знакомства, в том числе тех десяти, что я состою главным переводчиком Далай-Ламы в лекционных поездках по США, Канаде, Индонезии, Сингапуру, Малайзии, Австралии, Великобритании и Швейцарии, я наблюдаю, как Его Святейшество проникается этими практиками всей глубиной своего существа. Для нас важно понимать, что этот удивительный человек — проницательный, сострадательный,

веселый — воспитан именно тибетской культурой. Мы должны относиться к ней как к одному из величайших чудес света.

Джеффри Хопкинс,
доктор философии,
профессор тибетологии университета штата Вирджиния

ПРЕДИСЛОВИЕ

ПОТРЕБНОСТЬ В МИРЕ И ДОБРОТЕ

Когда я путешествую по различным уголкам мира и общаюсь с людьми, у меня всякий раз возникает ощущение, что мы — члены одной семьи. Пусть даже мы встречаемся впервые, я вижу в каждом из них друга. Да и по правде говоря, все мы хорошо знакомы, ведь мы — люди и основные цели у нас одни и те же; мы ищем счастья и не желаем страдать.

ДВА ПУТИ К СЧАСТЬЮ

К счастью можно прийти двумя путями. Первый путь — внешний. Приобретая лучшее жилище, лучшую одежду, более приятных друзей, мы можем в той или иной степени обрести счастье и удовлетворение. Второй путь — это путь духовного развития, и он позволяет достичь счастья внутреннего. Однако эти два подхода не равноценны. Внешнее счастье без внутреннего не может длиться долго. Если жизнь рисуется вам в черных красках, если вашему сердцу чего-то недостает, вы не будете счастливы, какой бы роскошью себя ни окружили. Но если вы достигли внутреннего спокойствия, то можете обрести счастье даже в самых тяжелых условиях.

Материальное благополучие само по себе иногда способно помочь решить какую-то проблему, но взамен оно создает другую. Скажем, человек может быть богат, хорошо образован, занимать высокое положение в обществе, но счастье обходит его стороной, и вот уже он начинает принимать успокоительное и злоупотреблять спиртным. Ему все время чего-то недостает, он по-прежнему чем-то не удовлетворен и находит спасение в наркотиках или в бутылке. С другой стороны, встречаются люди, у которых не так много денег, чтобы за них волноваться, — и они наслаждаются покоем. Бедные в материальном плане, такие люди всё же довольны и счастливы. Вот что значит правильный умственный настрой. Материальный достаток сам по себе никогда не сможет полностью решить проблему человеческого страдания.

В этой книге я предлагаю вам, мои читатели, ознакомиться с ценными тибетскими методиками, корни которых уходят в далекое прошлое. Ежедневное применение этих методик позволяет достичь умиротворенности ума. И как только ваши ум и сердце обретут покой, смятение и тревога уйдут сами собой, и вы почувствуете себя счастливее. Происшедшие изменения отразятся на ваших отношениях с другими людьми. А став лучше как человек, вы станете лучше как гражданин своей страны и в конечном счете — как гражданин мира.

ДОБРОТА

Все мы рождаемся беспомощными. Без родительской доброты мы бы не то что не достигли многого — мы попросту не выжили бы. Если дети растут в постоянном страхе и им не на кого положиться, они страдают потом всю жизнь. Поскольку ум маленьких детей весьма чувствителен, они особенно нуждаются в доброте.

Но доброта нужна и взрослым. Я очень ценю, когда меня встречают приятной улыбкой и искренне выражают дружеское расположение. Такие люди, пусть даже я незнаком с ними и не понимаю их языка, мгновенно наполняют мое сердце радостью. С другой стороны, если человеку, воспитанному в одной со мной культуре и много лет мне знакомому, доброты недостает, я сразу чувствую это. Доброта и любовь, подлинный дух родства — вот что поистине драгоценно. Эти чувства делают возможными само сосуществование людей и поэтому так важны для общества.

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ

У каждого из нас есть прочное ощущение себя, собственного "я". Нас также объединяют общие цели: мы стремимся к счастью и не хотим страдать. Звери и насекомые тоже стремятся к счастью и не хотят страдать, но у них нет уникальной способности размышлять о том, как достичь более глубокого счастья или избавиться от страдания. Только люди наделены силой мысли — у нас есть этот потенциал, и мы должны его использовать. На всех уровнях — на индивидуальном, на уровне члена семьи, общества, нации и планеты — самыми вредными вещами, с которыми мы сталкиваемся в жизни, являются раздражение и эгоизм. Тот вид эгоизма, о котором я говорю, — это не просто ощущение своего "я", а чрезмерная сосредоточенность на себе самом. Раздраженный человек никогда не станет утверждать, что он счастлив. И до тех пор, пока основной чертой его характера является раздражительность, долговременное счастье недостижимо. Чтобы достичь спокойствия, умиротворенности и подлинного дружелюбия, нужно обуздать раздражительность и воспитать в себе доброту и сердечность. Этого можно достичь с помощью практик, которые я опишу в своей книге.

Сама по себе добросердечность способна изменить и окружающих нас людей. Когда мы становимся легче и приятнее в общении, наши соседи, друзья, родители, супруги и дети становятся менее раздражительными и в свою очередь делают более сердечными, сочувствующими и миролюбивыми. Улучшается сама атмосфера человеческих отношений, что благотворно отражается на здоровье и даже долголетию.

Вы можете быть богаты, влиятельны, образованны, но без этих здоровых чувств доброты и сострадания мир невозможен ни в вашей голове, ни в вашей семье — страдать будут даже ваши дети. Доброта — это залог внутренней умиротворенности. Прочитав эту книгу, вы увидите, что основной способ улучшения жизни — это ежедневная тренировка ума по устранению негативного отношения к вещам и укреплению позитивного.

Ключевой вопрос состоит в том, способны ли мы на практике творить доброту и мир. Многие наши проблемы возникают именно оттого, что мы любой ценой стремимся заботиться прежде всего о себе. Но я знаю из собственного опыта, что такое отношение к вещам можно изменить, что человеческий ум можно исправить. Ум человека бесцветен и бесформен, а порой и ущербен — тем не менее он способен стать тверже стали. Чтобы натренировать ум, нужно упражняться в терпении и целеустремленности, которые закалят эту сталь. Если вы решительно и упорно, невзирая ни на какие трудности станете раз за разом уделять внимание практике совершенствования своего ума — вы добьетесь успеха. Терпение, практика и время принесут с собой перемены.

Не сдавайтесь. Если вы с самого начала не верите в успех, то вряд ли его добьетесь. Но если вы полны надежд и целеустремленны, вы так или иначе преуспеете. И неважно, дадут ли вам за это золотую медаль, — важно то, что вы сделали всё от вас зависящее.

ВЗАИМОЗАВИСИМОСТЬ

Паутина электронных коммуникаций и средств мгновенной передачи информации опутала сегодня большую часть мира. В XXI веке глобальная экономика сделала государства и их жителей существенно зависимыми друг от друга. В древние времена торговля между

странами была не так уж необходима, но в наше время в изоляции оставаться невозможно. Поэтому если народы не будут уважать друг друга — проблемы неизбежны. Несмотря на существование серьезных противоречий между более и менее богатыми государствами, а также между богатыми и бедными слоями населения внутри той или иной страны, укрепление духа глобальной взаимозависимости и ответственности способно преодолеть такие экономические барьеры. Люди одной страны должны воспринимать людей другой страны как братьев и сестер, заслуживающих того, чтобы их родина шла по пути прогресса. Несмотря на все усилия мировых лидеров, кризисные ситуации не прекращаются. Войны уносят жизни многих невинных людей, гибнут старики и дети. Огромные армии воюют отнюдь не по собственной воле, и подлинное страдание этих ни в чем не повинных людей также очень печально. Торговля оружием — тысячами различных видов вооружений и амуниции, производимых заводами больших государств, — подпитывает это насилие, но ненависть, недостаток сострадания и уважения к правам других опаснее бомб и пушек. Пока ненависть обитает в уме человека, подлинный мир на нашей планете невозможен. Мы обязаны сделать всё возможное, чтобы остановить войны и избавить мир от ядерного оружия. Я был в Хиросиме, испытавшей на себе первый в истории человечества атомный удар, я видел место трагедии, слышал рассказы людей, которым довелось пережить этот ужас, — в моем сердце всё перевернулось. Сколько людей погибло в одно мгновение! Сколько было искалечено! Сколь велики боль и страдание, причиняемые ядерной войной! А теперь задумайтесь, сколько денег тратится в мире на производство оружия массового поражения. Это ужасно, это безмерный позор!

Достижения в области науки и техники дали человечеству немало преимуществ, но за всё приходится платить. Мы с удовольствием летаем на реактивных самолетах, легко доставляющих нас в любую точку мира, но в то же время где-то создается страшное разрушительное оружие. Люди строят красивые дома, но, в каком бы уголке планеты они ни жили, их постоянно преследует страх перед реальной угрозой тысяч и тысяч ядерных боеголовок, готовых к атаке, — того и гляди, кто-то нажмет на пусковую кнопку.

Человеческое намерение, таким образом, — чрезвычайно ответственная вещь.

Единственный путь к достижению вечного мира лежит через взаимное доверие, уважение, любовь и милосердие. Иного пути нет. Все попытки сильных мира сего добиться превосходства друг над другом путем развития вооружений — ядерных, химических, биологических или же обычных — бесплодны. Как можно достичь подлинного мира на планете, исполненной ненависти и агрессии? Внешний мир невозможен без внутреннего. Выработка внешних решений — вполне достойная задача, но эти решения не смогут действовать в полной мере, пока человеческий ум переполнен ненавистью и гневом. Вот где нужны глубокие перемены. Каждый из нас должен всеми силами стараться изменить воззрения, лежащие в основе наших чувств. Этого можно достичь только с помощью практики, нацеленной на постепенное изменение способа восприятия себя и других. Критическое положение, в котором находится наш мир, призывает нас действовать. Каждый из нас обязан попытаться что-нибудь сделать для его исправления, проявив человечность высокой пробы. Увы, человечность слишком часто приносится в жертву идеологическим целям. Это в высшей степени пагубно. Политические системы существуют для того, чтобы улучшать жизнь людей, но, как и деньги, они нередко управляют нами вместо того, чтобы на нас работать. Если мы добросердечно и терпеливо станем прислушиваться к мнению друг друга, обмениваться идеями в спокойной дискуссии, то сумеем найти точки соприкосновения. Это наш долг — из любви и сострадания к человечеству искать гармонию во взаимоотношениях между народами, идеологиями, культурами, этническими группами, между экономическими и политическими системами. Когда мы по-настоящему осознаем единство всего человеческого сообщества, наше стремление к достижению мира станет еще сильнее. Все мы — братья и сестры в глубочайшем смысле этого слова, поэтому должны разделять страдание других людей.

Взаимное уважение, доверие и забота о благополучии каждого — вот то, что питает нашу надежду на достижение прочного мира во всем мире.

Разумеется, лидеры государств несут в этом отношении особую ответственность, но проявлять инициативу должен и каждый из нас, независимо от своих религиозных убеждений. Уже потому, что мы люди, потому, что мы стремимся найти счастье и избежать страдания, все мы — граждане этой планеты и несем ответственность за ее будущее.

Чтобы развить в себе дружелюбие и добросердечие, а также научиться уважать права других и заботиться об их благе, нужно поработать со своим умом. В этой книге я расскажу о древних тибетских практиках, которые смогут вам в этом помочь. Основная же цель повседневной практики состоит в развитии сострадательности и умиротворенности — состояния ума, которое способно привести к установлению гармоничных отношений между народами, расами и людьми различных вероисповеданий, политических и экономических взглядов, а потому особенно важного для сегодняшнего общества.

ДОСТИЖЕНИЕ ГАРМОНИИ

Гармонии и дружелюбия, столь необходимых нашим семьям, народам и всему миру, можно достичь, лишь воспитав в себе доброту и сострадание. Помогая другим, заботясь о них, проявляя сочувствие и уважение, мы легко сможем решить многие проблемы. Гармония несовместима с обстановкой недоверия, обмана и недобросовестной конкуренции. Успех, основанный на страхе и насилии, будет недолгим, а его кажущиеся преимущества создадут новые сложности. Именно таким образом всего через два десятка лет после величайшей человеческой трагедии, какой стала Первая мировая война, разразилась вторая, и были снова убиты миллионы людей. Наша многовековая история, полная ненависти и злобы, со всей очевидностью свидетельствует о необходимости найти лучший путь. Наши проблемы могут быть решены только лишь мирными средствами. И миролюбивых речей недостаточно — нужен мир в умах и сердцах. Только так наша планета может стать лучше.

Это невозможно, скажете вы? К нынешней ситуации нас привели война, обман и страх; теперь, чтобы найти выход, мы должны прибегнуть к чему-то новому. Сколь бы непрактичным и идеалистичным это ни казалось, но у нас нет альтернативы состраданию, признанию ценности человека и единства человечества. По-другому прочного счастья не достичь.

С этим ощущением единства я путешествовал по разным странам. Я десятилетиями тренировал свой ум, и теперь, когда я встречаюсь с людьми из различных стран, между нами нет никаких преград. Я убежден, что, несмотря на принадлежность к разным культурам, к различным политическим и экономическим системам, мы в основе своей одинаковы. Чем больше людей я встречаю, тем крепче становится моя убежденность в том, что единство человечества, которое зиждется на понимании и уважении, есть подлинная и плодотворная основа человеческой деятельности. Куда бы я ни поехал, я везде говорю это. Я верю, что практика сострадания и любви — подлинного духа родства — это универсальная религия. Неважно, буддист ты или христианин, мусульманин или индуист, исповедуешь ли ты вообще какую-либо религию: важно лишь твое ощущение неотделимости от всего человечества.

Согласны ли вы со мной? Не думаете ли вы, что всё это чепуха? Я не царь богов, как иные меня называют. Я всего лишь буддийский монах. Всё, что я говорю, основано на моем личном опыте, а он, естественно, ограничен. Но я действительно стараюсь применять эти идеи в своей повседневной жизни, особенно когда сталкиваюсь с трудностями. Разумеется, иногда я терплю неудачу. Порой испытываю раздражение. Случается, что с моих уст срывается резкое слово. Но я тут же мысленно говорю себе: "Нет, это неправильно". Я сразу это чувствую, поскольку всем своим существом впитал практики сострадания и

мудрости, составляющие основу этой книги. Эти ежедневные занятия весьма полезны и значимы в моей жизни. И зная о сходстве наших сердец и умов, я хочу рассказать об этих практиках вам.

□

Мне было всего пятнадцать, когда китайские коммунисты вторглись в Восточный Тибет. Не прошло и года, как тибетское правительство приняло решение, что я должен возглавить государство. Это было трудное время, наши свободы попирались, и в 1959 году я был вынужден под покровом ночи покинуть столицу. Находясь в изгнании в Индии, мы ежедневно сталкивались с трудностями — от необходимости приспособиться к совершенно другому климату до необходимости восстановить наши культурные институты. Благодаря духовной практике я смог выработать мировоззрение, которое позволило мне продолжать поиск различных решений, не упуская из виду того факта, что все мы — люди, сбившие с пути ошибочными воззрениями, что нас связывают всё те же узы и что мы открыты совершенствованию.

Благодаря этому я понял, что сострадательность, умиротворенность и мудрость необходимы в повседневной жизни и должны развиваться при помощи ежедневной практики. Трудности неизбежны, а потому необходимо воспитывать в себе правильное к ним отношение. Злоба уменьшает нашу способность отличать дурное от доброго, а ведь эта способность — одна из отличительных черт человека. Утерев ее, мы пропадем. Иногда необходимы решительные действия в ответ на чей-то поступок, но это можно сделать без злобы. В злобе нет необходимости, она не имеет никакой ценности.

Я называю сострадание мировым устоем. Люди стремятся к счастью и не хотят страдать. Внутреннее спокойствие — основная потребность всего человечества. Здоровая, сострадательная целеустремленность — это залог духовного роста людей всех профессий и любых убеждений.

ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

В последующих главах я буду описывать особые буддийские практики, способствующие достижению внутреннего покоя и развитию способности к состраданию. Эти практики представляют собой составную часть деятельности по преодолению ошибочных, по мнению буддистов, представлений о существовании вещей. В буддийской терминологии это называется путем к Просветлению. Впрочем, вы вольны использовать на своем пути самосовершенствования лишь те из описанных методов, которые, по вашему мнению, больше всего вам подходят.

Я разбил книгу на шесть частей. Прежде всего излагаются Основы, где на примере жизни Будды рассказано о том, как наполнить свою жизнь смыслом; здесь же читатель познакомится с тремя направлениями духовной практики — нравственностью, сосредоточенным созерцанием (медитацией) и мудростью. Эти направления являются магистральными темами всей книги. Во второй части, озаглавленной "Практика нравственности", описаны два типа нравственности: стремление ни словами, ни действиями не причинять вреда окружающим и развитие склонности проявлять заботу о людях. В третьей части — "Практика медитации" — я объясняю, как достичь концентрации ума и сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях. В четвертой части — "Практика мудрости" — затронута сложная, но весьма полезная тема обусловленного проявления и пустоты. Здесь мы больше углубляемся в буддийскую философию, рассматривая различие между умом и его абсолютной природой. В этой части я объясняю, каким образом внешние проявления оказываются совместимы с реальностью, что, как мне кажется, должно развеять всяческие представления о нигилистичности или пессимистичности буддизма.

Эти рассуждения на темы нравственности, сосредоточенного созерцания и мудрости находят продолжение и в пятой части книги — "Тантра". В ней описана особая йогическая практика, объединяющая три вышеупомянутых аспекта. Также разъясняется, как опытные практикующие могут использовать на духовном пути желание.

Завершающая часть "Этапы пути" представляет собой обзор практики от самых начал и до просветления — состояния, в котором ум и тело оказываются полностью приспособлены для того, чтобы приносить пользу другим людям.

На протяжении всей книги основной ее темой является совершенствование ума и чувств посредством нравственных убеждений и глубокого понимания реальности, порожденных концентрацией. Нравственность, сосредоточенное созерцание и мудрость следует воспринимать как программу достижения просветления, напоминающую нам о высшей цели практики — формировании нового, более миролюбивого, сострадательного, спокойного и мудрого отношения к миру. Осмысление этой программы — само по себе этап пути, приводящего нас к цели. Я надеюсь, что она хотя бы отчасти будет для вас полезной, но если нет — ничего страшного!

I . ОСНОВЫ

1. ТРИ СПОСОБА ПРАКТИКИ

ПРОСВЕТЛЕНИЕ БУДДЫ КАК ПРИМЕР ДЛЯ НАС

Одни буддийские школы считают, что Будда Шакьямуни достиг просветления в Индии в VI веке до нашей эры, пройдя практику пути. Другие школы полагают, что он достиг просветления намного раньше и что целью его воплощения в VI веке до нашей эры была лишь демонстрация пути. Мы в Тибете придерживаемся последней точки зрения, и те, кто ее разделяет, учатся на примере Будды, как нужно практиковать для того, чтобы самим достичь просветления.

В любом случае мы должны отметить следующее:

- Будда Шакьямуни родился в индийской королевской семье и был окружен всевозможными мирскими благами. Столкнувшись в возрасте двадцати девяти лет со страданиями мира, он отказался от своего царственного положения, остриг волосы, оставил семью и обратился к монашеской нравственности, приняв систему этичного поведения;
- на протяжении последующих шести лет Шакьямуни занимался аскетической медитацией, чтобы обучиться сосредоточенному созерцанию;
- затем, под деревом Бодхи в Бодхгае, он практиковал особые техники развития мудрости и достиг просветления. Будда Шакьямуни учил в течение сорока пяти лет и умер в возрасте восьмидесяти одного года.

История жизни Будды дает нам представление о трех стадиях практики: сначала — нравственность, затем — медитация и в конце концов — мудрость. Кроме того, мы видим, что путь требует времени.

ПОСТЕПЕННОЕ ИЗМЕНЕНИЕ

Формирование ума определяется множеством внутренних причин и обстоятельств, подобно тому, как космическая станция — результат работы большого количества специалистов, проверивших все ее детали до последнего винтика. Ни космическая станция, ни просветленный ум не могут возникнуть в один день. Точно так же духовные качества должны развиваться с помощью множества разнообразных методов. Вот только над станцией совместно трудится большое число людей, а свой ум вы должны развивать

собственными силами. Невозможно, чтобы работу сделал кто-то другой, а плоды пожинали вы. Чтение книг о чем-то духовном развитии не даст вам его постижения. Вы должны совершенствовать себя сами.

Обретение сочувственного взгляда на вещи и развитие мудрости — медленные процессы: по мере того как вы осваиваете практики нравственности, медитации и мудрости, ваш ум всё реже находится в неупорядоченном состоянии. Эти методы вам необходимо практиковать день за днем, год за годом. Изменяя свой ум, вы будете менять внешний мир. А увидев преимущества вашей практики развития терпимости и любви, ее захотят использовать в своей жизни и другие.

ТРИ ПРАКТИКИ

Учение Будды состоит из трех взаимосвязанных разделов:

- учения о нравственности;
- рассуждения о медитации;
- разъяснения, как обрести мудрость.

В каждом из этих разделов основная практика описывается как особое состояние, которое достигается путем сочетания, во-первых, непоколебимого спокойствия (медитативного сосредоточения) и, во-вторых, проникновения в суть вещей (мудрости). Но для такого соединения нужно прежде всего заложить фундамент — нравственность.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРАКТИКИ

Нравственность, медитация и мудрость — вот та последовательность, в которой следует практиковать, и вот почему:

- Для того чтобы мудрость, которая заключается в особом рода пронизательности, освободила вас от помех к правильному пониманию, а также сделала совершенно невозможными ошибочные состояния ума, необходима медитация — состояние полной однонаправленности, в котором устранены все внутренние отвлекающие факторы. В противном случае ум окажется слишком рассеянным и мудрость не будет иметь никакой силы, точно так же как пламя свечи не даст много света на ветру. Следовательно, медитация должна предшествовать обретению мудрости.
- Однонаправленная медитация предполагает устранение таких внутренних отвлекающих факторов, как излишняя расслабленность либо, наоборот, возбужденность ума. Но прежде для этого следует освободиться от внешних отвлекающих факторов — путем тренировки в нравственности, подразумевающей постоянное внимание и осознанность по отношению к словам и действиям. Иными словами, нужно всегда отдавать себе отчет в том, что вы делаете и говорите. Не совладав с этими очевидными факторами, невозможно преодолеть и более тонкие внутренние. Постоянство внимания позволяет достичь умиротворенной стабильности ума, поэтому практика нравственности должна предшествовать практике медитации.

По моему собственному опыту, принятие монашеских обетов способствовало снижению моей внешней устремленности и деятельности, благодаря чему я смог больше сосредоточиться на духовном развитии. Обеты воздержания от бесцельных слов и действий заставили меня осмысливать свое поведение и обращать внимание на то, что происходит в моем уме. Иными словами, даже когда я не занимался целенаправленно медитацией, мне приходилось следить за тем, чтобы мой ум не рассеивался, — тем самым я постоянно подталкивал его к однонаправленному, интроспективному созерцанию. И всё это, безусловно, основывалось на обете нравственности. Рассматривая три упомянутые практики — нравственность, медитацию и мудрость, — мы видим, что каждая из них является фундаментом для последующей. (Такой порядок ясно виден в истории жизни

самого Будды.) Таким образом, духовное развитие всегда базируется на соответствующем нравственном поведении.

II . ПРАКТИКА НРАВСТВЕННОСТИ

2. ОСМЫСЛЕНИЕ МАСШТАБОВ СТРАДАНИЯ

ТИПЫ НРАВСТВЕННОСТИ

Главный принцип буддийской нравственности состоит в том, чтобы помогать другим, а если это невозможно, то, по крайней мере, не причинять им вреда. В буддизме этот основополагающий принцип ненасилия, продиктованный заботой о других живых существах, является ключевым моментом трех типов нравственности.

- Нравственность личного освобождения (предмет этой главы) достигается главным образом путем воздержания от поступков и высказываний, которые могут причинить вред. Эта практика называется личной, так как она дает возможность человеку вырваться за пределы повторяющейся цепочки рождения, старости, болезни и смерти, которую буддисты называют круговоротом существования (самсарой).
- Нравственность заботы о других живых существах, называемая нравственностью бодхисаттв (сущест, нацеленных прежде всего на помощь всем живущим), достигается главным образом путем недопущения эгоистичности ума. Практикующим нравственность бодхисаттв в первую очередь следует воздерживаться от потакания самому себе; кроме того, для них недопустимы вредоносные слова и поступки.
- В основе нравственности Тантры лежат особые методы, дающие возможность представить себе полностью развитые тело и ум, что позволяет успешно помогать другим живым существам. Эта нравственность открывает нам путь к воздержанию, благодаря которому мы оказываемся в состоянии превзойти свое ограниченное телесное и умственное восприятие и увидеть себя преисполненными сияния мудрости и сострадания.

НРАВСТВЕННОСТЬ ЛИЧНОГО ОСВОБОЖДЕНИЯ

Практика нравственности личного освобождения заключается в осознании необходимости воздерживаться от слов и действий, приносящих вред другим. Последнее предполагает отказ от того, что в буддизме называется десятью пагубными действиями. Они разделены на три категории: физические — убийство, воровство и половая неразборчивость; словесные — ложь, брань, сеяние раздоров, а также пустословие. Наконец, пагубные действия умственного характера суть алчность, злонамеренность и ложные воззрения. Так как мотивация предшествует действию и направляет его, контролируя мотивацию, можно наилучшим образом предупредить свои импульсивные и потенциально вредоносные поступки и высказывания. Когда вы внезапно хотите чего-то и тут же, не думая о последствиях, начинаете этого добиваться, ваше желание выражается импульсивно и вы лишаетесь преимущества размышления. Ежедневно практикуя, вы научитесь постоянно осмысливать свою мотивацию.

Линг Ринпоче, мой наставник в детские годы, всегда выглядел очень строгим: на его лице никогда не появлялось ни тени улыбки. Это очень меня беспокоило. Раздумывая над тем, почему он так серьезен, я наблюдал, что происходит в моем собственном уме. Это помогло мне стать внимательным к своей мотивации. Когда же я достиг двадцатилетнего возраста, Линг Ринпоче совершенно переменялся: встречаясь со мной, он неизменно расплывался в широкой улыбке.

Эффективность практики нравственности личного освобождения обусловлена прочной, долговременной мотивацией. Например, не следует становиться монахом только для того, чтобы избежать необходимости зарабатывать себе на пищу и одежду. Также недопустимо прибегать к монашеству в попытках спрятаться от жизненных трудностей. Такие пустячные цели не помогут вам обрести свободу от круговорота существования — то есть достичь конечной цели данной практики.

История жизни Будды подтверждает это. Однажды Шакьямуни, пожелав вкусить самостоятельной жизни, улизнул из дворца. За его пределами он впервые увидел больного человека, старика и мертвеца. Глубоко тронутый зрелищем таких страданий, как болезнь, старость и смерть, он пришел к выводу, что мирская жизнь бессмысленна. Позже, вдохновленный рядом религиозных учителей, Будда задумался о возможности более возвышенной, полной значения, духовной жизни. И тогда он покинул дворец, пожертвовав привычной ему жизнью ради этих воззрений.

Чему это учит нас? Как и Будда, мы должны сначала задуматься о страданиях круговорота существования и отвернуться от временных соблазнов. Под влиянием такого нового отношения к жизни мы должны принять систему нравственности, отказавшись от вращения в круговороте существования и дав обет чистого поведения, предполагающий воздержание от десяти вредных действий.

ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ

Чтобы вырваться из круговорота существования, необходимо понять его природу: во-первых, узнать, о каких видах страдания идет речь; во-вторых, понять причины этих страданий; в-третьих, увидеть, есть ли способ устранить эти причины; в-четвертых, определить, что для этого нужно делать. Таким образом, отказ от пребывания в круговороте существования подразумевает по крайней мере частичное понимание Четырех Благородных Истин:

1. Истины о страдании.
2. Истины о причинах страдания.
3. Истины о прекращении страдания и устранении его источников.
4. Истины о путях к прекращению страдания.

Когда Будда начал учить, он изложил Четыре Благородные Истины именно в таком порядке. В действительности, однако, этот порядок не отображает последовательности их возникновения. Вторая истина (о причине страдания) предшествует во времени первой (о собственно страдании). Точно так же и четвертая истина (о пути к прекращению страдания) должна предшествовать достижению третьей (о прекращении страдания). Но Будда учил Четырем Благородным Истинам в порядке практики, а не в порядке их возникновения.

На практике же необходимо сначала познать степень страдания, понять, что привычная нам жизнь полна мучений: это усилит ваше естественное желание освободиться от боли. Когда вы, подобно Будде, исполнитесь решимости увидеть подлинное лицо страдания, вам придется изучить его причины, или источники. Подобно тому как врач прежде всего должен распознать болезнь, так и вы должны понять причину страдания перед тем, как приступить к исцелению. Невозможно пресечь страдания, не поняв, откуда оно происходит. К тому же без ясного осознания того, что страданию можно положить конец, практика пути может показаться вам бессмысленным преодолением трудностей. Обладая же таким осознанием, вы сможете искать должные пути постижения истины о прекращении страдания. Вот почему Будда учил Четырем Благородным Истинам именно в таком порядке.

Здесь мы рассмотрим первую Благородную Истину, а остальные — в третьей главе.

ПЕРВАЯ БЛАГОРОДНАЯ ИСТИНА: СТРАДАНИЕ

Страдание подобно болезни, которой заражены все мы. Чтобы найти верное средство для исцеления, мы должны получить представление обо всех аспектах этого недуга: страдании боли, страдании перемен и страдании всепронизывающей обусловленности.

1. Первый уровень страдания — непосредственно боль, хорошо знакомая всем нам. Желание освободиться от боли свойственно не только людям, но и животным. Физическая и внутренняя боль повседневной жизни — например, головная боль или боль разлуки, относится именно к этой категории.

2. То, что мы обычно воспринимаем как удовольствие, является, по существу, лишь ослаблением боли. Если бы хорошая еда или питье действительно приносили одно лишь удовлетворение (то есть если бы такова была их внутренняя природа), мы, очевидно, испытывали бы тем большее счастье, чем больше съедали или выпивали. Между тем при неумеренном потреблении еды и питья наши тело и ум, напротив, начинают страдать. А значит, внутренняя природа подобных переживаний наслаждения болезненна. Я люблю рассказывать историю о семье, купившей новый телевизор. По сравнению со старым он был действительно великолепен, и все смотрели его днями напролет. Но постепенно счастливые обладатели нового телевизора начали от него уставать. Значит, и то удовольствие, которое они получали первоначально, имело болезненную природу. Такие состояния преходящего наслаждения и называются страданием перемен.

3. Помимо обычной боли и страдания перемен существует и более глубокий уровень страдания — страдание всепронизывающей обусловленности. Наш ум и тело находятся под влиянием кармы (тенденций, порожденных нашими прошлыми поступками), а также под воздействием пагубных, бесплодных эмоций — таких, как привязанность и ненависть. В обычную жизнь мы приходим из всеобъемлющей сферы воздействия кармы и разрушающих эмоций с тем, чтобы вновь оказаться в ней же. Даже нейтральные эмоциональные состояния не свободны от влияния причин и обстоятельств, которые вы не можете контролировать: вы вовлечены в процесс, предполагающий страдание.

Человеческое существование

В начале нашей жизни мы рождаемся в муках, а в конце ее — умираем и тоже испытываем страдания. Между двумя этими пределами — старость и болезни. Неважно, насколько вы богаты и здоровы: вы обречены страдать.

В довершение всего человек бывает еще и неудовлетворен. Он хочет всё больше, больше и больше. В известном смысле это и есть подлинная нищета — постоянно испытывать голод, не имея возможности удовлетворить его. А кто-то другой может быть вовсе не богат, но доволен тем, что имеет, и у него меньше поводов для беспокойства, меньше врагов, меньше проблем и крепче сон. Мне доводилось бывать в очень богатых домах, и я не раз обнаруживал в ваннных комнатах лекарства: одни из них дают заряд энергии на день, другие помогают уснуть ночью. Состояние удовлетворенности гораздо лучше любых лекарств поможет справиться и с тем, и с другим: оно ослабляет дневные тревоги, что, в свою очередь, способствует крепкому сну.

В безумии нынешней жизни мы перестали понимать, в чем состоит подлинная ценность человека. Люди превратились в простую совокупность того, что они производят. Они действуют как машины, функция которых — делать деньги. Это совершенно неправильно. Цель зарабатывания денег — в счастье человечества, а не наоборот. Не люди для денег, а деньги — для людей. Чтобы жить, нам нужно многое, так что без денег не обойтись, но мы должны понимать и то, что, если богатства жаждать слишком сильно, деньги вообще перестанут приносить пользу. Как учат нас святые Индии и Тибета, чем богаче вы становитесь, тем больше страдания испытываете.

Даже друзья могут причинить вам страдание. Общение с ними обычно радостно и дарит счастливые минуты, но иногда доставляет неприятности. Ваш приятель мило улыбается —

и вдруг разговор становится резким, дело чуть не доходит до драки; от дружбы не осталось и следа. Дружба действительно дает счастье и удовлетворение, но это чувство непостоянно; это — не настоящее счастье. Если как следует задуматься, то сущность обычных приятельских отношений также составляет страдание.

Взгляните на свое тело. Какой бы прекрасной ни была ваша фигура, если прольется хотя бы капля вашей крови, вы уже не будете столь совершенны. Под кожей — живая плоть, еще глубже — кости. Скелеты в музеях или больницах заставляют большинство из нас чувствовать себя неуютно, хотя у каждого под кожей и мышцами есть свой скелет. Одни люди толстые, другие худые, кто-то очень красив, но если взглянуть на всех них в рентгеновских лучах, увидишь только комнату, полную скелетов с огромными пустыми глазницами. Вот какова истинная природа нашего тела.

Возьмем удовольствие от еды. Пусть сегодня я съел что-то очень вкусное. Это блюдо было прекрасным, но, пройдя через желудок и кишечник, оно превратилось в нечто уже не столь привлекательное. За трапезой мы избегаем подобных мыслей, думая: "Прекрасная еда, я получаю удовольствие". Но вся эта вкусная пища в конце концов окажется в сливном отверстии унитаза в форме, которую никто не назовет прекрасной. То, что люди считают таким грязным, на самом деле составляет наше тело, и, в известном смысле, испражнение — это одна из его основных функций!

Еда, работа, зарабатывание денег бессмысленны сами по себе. В то же время даже небольшое проявление сострадания наделяет нашу жизнь смыслом и предназначением.

УПОРСТВО И НАДЕЖДА

Анализируйте. Думайте, думайте, думайте. Когда вы всерьез займетесь этим, то поймете, что привычный нам образ жизни практически бессмыслен. Не падайте духом. Было бы очень глупо впасть в отчаяние на этом этапе. Когда вы почувствуете, что всё совершенно безнадежно, нужно сделать мощный рывок. Мы настолько привыкли к ущербным состояниям ума, что малые усилия уже не могут нас изменить. Капле сладкого не под силу перебить вкус сильной горечи. Нужно проявлять стойкость перед лицом неудач.

В тяжелых личных обстоятельствах лучшее средство — пытаться, насколько это возможно, сохранять честность и открытость. Ответив грубо или эгоистично, вы только ухудшите положение. Это особенно хорошо видно, когда тяжелая ситуация складывается в семье. Необходимо понять, что трудные времена в настоящем всецело являются следствием ваших необдуманных поступков в прошлом. Поэтому когда наступает тяжелый период, лучше избегать поведения, которое чревато еще большими неприятностями.

Избегать неконтролируемых состояний ума важно, но еще важнее научиться позитивному взгляду на неприятности. Запомните: встречая трудности с оптимизмом и надеждой, вы избегаете трудностей еще больших. Кроме того, следует думать о том, что таким образом вы облегчаете бремя всех тех, кто страдает от похожих неурядиц. Такая практика очень полезна — представлять, что, спокойно принимая боль, вы уменьшаете негативную карму каждого, кто вынужден испытывать боль, схожую с вашей. Когда мне случается заболеть, я прибегаю к следующей практике: я принимаю на себя страдания других и сообщаю им свою способность быть счастливым. Это приносит большое внутреннее облегчение.

Каждый день ранним утром и особенно в часы досуга я выполняю эту практику ради блага всех живых существ. Но в первую очередь я при этом имею в виду китайских руководителей и тех официальных лиц, которым дана непосредственная власть принимать решения о пытках и убийствах тибетцев. Я воочию представляю этих людей и вбираю в себя их неведение, предубежденность, ненависть и гордыню. Я чувствую, что, даже если я действительно впитаю какую-то часть их негативных эмоций, это, благодаря моей подготовке, не повлияет на мое поведение и не изменит меня в худшую сторону. Поэтому

такое "впитывание" не наносит большого вреда мне, но уменьшает проблемы тех, о ком я непрестанно думаю.

Я делаю это с такими сильными чувствами, что когда я затем прихожу в свою резиденцию и слышу о злодействах китайских правителей, то, хотя какая-то часть моего ума несколько раздражена и разгневана, в основном он остается под влиянием утренней практики и степень ненависти существенно уменьшается.

Неизвестно, помогает ли на самом деле моя медитация этим правителям, но она приносит спокойствие мне: ее польза огромна.

Ни при каких обстоятельствах не следует терять надежду. Чувство отчаяния — вот истинная причина неудач. Помните: вы можете преодолеть любую трудность. Будьте спокойны, даже оказавшись в сложной и запутанной ситуации: это мало повлияет на вас, если ваш ум невозмутим. Напротив, если ум позволяет вам гневаться, то вы утратите покой, даже если окружающий мир будет безмятежным и уютным.

□

ПАМЯТКА ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ ПРАКТИКИ

1. Проверяйте свою мотивацию так часто, как только возможно. Утром, еще до того как встать с постели, укрепите себя на целый день в ненасильственном, позитивном взгляде на мир. Вечером обдумайте то, что вы делали в течение дня.
2. Отмечайте, насколько полна страданий ваша жизнь:
 - существует физическая и внутренняя боль, связанная с болезнями, старостью и смертью, и вы, естественно, стремитесь ее избежать;
 - существуют временные переживания (такие, как употребление вкусной пищи), которые кажутся сами по себе удовольствием, но при неумеренности приносят боль: это — страдание перемен. Когда удовольствие сменяется болью, обращайте внимание на то, как проявляет себя глубинная природа первоначального удовольствия. Привязанность к поверхностным удовольствиям принесет лишь большую боль;
 - размышляйте о том, что вы вовлечены во всепронизывающий процесс обусловления, который вам не подконтролен: им управляют карма и пагубные эмоции.
3. Постепенно вырабатывайте более глубокий и реалистичный взгляд на свое тело, рассматривая его составляющие — кожу, кровь, мышцы, кости и т. д.
4. Тщательно анализируйте свою жизнь. Если вы постоянно будете этим заниматься, то рано или поздно уже не сможете попусту растрачивать свою жизнь, действуя как робот или видя путь к счастью в зарабатывании денег.
5. Научитесь позитивно воспринимать трудности. Напоминайте себе, что перенося тяжелую ситуацию с чувством благодарности в душе, вы, кроме всего прочего, предотвращаете еще худшие кармические последствия. Примите на себя тяготы схожих страданий всех других людей.
6. Всегда оценивайте возможные отрицательные и положительные последствия гнева, привязанности, зависти и ненависти:
 - когда вам станет ясно, что эти последствия весьма губительны, продолжите свои размышления. Со временем ваша убежденность окрепнет. Непрестанные раздумья, например, о вреде гнева, заставят вас понять, что гнев лишен смысла;
 - этот вывод, в свою очередь, постепенно сведет ваш гнев на нет.

3. ОСМЫСЛЕНИЕ ИСТОЧНИКОВ СТРАДАНИЯ И ВОЗМОЖНОСТИ ЕГО ПРЕКРАЩЕНИЯ

ВТОРАЯ БЛАГОРОДНАЯ ИСТИНА: ИСТОЧНИКИ СТРАДАНИЯ

После того, как мы уяснили себе масштабы страдания, необходимо вскрыть его причины. Существует две разновидности таких причин: пагубные (или непродуктивные) эмоции и загрязненная карма.

Пагубные эмоции

Пагубные эмоции ухудшают нашу карму, поэтому поговорим сперва о них. Существует два вида пагубных эмоций: одни лучше проявлять, а другие сдерживать. Примером первых может служить какой-нибудь страх, с давних пор укоренившийся в вашем уме. В такой ситуации, безусловно, полезно дать своим чувствам выйти наружу и обсудить случай, вызвавший страх, с другими людьми. Однажды летом, когда мне было около четырнадцати лет, я проходил обучение во дворце Норбулинга, и регент (который был тогда моим старшим учителем) по окончании годовичного курса принялся меня упрекать. "Даже если в своем нынешнем воплощении ты равен богу, — сказал он резко, — тебе все равно следует вести себя как подобает человеку". Я был уязвлен: мне казалось, что я и так вел себя как простой ученик и прилежно внимал учителю, несмотря на то, что был Далай-Ламой, а значит, по своему рангу стоял выше него. Слова регента на несколько месяцев вывели меня из себя.

Затем, в 1950 году, китайские коммунисты вторглись в Восточный Тибет, и я вынужден был переехать из Лхасы на юго-запад, в Тромо, ближе к индийской границе. Вскоре лхасские официальные лица посоветовали мне вернуться, уверяя, что ситуация нормализовалась. По дороге обратно мы провели несколько дней у регента, в монастыре Талунгдра. Однажды во время беседы он вдруг спросил, бывал ли я когда-либо расстроен из-за его ко мне отношения. И я вскользь, не особенно вдаваясь в детали, упомянул о том случае. Какое это было облегчение! Больше ничто не омрачало нашего общения и моего пребывания в монастыре.

Подобные единичные происшествия лучше обсуждать открыто, но существуют пагубные эмоции и другого рода (такие, как привязанность, ненависть, недоброжелательство, зависть, нетерпимость), которые следует обуздывать, ведь проявляясь слишком часто, они лишь укрепляются и сильнее овладевают человеком. Лучше всего сосредоточиться на отрицательных последствиях проявления таких эмоций и постараться заменить их чувствами удовлетворенности и любви. Негативные эмоции нужно решительно подавлять при малейшем их проявлении, но еще лучше найти способ предотвращать их возникновение.

Привязанность и ненависть — причина всех бедствий этого мира, поскольку остальные пагубные эмоции, как правило, порождены ими. Последствия привязанности и ненависти попросту отравляют жизнь. Ущерб, наносимый ненавистью, более явный и непосредственный, но процессом круговорота существования — непрерывной, тянущейся из воплощения в воплощение цепью рождения, старости, болезни и смерти — движет именно привязанность.

Корень привязанности и ненависти — в незнании истинной природы всех живых существ и неодушевленных предметов. Такое неведение — не просто следствие недостаточного знания. Это ложное мировоззрение, измышление полной противоположности истине, ошибочное понимание реальности. Существует много уровней такого неправильного восприятия, например, неспособность понять, что следует вводить в практику, а чего избегать. Однако здесь мы говорим о неведении, которое лежит в основе всего страдания. Имеется в виду представление о существовании, внутренне свойственном чувствующим

созданиям и прочим феноменам, существованию их в себе и самих по себе. Эта сложная тема излагается в разделе IV.

Загрязненная карма

Всякое удовольствие, равно как и всякая боль, обусловлено кармой, прошлыми действиями человека, которые создали определенную предрасположенность его ума. Кармические влияния можно разделить на позитивные и негативные — в зависимости от того, приносят они в конечном счете радость или боль. Например, если в результате некоего действия возникла новая человеческая жизнь, то это действие позитивно, потому что его отдаленным последствием явилось хорошее перерождение. Напротив, если какое-то действие привело к тому, что вы родились голодным духом¹, то такое действие негативно, так как в конечном счете оно привело к плохому перерождению.

Также среди кармических действий могут быть выделены те, которые определяют общие контуры нового воплощения — его тип и продолжительность новой жизни, и те, которые обуславливают конкретику этой жизни — благосостояние, здоровье и тому подобное. Первая категория поступков называется "путем действия", потому что такое действие (будь то позитивное или нет) служит путем, или средством, обеспечивающим хорошее или плохое перерождение.

Чтобы быть "путем действия", карма должна обладать четырьмя признаками: мотивированным намерением, правильным установлением личности или объекта, должной подготовкой и успешным завершением. Иногда в действии присутствуют все эти аспекты, например, когда вы хотите подать нищему и делаете это; иногда есть только мотивация, когда у вас есть желание подать нищему, но вы этого не делаете; результата можно достигнуть и ненамеренно (без какого-либо желания с вашей стороны), если деньги случайно выпадут на дорогу сквозь дырку в вашем кармане, а нищий подберет их. Действия, не обладающие всеми четырьмя перечисленными характеристиками, попадают во вторую категорию — тех, которые наполняют вашу жизнь конкретными деталями. Наконец, кармические поступки можно разделить на те, что совершаются группами людей (например, благотворительными организациями), и те, что выполняются индивидуально. Кармические воздействия можно испытать и в этой жизни, и в следующей, и в той, что последует за пей. Мощные позитивные и негативные кармические действия с сильной мотивацией, направленной на помощь или, напротив, на причинение вреда, могут принести плоды уже в той жизни, в которой были совершены.

Процесс умирания

Чтобы уяснить себе типы кармы и характерные особенности высших уровней практики, необходимо понимать динамику трех стадий: процесса умирания, промежуточного состояния между текущей жизнью и следующей и процесса возрождения из промежуточного состояния. Передача кармы из одной жизни в другую происходит в момент смерти при посредстве тончайшего сознания ясного света. Хотя этот глубочайший уровень сознания существует на протяжении всей жизни, проявляется он лишь в момент смерти, и потому обычно изучается именно в этом контексте.

¹ Голодные духи (санскр. прета, тиб. йи-дагс) — существа, обреченные на неспособность удовлетворить свои неуемные желания. Голодными духами рождаются те, кто в прошлой жизни были скупыми, жестокими, прожорливыми и т.п. — Прим. ред.

Вы можете прочесть об этом в записанных со слов Будды многочисленных текстах по Высшей Йога-тантре — например, в Гухьясамаджа-тантре. В этих текстах описывается множество различных состояний ума или сознания — от грубых до наиболее тонких. С точки зрения духовных практик тонкие состояния ума более сильны и эффективны. Самый грубый уровень сознания связан с тем, что мы воспринимаем через уши, глаза, нос, язык и всё тело. Более тонким является умственное сознание, которое также имеет разные уровни — от более грубых, таких, как тривиальное мышление, глубокий сон, обморок при остановке дыхания, до тончайшего сознания ясного света. Если не считать особых медитативных состояний, эти тончайшие, или глубочайшие уровни сознания проявляются, только когда мы умираем. (Менее глубокие, и поэтому более мимолетные разновидности тонких уровней сознания также проявляются, когда мы засыпаем, просыпаемся, чихаем, зеваем или испытываем оргазм. Об этом последнем мы поговорим в девятой главе.) Процесс умирания представляет собой последовательный распад, или растворение, четырех внутренних элементов: земли (плотного вещества тела), воды (его жидких составляющих), огня (тепла) и воздуха (энергии, движения). В обычной жизни эти элементы служат основой сознания, но во время умирания их способность поддерживать сознание ослабевает. В первую очередь ее теряет элемент земли. Вообще говоря, каждая очередная стадия распада приводит к тому, что сознание в большей степени поддерживается следующим элементом. Вот как выглядит эта последовательность:

1. Когда элемент земли, или плотная субстанция вашего тела, растворяется в элементе воды, внешне это проявляется в том, что тело теряет в объеме; внутренне же вы начинаете видеть нечто напоминающее пустынный мираж.
2. Внешними признаками растворения элемента воды в элементе огня является потеря телом своих соков: возникает сухость во рту, заостряется нос и т. д. Внутренне же вы видите то, что описывают как клубы дыма из камина или просто проплывающий по комнате дым.
3. Когда элемент огня растворяется в элементе воздуха, или ветра, внешне это проявляется в остывании тела; внутренним же взором вы видите что-то похожее на ночных светлячков или рассыпающиеся искры. Тепло покидает тело различными путями — от ног вверх к сердцу или же от темени вниз. Первый вариант предпочтительнее, ибо он показывает, что ум, покинув тело, устремится вверх, а не вниз, и это с большей вероятностью приведет к хорошему перерождению. Такое движение тепла свидетельствует о позитивной карме.
4. Затем ветер, или поток энергии в теле, растворяется в сознании, и останавливается физическое дыхание. В это время вы видите что-то похожее на дрожащее пламя догорающей свечи. (Врачи могут счесть человека в таком состоянии мертвым, но с точки зрения буддистов прекращение дыхания еще не означает, что сознание покинуло тело.)
Вслед за мерцающим светом появляется ровное чистое пламя.

Четыре завершающие фазы умирания — это растворение более грубых уровней сознания в более тонких. Говоря конкретно, растворяются ветры, или внутренние потоки энергии, служащие опорами сознания. Сознание, опирающееся на энергии, можно уподобить скачущему на коне всаднику.

Наступление следующей фазы знаменуется тем, что энергии, которые служили опорой для многочисленных типов понятийного сознания, растворяются, и сознание начинает опираться на всё более тонкие уровни энергий. Это происходит естественным образом в четыре этапа:

5. Ум как таковой превращается в вездесущее, огромное, яркое белое пространство. Его описывают как ясное небо, залитое лунным светом: не как луну, сияющую в пустом пространстве, но как пространство, наполненное белым светом. Понятийное мышление исчезло, и не осталось ничего, кроме яркой белизны, которая и есть ваше сознание. Однако слабое ощущение субъекта и объекта остается: таким образом, это состояние всё еще несколько двойственно.

6. Ваш ум становится красным или оранжевым пространством, более ярким, чем прежде; кроме него нет больше ничего. Оно похоже на ясное небо, наполненное солнечным светом: это не солнце, сияющее в небе, но собственно пространство, заполненное красным или оранжевым сиянием. В этом состоянии ум еще менее двойствен.

7. Ум как таковой переходит в еще более тонкое состояние полной черноты; кроме нее ничего нет. Это состояние называется "пред-достижением", потому что здесь вы вплотную подходите к проявлению сознания ясного света. В состоянии черного пространства ум похож на безлунное, очень темное небо, когда только что сгустились сумерки, а звезд еще нет. В начале этой фазы вы осознаёте, что с вами происходит, но потом утрачиваете сознание, погружаясь в еще большую темноту.

8. За состоянием черноты наступает стадия сознания ясного света. Это фундаментальное, изначальное состояние — наиболее тонкий, глубокий и сильный уровень сознания. Оно похоже на небо, каким оно бывает на закате (но не на восходе) — без лунного и солнечного света, но и без темноты.

Движение к сознанию ясного света может быть и быстрым, и медленным. Одни люди задерживаются на этой финальной стадии всего на несколько минут, другие остаются на неделю или две. Сознание ясного света несет в себе огромную силу и потому неопределимо для практики, так что многие практикующие в Тибете ежедневно воспроизводят эти стадии умирания. Я сам практикую их около шести раз в день, представляя себе последовательно восемь уровней сознания (разумеется, без физических изменений, характерных для первых четырех стадий). Вот эти восемь уровней:

1. Мираж.
2. Дым.
3. Светлячки.
4. Пламя свечи.
5. Ослепительно белое небо-сознание.
6. Ярко-красное или оранжевое небо-сознание.
7. Глубоко черное небо-сознание.
8. Ясный свет.

Как известно буддистам, в процессе умирания человек находится в состоянии ясного света до тех пор, пока его тело не начнет разлагаться. Некоторые тибетцы, подвергнутые пыткам и водворенные обратно в свои тюремные камеры, садились скрестив ноги и умирали, поддерживая в себе сознание ясного света. Их тюремщики, по рассказам, были поражены этим. Китайские коммунисты с присущим им догматизмом считали буддизм не более чем слепой верой, так что когда им случалось столкнуться с чем-то подобным, они старались особо об этом не распространяться. Также и в Индии многие практикующие оставались в этом состоянии в течение нескольких дней, а в одном случае — около двух с половиной недель. Если человек пребывает в состоянии ясного света и энергия, поддерживающая этот глубокий уровень сознания, начинает колебаться, сознание окончательно покидает пределы тела, и тело или голова в этот момент слегка вздрагивает.

Есть много возможностей дальнейшего исследования различных стадий умирания.

Современная наука далеко продвинулась в изучении энергетических волн, человеческого мозга и его функций. Ученые и буддисты равно интересуются этой сферой, и я полагаю, что нам следует работать вместе, чтобы выяснить связь между человеческим умом и его внутренними энергетическими потоками, а также между мозгом и сознанием. Буддийские объяснения могут внести вклад в научные исследования и наоборот. Такое сотрудничество уже идет, и расширение его будет весьма полезным.

Промежуточное состояние

Все существа, которым предстоит возродиться в человеческом облике, проходят через промежуточное состояние между этой жизнью и следующей. В таком промежуточном

состоянии тело принимает форму, сходную с той, которую оно примет в следующей жизни в возрасте пяти или шести лет (хотя некоторые утверждают, что это не обязательно происходит именно так). С окончанием промежуточной жизни мостик к очередному воплощению оказывается переи́ден. Этот процесс происходит на тончайшем уровне сознания.

Процесс перерождения

Считается, что при перерождении сознание входит в утробу матери будущего ребенка, когда мужской и женский оплодотворяющие элементы смешиваются — при условии, что с маткой женщины и семенем мужчины всё в порядке и налицо все благоприятствующие перерождению факторы, в частности кармическая связь. Однако сознание не обязательно должно войти в утробу именно в момент слияния мужчины и женщины: в наших текстах описываются случаи, когда семя отца вводилось во влагалище искусственно, без полового акта. По всей видимости, независимо от того, сливаются эти элементы внутри матки или (как это иногда происходит в наше время) вне ее, "в пробирке", сознание входит в утробу в момент их смешения. Как бы то ни было, буддийские тексты не дают на этот вопрос однозначного ответа: некоторые из них утверждают, что оплодотворение происходит, когда мужчина и женщина находятся на вершине желания.

Сейчас этот и без того достаточно сложный вопрос запутывается еще больше. Например, представьте себе замороженный эмбрион. Связь между прошлой и нынешней жизнью через оплодотворение осуществилась. Будет ли это существо, чье тело-эмбрион заморожено, страдать от холода? Созданы лишь самые зачатки тела, и, согласно нашим рассуждениям, орган "ощущения тела", пусть и на примитивном уровне, но сформирован (даже при том, что органы зрения и других чувств еще не развились). Появляются ли физические ощущения сразу же после оплодотворения? Я не пришел на этот счет к определенному выводу; подобные вопросы требуют дальнейших исследований.

Если предположить, что эмбрион действительно страдает от холода, то возникает и другой вопрос: создает ли действие того, кто помещает эмбрион в холодильник, плохую карму? Тут всё зависит от мотивации поступка этого человека. Нельзя однозначно утверждать, что, если другое существо испытывает страдание из-за чего-то связанного с вами, вы создаете плохую карму. Например, даже в нормальных условиях плод в утробе матери испытывает страдание из-за самого пребывания там, но мать при этом, конечно же, не создает никакой плохой кармы. Точно так же, когда ребенок рождается, он снова страдает, но мать не создает при этом негативной кармы. (Если предположить подобное, то получится, что мать, родившая много детей, накопила огромное количество плохой кармы, а это абсурд!). Следовательно, мотивация наших поступков — ключ к пониманию того, какой вид кармы мы накапливаем.

ТРЕТЬЯ БЛАГОРОДНАЯ ИСТИНА: ПОДЛИННОЕ ПРЕКРАЩЕНИЕ СТРАДАНИЯ

Такие загрязнения ума, как привязанность, ненависть, зависть и нетерпимость имеют в своей основе принципиально неверное понимание природы живых существ и неодушевленных предметов, поэтому процесс избавления от них требует прежде всего преодоления такого неведения. Соответственно, возникает вопрос, как же искоренить эту порождающую страдание неосведомленность. Ее нельзя просто вытащить, как занозу, или удалить хирургическим путем. Прежде всего нужно понять истинную природу людей и вещей. Затем с помощью продолжительной медитации следует свыкнуться с этой истиной, и тогда вы обретете мудрость, которая позволит вам справиться с негативными эмоциями, в основе которых лежит неведение.

Вообще говоря, здесь стоило бы рассказать о пустоте, так как она есть именно то, что мудрость постигает относительно природы людей и вещей (см. главы 8—10). Но говоря коротко, возможность полного искоренения таких загрязнений ума, как пагубные эмоции, обусловлена тем, что ум не является нечистым по своей природе. Он содержит в себе чистую сущность. Загрязнения удаляются из него посредством медитации об истинной природе самого ума и всех других вещей. Устранение загрязнений ума — это и есть третья Благородная Истина, истина о состоянии за пределами страдания и его причин.

ЧЕТВЕРТАЯ БЛАГОРОДНАЯ ИСТИНА: ИСТИННЫЕ ПУТИ

Истинные пути напрямую связаны с тремя разновидностями тренировки, которые являются основными темами этой книги — нравственностью, медитацией и мудростью. Духовная практика продвижения по этим путям приводит к истинному прекращению страдания и находит свою наивысшую точку в нирване, а в конечном счете — в состоянии будды.

□

С безначальных времен мы всегда обладали прочным осознанием своего "я". Этому "я", нашей самости, естественно и изначально присуще стремление обрести счастье и избежать страдания. Это стремление закономерно — оно верно и разумно. Соответственно, право достичь счастья и избавиться от страдания имеет каждый из нас. Тот факт, что сами по себе страдание и счастье меняются каждую минуту, показывает, что характер этих переживаний определяется различными причинами и обстоятельствами. Чтобы избавиться от страдания, мы должны устранить его причины и условия, при которых оно может возникнуть, а чтобы достичь счастья, нужно прежде всего позаботиться о его источниках и соблюсти его условия.

Первая и вторая Благородные Истины указывают на то, от чего мы хотим избавиться, — на страдание, которое является результатом наших прошлых слов и действий, и на подлинные источники, из которых оно истекает. Третья и четвертая Благородные Истины указывают на чистые состояния, которых мы хотим достичь: это прекращение страдания как результат и путь к прекращению страдания как причина. Согласно учению Будды, четыре Благородные Истины содержат в себе две причинно-следственные цепи — цепь страдания, от которого мы хотим избавиться, и цепь счастья, к которому мы стремимся.

□

ПАМЯТКА ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ ПРАКТИКИ

Уяснив себе масштабы страдания, исследуйте его причины, или источники, и осознайте, что источник страдания — это непонимание истинной природы людей и явлений, порождающее привязанность, гнев, ненависть и тому подобное. Осознайте, что страдание можно пресечь, его можно вообще устранить из реальности. Подумайте о том, что истинное прекращение страдания достигается посредством истинных путей практики нравственности, медитации и мудрости.

4. ОТКАЗ ОТ ПРИЧИНЕНИЯ ВРЕДА

Буддийский обет нравственности прежде всего предполагает обретение прибежища — в Будде, в состояниях осознания и в духовном сообществе. Прибежище — основа практики нравственности. Будда учит нас, как найти прибежище от страданий и ограниченности мышления, но главное прибежище, или источник защиты, буддисты находят в состояниях осознания, достигаемых посредством практики нравственности, медитации и мудрости. Буддизм учит, что свои положительные качества и достижения нужно скрывать, подобно тому, как скрывают светильник внутри сосуда. Не следует выставлять их напоказ, если для этого нет достаточных оснований. Если кто-то, достигнув Освобождения, скажет: "Я

освобожден", это будет считаться, пусть и не особо тяжким, но нарушением монашеских обетов. Как раз поэтому одному человеку обычно бывает нелегко определить, на какую ступень внутреннего опыта поднялся другой. Мне доводилось встречать людей, чье духовное развитие было высочайшим. В монастыре Намгель, где я жил, был один не столь уж высокоученый монах, бежавший из Тибета в Индию примерно в 1980 году. Мы были с ним хорошо знакомы, и как-то раз во время непринужденной беседы он рассказал, что за время восемнадцатилетнего пребывания в застенках у китайских коммунистов ему не раз угрожала серьезная опасность. Я подумал, что речь идет об угрозе его собственной жизни, но когда спросил, о какой опасности он говорит, монах ответил: "Утратить чувство сострадания к китайцам". Он считал это опасностью! Большинство из нас испытывали бы гордость, рассказывая, как мы разозлились по тому или иному поводу, как будто гнев делает нас героями.

Мы были очень дружны с одним ламой — приверженцем традиции Друкпа-кагью. Мы часто виделись и никогда не упускали случая подшутить друг над другом. Однажды я спросил ламу о его духовном опыте. Лама рассказал мне, что, когда он был юношей, его учитель велел ему выполнить подготовительную практику — сделать сто тысяч простираний Будде, его Учению и духовному сообществу. Рано поутру и поздно вечером он должен был выполнять эти простирания на низком помосте, длина которого равнялась его росту. Учитель медитировал в темноте в соседней комнате, и, чтобы обмануть его и заставить думать, будто он простирается, мой знакомый стучал башмаками по помосту. Многие годы спустя, уже после "ухода" учителя, этот лама медитировал в уединении в пещере и вдруг вспомнил великую доброту, которую проявлял его учитель долгие годы, расплакался и не мог унять слез. Он почти лишился чувств, но потом пережил состояние ясного света и практиковал его в течение длительного времени. Позже, после ряда успешных медитаций, этот лама обрел способность ясно помнить свои прошлые жизни. Эти услышанные из первых уст рассказы вдохновили меня. Сегодня, безусловно, есть практикующие, которые близки к тому, чтобы достичь состояния будды. Встречи с этими людьми вдохновляют нас, придают нам решимости; благодаря им учение оживает. Именно так духовное сообщество дает практикующим примеры для подражания, которые помогают им обрести прибежище.

Три вышеперечисленные составляющие — Будда, состояния осознания, учения об этих состояниях и духовное сообщество — суть те внешние факторы, которые способны положить конец страданию в большей степени, чем всё то, что вы делали прежде. Однако буддисты не обращаются к ним с просьбой даровать счастье. Счастье приходит, когда Учение применяется на практике. Будда учит нас, как найти истинное прибежище, как практиковать Учение, но основная ответственность лежит на вас, на том, как вы сами его применяете. Для того чтобы заложить основы истинно духовного состояния, свободного от страданий и ограниченности, нужно придерживаться следующей практики:

- определить десять негативных действий (см. "Нравственность личного освобождения" в главе 2);
- определить десять позитивных действий (противоположных негативным);
- избегать первых и совершать вторые.

НРАВСТВЕННОСТЬ ЛИЧНОГО ОСВОБОЖДЕНИЯ: УРОВНИ ПРАКТИКИ

Способность соблюдать обеты у разных людей неодинакова, поэтому Будда оставил описание нескольких уровней практики нравственности. Если говорить о нравственности личного освобождения, то следует различать мирян, которые живут дома, а не в монастыре, и людей, оставивших свой дом ради монашества.

Если вы способны в течение всей жизни соблюдать умеренность, то можете оставить дом и принять монашество. Если же вы не чувствуете в себе таких способностей, но готовы

следовать определенным обетам, вы можете принести те или иные обещания мирянина — либо на всю жизнь, либо даже на один день.

ПРЕИМУЩЕСТВА НРАВСТВЕННОСТИ

В монашеской жизни всех религий можно найти много общих черт: умеренность, усердие в молитвах и медитациях, служение другим. Христианское духовенство особенно ревностно относится к такому служению в областях образования, здравоохранения, благотворительности, и буддийским монахам здесь есть чему поучиться.

Практика нравственности индивидуального освобождения, монашеская либо мирская, ведет к удовлетворенности. Так, например, монахи придерживаются определенной диеты: скудный завтрак, затем легкий обед и больше никакой еды. Они не имеют права требовать; "Я хочу съесть то-то и то-то". Они обязаны принять ту пищу, которую им подадут в течение дня. Буддийские монахи — вовсе не обязательно вегетарианцы: они едят всё, что им доступно. Это тренировка удовлетворенности пищей, позволяющая перестать беспокоиться по поводу того, чем именно питаться. Нечто подобное могут практиковать и миряне, не настаивая на том, чтобы есть что-то особенное. Даже если вы богаты, то вряд ли съедите больше, чем съедает бедняк, не причинив вреда собственному здоровью. Ведь желудки у богатых и у бедных абсолютно одинаковы.

Что касается одежды, то у монахов и монахинь лишь одно одеяние. Чтобы получить еще один комплект одежды, монах должен заручиться благословением другого монаха, отдавая при этом себе отчет в том, что это дополнительное одеяние в равной степени принадлежит кому-то другому. Мы не можем носить дорогую одежду. До вторжения китайских коммунистов монахи и монахини, бывало, поступали так, и это приводило к развращенности и самообману. (В этом смысле мы можем быть признательны китайским коммунистам за то, что они положили конец подобным непотребствам!)

Такого рода непритязательность представляет собой практику удовлетворенности одеждой. Миряне могут следовать ей, просто став немного скромнее в выборе одежды. То же относится и к украшениям. Носить больше, чем по кольцу на каждом пальце, — это, конечно, слишком!

Неправы те, кто видит смысл в том, чтобы тратить больше на еду, одежду и украшения только потому, что у них больше денег. Лучше отдайте больше на лечение и образование бедных людей. Это не социализм по принуждению, а добровольное сострадание.

Монахам также надлежит довольствоваться тем жилищем, которое они имеют. Им не позволено жить в роскошных домах. Это называется удовлетворенностью жилищем. В миру вы можете придерживаться подобной практики, отказавшись от бесконечной погони за всё лучшим и лучшим домом или квартирой и от покупки всё новой и новой мебели и предметов комфорта.

Проверьте также и то, как вы относитесь к пище, одежде и жилищу. Умерив запросы, вы укрепите свое чувство удовлетворенности. Высвободившуюся энергию направьте на медитацию, а также на решение проблем, связанных с четвертой и третьей Благородными Истинами. Так удовлетворенность становится основой для действия, которое называют склонностью к медитации и отстраненности.

Нам следует довольствоваться тем, что мы имеем, в материальной сфере, ибо она неизбежно ограничена, но не в духовной, где возможен безграничный рост. Конечно, неудовлетворенный человек, заполучив всю Землю, непременно возжелает владеть еще и туристическим центром на Луне, но жизнь человека имеет свои пределы, равно как и количество того, чем можно владеть. Поэтому лучше с самого начала довольствоваться тем, что есть. Напротив, в том, что касается сострадания и альтруизма, никаких границ не существует, и здесь мы не должны удовлетворяться тем, что имеем. Но мы часто поступаем наоборот: в духовной области бываем весьма непритязательны относительно практики и ее

результатов, тогда как в материальной сфере хотим всё больше и больше. Между тем должно быть совсем наоборот. Практика ограничения своих материальных потребностей нужна каждому, независимо от того, живет он в миру или в монастыре.

Практика нравственности личного освобождения способствует росту внимательности и самоуглублению. Если монах близок к тому, чтобы совершить то или иное нежелательное действие (даже во сне), он понимает: "Я монах, мне не следует так поступать".

Внимательность проистекает из глубокого осознания своих слов и действий, не покидающего вас даже во время сна. Если вы будете постоянно отдавать себе отчет в своем поведении за едой, на прогулке, когда вы просто спокойно сидите, стоите и так далее, вы достигнете состояния прочной осознанной внимательности.

Практика нравственности личного освобождения способствует также воспитанию стойкости и терпеливости. Будда называл терпеливость высшей формой аскетизма: благодаря ей можно достичь нирваны. Монахи должны проявлять стойкость и терпеливость четырех разновидностей:

- если кто-то помыкает ими, они должны оставаться невозмутимыми и терпеливыми;
- если кто-то гневается на них, они не должны гневаться в ответ;
- если кто-то бьет их, они не должны давать сдачи;
- если кто-то оскорбляет их или ставит в затруднительное положение, они не должны отвечать тем же.

Такие практики укрепляют терпение. Если человек оставил мирскую жизнь, но при этом причиняет вред другим, значит, его деятельность стоит немногого. Известны истории о тибетских монахах и монахинях, которые даже отправлялись на войну! Они бросались в бой, несмотря на неоднократные поучения Будды о том, что причинять вред кому бы то ни было для монаха немислимо.

Духовная практика не касается внешних вещей — пищи, одежды и тому подобного. Она совершается в нашем сердце, в нашем уме. "Истинные перемены — внутри; оставь всё внешнее таким, как есть". Если ваше поведение действительно свидетельствует об усовершенствовании в уме и сердце — это прекрасно. Но если вы лишь выставляете напоказ свои духовные достижения, чтобы, например, заработать побольше денег, — это лицемерие.

Практиковать буддизм — значит изменить свое мировоззрение. Мирянин может включить в свою жизнь монашеские практики, исполнившись сильного, сознательного желания воздерживаться от того, чтобы словом или действием причинять вред другим существам. Это потребует от него терпения, которое поможет ему выдержать неизбежные физические и словесные нападки.

Постепенное совершенствование намного лучше, чем попытки сразу запрыгнуть слишком высоко — они несут в себе большой риск и опасность. Для начала делайте свой вклад в общество и практикуйте Учение. Когда вы накопите достаточный опыт, то сможете стать монахом и прибегнуть к более углубленной практике. Монашеская практика является дополнением и продолжением мирской.

Мой обычный совет начинающим — быть терпеливыми; не ожидайте от себя слишком многого. Важнее всего быть честным гражданином, достойным членом человеческого сообщества. Прониклись вы глубокими идеями или нет — важнее просто быть хорошим человеком, где бы вы ни находились. Не нужно жертвовать большей целью ради достижения меньшей. Принимайте во внимание как непосредственные результаты, так и отдаленные, — подобно тому, как сиюминутные прибыли в экономике необходимо оценивать лишь в неразрывной связи с более масштабными потребностями экологического характера.

□

Я люблю повторять, что суть Учения Будды можно выразить двумя предложениями:

Помогайте другим, когда только возможно.

Если это невозможно, по крайней мере не причиняйте другим вреда.

Воздержание от причинения вреда другим — вот сущность первой ступени практического воплощения учений о нравственности.

□

ПАМЯТКА ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ ПРАКТИКИ

1. Отдавайте себе отчет в своих привязанностях к еде, одежде и жилищу; приспособьте для своей мирской жизни монашеские практики удовлетворенности. Будьте довольны тем, что вы не голодаете, что у вас есть что надеть и где жить. Освободившееся время используйте для медитации, которая укрепит вашу способность справляться с проблемами.

2. Воспитывайте в себе решительное нежелание причинять вред другим, как поступками, так и словами: неважно, обидели вас, задели, оскорбили или ударили.

5. ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ

Положив в основу своей практики непричинение вреда другим существам, вы можете начать развивать в себе стремление заботиться об окружающих. Опираясь на нравственность личного освобождения, вы уже научились контролировать свой гнев и другие подобные чувства и теперь можете начать учиться помогать другим и служить их благу. Практики, описанные в главах 2—4 (исключение из своей жизни десяти негативных действий, осмысление масштабов страдания, процесса его возникновения и способов его прекращения путем постижения четырех Благородных Истин и приспособление монашеского отказа от преходящих удовольствий к мирской жизни), создают необходимые предпосылки для второй стадии развития — нравственности Большой Колесницы (Махаяны). Теперь вы не только не причиняете вреда окружающим, но и берете на себя более широкие обязанности по оказанию им помощи. Непричинение вреда другим — защитная практика, тогда как стремление помогать им — практика действия.

Учение Будды говорит о трех уровнях нравственности: нравственности личного освобождения, нравственности заботы о других и нравственности Тантры. Забота о других есть учение Великой Колесницы, сущность второго из этих уровней, или нравственность бодхисаттвы. Это также предмет настоящей главы.

О ЦЕННОСТИ НЕУРЯДИЦ

Как развить в себе стремление помогать другим? Чтобы нацелить себя на заботу о других людях, нужно прежде всего задуматься о своей значимости по сравнению с ними.

Существует практика, пришедшая в Тибет из Индии, которая включает в себя поиск общего с другими (уравнивание) и затем — замещение сосредоточенности на самом себе сосредоточенностью на других. Индийский учитель Шантидева в своем "Наставлении о пути Бодхисаттвы" (Бодхичарья-аватара) объясняет, что такое практика равенности и переориентации своего "я" на других; этот текст комментировали многие тибетские учителя.

Подлинное сострадание распространяется на все чувствующие существа, а не только на ваших друзей, членов семьи или тех, кто находится в бедственном положении. Чтобы освоить практику сострадания во всей ее полноте, необходимо воспитать в себе терпение. Шантидева говорит, что если практика терпения действительно найдет отклик в вашем уме и изменит его, вы сумеете увидеть в своих врагах лучших друзей и даже духовных учителей.

Наши враги дают нам прекрасную возможность практиковать терпение, стойкость и сострадание. Шантидева приводит множество убедительнейших примеров этому в форме

диалогов между позитивной и негативной сторонами человеческого ума. Его размышления о сострадании и терпении принесли много пользы и мне, для моей собственной практики. Прочтите их, и все ваше существо преобразится. Вот лишь один пример:

"Для того, кто практикует любовь и сострадание, враг — один из важнейших учителей. Если у тебя нет врага, ты не сможешь практиковать терпимость, а без терпимости не сумеешь заложить надежные основы сострадания. Поэтому, чтобы практиковать сострадание, тебе *необходимо* недруг.

Когда ты сталкиваешься с врагом, который вознамерился нанести тебе обиду, наступает время проявить терпимость. Следовательно, враг — источник практики терпимости; терпимость — результат существования врага. И так, они суть причина и следствие. И, как было сказано, "Если что-то связано с чем-то так, что оно от него происходит, нельзя считать пагубным то, от чего оно происходит: напротив, оно способствует результату". Сосредоточение на подобных размышлениях может помочь вам воспитать в себе непоколебимое терпение, которое, в свою очередь, поможет развить чувство величайшего сострадания. Подлинное сострадание основано на размышлении. Обычное же сострадание или любовь ограничены желаниями или привязанностями.

Когда ваша жизнь легка и всё идет гладко, у вас появляется возможность для самообмана. Но когда вы сталкиваетесь с действительно безнадежной ситуацией, притворяться уже не имеет смысла: приходится прямо смотреть в лицо реальности. Тяжелые периоды жизни помогают добиться целеустремленности и обрести внутреннюю силу. Благодаря таким периодам мы можем также понять, насколько бесполезен гнев. Вместо того чтобы сердиться, следует проявить глубокую заботу о тех, кто создал для вас проблемы, и уважение к ним, потому что, создав такую трудную ситуацию, они предоставили вам неоценимую возможность практиковать стойкость и терпение.

Моя жизнь не была сплошь безоблачна; мне пришлось пережить многое, в том числе захват моей страны китайскими коммунистами и попытки возродить нашу культуру в соседних государствах. Однако я считаю эти периоды самыми важными в моей жизни. Благодаря им я получил новый опыт и постиг множество новых идей: всё это настроило меня более реалистично. В юности, когда я жил в возвышавшемся над городом Лхаса дворце Потала, мне частенько случалось наблюдать с этой высоты жизнь города в подзорную трубу. Я многому научился, слушая болтовню уборщиков во дворце. Они служили мне чем-то вроде газеты, рассказывавшей, например, о том, чем занят регент, или о творящихся где-нибудь непотребствах. Мне всегда нравилось их слушать, а они, в свою очередь, гордились тем, что сообщают Далай-Ламе информацию о том, что происходит на улицах города. Трудности, последовавшие за вторжением 1950 года, заставили меня более тесно соприкоснуться с тем, что при других обстоятельствах никак бы меня не затронуло. Это укрепило мою приверженность активной общественной жизни в этом полном страдания мире.

Самое трудное время для меня наступило как раз после вторжения китайцев. Чтобы не ухудшать положения, я пытался пойти на уступки завоевателям. Когда небольшая делегация тибетских чиновников подписала с китайской стороной соглашение из семнадцати пунктов, не поставив в известность ни меня, ни правительство, нам не оставалось ничего иного, как подчиниться этому соглашению. Многие тибетцы были против него, но когда они открыто выражали свое недовольство, китайцы реагировали еще более жестоко. Я оказался меж двух огней и пытался охладить пыл сторон. Два действующих премьер-министра сами жаловались китайскому правительству, которое просило меня отправить их в отставку. И подобные проблемы возникали ежедневно в течение всего нашего пребывания в Тибете. Мы были не в состоянии сосредоточиться на улучшении нашего собственного положения, но я создал комиссию по реформе, чтобы снизить чрезмерный процент по кредитам и тому подобное.

Несмотря на возражения китайцев, в 1956 году я впервые посетил Индию, чтобы отпраздновать 2500-летие Будды. Находясь в Индии, я должен был принять нелегкое решение, возвращаться ли мне в Тибет. Я получал письма, в которых рассказывалось о вспыхнувших в Восточном Тибете восстаниях, и многие из тибетских официальных лиц не советовали мне возвращаться. Кроме того, из прошлого опыта я знал, что по мере наращивания своего военного присутствия китайцы усиливают репрессии. Казалось бы, у нас было не так уж много поводов питать какие-то надежды, но в то время вовсе не было очевидно, что мы получим надежные гарантии действенной поддержки со стороны правительства Индии или правительства какого-либо другого государства.

В конце концов мы решили вернуться в Тибет. Но в 1959 году, во время массового бегства в Индию, ситуация стала легче, потому что проблема выбора отпала. Мы могли всю свою энергию и время использовать для того, чтобы построить здоровое сообщество с современным образованием для молодежи и в то же время попытаться сохранить наши традиции обучения буддизму и соответствующей практике. Мы, наконец, были свободны и работали в атмосфере, лишенной страха.

Моя практика только выиграла от бурной и беспокойной жизни. И вам также следует рассматривать все переживаемые трудности как нечто способное внести вклад в вашу практику.

УРАВНИВАНИЕ И ОТКАЗ ОТ ЭГОЦЕНТРИЗМА

Шантидева поясняет, что в процессе освоения этой практики вы прежде всего начинаете осознавать, что всякое чувствующее существо, так же как и вы, стремится к счастью и не хочет страдать — с этой точки зрения вы равны. Затем, задумавшись над тем, что вы — лишь один-единственный человек, а других чувствующих — бесчисленное множество, вы поймете, что было бы просто смешно пренебрегать благом остальных или как-то использовать их лишь для удовлетворения собственных желаний. Значительно более разумно посвятить себя принесению пользы другим.

Когда вы рассмотрите ситуацию с этой точки зрения, всё станет чрезвычайно ясно. Не имеет значения, насколько вы важная птица: вы — всего лишь один-единственный человек. У вас есть то же право быть счастливым, что и у всех вокруг, но разница в том, что вы один, а их — множество. Несчастье одного человека — серьезная проблема, но куда серьезней, когда счастья лишается множество других существ. Исходя из этого, вы можете развить в себе сострадание, любовь и уважение к другим.

В каком-то смысле все люди — одна семья. Нам необходимо сполна ощутить целостность человечества и проявить заботу о каждом — не только по отношению к своей семье, своей стране, своему континенту. Мы должны заботиться обо всех, а не только о тех немногих, которые на нас похожи. Различия религиозные, идеологические, расовые, принадлежность к разным экономическим и социальным системам — всё это должно отступить на второй план,

Разумный эгоизм

Думайте сначала о других, а потом о себе. Это верно даже с эгоистической точки зрения. Я попробую объяснить, каким образом. Вы стремитесь к счастью и не желаете страдать, и если вы проявляете по отношению к другим людям доброту, любовь и уважение, они отвечают вам тем же — а значит, вы будете чувствовать себя счастливее. Если же вы выплескиваете на окружающих гнев и ненависть, они тоже не останутся перед вами в долгу, и вы сами лишитесь счастья. Иными словами, если вы эгоист, вам следует быть разумным эгоистом. Обычно эгоизм направлен только лишь на собственные потребности, но если вы эгоистичны разумно, то будете поступать с другими так, как вы ведете себя с теми, кто вам близок. В конечном счете такая стратегия принесет больше

удовлетворенности, больше счастья. Значит, даже с точки зрения эгоиста вы добьетесь большего, если будете уважать других, приносить им пользу и уменьшите свою сосредоточенность на самом себе.

Когда вы станете заботиться о других, ваше благополучие возрастет само собой. Возьмем хотя бы те пагубные слова и действия, которые являются причиной рождения в тяжелых условиях. Кто-то, не особенно задумываясь, страшится убийства, скажем, потому, что не желает накапливать плохую карму. Другой прибегает к рассуждениям более высокого порядка и воздерживается от убийства, полагая, что оно не даст ему получить хорошее перерождение — к жизни, в которой можно продолжить практику, позволяющую вырваться из круга существования. А вот альтруисты считают жизнь других людей столь же ценной, как их собственная, и избегают убийства из стремления ее защитить. Такая забота о других — куда более мощная мотивация воздержания от убийства. Те люди, в основе побуждений которых лежит их собственное "я", думают, что даже если они совершат ужасное преступление, то смогут затем раскаяться и попытаться очистить свою карму. Но если человек ценит жизнь другого, он помнит о его страданиях и знает, что если он совершит убийство, его раскаяние жертве не поможет. То же самое касается воровства, супружеской неверности, лжи, злословия, брани и даже, как мне кажется, пустопорожней болтовни.

Альтруистическое мировоззрение ценно еще и тем, что оно позволяет по-новому взглянуть на свое собственное положение. Как-то раз что-то заставило меня особенно сильно опечалиться вестями из Тибета, и тогда я вспомнил, что дал обеты бодхисаттвы, и принялся ежедневно по многу раз повторять молитву Шантидевы:

Пока существуют небеса,
пока есть чувствующие существа,
да буду я помогать им,
освобождать их от страданий.

Как только я вспомнил эти слова, ощущение бремени исчезло и вокруг как будто стало светлее. Альтруистический подход позволяет избавиться от причин уныния — он дает возможность взглянуть на них более широко, и тогда им уже не под силу вас обескуражить. Почти все беды, невзгоды и тяготы, которые приходится переживать человеку, проистекают из его эгоизма. Как я говорил выше, быть разумным эгоистом вовсе не плохо, тогда как близорукое себялюбие, стремящееся только к сиюминутному удовлетворению, неэффективно. Узкий взгляд делает неразрешимой даже мелкую проблему. Забота же обо всех чувствующих существах расширяет ваш кругозор, позволяет смотреть на всё более реалистично. Таким образом, альтруистический подход помогает уменьшить собственное страдание прямо сейчас.

Я самым серьезным образом призываю вас творить любовь и доброту, независимо от того, исповедуете вы какую-либо религию или нет. Эта практика приведет вас к пониманию важности сострадания и доброты для умиротворенности вашего ума. В конце концов, даже если вас не особенно волнует участь других, не беспокоиться о себе вы попросту не можете, а потому должны стремиться к миру в собственном уме и более счастливой жизни. Проявляя больше доброты и терпимости, вы обретете большее спокойствие. Не нужно менять в доме мебель или переезжать в новый. Да, возможно, вам действительно достался чересчур беспокойный и неуживчивый сосед, но пока ваш ум пребывает в мире и спокойствии, это не будет особенно вам досаждать. И наоборот, если вы раздражительны, даже визит лучшего друга не принесет вам радости. А если вы невозмутимы, то вывести вас из себя не сможет и враг.

Вот почему я говорю, что если вы по-настоящему эгоистичны, то вам лучше быть разумно эгоистичным. Это поможет вам утолить свою эгоистичную жажду счастья. А от эгоцентризма, или дурного эгоизма, толку мало.

Визуализация

В повседневной практике весьма полезна изложенная ниже техника визуализации.

1. Успокойтесь и сохраняйте рассудительность.
2. Представьте себе, что справа перед вами находится некий ваш двойник, представляющий собой плотную массу эгоистической сосредоточенности на себе, — существо, которое готово на всё ради удовлетворения своих желаний.
3. Слева перед собой увидите группу бедняков, которые не связаны с вами никакими узами. Они терпят нужду и страдают.
4. Спокойно и непредвзято посмотрите в обе стороны. Теперь подумайте: и те, и другие стремятся к счастью; и те, и другие не хотят страдать; и те, и другие имеют на это право.
5. Примите во внимание следующее: нередко мы долго и упорно трудимся ради того, чтобы получать хорошее жалованье, или же тратим крупные суммы в надежде заработать еще больше; мы готовы на сиюминутные жертвы в расчете на то, что со временем они окупятся. По той же логике, есть все основания одному человеку идти на жертвы ради общего блага. Поразмыслив так, вы естественным образом примете сторону многочисленных страждущих.

Взгляните непредвзято на расположившееся справа свое эгоистичное "я", которое пренебрегает благополучием столь многих, невзирая на все их страдания. Быть таким попросту дурно. Конечно, обе воображаемые вами стороны имеют равные права на счастье, но не внимать нуждам столь огромного числа страдающих существ нельзя. Вывод: вы сами должны служить и помогать другим. Поддерживать ум в таком состоянии, безусловно, тяжело. Но если вы проявите целеустремленность в этой практике, он будет год за годом меняться, становиться лучше. В середине 1960-х годов я рассказывал ученикам об "Этапах пути к Просветлению" Цонкапы и заметил, что, случись мне достигнуть первой стадии истинного избавления от пагубных эмоций, я надолго удалился бы на покой. Мне действительно так казалось. Даже искренне восхищаясь проявлениями альтруизма, я считал, что его весьма трудно в себе развить. Потом, примерно в 1967 году, мне довелось изучать "Наставление о пути бодхисаттвы" Шантидевы под руководством Кагью-ламы Куну Тензин Гьелцена. Это побудило меня глубже задуматься над значением этого труда, а также "Драгоценной гирлянды" Нагарджуны. Постепенно я убедился, что, располагая достаточным количеством времени, я мог бы достичь наивысшей степени сострадания. Теперь, начиная примерно с 1970 года, я, размышляя по утрам об альтруизме, всякий раз плачу. Вот так и происходит преобразование. Я не смею утверждать, что достиг высокой степени альтруизма, но уверен, что это мне под силу. Даже если ваш опыт в области альтруистических намерений весьма скромнен, он наверняка принесет вам внутреннее спокойствие. Забота о других способна коренным образом преобразить ваш ум. Если вы проявляете сострадание ко всем живым существам (в том числе и к животным), вы накопите безграничные заслуги.

ОСОЗНАНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Даже если вам поначалу не удастся проявлять о других б`ольшую заботу, чем о себе, вы, по крайней мере, можете начать понимать, что пренебрегать другими неправильно. Мы наделены человеческим телом и человеческой способностью судить, но если мы станем пользоваться ими лишь для собственных эгоцентричных целей, а не ради блага других, то окажемся ничуть не лучше животных. Приведу хотя бы такой пример: муравьи самоотверженно трудятся ради своего сообщества; иногда по сравнению с ними мы, люди, проигрываем. Считая себя существами высшего порядка, мы должны и вести себя соответственно.

Обратившись ко всемирной истории, мы увидим, что виновниками величайших из трагедий, которые привели к гибели множества живых существ, были именно люди. Люди

творяют зло. Сегодня миллионы живут в постоянном страхе расовых, этнических, экономических конфликтов. Кто в ответе за эти ужасы? Разумеется, не животные. Последствия войн включают в себя также гибель огромного числа животных, но это нас не волнует: мы полностью сосредоточены только на самих себе. Много говорится о том, что следует покончить с войнами, но нужно идти дальше, не ограничиваясь одними лишь благими намерениями. Чего же мы стоим как люди, если живем, не проявляя сочувствия и заботы, если мы только убиваем и поедаем животных, воюем с людьми и губим их тысячами? Прекратить этот кошмар — наша задача.

В наше время одним из наиболее эффективных средств связи является телевидение. Люди, работающие в этой области и желающие практически воплощать благородную идею служения другим, могли бы сделать в этом отношении многое. Да, истории о человеческих страстях, об убийствах бывают чрезвычайно увлекательны, но им также свойственно глубинное отрицательное воздействие на наш ум. Во всяком случае, незачем смотреть такие программы постоянно, — хотя, это, наверное, не мое дело!

Мы обязаны научить проявлению сострадания своих детей. Учителя и родители способны привить им подлинные, добрые человеческие ценности, и польза от этого будет огромной. Недавно я прочел в одной газете, что компания, производящая игрушечные ружья и тому подобное, по собственной инициативе прекратила на время рождественских праздников выпуск игрушек, провоцирующих насилие. Какая прекрасная идея! Какое проявление заботы о других!

РЕШЕНИЕ ДОСТИЧЬ ПРОСВЕТЛЕНИЯ

Когда вы наконец искренне и глубоко захотите делать всё, что в ваших силах, для того, чтобы уменьшить страдание других, искоренить его причины, а также помочь всем живым существам обрести счастье и создать для него предпосылки, задумайтесь, как всё это можно осуществить. Такое возможно, только если другие люди также поймут, почему это необходимо, и начнут применять соответствующие практики в собственной жизни. Иными словами, лучше всего, если ваша забота о максимальном благе других будет подкреплена обучением их тому, как нужно практиковать и чего не нужно делать, чтобы они сами сумели достичь счастья и избежать страдания. Иного пути нет. А значит, вы должны знать не только о том, чему намерены учить людей, но и об их склонностях и интересах. Иначе говоря, чтобы помогать другим, необходимо хорошо подготовиться. В чем же заключается эта подготовка? Вы должны устранить из своего ума все препятствия к полному усвоению того, что вам необходимо знать. Сострадательные практикующие (называемые бодхисаттвами) стремятся не столько преодолеть помехи к собственному освобождению, сколько к тому, чтобы очистить себе дорогу к беспредельному знанию, позволившему бы им понять склонности других людей и подобрать методы, которые смогут этим людям помочь. Если бы это был только вопрос выбора, бодхисаттвы прежде всего захотели бы устранить преграды на пути к такому беспредельному знанию. Но пагубные эмоции, не выпускающие нас из круговорота существования, как раз и создают эти препятствия к всеведению, из-за которых ум представляет, будто наблюдаемым явлениям свойственно собственное, неотъемлемое от их природы существование. Не преодолев первым делом главной разрушительной эмоции — неведения, порождающего веру в собственное существование, — вы не сможете превозмочь те склонности, которые из-за этого неведения накопились в уме. Избавляясь же от пагубных чувств и порожденных ими предрасположенностей, вы сможете превратить свое сознание во всеведущее сознание будды — то есть достичь полного просветления.

Подведу итог; чтобы сделать счастливыми других, необходимо самому достичь просветления. Понимание итога и решимость достичь просветления ради других называется альтруистическим намерением обрести просветление, или бодхичиттой. Следуя

практике Шантидевы, рассматривающего себя и других в равной мере ищущими счастья и смещая акцент с ваших собственных целей на цели бесчисленных остальных, вы сможете развить в себе силу бодхичитты.

Есть три типа людей, каждому из которых присуща своя разновидность альтруизма. Первые подобны монархам — они хотят прежде всего достичь состояния будды, считая это наиболее действенным путем для того, чтобы помогать другим. Вторые, подобно лодочникам, желают достичь другого берега — просветления — вместе со всеми. Третьи, как пастухи, стремятся к тому, чтобы просветления достигли все остальные, а потом уже — они сами.

Последние два сравнения характеризуют лишь сочувственный взгляд на вещи практикующих определенного типа: в действительности ни случай лодочника, когда все приходят к просветлению одновременно, ни случай пастуха, приводящего к просветлению сначала всех остальных, невозможен. Просветление всегда достигается путем монарха, поскольку бодхисаттвы в конечном счете решают как можно скорее достичь просветления, чтобы более эффективно помогать другим. Как говорит тибетский учитель Сакья-пандита в своем "Различии между тремя обетами", у бодхисаттв есть два вида молитв-пожеланий — осуществимые и неосуществимые. В своем "Наставлении о пути бодхисаттвы" Шантидева приводит множество примеров таких пожеланий, которые в действительности неосуществимы, но всё же необходимы для развития сильной воли и целеустремленности. Например, практика отказа от собственного счастья и принятия на себя страдания других невыполнима в буквальном смысле — разве что в отношении незначительного страдания. Истинная цель этой, пусть и нереалистичной, практики состоит в том, чтобы сделать сострадание более самоотверженным. Точно так же сравнения с лодочником и пастухом служат для того, чтобы показать, насколько велико стремление бодхисаттв помогать другим.

Позвольте мне рассказать о том, как подобная преданность другим привела к обретению глубочайшего духовного опыта. Был некогда в монастыре Драшикбил, что в провинции Амдо на северо-востоке Тибета, один высокоученый практикующий. В 1950 году китайские коммунисты вторглись в монастырь и арестовали каждого третьего монаха (тысячу из трех тысяч); сто из них они предполагали казнить. Одним из них оказался герой моего рассказа. Когда его привели на место казни, он, перед тем как раздались выстрелы, стал молиться:

Да обратятся на меня здесь и сейчас все злодеяния, препоны и страдания живущих,
И да перейдет мое счастье и мои заслуги к другим.

Да будут счастливы все живые!

Будучи отделен от смерти всего несколькими мгновениями, этот человек нашел в себе достаточное присутствие духа, чтобы вспомнить практику принятия на себя страдания других и передачи другим своего собственного счастья! Легко говорить о таких практиках, когда у вас всё идет хорошо, — а этот человек сумел не изменить им в самый тяжкий момент своей жизни. Красноречивое свидетельство того, какой степени духовного совершенства можно достичь в результате длительной практики!

Как сказано у Шантидевы в "Наставлении о пути бодхисаттвы", если слепой найдет жемчужину в куче мусора, он будет с нежностью лелеять свою находку. Если в мусорной куче привязанности, ненависти и неведения — чувств, разрушающих наши умы и наш мир, — мы отыщем сострадание, то будем беречь его подобно драгоценности. Это ни с чем не сравнимое открытие принесет нам счастье и подлинный мир. Альтернативы нет — поездка на курорт или прием наркотиков принесет лишь временное облегчение, в то время как обретенное упорным трудом подлинно альтруистическое мировоззрение, побуждающее вас заботиться о благе других больше, чем о своем собственном, поможет и вам, и другим. Оно никому не причинит вреда — ни сиюминутного, ни отдаленного. Сострадание — бесценное сокровище.

Заботьтесь о других всегда. Если вы не можете помогать им, то хотя бы не причиняйте вреда. Такова суть практики нравственности.

□

ПАМЯТКА ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ ПРАКТИКИ

Ежедневно выполняйте описанную в этой главе пятиступенчатую визуализацию:

1. Успокойтесь и сохраняйте рассудительность.
2. Представьте себе, что справа перед вами находится некий ваш двойник, представляющий собой плотную массу эгоистической сосредоточенности на себе, — существо, которое готово на всё ради удовлетворения своих желаний.
3. Слева перед собой увидите группу бедняков, которые не связаны с вами никакими узами. Они терпят нужду и страдают.
4. Спокойно и непредвзято посмотрите в обе стороны. Теперь подумайте: и те и другие стремятся к счастью; и те и другие не хотят страдать; и те и другие имеют на это право.
5. Примите во внимание следующее: нередко мы долго и упорно трудимся ради того, чтобы получать хорошее жалованье, или же тратим крупные суммы в надежде заработать еще больше; мы готовы на сиюминутные жертвы в расчете на то, что со временем они окупятся. По той же логике, есть все основания одному человеку идти на жертвы ради общего блага. Поразмышляв так, вы естественным образом примете сторону многочисленных страждущих.

6. СТРЕМЛЕНИЕ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ

ЗАЧЕМ НУЖНО СТРЕМИТЬСЯ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ

Сострадание — ключ к достижению более глубокого уровня нравственности; но как же мы сможем помочь другим, если сами находимся во власти неправильных представлений?

Если мы не будем самосовершенствоваться, нам будет трудно оказывать другим ту широкомасштабную помощь, о которой мы здесь говорим. Например, если вы собираетесь помогать неграмотным людям, необходимо быть образованным. Точно так же, чтобы помогать многочисленным чувствующим существам, мы должны достичь состояния будды, поскольку именно Будда в полной мере обладал всеми качествами, необходимыми для оказания помощи другим, — владением всеми методами духовного развития и всеобъемлющим знанием чувств окружающих, их интересов, предпочтений и т. п. Если вы дошли до того, что осваиваете практику сострадания, чтобы заботиться о других, значит, для вас настало время переоценки ценностей. Подготовка же ума к принятию этих новых ценностей осуществляется посредством совершения вами ритуала стремления к просветлению.

Основное качество, необходимое для того, чтобы достичь полного просветления, у вас уже есть: это светоносная и познающая природа вашего ума. Поэтому сконцентрируйтесь на такой мысли: "Я достигну полного, непревзойденного просветления ради блага чувствующих во всем безграничном пространстве". Поддерживайте в себе это намерение, пока оно не укрепится окончательно. Здесь очень полезна практика стремления к альтруистическому просветлению.

СЕМЬ ПРАКТИК НАКОПЛЕНИЯ ЗАСЛУГ

Этот ритуал, который должен стать частью вашей ежедневной медитации, начинается семью этапами, после чего предполагает особое подношение. Такая практика сделает накопленные вами заслуги более значительными, а это, в свою очередь, увеличит вероятность того, что вы действительно достигнете преображения. Эти формы служения

укрепят ваше стремление сострадать: как вы увидите ниже, все они включают в себя проявление преданности тем особым существам, которые учат состраданию.

1. Оказание почтения. Представьте себе Будду Шакьямуни, окруженного бесчисленными бодхисаттвами, которые заполняют небо перед вами, и окажите им почтение телесно, словесно и мысленно. Сложите ладони и всем своим естеством почувствуйте, что вы почтительно принимаете прибежище в Будде и бодхисаттвах. Громко произнесите: "Мое почтение Будде Шакьямуни и бодхисаттвам".

2. Подношение. Сделайте подношение в виде фруктов или благовоний. Представьте себе всё, что может быть подходящим для подношения (принадлежит оно вам лично или нет), в том числе свое тело, возможности и достоинства. Затем представьте, что вы дарите всё это буддам и бодхисаттвам.

3. Разоблачение неблагоприятных поступков. На совести каждого из нас бессчетное количество телесных, словесных и мысленных неблагоприятных поступков, которые мотивированы желанием нанести вред. Проникшись духом полной открытости, вызовите у себя чувство сожаления о содеянном — как будто, совершив эти поступки, вы приняли яд. Сформируйте в себе уверенное и сильное желание воздерживаться от таких действий в будущем — так, словно в противном случае вы заплатите за них жизнью. Подумайте так: "В глубине моего сердца, перед лицом всех будд и бодхисаттв, я разоблачаю все совершенные мною неблагоприятные поступки". Совершенное зло может быть очищено прежде всего через раскаяние, и чем больше вы раскаиваетесь, тем сильнее будет ваше желание не повторять таких действий в будущем.

4. Восхищение. Всем сердцем восхищайтесь добрыми делами — как своими собственными, так и совершенными другими. Радуйтесь всему хорошему в этой жизни.

Сосредоточивайтесь на конкретных добрых делах — например, на благотворительности. То, что в этом воплощении вы обладаете человеческим телом и возможностью проявлять альтруизм, — это доказательство ваших добрых дел в прошлых жизнях. А потому радуйтесь также и им, думая про себя: "Я действительно совершил что-то хорошее".

Радуйтесь и добрым делам других, неважно, наблюдали вы их воочию или нет. Радуйтесь бесчисленным заслугам будд и бодхисаттв, приходивших во все времена. Испытывая радость от добрых дел, совершенных как вами, так и всеми остальными, вы удержитесь от раскаяния в совершении чего-то хорошего (например, от сожаления, что, занимаясь благотворительностью, сократили свой банковский счет) и к тому же избавитесь от зависти к добрым делам окружающих, от соперничества с ними.

5. Просьба. Попросите будд, уже достигших просветления, но еще не начавших учить, сделать это во имя тех, кто страдает.

6. Мольба. Умоляйте будд не покидать этот мир. Это особенно относится к тем буддам, которые много учили и теперь готовы уйти.

7. Посвящение. Вместо того чтобы стремиться к преходящему счастью и комфорту (в этой жизни или в следующей) или просто хотеть освободиться из круговорота существования, посвятите себя достижению высшего просветления. Думайте так: "Пусть мои поступки помогут достичь полного и совершенного просветления во имя всех чувствующих существ".

Затем представьте себе, как вся Вселенная очищается, и вручите ее со всеми мыслимыми в ней чудесами буддам и бодхисаттвам. Это подношение особого рода: вы дарите всё, что можно пожелать, тем, кто учит состраданию, тем самым укрепляя в себе способность его проявлять.

РЕШИМОСТЬ ПОМОГАТЬ ДРУГИМ

Теперь вы готовы к собственно ритуалу стремления к просветлению ради блага других. Этот ритуал выполняется в два этапа. Первый состоит в повторении краткой формулы

прибежища: "Пока я не достиг просветления, я принимаю прибежище в Будде, его Учении и высшем духовном сообществе". В своей наиболее сострадательной форме прибежище — это соединение трех составляющих мировоззрения:

1. Озабоченности страданием всех существ, а не только себя самого; осознания того, что они стремятся не только к освобождению от страдания, но и к просветлению, состоянию будды.
2. Веры в Будду, в состояния осознания и в духовное сообщество, убежденности в том, что с их помощью все существа смогут освободиться от страдания.
3. Сострадания, означающего неспособность сидеть сложа руки, когда другие страдают. Знайте, что Будда — Учитель Прибежища, что истинные пути и истинные прекращения страдания — это подлинное прибежище и что бодхисаттвы, познавшие глубинную природу всего происходящего, — это и есть наше духовное сообщество, ведущее к прибежищу всех, кто наделен чувствами.

Исходя из этого знания, стремитесь к наивысшему просветлению, повторяя: "Накапливая заслуги щедрости, нравственности, терпения, действия, концентрации и мудрости, пусть я достигну состояния будды, чтобы помогать всем существам". При этом думайте про себя: "Посредством всего этого — пусть я достигну состояния будды не затем, чтобы помогать себе самому, но чтобы приносить пользу всем чувствующим существам и вести их к достижению состояния будды". Это называется созданием сострадательной мотивации к достижению просветления в виде пожеланий.

Мы наконец подошли к ключевой части ритуала. Исполнившись непоколебимого желания достичь состояния будды для блага других, представьте себе Будду или своего духовного учителя как его представителя.

1. Произнесите следующее (как если бы вы повторяли это вслед за Буддой):

До тех пор, пока я не достигну Просветления, я принимаю прибежище в Будде, его Учении и высшем духовном сообществе.

Накапливая заслуги щедрости, нравственности, терпения, действия, концентрации и мудрости, пусть я достигну состояния будды, чтобы помогать всем существам.

Говоря это, вы направляете свои добрые поступки не на ничтожные цели собственной жизни (этой или следующей), а на великую цель всех — достижение полного освобождения всех существ. Развивайте в себе это устремление.

2. Повторите все это еще раз с еще более сильным чувством, чтобы эта альтруистическая цель стала неотъемлемой составляющей вашей повседневной жизни:

До тех пор, пока я не достигну просветления, я принимаю прибежище в Будде, его Учении и высшем духовном сообществе.

Накапливая заслуги щедрости, нравственности, терпения, действия, концентрации и мудрости, пусть я достигну состояния будды, чтобы помогать всем существам.

3. Повторите эти слова в третий раз с еще большей убежденностью, так, чтобы они исходили из самых глубин вашего сердца. Придите к твердому, осмысленному, не подверженному влиянию никаких обстоятельств решению, что благо многих других намного важнее вашего собственного. Подумайте: "Теперь, когда у меня есть такая великая возможность, что может быть важнее, чем стремление приносить пользу другим! Отныне и навеки я буду всеми силами стремиться перестать сосредотачиваться на собственном благе и целиком посвящу себя совершенствованию других. Для этого я достигну непревзойденного, полного просветления". Произнесите:

До тех пор, пока я не достигну просветления, я принимаю прибежище в Будде, его Учении и высшем духовном сообществе.

Накапливая заслуги щедрости, нравственности, терпения, действия, концентрации и мудрости, пусть я достигну состояния будды, чтобы помогать всем существам.

Этим ритуал завершается. Благодаря ему вы сможете прорастить и взлелеять в себе семена мощного и непоколебимого сострадания.

ПОДДЕРЖАНИЕ РЕШИМОСТИ В ПРОДОЛЖЕНИЕ ВСЕЙ ТЕКУЩЕЙ ЖИЗНИ

Существуют четыре практики, направленные на сохранение своих альтруистических намерений незапятнанными в продолжение всей текущей жизни:

1. Прежде всего, укрепите свою решимость достичь просветления ради блага других, вновь и вновь вспоминая о преимуществах такого намерения.
2. Затем усильте свою обеспокоенность участием других: разделите сутки на три ночных и три дневных периода и в течение каждого из них уделяйте какое-то время пятиступенчатой практике визуализации, описанной в главе 5 (хотя бы по пять минут). Эта практика очень эффективна, она входит в привычку, как прием пищи в определенное время. Если вы не в состоянии выполнять ее так часто, визуализируйте ее этапы трижды в течение утреннего пятнадцатиминутного сеанса и повторяйте то же самое ночью. Размышляйте над сущностью своей цели — "Пусть я достигну высшего просветления ради блага других!"
3. Следующая практика требует особой внимательности: стремясь к обретению состояния наивысшего просветления во имя всех существ, удостоверьтесь в том, что вы не пренебрегаете мысленно благом ни одного из них.
4. Постарайтесь накопить как можно больше силы двух родов — силу заслуг и силу мудрости. Чтобы увеличить заслуги, целенаправленно совершайте добрые дела, например проявляйте щедрость и соблюдайте нравственность. Чтобы обрести мудрость, необходимо понять истину о существовании всех явлений. Эта тема весьма сложна, поэтому мы подробнее рассмотрим ее в главах 8—10. Здесь же мы лишь упомянем о пользе размышления о том, как в зависимости от различных причин и обстоятельств возникают и существуют те или иные явления.

ПОДДЕРЖАНИЕ РЕШИМОСТИ В БУДУЩИХ ЖИЗНЯХ

В будущих жизнях ваше сострадательное стремление достичь просветления может ослабеть. Воспрепятствовать этому можно, избегая четырех нижеперечисленных пагубных действий, а также следуя четырем благотворным практикам, описанным вслед за ними.

Четыре пагубных действия

1. Обманывать таких высоких лиц, как настоятель, мастер посвящений, лама или равный вам практикующий, относительно совершенных вами пагубных действий.
2. Вызывать у других сожаление о совершаемых ими полезных действиях.
3. Критиковать тех, кто проявляет сострадание к другим, или преуменьшать их заслуги.
4. Обманывать или неправильно трактовать что-то для получения от других помощи.

Четыре благотворные практики

1. Никому ни в чем не лгите. Бывают исключения, когда ложь может принести огромную пользу другим, но такие случаи крайне редки.
2. Прямо или косвенно помогайте другим продвигаться к альтруистическому просветлению будды.
3. Относитесь к бодхисаттвам с таким же почтением, как и к Будде. Поскольку мы не знаем, кто является бодхисаттвой, а кто нет, нам следует почтительно относиться ко всем живым существам. Как правило, нужно просто ставить их выше себя.
4. Никогда никого не обманывайте и всегда оставайтесь честны.

Если вы приняли решение целеустремленно применять эти практики для достижения состояния будды во имя других, дайте такое обещание: "Я буду тверд в своем намерении и никогда от него не отступлю". Те же, кто не в состоянии всё время оставаться на таком

уровне, могут воздержаться от этого обещания, просто мысленно произнеся: "Пусть я достигну высшего просветления ради всех существ!" Люди, не являющиеся буддистами (христиане, иудаисты, мусульмане и другие), могут выработать в себе не менее похвальное заботливое отношение к другим, мысленно обещая: "Я буду оказывать помощь и приносить счастье всем существам".

ПРАКТИЧЕСКОЕ НАМЕРЕНИЕ ДОСТИЧЬ ПРОСВЕТЛЕНИЯ

Когда ваше стремление достичь просветления достаточно окрепнет, вам следует воплотить его в действие. Такие поступки называются действиями бодхисаттв, и главными среди них являются шесть совершенств:

1. Щедрость. Включает в себя пожертвование материальных ценностей, таких, как деньги, одежда, еда; проявление любви; передачу другим знаний о духовных учениях и практиках; облегчение страданий всех живых существ, оказавшихся в трудной ситуации: помогайте даже муравью, попавшему в лужу.
2. Нравственность. Под ней прежде всего подразумевается альтруистическое мировоззрение и поведение бодхисаттвы.
3. Терпение, проявляемое в тяжелых ситуациях, а также при выполнении трудных задач, таких, как постижение учений и долговременная практика.
4. Усердие, поддерживающее энтузиазм в совершении добрых дел и способствующее воспитанию других совершенств.
5. Концентрация — практика целеустремленной, интенсивной медитации (она описывается в следующей главе).
6. Мудрость, необходимая для понимания природы круговорота существования и непостоянства, а также обусловленного проявления и пустоты.

Шесть совершенств, в свою очередь, могут быть сведены к трем практикам бодхисаттв: совершенствованию нравственности (включающей такие совершенства, как щедрость и терпение), совершенствованию концентрации, а также совершенствованию мудрости. Для всех этих упражнений требуется совершенство в усердии. Таким образом, все эти шесть совершенств оказываются включены в тройственную практику нравственности, медитации и мудрости, которая и является главной темой данной книги.

Когда человек в самой глубине своего сердца приходит к убеждению, что он должен совершать действия бодхисаттв (следовать шести совершенствам или же тройственной практике), для него наступает время дать обеты бодхисаттв, провозглашающие практическое намерение достичь просветления.

□

В силу своей природы все живые существа объединены желанием достичь счастья и избежать страдания. Мы схожи также в том, что для нас возможно избавиться от страдания и достичь счастья, на которое мы имеем равные права. Так в чем же тогда разница между вами и всеми остальными? Будучи в единственном числе, вы — меньшинство. Легко видеть, что интересы колоссального числа чувствующих существ, которые надеются на счастье и желают положить конец страданиям, более важны, чем интересы одного человека. Поэтому будет в высшей степени разумно, если вы посвятите себя принесению пользы множеству других существ, телесно, словесно и мысленно помогая им и отвергая мировоззрение, предполагающее заботу лишь о себе самом.

□

ПАМЯТКА ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ ПРАКТИКИ

Сначала сделайте семь предварительных шагов:

1. Выкажите почтение Будде Шакьямуни, окруженному бесчисленным множеством бодхисаттв, представив себе, что они находятся высоко в небе перед вами.

2. Преподнесите буддам и бодхисаттвам все прекрасные вещи (неважно, принадлежат они вам лично или нет) — в том числе свое тело, свои возможности и добрые дела.
3. Разоблачите все те бесчисленные поступки, которые были телесно, словесно и мысленно совершены вами с намерением причинить вред другим. Раскайтесь в них и примите решение воздерживаться от подобного в будущем.
4. Восхититесь от всего сердца своими и чужими достоинствами. Порадуйтесь тем добрым делам, которые вы совершили в этой жизни и во всех предыдущих; скажите себе: "Я действительно совершил что-то хорошее". Порадуйтесь заслугам других, в том числе будд и бодхисаттв.
5. Попросите будд, уже достигших полного просветления, но еще не начавших учить, сделать это во имя тех, кто страдает.
6. Умоляйте будд не покидать этот мир.
7. Посвятите эти шесть практик достижению наивысшего просветления.

Затем перейдите к совершению ключевой части ритуала стремления к просветлению:

1. Исполнившись непоколебимой решимости достичь состояния будды для блага других, представьте себе Будду или своего духовного учителя как его представителя.

2. Трижды произнесите, как бы повторяя за ним:

До тех пор, пока я не достигну просветления, я принимаю прибежище в Будде, его Учении и высшем духовном сообществе.

Накапливая заслуги щедрости, нравственности, терпения, действия, концентрации и мудрости, пусть я достигну состояния будды, чтобы помогать всем существам.

Чтобы укрепиться в столь глубоком альтруизме в этой жизни, сделайте следующее:

1. Снова и снова напомните себе о преимуществах намерения достичь просветления ради других.

2. Разделите сутки на три дневных и три ночных периода и в течение каждого из них уделяйте какое-то время описанной в предыдущей главе практике пятиступенчатой визуализации. Также достаточно трижды визуализировать пять ее стадий в течение пятнадцатиминутного утреннего сеанса и трижды — во время ночного сеанса такой же продолжительности.

3. Следите за тем, чтобы не пренебрегать мысленно благом даже одного существа.

4. Как можно полнее проникнитесь добрыми чувствами и занимайтесь полезной деятельностью; развивайте в себе ясное осознание природы действительности или хотя бы поддерживайте в себе желание его достичь и работайте над этим.

Для того чтобы поддержать и укрепить этот глубокий альтруизм в будущих жизнях:

1. Никому никогда ни в чем не лгите, если только своей ложью вы не можете оказать серьезную помощь другим.

2. Прямо или косвенно помогайте людям продвигаться к просветлению.

3. Относитесь ко всем существам с уважением.

4. Никогда никого не обманывайте и всегда оставайтесь честны.

В сущности, просто сделайте так, чтобы вас не покидала мысль: "Я хочу быть в состоянии помочь всем существам".

III . ПРАКТИКА МЕДИТАЦИИ

7. СОСРЕДОТОЧЕНИЕ УМА

Давайте немного отвлечемся и посмотрим, каким образом разворачивается процесс движения к жизни, полной смысла. На первом месте идет нравственность, затем медитация и, наконец, — мудрость. В основе мудрости лежит однонаправленная медитация; последняя же опирается на нравственное самоосознание. В предыдущих пяти главах мы

обсудили практику нравственности, которая придает вам стойкость и спокойствие, а ваш ум готовит к дальнейшему духовному продвижению. Научившись осознавать свое поведение, вы можете заниматься медитацией, именуемой также непоколебимым спокойствием. Однако ваш ум пока еще слишком рассеян для практики постоянно углубляющейся медитации, которая требует полного сосредоточения. Даже донесшийся откуда-нибудь слабый шум может тут же вас отвлечь. Поскольку поддержание в себе мудрости совершенно невозможно без высочайшей степени сосредоточенности ума, в этой главе я намерен поговорить о том, каким образом возникает глубоко сосредоточенное состояние непоколебимого спокойствия. И начну я с того, что вкратце опишу различные виды медитаций, чтобы вы увидели, какое место занимает среди них непоколебимое спокойствие.

ВИДЫ МЕДИТАЦИИ

Существует множество способов медитации.

- Два основных вида медитации — аналитическая и однонаправленная. Практикуя первую, вы анализируете какую-то тему, пытаетесь понять ее посредством размышления. Например, вы можете медитировать о непостоянстве вещей, размышляя, каким образом они возникают вследствие тех или иных причин, или о том, как они разрушаются мгновение за мгновением. В случае же однонаправленной медитации вы сосредоточиваете свой ум на каком-то одном объекте или вопросе, например на том же непостоянстве. (Непоколебимое спокойствие развивается посредством однонаправленной медитации.)
- Также медитацию можно разделить на субъективную и объективную. Цель субъективной медитации состоит в том, чтобы развить или укрепить в своем уме новую позицию, новый взгляд на вещи. Примером может служить развитие доверия: доверие при этом не является объектом, на котором вы концентрируете внимание, но представляет собой отношение, которое вы вырабатываете в себе путем медитации. (Развитие сострадания — пример субъективной медитации, так как вы не медитируете на тему сострадания, но стремитесь к тому, чтобы ваш ум стал более сострадательным.) При объективной же медитации вы медитируете на ту или иную тему (например, непостоянство) или объект (скажем, на золотого Будду).
- Возможна также медитация-пожелание. Например, вы можете пожелать быть сострадательным и мудрым, как Будда.
- Можно пойти еще дальше, прибегнув к умозрительной медитации, в процессе которой вы представляете себе, что обладаете качествами, которые в действительности вам пока что не свойственны. Так, практика йоги божества рекомендует медитировать на самого себя как на идеальное существо с телом, сотканным из света мудрости.

Мы не будем обсуждать здесь все эти разнообразные подходы; остановимся лишь на том, как практиковать однонаправленную медитацию непоколебимого спокойствия. Как я уже говорил, цель такой медитации — усилить способность ума концентрироваться на одном объекте или теме, что, в свою очередь, позволяет справляться с проблемами в самом их корне. Такая практика также помогает стать более пронизательным и бдительным в повседневной жизни; она постепенно улучшает память, что полезно во многих отношениях.

ДОСТИЖЕНИЕ НЕПОКОЛЕБИМОГО СПОКОЙСТВИЯ

Поскольку в этой разновидности медитации вы стремитесь достичь глубоко сосредоточенного состояния ума, вам необходимо следующее:

1. Первопричина — нравственность, вносящая в вашу жизнь спокойствие, осознанность поведения и поэтому избавляющая вас от грубых отвлекающих факторов.

2. Время и место для практики вдали от суеты повседневной жизни. Выделите в своем распорядке дня время для медитации. Очень важно, чтобы во время медитации вы находились одни в спокойном, уединенном месте. Поскольку шум, подобно занозе, мешает сосредоточиться, нужно прежде всего найти тихое место для практики. Подумайте о том, чтобы уединиться во время отпуска.
3. Соответствующая диета, способствующая ясности ума. Бывает, что по состоянию здоровья человеку необходимо есть мясо, но, вообще говоря, вегетарианская пища всё-таки лучше. Нравственность личного освобождения не налагает строгого запрета на мясо. Однако не следует есть мясо животных, специально убитых для вас, и просить мясную пищу, если вам ее не предлагают. Честное слово, для большинства людей было бы куда лучше стать вегетарианцами. Некоторые тексты Большой Колесницы запрещают употребление в пищу мяса, поскольку забота о других — основа махаянической нравственности. Ничего хорошего нет и в переедании, так что ешьте поменьше. Об алкоголе и наркотиках говорить вообще не стоит. Нежелательно курение. Если бородатый человек будет курить во время погружения в глубокую медитацию, он рискует подпалить себе бороду!
4. Необходимое количество сна. От слишком долгого сна ум притупляется, а от недосыпания становится чересчур возбудимым. Выясните необходимое именно вам количество сна.
5. Для концентрации ума во время медитации, особенно на ранних этапах практики, очень важна правильная поза. Лучше всего принять позу лотоса — полную или частичную (полулотос). Возьмите две подушки и подложите их под ягодицы, чтобы они оказались выше коленей: тогда, сколько бы вы ни медитировали, вы не слишком устанете. Держите спину прямой, как стрела, голову наклоните чуть вперед, смотрите прямо перед собой поверх носа; язык должен быть прижат к небу, а губы и зубы пусть остаются в обычном положении. Руки расслабьте, не прижимайте к телу. Что касается положения рук, то практикующие японский дзэн помещают левую руку ладонью вверх на правую, которая также повернута ладонью вверх. Тибетцы кладут правую руку ладонью вверх на левую, также повернутую ладонью вверх. В тантрической практике правая рука непременно должна быть помещена ладонью вверх на левую, также повернутую ладонью вверх; большие пальцы рук следует сложить вместе, чтобы они образовывали треугольник с основанием, расположенным примерно на четыре ширины пальца ниже пупка.

Объект медитации

Однонаправленная медитация для достижения непоколебимого спокойствия допускает множество возможных объектов:

- Дыхание. В некоторых текстах рекомендуется во время медитации следить за тем, чтобы вдыхать и выдыхать через нос, но ничего не говорится о глубине дыхания. Другие тексты разъясняют, как представить себе движение воздуха в определенных частях своего тела. Существуют дыхательные упражнения, в которых практикующий поднимает нижние ветры, или энергии, и опускает верхние, удерживая их, как в сосуде, ниже пупка.
- Ваши тело, чувства, ум или наблюдаемые явления — например, непостоянство. Такой вид медитации называется утверждением через осознание.
- Первая буква вашего имени, начертанная на сияющем диске вне вашего тела или внутри него.
- В Таиланде практикующие часто медитируют самоуглубленно, осмысливая всё, что они делают. При ходьбе они постоянно осознают, что вот они ступают правой ногой, потом левой, затем опять правой и так далее.
- Вообще говоря, для буддиста хорошим объектом медитации является образ Будды Шакьямуни; для христиан это может быть образ Иисуса Христа. Пристально всматривайтесь в этот образ, так, чтобы он возник в вашем уме, как только вы закроете

глаза. Медитируйте на него, держа его на уровне глаз, не слишком высоко и не слишком низко, на расстоянии около полутора метров.

Поначалу бывает нелегко заставить объект медитации возникнуть в уме со всей отчетливостью. Чтобы восприятие не притуплялось, лучше совершать частые и интенсивные пятиминутные сеансы, а не длительные медитации. (В идеале таких коротких сеансов должно быть от четырех до шестнадцати в течение суток.) Когда желаемый образ наконец возникнет в вашем уме, объект для медитации готов. Теперь постарайтесь удерживать ум непрерывно сосредоточенным на нем.

Как противостоять возбужденности и несобранности

Для того чтобы достичь непоколебимого спокойствия, необходимы стабильность и ясность ума по отношению к объекту медитации. Поэтому главными помехами для длительной медитации являются возбужденность и вялость. Возбужденность препятствует стабильности. Когда ум не сосредоточивается на объекте медитации, а отвлекается или рассеивается, он упускает этот объект. Возможна и неявная² форма возбужденности, при которой ум может и не упускать объект медитации, но некая часть его занята какими-то другими мыслями. Необходимо отдавать себе отчет в такой возбужденности и, осознавая ее, не позволять уму подпасть под ее влияние.

Апатия, "тяжесть" ума и тела препятствуют достижению ясности. Апатия порождает несобранность, которая также не способствует ясности. Откровенная³ несобранность "топит" ум, объект медитации блекнет и в конце концов теряется. При менее явной несобранности объект не утрачивается, но его четкость и ясность ума несколько уменьшаются из-за того, что ум расслабляется и становится чересчур рассеянным. Пусть даже он достаточно прочно удерживает объект медитации, но должного внимания уже не будет; довольно часто такое состояние ошибочно считают правильной медитацией. Когда ум перенапряжен и вы возбуждены, необходимо как-то его расслабить, подобно тому, как слегка ослабляют натяжение гитарных струн. Точно так же, когда ум слишком расслаблен, нужно слегка его напрячь — "подтянуть струны". Как видите, ум, подобно хорошему струнному инструменту, нуждается в настройке.

Внимание и наблюдение за умом

Сила, посредством которой достигается медитативная сосредоточенность, — это внимание, представляющее собой способность ни на что не отвлекаясь удерживать объект медитации. При помощи внимания вы возвращаете свой ум к объекту всякий раз, когда ему случится расслабиться, а такое будет происходить постоянно. Если вы как следует научитесь удерживать свое внимание на объекте, то сможете сконцентрироваться на наблюдении за умом. Шантидева в своем "Наставлении о пути бодхисаттвы" указывает, что особая роль наблюдения за умом состоит в том, чтобы периодически проверять, чем вы заняты (не только свои действия, но и мысли). В процессе развития непоколебимого спокойствия наблюдение за умом необходимо для того, чтобы определить, не подпал ли он под влияние несобранности или возбужденности и не грозит ли ему что-либо подобное. Поначалу такая опасность довольно велика, но при должном усердии с вашей стороны влияние

² Или тонкая форма. Подробности этой техники изложены в книге "Шаматха" Джампы Тинлея и IV томе "Ламрима ченмо" Чже Цонкапы — прим. ред.

³ Или грубая форма расплывания или притупленности — прим. ред.

несобранности и возбужденности ослабнет и будет проявляться не так часто; периоды же, когда вы будете в состоянии удерживать внимание на объекте медитации, станут более продолжительными. Постепенно даже наиболее глубинная несобранность и возбужденность утратит свою силу и исчезнет. В конечном счете это приведет к тому, что способность вашего ума сохранять свою направленность на объект, не поддаваясь возбужденности и несобранности, возрастет.

Когда благодаря вниманию и наблюдению за умом вы наконец научитесь непрерывно удерживать объект, вы сможете оставаться в медитативном состоянии сосредоточенного созерцания на протяжении шести месяцев. Поначалу удержание ума сконцентрированным на объекте медитации потребует от вас огромных усилий, затем вам все чаще и чаще будет удаваться делать это без особого напряжения, затем вы сможете непрерывно удерживать его, будучи вполне расслаблены, и наконец обретете способность непринужденно сосредоточивать ум на объекте, не прилагая никаких усилий к тому, чтобы избавиться от возбужденности и несобранности. Если вам удастся в течение четырех часов непрерывно оставаться сосредоточенным на объекте медитации, видя его совершенно отчетливо, значит, вы наконец достигли устойчивой стабильности. Нежелательные состояния тела и ума исчезли, и вы достигли блаженства физической и умственной гибкости. В этот момент вы и обретаете непоколебимое спокойствие (безмятежность).

Отличительные черты непоколебимого спокойствия

Чтобы достичь непоколебимого спокойствия, ум должен обрести стабильность в удержании единственного объекта медитации. Но одного этого недостаточно. Ум должен быть ясным, но и это еще не всё. Ясность ума должна быть интенсивной и начеку; даже малейшая его притупленность недопустима.

Эти тонкие настройки ума, делающие его способным к непоколебимому спокойствию, выполнить не так-то просто. В Индии, в Дхарамсале, один из тибетцев, практиковавший медитацию, рассказывал мне, что развить в себе однонаправленную концентрацию было для него труднее, чем перенести заключение в китайской тюрьме! Поскольку задача эта действительно чрезвычайно трудна, к ее выполнению надлежит тщательно подготовиться, двигаясь шаг за шагом. Не принуждайте себя слишком сильно, особенно на первых порах, — иначе вы рискуете разувериться в своих силах, а то и вовсе получить нервный срыв. Вашей целью должна быть ежедневная практика, в процессе которой вы подберете себе объект медитации и, сосредоточившись на нем, будете пытаться достичь стабильности, ясности и насыщенности ощущений.

Сосредоточение на собственно уме

Непоколебимого спокойствия также можно достичь с помощью ежедневных медитаций на собственно ум. Одно из преимуществ такого наблюдения за умом состоит в том, что оно усилит вашу способность проявить в процессе умирания сознание ясного света. Прежде всего отыщите в своем уме его светящуюся, сознающую, незапятнанную мышлением основу и сконцентрируйтесь на ней. Это один из множества уровней свободы от мыслей. (Медитация на основополагающую сущность ума описывается в главе 10.)

Чтобы подготовиться к сосредоточению на собственно уме, нужно преодолеть эмоциональные препятствия путем накопления заслуг — например, развивая в себе сострадание, как было описано выше. Следующий шаг состоит в том, чтобы как следует узнать природу собственного ума. Лучшее время для этого — раннее утро, сразу после того, как вы проснулись, но еще до того, как все ваши чувства окончательно пробудились. Ваши глаза еще закрыты. Рассмотрите свой ум, а то и загляните внутрь него. Это хорошая возможность ощутить светящуюся природу ума. Не позволяйте уму отвлекаться на то, что происходило в прошлом или могло бы случиться в будущем; пусть он остается ясным, свободным от каких бы то ни было мыслительных процессов, таким, каков он есть на

самом деле. В пространстве между старыми и новыми идеями обнаружьте естественную, неподдельную, ясную и сознающую основу ума, не тронутую мыслью. Пребывая в таком состоянии, вы поймете, что ум подобен зеркалу, отражающему любой объект, любую идею, и что сущность его — абсолютная ясность и осознание, абсолютное переживание. Распознав светоносную и сознающую основу ума, оставайтесь в этом состоянии, используя силу концентрации и наблюдения. Если вам придет в голову какая-то мысль, просто всмотритесь в ее суть, и стоящая за ней идея утратит свою силу и растворится сама собой. Иногда, ценой значительных усилий, вам будет удаваться вообще предотвратить возникновение какой бы то ни было мысли. Но более вероятно, что, когда вы достигнете состояния, в котором окажетесь способны распознать основополагающую, неискаженную и неподдельную природу ума, все мысли будут исчезать, не успев возникнуть, и даже появившись, не будут иметь никакой силы. Помните о том, что точно так же, как волны океана состоят из воды, мысли состоят из светоносной и сознающей основы ума. А регулярная ежедневная практика приведет к тому, что мысли станут ослабевать и исчезать сами по себе, без всякого усилия.

Такая практика медитации сама по себе обострит ваш ум и укрепит память, что, безусловно, полезно не только в плане духовной практики — такие качества нужны домохозяйкам и бизнесменам, инженерам и учителям, врачам и юристам. Эта практика помогает также справляться с гневом. Рассердившись, вы можете сконцентрироваться на природе гнева и, таким образом, лишить его силы.

Еще одно преимущество такой тренировки ума возникает вследствие его тесной связи с телом. Когда вы молоды и физически здоровы, ваш ум полон сил. Особенно важно начать практику в юности, чтобы, когда вы постареете, ваше сознание оставалось свежим и позитивно настроенным несмотря на изменения в теле. Что ни говори, человеческий мозг — это особый дар, и было бы жаль по собственной небрежности позволить ему прийти в упадок, подвергнуться старению, чтобы в конце концов он оказался ничем не лучше мозга животных и был способен лишь на заботу о теле. Тренировки ума смолоду и особенно концентрация на нем — важный этап подготовки практикующего к последнему дню текущей жизни. Ясность и острота ума в этот день позволит вам применить особые методы, предназначенные для различных стадий умирания или, по крайней мере, повлиять на процесс вашего перерождения. Притупленность же ума в этот момент может оказаться очень опасной. Способность осуществлять практику во время умирания — залог хорошего перерождения.

Состояние вашего ума непосредственно перед перерождением весьма существенно при определении характера вашей следующей жизни. Пусть даже вы накопили огромные заслуги на протяжении этой жизни, но если вы покинете ее с притупленным умом, то подвергнете опасности ту форму, которую примете в жизни следующей. И наоборот: даже если вы в течение этой жизни совершали какие-то заслуживающие сожаления поступки, но, когда пришел последний час, готовы к нему и целеустремленны, ваше следующее воплощение наверняка будет хорошим. Поэтому старайтесь приучать свой ум быть свежим, ясным и внимательным.

ДРУГИЕ МЕТОДЫ ДОСТИЖЕНИЯ УМСТВЕННОГО СПОКОЙСТВИЯ

В сложных ситуациях легко прийти в эмоциональное возбуждение. Буддизм предлагает множество методов, позволяющих избавиться от стресса и обрести спокойствие в ответственных ситуациях, с которыми мы сталкиваемся ежедневно. Эти методы различны для разных людей и обстоятельств. Гораздо лучше, если вы вместо того, чтобы пытаться избежать проблем, будете направлять непосредственно на них силу аналитической медитации. Приведу несколько примеров.

- Сталкиваясь с трудностями, делайте всё возможное, чтобы преодолеть их, но если это не удастся, поразмышляйте над тем, что проблемы — лишь результат ваших собственных действий в этой жизни или в предыдущей. Понимание того, что страдания обусловлены кармой, а не порождены несправедливостью жизни как таковой, принесет вам некоторое успокоение. В противном же случае печаль и боль покажутся бессмысленными.
- Сначала проблема кажется серьезной и неразрешимой, но так будет лишь до тех пор, пока вы не рассмотрите ее истинную природу. Для этого задумайтесь над многообразием страданий, которые довелось пережить лично вам. Заурядные ум и тело страдают в силу самой своей природы, точно так же как природа огня такова, что он несет тепло и сжигает. И подобно тому, как мы учимся осторожно обращаться с огнем, мы способны научиться справляться со страданием.
- Взгляните на свои неприятности более широко. Если кто-то в чем-либо обвиняет вас, не отвечайте ему бранью: представьте, что это обвинение ослабляет пути вашей самовлюбленности, а значит, усиливает вашу способность заботиться о других. Превратите неприятности в силу, способствующую вашему духовному развитию. Этот метод весьма труден в применении, но в случае успеха принесет много пользы.
- Когда вы испытываете зависть или желание отомстить врагу, не сосредоточивайтесь на его недостатках, а задумайтесь о том, что он собой представляет в действительности. У большинства людей хорошие и плохие качества перемешаны, и трудно найти такого человека, который был бы плох во всех отношениях.
- Размышляйте над отсутствием собственного существования. Это глубочайший уровень аналитической медитации; частично эта тема будет освещена в следующих трех главах. Непродолжительное успокоение может принести и однонаправленная медитация:
- Если вы не можете избавиться от беспокойства по поводу чего-то уже случившегося или такого, что может случиться, переключите свое внимание на то, как вы дышите. Или повторяйте мантру: Ом мани падме хум. Поскольку ум не способен сосредоточиваться на двух вещах одновременно, любая из этих двух медитаций заставит беспокойство улетучиться.

□

Я полагаю, что все религии могут с пользой для себя применять буддийские медитационные методы: однонаправленная концентрация может пригодиться во многих ситуациях. Способность сосредоточиться, больше запоминать — всё это сослужит добрую службу человеку любой профессии.

□

ПАМЯТКА ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ ПРАКТИКИ

1. Выберите объект медитации и сосредоточьтесь на нем свой ум, стараясь достигнуть стабильности, ясности и насыщенности образа. Сохраняйте это состояние. Избегайте несобранности и возбужденности.
2. Также можно проделать следующее. Распознайте основополагающее состояние ума, свободного от размышлений, — его абсолютно ясную и осознающую природу. Оставайтесь в этом состоянии, понимая его и наблюдая за своим умом. Если у вас возникнет мысль, просто всмотритесь в ее суть, и она утратит силу и улетучится сама собой.

IV . ПРАКТИКА МУДРОСТИ

8. О СУЩЕСТВОВАНИИ ЖИВОГО И НЕЖИВОГО

МУДРОСТЬ В ДУХОВНОЙ ПРАКТИКЕ

Чтобы развить в себе тот вид любви и сочувствия, который побуждает нас стремиться к достижению состояния будды не для себя, а ради других, нужно прежде всего вплотную познакомиться со страданием и выяснить его разновидности. В этом состоит первая Благородная Истина. От рождения до смерти мы страдаем от внутренней и физической боли, испытываем страдание перемен, а также всепронизывающее страдание всеобщей обусловленности, Вторая и третья Благородные Истины подводят нас к пониманию того, каковы причины страдания и можно ли их устранить. Главная причина страдания — неведение, ложное представление о собственном существовании живых созданий и неодушевленных предметов. В этой главе будет показана ошибочность такого взгляда. Мы все наделены врожденным чувством себя, или своего "я", но нам свойственно также ошибочное представление о том, что существование этого "я" абсолютно. Под влиянием этого заблуждения мы воспринимаем свое "я" существующим само по себе, возникшим в силу собственной природы и самодостаточным. Такое чувство собственного существования настолько сильно, что "я" иной раз даже воспринимает себя независимым от ума и тела. Так, например, когда человек болен, ему порой кажется, что он мог бы поменяться телами с кем-то, кто здоровее его. Точно так же у человека, чей ум притуплен, возникает чувство, что он мог бы одолжить его у кого-то еще.

Но если такое самодостаточное и пребывающее в своем праве отдельное "я" существует, то посредством надлежащего анализа мы могли бы все глубже и глубже прояснить вопрос о том, существует ли оно как ум, как тело, как их совокупность или же как нечто от них отличное. В действительности же чем глубже мы будем всматриваться, тем меньше обнаружим. То же самое оказывается верным в отношении всего, всех наблюдаемых явлений. Тот факт, что вы не можете их обнаружить, означает, что эти явления попросту не существуют сами в себе, они не самодостаточны.

Как-то в начале шестидесятых я был словно громом поражен отрывком из Цонкапы, где говорилось о необнаружимости и о том, что явления зависят от понятий, которыми мы их описываем. Вот этот отрывок:

"Моток пестрой веревки формой и расцветкой напоминает змею, и когда мы в сумерках глядим на него, то думаем: "Это змея". Но в то мгновение, когда мы принимаем веревку за змею, ни веревка как целое, ни ее части никоим образом змеей не являются. Следовательно, змея эта порождена исключительно нашими понятиями. Точно так же, когда в связи с умом и телом возникает мысль о "я", ничто в сознании и теле — ни непрерывная совокупность мгновений прошлого и настоящего, ни совокупность частей ума и тела в какой-то момент времени, ни отдельные их части, ни непрерывная совокупность каких-то отдельных их частей — ничто из этого ни в малейшей степени не есть "я". Также не существует чего-то отдельного от ума и тела, что могло бы восприниматься как "я". Следовательно, "я" *только лишь* порождено нашими понятиями в связи с умом и телом; оно не существует как самостоятельная сущность."

Некоторое время я не мог прийти в себя, и в течение еще нескольких недель люди представлялись мне некими магическими иллюзиями, которые казались существующими сами по себе, по я знал, что на самом деле это не так. Это переживание, подобное

сверкнувшей в сердце молнии, скорее всего стояло лишь одной ступенью ниже полного и неоспоримого осознания. Именно тогда ко мне пришло понимание реальной возможности освобождения от разрушающих эмоций. Сейчас я каждое утро медитирую на пустоту и стараюсь переносить этот опыт в свою повседневную деятельность. Стоит мне хотя бы подумать или произнести "я", — например: "Я сделаю то-то и то-то" — меня сразу передергивает. Но я пока не могу утверждать, что полностью понял пустоту. Сознание, измысливающее собственное существование, не имеет действительной основы. Умудренное же сознание, опирающееся на реальность, понимает, что все существа и явления — умы, тела, дома и тому подобное — не существуют в своей основе. Такова мудрость пустоты. Понимая, что реальность совершенно противоположна ошибочной идее о собственном существовании, мудрость постепенно преодолевает неведение. Порвав с ложным представлением о собственном существовании наблюдаемых явлений, вы предотвратите и возникновение таких пагубных эмоций, как привязанность и ненависть. А это, в свою очередь, позволит избавиться и от страдания. Также замечу, что мудрость понимания пустоты сможет устранить преграду на пути к всеведению (каковой является склонность к ложному восприятию явлений — не только внешних, но порой и подсознательных) только в том случае, если будет сопровождаться стремлением заботиться о других и поступками, к которым оно побуждает. Таким образом, духовная практика в целом предполагает развитие в себе мудрости, соединенной с великим состраданием, и альтруистического намерения достичь просветления. Только после этого ваше сознание сможет преобразиться во всеведение будды.

ОТСУТСТВИЕ САМОСТИ

Как буддисты, так и небуддисты практикуют медитацию для того, чтобы достичь удовлетворения и избавиться от боли, — и в обоих случаях центром внимания становится человеческое "я". Некоторые небуддисты, признающие перерождение, принимают также и идею преходящести природы ума и тела, но при этом верят в некое вечное, неизменное и неделимое "я". Буддийские же школы, признавая перевоплощение, считают, что такого незыблемого "я" не существует. Для буддистов отправной точкой при обретении мудрости является пустота, или отсутствие вечной, неизменной и неделимой самости — говоря же более точно, отсутствие собственного существования как живых существ, так и наблюдаемых явлений.

Две истины

Чтобы понять, что такое отсутствие самости, нужно уяснить себе, что всё существующее делится на две группы, называемые двумя истинами: относительной и абсолютной. Те явления, которые мы наблюдаем вокруг себя, могут развиваться от хорошего к плохому или наоборот — в зависимости от различных причин и обстоятельств. Про многие явления нельзя сказать, что они хороши или плохи по своей сути; они бывают лучше или хуже, они высокие или низкие, красивые или уродливые только лишь в сравнении с чем-то, но не по своей собственной природе. Их оценка относительна. Отсюда видно, что существует различие между тем, какими вещи представляются, и тем, каковы они на самом деле. Так, некий предмет может выглядеть хорошим (с точки зрения наружности), но если его внутренняя природа иная, то под влиянием определенных обстоятельств он может оказаться плохим. Еда, которая столь привлекательно выглядит в ресторане, может не понравиться вашему желудку. Вот наглядный пример различия между видимостью и реальностью.

Такого рода явления называются относительными истинами; они постигаются разумом, который не идет дальше внешнего проявления. Но тем же самым предметам свойствен также внутренний образ бытия, именуемый абсолютной истиной, которая учитывает

изменения, происходящие под влиянием обстоятельств. И мудрый разум, не довольствующийся одной лишь наружностью, прибегает к анализу, чтобы понять, соответствует ли существование тех или иных объектов их внешнему проявлению, но вместо этого обнаруживает отсутствие у них собственного существования — оно находит, что за внешними проявлениями скрывается пустота.

Чего же они лишены?

Концепцию пустоты, или отсутствия самости, можно уяснить, только определив, чего именно лишены наблюдаемые явления. Не поняв, что же, собственно, отрицается, мы не поймем и его отсутствие — пустоту. Вы можете подумать, что пустота означает "ничто", однако это не так. Объект такого отрицания, который буддийские тексты именуют подлинным утверждением, или собственным существованием, трудно определить и осмыслить, только лишь прочитав о нем. Но со временем, по мере того как к прочитанному добавятся результаты ваших собственных исследований этого вопроса, ошибочность привычного нам взгляда на вещи будет становиться все более и более очевидной. Будда не раз говорил, что, поскольку все явления возникают обусловленно, они относительны: их существование зависит от внешних причин и обстоятельств, а также от их собственных составляющих. Так, деревянный стол не существует независимо: его появление было обусловлено огромным количеством причин — деревом, столяром, который его сделал, и так далее; стол также находится в зависимости от своих собственных частей. Если бы деревянный стол или какое-либо явление действительно были бы независимы, то ваше размышление привело бы к тому, что такое их существование "в своем праве" становилось бы всё более очевидным, но этого не происходит. Это рассуждение буддистов подтверждает и наука. Физики сегодня открывают всё более и более мелкие частицы материи, но так и не пришли к пониманию ее основополагающей природы. Понимание пустоты еще глубже.

Чем больше вдумываешься в то, как невежественный разум осмысливает существование явлений, тем более прочно приходишь к выводу, что явления не существуют вовсе. Однако чем больше осознаешь то, что постигается разумом мудрым, тем больше убеждаешься в отсутствии собственного существования. Привязанность и гнев подвижны неведением и поэтому не могут проявляться бесконечно.

Так существуют ли вещи?

Итак, мы установили, что анализ какого бы то ни было явления приводит к невозможности это явление обнаружить. Но тогда возникает вопрос: а существуют ли явления вообще? Между тем непосредственный опыт говорит нам, что люди и предметы доставляют нам удовольствие или причиняют боль и что они могут как помогать, так и наносить вред. Следовательно, явления, безусловно, существуют; вопрос лишь в том, как именно. Они не существуют сами по себе, но лишь в зависимости от множества факторов, в том числе и сознания, которое их концептуализирует.

Коль скоро явления существуют, но не сами по себе, они неизбежно зависят от наших понятий. Но когда явления предстают перед нами, они вовсе не выглядят существующими именно таким образом. Наоборот, нам кажется, что они проявляются сами по себе, объективно, независимо от концептуализирующего сознания.

Развивая в себе мудрость, вы путем размышлений стремитесь отыскать собственное существование всех исследуемых объектов — будь то вы сами, другой человек, ваше тело, ум или что-то еще. Вы анализируете не только наружность, но и внутреннюю природу объекта. Следовательно, вывод, к которому приводит ваш анализ, состоит не в том, что объекта не существует; вы заключаете лишь, что не отыскали подтверждений его собственного существования. Результаты такого исследования вовсе не противоречат

простому существованию объекта. Явления существуют на самом деле, но не так, как нам это представляется.

То, что остается после анализа, есть обусловленное существование явления. Исследуя, например, собственное тело, вы отрицаете его собственное существование, но тело, зависимое от четырех конечностей, туловища и головы, — остается.

Если явления пусты, могут ли они функционировать?

Не совершаем ли мы ошибки, позволяя себе рассуждать о предметах и явлениях? Не допускаем ли мы тем самым их собственное существование? Нет. Явления мыслимы тремя различными способами. Представим себе, например, дерево. Споры нет, оно действительно выглядит собственно существующим, однако:

1. Мы можем думать о дереве как о существующем само по себе, "в своем праве".
2. Мы можем думать о дереве как о не обладающем собственным существованием.
3. Мы можем думать о дереве, вообще не задаваясь вопросом, является ли его существование неотъемлемой частью его природы.

Ошибочен лишь первый из этих подходов. Другие два образа осмысления правомерны, даже при том, что во втором и третьем случаях образ проявления (предполагающий, что наружность дерева говорит о его собственном существовании) ошибочен.

Но означает ли несобственность существования предметов невозможность их функционирования? Скоропалительный вывод о том, что раз подлинная сущность объектов и явлений есть пустота, то они не способны выполнять такие функции, как причинение боли или доставление радости, способствование или препятствование, — это худшее из заблуждений, чисто нигилистический взгляд. Как пишет в своей "Драгоценной гирлянде" индийский учитель Нагарджуна, следующее воплощение нигилиста обязательно будет плохим, тогда как тот, кто верит, пусть и ошибочно, в обусловленное существование, — получит хорошее перерождение.

Позвольте мне объяснить это. Вера в последствия совершённых действий нужна для того, чтоб быть в состоянии предпочитать в этой жизни полезное и отвергать пагубное. Быть может, для вас пока что слишком сложно осмыслить утонченную концепцию отсутствия собственного существования, не попав при этом в ловушку нигилизма, который не позволяет понять, что явления возникают вследствие причин и обстоятельств. С точки зрения вашего духовного роста лучше на время оставить попытки проникнуть в сущность понятия пустоты. Даже если вы ошибочно полагаете, будто наблюдаемые явления существуют сами по себе, вы можете развить в себе понимание обусловленности их возникновения и применить его на практике. Именно поэтому даже Будда, бывало, учил, что живые существа и другие явления существуют по своей природе. Такие поучения суть положения трактатов Будды, но не его собственные окончательные выводы. Для определенных целей он иногда прибегал к недомолвкам.

Как же ошибается ум?

Поскольку все явления представляются нам существующими сами по себе, наше обычное восприятие совершенно ошибочно. Фальшивая наружность отступает лишь после того, как путем полностью сосредоточенного созерцания человек непосредственно осмысливает пустоту. В этот момент двойственность "субъект — объект", равно как и кажущаяся множественность, исчезает, и остается только пустота. Когда вы перестаете медитировать, живые существа и предметы вновь кажутся существующими в себе и сами по себе, но благодаря той силе, которую вы обрели благодаря постижению пустоты, вы увидите разницу между наружностью и реальностью. Медитация позволит вам распознать как ошибочный образ восприятия, так и ложный образ проявления.

□

Но вернемся к отправной точке. Все мы наделены ощущением собственного "я", но нужно понимать, что эта концепция правомерна лишь в связи с нашими умом и телом. То отсутствие "я", о котором говорят буддисты, означает отсутствие вечной, неделимой и независимой самости, или, на более тонком уровне, отсутствие собственного существования всякого явления. Однако буддисты вполне признают существование постоянно меняющегося "я", мыслимого в связи с неразрывной совокупностью ума и тела. Все мы совершенно законно обладаем чувством этого "я". Говоря об отсутствии самости, мы, буддисты, вовсе не имеем в виду несуществования такого "я". Именно посредством своего "я" все мы стремимся к счастью и не желаем страдать. Лишь когда мы излишне подчеркиваем свое ощущение себя и других явлений, то есть признаем нечто существующим по своей сути, мы навлекаем на себя множество проблем.

□

ПАМЯТКА ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ ПРАКТИКИ

В качестве упражнения в распознавании источников ложной наружности предметов и явлений попробуйте следующее:

1. Наблюдайте, каким вы воспринимаете предмет (например, часы в магазине) в тот момент, когда вы его впервые заметили, затем — как его образ меняется и становится более ясным, по мере того как вы всё больше интересуетесь этим предметом, рассматривая его, и, наконец, — каким он видится, когда вы покупаете эти часы и считаете их своими.
2. Размышляйте о том, как получается, что вы представляетесь своему уму обладающим собственным существованием. Затем поразмышляйте над тем, какими видятся ему другие люди и их тела.

9. СРЕДИННЫЙ ПУТЬ

НЕОБХОДИМОСТЬ СОСРЕДОТОЧЕННОСТИ И МУДРОСТИ

Буддийские тексты учат, что, постигнув пустоту, мы начинаем избавляться от иллюзии необусловленного существования, но это вряд ли возможно после однократного, непродолжительного осознания. Если вы не добились однонаправленной концентрации (непоколебимого спокойствия ума), то при помощи одного лишь понимания пустоты не сможете искоренить это заблуждение. Вы будете вынуждены вновь и вновь анализировать свои представления и воззрения; благодаря же медитации ваш ум обретет силу, устойчивость и способность к однонаправленной концентрации на пустоте. А это постепенно сведет на нет наиболее грубые ошибки восприятия реальности. Вот почему Сутры Будды, так же как и три низшие Тантры, учат тому, что состояние непоколебимого спокойствия (медитация) — это необходимая предпосылка проникновения в суть вещей (мудрости). Однонаправленная медитация необходима для достижения состояния непоколебимого спокойствия, аналитическая — для проникновения в суть вещей, и они не разнятся по своим объектам: и та, и другая могут фокусироваться на пустоте либо на обычных явлениях. Разница в том, что рассмотрение пустоты из состояния непоколебимого спокойствия требует физической и умственной гибкости, которая достигается посредством однонаправленной медитации на пустоту. Тогда как проникновение в суть вещей при наблюдении пустоты требует также физической и умственной гибкости, обретаемой при помощи аналитической медитации на пустоту. Это состояние может быть достигнуто только после достижения элементарного уровня гибкости при помощи однонаправленной медитации. Таким образом, вам необходимо достичь состояния непоколебимого спокойствия, а лишь затем стремиться обрести мудрость.

Хотя состояния непоколебимого спокойствия можно достичь, если избрать объектом медитации пустоту, этот способ пригоден лишь для тех практикующих, которые уже постигли суть пустоты. Обычно же практикующие сначала осваивают однонаправленную медитацию и лишь после этого осмысливают пустоту путем рассудочного анализа.

НЕОБХОДИМОСТЬ РАССУЖДЕНИЙ

Все буддийские школы сходятся в том, что процесс аналитических рассуждений, приводящий к умозаключениям (концептуальному осмыслению), проистекает из элементарного, разделяемого другими, непосредственного восприятия. Рассмотрим в качестве примера следующее рассуждение:

"Растение не существует само в себе, поскольку представляет собой обусловленное проявление."

Вы начинаете с размышления над тем фактом, что растение есть обусловленное проявление, так как оно возникает вследствие определенных причин и обстоятельств (таких, как семя, почва, солнце и вода), но в конечном счете процесс рассуждения должен быть подкреплен прямым восприятием, иначе ему не на что будет опереться. Мы можем наблюдать, как изменяются растения: они растут, созревают и в конце концов засыхают. В этом смысле умозаключения слепы, так как должны рано или поздно опереться на результаты прямого восприятия. Выводы обусловлены рассуждением, в основе которого, в свою очередь, лежит элементарный, разделяемый другими неоспоримый опыт непосредственного восприятия.

Все постижимые объекты можно разделить на очевидные, не очень понятные и абсолютно непонятные. Чтобы постичь абсолютно непонятное, необходимо обратиться к текстам, но даже для такого типа умозаключений недостаточно просто процитировать один текст для подтверждения другого. Нужно путем анализа выяснить следующее;

- существуют ли в текстах какие-либо внутренние противоречия по данному вопросу;
- существует ли противоречие между тем, что говорится в текстах относительно предмета вашего размышления, и тем, что мы воспринимаем напрямую;
- существует ли противоречие между тем, что сказано в текстах относительно данного предмета, и теми выводами, которые можно сделать, опираясь на рассуждения.

Таким образом, аналитическое размышление необходимо даже в весьма неясных случаях, когда прибегают к помощи текстов.

Будда говорит о четырех ступенях формирования надежного суждения:

1. Не полагайтесь лишь на человека, но полагайтесь на учение.
2. Опираясь на учение, не полагайтесь лишь на слова, но полагайтесь на смысл.
3. Обращаясь к смыслу, не полагайтесь лишь на смысл, требующий истолкования, но полагайтесь на определяющий смысл.
4. Не полагайтесь лишь на двойственное понимание определяющего смысла, но полагайтесь на мудрость непосредственного восприятия истины.

Будда также говорит:

Словно золото, выплавленное, вырезанное и отшлифованное,

Слово мое будет принято монахами и мудрецами после раздумий над ним, а не из уважения [ко мне].

В процессе рассуждений весьма полезно доводить ошибочное воззрение до абсурда, чтобы преодолеть силу такой ложной идеи, а затем высказать бесспорное утверждение. Когда в юности я изучал логику, один из учителей сказал мне, что как в споре (с буддистом, который доказывает собственность существования вещей и явлений), так и при занятиях аналитической медитацией использование силлогизмов вроде: "Мое тело не существует само в себе, так как оно обусловлено" не очень эффективно. Куда более действенны в таких случаях абсурдные выводы наподобие: "Следовательно, мое тело не может быть

обусловленным, так как оно существует само в себе" — ведь тот факт, что все явления обусловлены, является в буддизме фундаментальным.

КАК СОВМЕСТИТЬ ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ И ПУСТОТУ

Сам Будда в своих четырех сутрах, а также Нагарджуна и его духовные сыновья Арьядева, Буддапалита и Чандракирти в комментариях к этим сутрам полагают тот факт, что все явления обусловлены, решающим обоснованием пустоты. Это показывает, что явления, вообще говоря, не являются несуществующими и что преходящие явления способны функционировать.

Когда Будда учил четверем Благородным Истинам, он прежде всего дал определение подлинному страданию, истинным источникам, прекращением и путям, а затем сказал: "Нужно распознать страдания, но распознавать нечего. Нужно устранить источники страдания, но устранять нечего. Нужно осуществить прекращение страдания, но осуществлять нечего. Нужно созерцать путь, но созерцать нечего."

Смысл этих слов в том, что, хотя среди четырех Благородных Истин имеются факторы, подлежащие условному (и совершенно обоснованному) распознаванию, устранению, осуществлению и созерцанию, ни один из них не подлежит абсолютному распознаванию, устранению, осуществлению и созерцанию. С точки зрения абсолютной реальности все они находятся за пределами действия; отсутствие собственного существования их уравнивает. Тем самым Будда вводит представление о двух истинах — относительной и абсолютной. Все явления — причины и следствия, действия и те, кто их совершает, хорошее и плохое и т.д. — существуют лишь условно, чисто номинально; они суть обусловленные проявления. Будучи зависимы в своем существовании от других факторов, явления не могут быть самодостаточны. Такое отсутствие независимости, или лишенность собственного существования, есть их высшая истина. И когда вас перестанет удовлетворять одна лишь наружность и вы начнете копать глубже, вы придете к пониманию этой истинной пустоты. Глубоко осмыслив внешние проявления и пустоту, вы также поймете, что они находятся в гармонии друг с другом. Наружность не отменяет пустоты, и наоборот. Если вы не осознаете это, то сможете поверить в добро и зло, причину и следствие и тому подобное, но будете не в состоянии поверить в пустоту. Также вы можете думать, что постигли пустоту, но все же не будете в состоянии поверить в существование причин и следствий — помощь и вред, удовольствие и страдание, — которые представляют собой обусловленные проявления. Без ясного понимания пустота и проявления покажутся вам исключаящими друг друга.

Однако явления лишены абсолютного существования, потому что для своего существования они нуждаются во внешних обстоятельствах. И наоборот, явления могут функционировать, потому что они пусты — лишены основы собственного существования. Если бы явления не обладали такой пустотой и существовали по своей сути, внешние причины и обстоятельства не могли бы оказать на них влияния — а значит, они бы не менялись. В таком случае они не способны были бы вызывать удовольствие или боль, помогать или наносить вред. Хорошее и плохое было бы равно невозможно.

Полное осмысление обусловленного проявления приводит к двойному результату — осмыслению наружности и отсутствия собственного существования. Это двойное понимание избавляет нас сразу от двух крайностей — полного небытия и абсолютного существования. Понимание того, что явления возникают, предотвращает крайность нигилизма, позволяя живым существам и предметам действовать в этом мире — то есть допуская кармические причины и следствия. С другой стороны, понимание того, что явления зависимы, охраняет вас от веры в крайность абсолютного бытия, устраняя убеждение в том, будто все явления существуют сами по себе. Постигнув эти две истины, вы оказываетесь на Срединном пути.

Сутра Сердца Мудрости

Какова связь между объектами и их пустотой? Эта глубокая тема обсуждается в тексте о совершенствовании мудрости, названном Сутрой Сердца Мудрости: эта сутра повторяется во время медитации во всех буддийских странах, в которых практикуют Большую Колесницу: в Китае, Японии, Корее, Монголии, Тибете и Вьетнаме. Она представляет собой краткое и содержательное описание Буддой той мудрости, которая необходима для коренного преодоления проблем и — в сочетании с альтруистической мотивацией и сострадательными действиями — ведет к достижению всеведения Будды. Вот полный текст⁴ Сутры Сердца Мудрости:

Хвала Благословенной Запредельной Мудрости!

Так я слышал: однажды Благословенный пребывал в Раджагрихе на горе Коршуна с великой общиной монахов и великой общиной бодхисаттв. В то время Благословенный погрузился в медитацию на бесконечное множество явлений под названием "Глубина видимости". И в тот миг Великий Бодхисаттва, именуемый Великим Авалокитешварой, так узрел суть практики глубокого совершенства Мудрости: "Ведь пять совокупностей [формы, чувства, различающие мысли, кармические образования, сознание] поистине видятся пустыми в их самобытии!"

Тогда достопочтенный Шарипутра, [побуждаемый] магической силой Будды, спросил Великого Авалокитешвару: "Если какой-нибудь сын [благородной] семьи или дочь [благородной] семьи захотят практиковать глубокое совершенство Мудрости, как следует учиться?" В ответ на это Великий Авалокитешвара так отвечал достопочтенному Шарипутре: "Если, Шарипутра, какие-нибудь сын [благородной] семьи или дочь [благородной] семьи захотят практиковать глубокое совершенство Мудрости, следует именно так истинно показать: "Ведь пять совокупностей поистине видятся пустыми в их самобытии!" Здесь, Шарипутра, форма — пустота, а пустота — форма. Пустота неотлична от формы, форма неотлична от пустоты; что форма — то пустота, что пустота — то форма. Точно так же эмоции, понятия, кармические образования, сознание все пусты. Здесь, Шарипутра, все явления отмечены пустотой, не имеют признаков, не рождены и не преходящи, не загрязнены и не очищены, не ущербны и не совершенны. Поэтому, Шарипутра, в пустоте нет формы, нет эмоций, нет понятий, нет кармических образований, нет сознания, нет глаза, уха, носа, языка, тела, ума, нет видимого, слышимого, обоняемого, вкушаемого, осязаемого, нет явлений. Нет элементов, начиная от глаза и кончая сознанием ума. Нет неведения, нет пресечения неведения и далее, вплоть до того, что нет старости и смерти и нет пресечения старости и смерти.

Страдания, источника, пресечения, пути — нет. Нет познания, нет достижения, нет недостижения. Поэтому, Шарипутра, бодхисаттва живет, опираясь на Запредельную Мудрость посредством недостижения, и благодаря отсутствию психических препятствий бесстрашно, отринув превратное, в конце концов достигает нирваны.

Все будды, пребывающие в трех временах, полностью пробуждались к высочайшему подлинному совершенному прозрению, опираясь на Запредельную Мудрость.

Поэтому следует знать: мантра Запредельной Мудрости — мантра великого ведения, высочайшая мантра, несравненная мантра, успокаивающая все страдания, познаваемая истинной благодаря отсутствию заблуждений. Мантра Мудрости говорится вот так: ОМ ГАТЭ ГАТЭ ПАРАГАТЭ ПАРАСАМГАТЭ БОДХИ СВАХА.

⁴Использован перевод А. Терентьева. — Прим. ред.

Так, Шарипутра, должны великие бодхисаттвы осуществлять обучение глубокой Мудрости". Тогда Благословенный вышел из медитации и похвалил великого бодхисаттву, прозванного Великим Авалокитешварой: "Отлично! Отлично, сын семьи! Именно так, сын семьи, именно так, как показано тобой, следует осуществлять практику глубокой Мудрости на радость всем Так Ушедшим. Когда сказаны были Благословенным такие слова, возрадовались достопочтенный Шарипутра, и Великий Авалокитешвара, и те монахи, и те великие бодхисаттвы, и все присутствовавшие боги, люди, асуры, гаруды, гандхарвы, и мир возликовал от сказанного Благословенным. Так заканчивается Сутра Сердца Благословенной Запредельной Мудрости.

Форма и пустота

Основываясь на давней традиции индийских и тибетских комментариев к Сутре сердца, я хотел бы предложить некоторую пищу для размышлений о ее ключевом месте: "Форма есть пустота; пустота есть форма. Пустота неотличима от формы; форма неотличима от пустоты". Это глубокое утверждение несет в себе следующий смысл:

1. Все живые существа и предметы зависят от обстоятельств и своих частей и не могут существовать независимо от них. Они суть обусловленные проявления; следовательно, они лишены собственного существования. Поскольку все явления обусловлены, их природа пустотна.
2. Наоборот, коль скоро существа и предметы не обладают независимой, или собственной природой, они должны опираться на другие факторы. Они неизбежно оказываются обусловленными проявлениями.
3. Пустота форм неотделима от форм. Формы как таковые, возникающие и исчезающие под влиянием обстоятельств, по своей природе лишены собственного существования.
4. Такое отсутствие собственного существования есть их конечная реальность, их фундаментальный образ существования.
5. Говоря в целом, рождение и распад, возрастание и убывание, равно как и прочие свойства форм, возможны лишь потому, что формы пусты — лишены самодостаточного существования. Про такие явления, как формы, говорят, что они появляются из сферы, природа которой пустотна.

Потому в Сутре Сердца Мудрости и говорится: "Форма есть пустота; пустота есть форма. Пустота неотличима от формы; форма неотличима от пустоты". В этом смысле пустота и обусловленное проявление оказываются пребывающими в гармонии друг с другом. Говоря коротко, пустотность форм не обусловлена пустотой: формы сами по себе пустотны. Пустота означает не то, что явления лишены возможности стать какими-либо другими объектами, но то, что они как таковые лишены собственного существования. То, что форма есть пустота, означает, что конечная природа формы — естественное отсутствие у нее собственного существования; будучи обусловленными проявлениями, формы лишены независимой самодостаточной сущности. То, что пустота есть форма, означает, что такое естественное отсутствие собственного существования (являющееся не чем иным, как отсутствием самодостаточного первоначала) делает возможным формы, которые представляют собой своеобразные игрушки пустоты или же возникают в связи с теми или иными обстоятельствами. Поскольку формы являются основой пустоты, пустота есть форма; формы возникают как отражения пустоты.

По моему собственному опыту, вывод о том, что вещи, будучи обусловленными проявлениями, лишены собственного существования, более доступен пониманию, чем вывод, что вещи должны возникать обусловленно, так как они пустотны. Рассудочно я знаю это последнее очень хорошо, но пережить это на уровне чувств гораздо сложнее. Сейчас я часто размышляю над изречением из "Драгоценной гирлянды" Нагарджуны: Человек — это ни земля, ни вода,

Ни огонь, ни ветер, ни пространство,

Ни сознание, ни всё это вместе.

Что же помимо этого есть человек?

Сначала Нагарджуна задумывается, не может ли человеческое "я" быть сведено к физическим элементам тела — земле (плотным субстанциям), воде (жидкостям), огню (теплу), ветру (воздуху) и пространству (таким полостям, как, скажем, пищевод). Затем он исследует на этот предмет сознание, после чего задается вопросом, не может ли считаться "я" совокупность всего перечисленного. Наконец он риторически вопрошает, может ли "я" быть чем-то отличным от этого. Ни одним из этих способов отыскать "я" не удастся. Но Нагарджуна не приходит к выводу о нереальности "я" лишь на этом основании. В следующей строфе он утверждает, что "я" не является чем-то несуществующим, но представляет собой обусловленное проявление, возникающее в связи с шестью вышеперечисленными составляющими. Затем, основываясь на факте этой связи, он приходит к выводу, что "я" не является реальным:

Будучи совокупностью [зависящей от] шести составляющих,
Человек не реален.

Это "не реален" здесь означает не просто то, что "я" не может быть найдено среди этих шести компонентов либо вне их. Нагарджуна утверждает, что, хотя ум, осмысливая лишенность собственного существования, видит лишь простое отсутствие, тот же самый ум развивает в себе понимание того, что "я" представляет собой обусловленное проявление. Этот подход Нагарджуны представляется мне весьма плодотворным, позволяющим избежать как той крайности, что "я" обладает собственным существованием, так и той, что "я" не существует вовсе. Это как две стороны ладони: посмотришь на одну сторону — найдешь отсутствие реального существования, посмотришь на другую — увидишь наружность самого явления. Это одно целое. А значит, форма есть пустота, а пустота есть форма.

Вы должны понять, что понятия пустоты и обусловленного проявления несут в себе один и тот же смысл. Они глубоко взаимосвязаны. По мере того как вы будете глубже проникать в суть пустоты, вы всё более и более ясно будете видеть, что вещи зависят от причин, обстоятельств и своих составляющих и что они приносят радость и боль именно потому, что не обладают собственным существованием. Если вы решите, что, коль скоро всё пусто, оно бессмысленно, — значит, вы попросту перепутали пустоту с нигилизмом. Правильное понимание пустоты означает осознание того, каким образом нам следует опираться на причины и следствия. Естественное и полное понимание пустоты означает глубокое понимание единства пустоты и внешнего проявления.

□

Понимание пустоты — это нечто поразительное, не правда ли? Оно может служить противовесом от заблуждения относительно собственного существования и при этом само по себе помогает достичь более глубокого понимания причинно-следственной связи. Вот что такое подлинное осознание пустоты. Смысл пустоты невозможно уяснить из книг или устных поучений. Над ним нужно долго работать, одновременно практикуя нравственность — воздерживаясь от причинения вреда и проявляя сострадание, а также взывая к буддам, бодхисаттвам и другим учителям о помощи в преодолении преград. Мы нуждаемся во множестве позитивных причин.

□

ПАМЯТКА ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ ПРАКТИКИ

Постоянно размышляйте над тем, каким образом различные явления оказываются связаны с причинами и обстоятельствами, и попытайтесь понять, насколько это противоположно тому, что живые существа и предметы кажутся существующими столь бесспорно, сами по себе, "в своем праве". Почувствовав, что склоняетесь к нигилизму, больше размышляйте об обусловленном проявлении. Если ваше сосредоточение на причинах и обстоятельствах

приведет к тому, что вы укрепитесь в своей вере в собственное существование явлений, обратите больше внимания на то, каким образом зависимость противоречит их якобы неизбежной наружности. Вас наверняка будет бросать из одной крайности в другую: для того, чтоб отыскать подлинный Срединный путь, необходимо время.

10. УМ И ЕГО ГЛУБИННАЯ ПРИРОДА

В трактате о совершенной мудрости Будда высказывает такую мысль: "В уме ума не найти; природа его — ясный свет."

Чтобы вскрыть все смысловые слои этого утверждения, нам нужно определить, что такое ум, проанализировать его глубинную природу и разобраться, как возникают ее положительные и отрицательные следствия. Рассмотрим подробнее различные фрагменты представленного выше утверждения.

1. Слово сочетание "в уме" касается того, что собой представляет ум, — его светоносной и осознающей природы. В главе 7, посвященной медитации, мы говорили о светоносной и осознающей природе ума и о том, почему, несмотря на то, что эта его основа существует постоянно, для ее постижения нужно отбросить все предшествовавшие мысли и не допускать новых.

2. Когда Будда утверждает, что "ум нельзя найти", он имеет в виду, что светоносная и осознающая природа не является глубочайшей и конечной основой ума. Его абсолютная природа — это ясный свет, отсутствие собственного существования.

Вам может показаться, что Будда говорит о том, что ума не существует, но это не так. Разъясняя его слова, я трактую их при посредстве работы моего ума, и вы читаете мои разъяснения также благодаря работе вашего ума. Мы постоянно используем ум, что, безусловно, правильно, но мы не знаем его как следует. Таким образом, хотя дать точное определение ума трудно, он существует, и Будда анализирует его на предмет того, тождествен ли он своей глубинной природе.

Итак, понятно, что ум существует, но если он не есть его собственная основополагающая природа, то каков же образ его существования? Глубинная природа ума — только лишь его пустота, лишенность собственного существования. Это означает, что загрязнения ума (такие, как неведение, привязанность и ненависть) временны, а потому отделимы от него. Осмыслив эти загрязнения как поверхностные и не свойственные основополагающей природе ума, мы тотчас же видим, что его глубинная природа есть ясный свет, пустота.

ЗАГРЯЗНЕНИЯ ПОВЕРХНОСТНЫ; ПРИРОДА УМА — ЯСНЫЙ СВЕТ

Буддийские книги по-разному истолковывают утверждение, вынесенное нами в заголовок. И не потому, что Будда выразился настолько туманно, что каждый теперь может интерпретировать его слова, как ему заблагорассудится. Дело в том, что в этом высказывании есть множество явных и скрытых значений. В Высшей Йога-тантре существует много способов извлекать смысл из трудных для понимания утверждений. Можно найти в них буквальное, общее, скрытое и окончательное значение.

Чтобы прояснить фразу Будды "Загрязнения поверхностны; природа ума — ясный свет" посредством тантрического подхода, я процитирую Тантру чудесного одеяния (являющуюся частью Тантры повторения имен Манджушри):

Совершенные Будды возникают из А.

А — высшая из букв.

Из четырех разновидностей значений, которые я перечислил выше, вычленим общее значение рассматриваемого тезиса. Буква А в санскрите является частицей отрицания. Она означает пустоту, которая, в свою очередь, представляет собой отсутствие, или отрицание, собственного существования. Слова "Совершенные Будды возникают из А" означают, что

Будды возникают из умопостигаемой сферы пустоты, или, иными словами, благодаря медитации об отсутствии собственного существования. Медитация уничтожает загрязнения, погружая их в умопостигаемую сферу реальности (отсутствия собственного существования). Символизируемая буквой А пустота является высшей из тем, поэтому в Тантре чудесного одеяния говорится, что "А — высшая из букв".

Кроме того, с точки зрения Высшей Йога-тантры, буква А связана с неразрушимой каплей, внутри которой обретается тело будды. В Высшей Йога-тантре состояние будды достигается путем концентрации на неразрушимой капле в центре сердца. Совершенное тело будды как раз и имеет природу неразрушимой капли. Таким образом, наше понимание вышеприведенного утверждения о том, что совершенные будды возникают из буквы А, становится еще более глубоким.

Что же это такое — неразрушимая капля? Это соединение сверхтонкого ветра и сверхтонкого ума. Ум познаёт вещи, в то время как ветер, или внутренняя энергия, позволяет сознанию охватывать вещи. А поскольку это так, то изменения в сознании происходят в результате единения ветра и ума.

БЕЗНАЧАЛЬНОСТЬ УМА

Сознание бестелесно. У него нет свойственных предметам физического мира формы, цвета и способности служить преградой. Его сущность — чистая светоносность и познающая способность, и когда оно сталкивается с соответствующими обстоятельствами, как, например, в случае, когда в наличии имеется объект, и чувства функционируют должным образом, они этот объект отражают. Тот факт, что ум меняется в различные моменты времени и проявляется в различных аспектах, указывает, что он действует под внешним воздействием причин и обстоятельств.

Возникновение ума обуславливается предшествующим умом подобного типа, что предполагает наличие безначальной непрерывной преемственности ума. Если бы возникновение ума не требовало зависимости от предшествующих его мгновений, а происходило беспричинно, ум мог бы возникнуть в любом месте и в любое время, что абсурдно. Точно так же, если бы сознание не возникало как продолжение своего предшествующего существования, а происходило из чего-то физического, то оно либо возникало бы постоянно, либо не возникало бы никогда, что абсурдно в равной степени. Таким образом, сознание является продолжением прошлого существования сознания. Так как в основе сознания лежат его прошлые моменты, непрерывная преемственность сознания безначальна. Нет начала сознания и нет его конца. Такой континуум делает возможным преобразование ума к более совершенным состояниям. Когда умственная преемственность оказывается связана с загрязненными состояниями, наш опыт ограничивается пределами круговорота существования. Но когда эта преемственность освобождается от таких состояний, мы получаем возможность достичь нирваны. В этом смысле все явления — порождения ума или же его игра. Несовершенные явления круговорота существования суть игра неочищенного ума, тогда как чистые явления нирваны — игра ума просветленного.

НЕВЕДЕНИЕ — ПРИЧИНА НЕСОВЕРШЕННЫХ СОСТОЯНИЙ УМА

Коль скоро "в уме ума не найти; природа его — ясный свет", такие загрязненные состояния ума, как привязанность и ненависть, не являются частью его природы, а обусловлены нынешним или прошлым неведением — ошибкой сознания относительно собственного существования. В основе всех несовершенных состояний ума лежит неверное сознание. Неведение — это форма сознания, заблуждающаяся относительно объекта своего рассмотрения, не обладающая в своей основе правомерным осмыслением.

Ошибочное осознание и осознание, имеющее должную основу, постигают явления противоположными путями, а значит, исключают друг друга. Когда благодаря своей практике вы усвоите правильные воззрения, то будете естественным образом избавляться от ошибочных состояний ума. Сама система буддийских учений основана на естественных противоположностях. Мы стремимся к счастью и хотим избежать страдания. Та боль, от которой мы желаем избавиться, обусловлена главным образом отношением к ней ума, и поскольку непосредственный или косвенный источник внутренних страданий — пагубные эмоции, нам нужно выяснить, существуют ли силы, способные им противостоять. Так, если гнев обуславливает страдание, мы должны найти противодействующую ему силу. Для гнева такими силами являются любовь и сострадание. Хотя и гнев, и любовь с состраданием — проявления сознания, они постигают одни и те же вещи противоположным образом. Противоположным оказывается и осознание, которое они порождают. Когда в комнате слишком жарко, уменьшить этот жар можно, только внеся в нее что-то холодное. Подобно теплу и холоду, чистые и загрязненные состояния ума противоположны друг другу. По мере того как вы развиваете в себе одно, другое ослабевает. Следовательно, от ошибочных состояний ума можно избавиться: противоядие существует.

Ум как таковой есть относительная истина, в то время как реальность ума, его пустотность, лишенность собственного существования — истина абсолютная. Эти две истины составляют неразрывное целое. Как и в отношении ума, единство двух истин — относительной и абсолютной, существует в отношении любого другого объекта. Наружность объекта — его относительная истина, тогда как отсутствие у него собственного существования — истина абсолютная.

Абсолютная реальность постигается путем рассуждений об обусловленном проявлении. Так, например, поскольку ум является обусловленно проявившейся сущностью, он по природе своей пустотен. Как только рассуждения об обусловленном проявлении приведут вас к осмыслению пустоты, вы поймете, что каждое явление представляет собой совокупность обусловленного проявления и пустоты; наружность и пустота воспринимаются в этом случае как гармоничное единство.

Обусловленно возникшие проявления относительных явлений создают почву для учения о сострадании, именуемого "широким путем" (поскольку существует огромное разнообразие проявлений). Отсутствие же у проявлений собственного существования создает основу для учения о том, что называют "глубоким путем", так как пустота есть абсолютная природа явлений — мирная, свободная от концепций и единого вкуса. Когда вы посредством медитации развиваете в себе неразрывное единство этих двух подходов — широкомасштабного сострадания и глубокой мудрости пустоты, — ошибочные состояния вашего ума претерпевают последовательное преобразование. Они постепенно удаляются, а взамен появляются совершенные качества ума и тела будды.

Состояние будды достигается путем развития в себе мотивации, соединенной с мудростью. Но вклад мотивации и мудрости в состояние будды различен. Результатом воспитания в себе мотивации являются Формные Тела будды, существующие для принесения пользы другим. Вклад же развития в себе мудрости — это Тело Истины будды, которое является воплощением вашего собственного развития. Каковы же основные формы мотивации и мудрости? Первоначальная мотивация — это направленное на других намерение стать просветленным, вдохновленное любовью и состраданием и вдохновляющее на сострадательные действия, такие, как щедрость, нравственность и терпение. Главная же форма мудрости — разумное сознание, осознающее отсутствие реального существования.

□

Основания буддизма подразделяются на три составляющие. Его отправной точкой являются две истины — относительная и абсолютная. Из этих двух истин исходит путь к его двум факторам — мотивацией и мудростью; каждый фактор рассматривается в

соответствии со своей истиной. Плоды буддизма, или результаты продвижения по пути, — это воплощение двух тел будды: формного тела и тела истины. Говоря в целом, отталкиваясь от отправной точки (двух истин, относительной и абсолютной), вы практикуете два качества пути (мотивацию и мудрость), что приносит вам плоды — формное тело и тело истины будды.

□

ПАМЯТКА ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ ПРАКТИКИ

1. Осознайте светоносную и осознающую природу ума, свободную от мыслей.
2. Вновь и вновь исследуйте глубинную природу ума. Попробуйте обнаружить отсутствие у него собственного существования, его пустотность, посредством размышлений над зависимостью ума от причин и обстоятельств, а также своих составляющих, — включая тот факт, что любой отрезок времени, который проходит в уме, обусловлен предшествовавшими ему периодами и последовавшими за ним.
3. Попробуйте осознать совместимость проявления ума с отсутствием у него собственного существования; проследите за тем, как эти два аспекта поддерживают друг друга.

V . ТАНТРА

11. ЙОГА БОЖЕСТВА

В буддизме существуют два основных типа практик — Сутра и Тантра. До сих пор мы обсуждали практику Сутры. Особая же роль Тантры — в том, чтобы открыть путь, быстрее приводящий к цели, что позволит опытным практикующим скорее обрести способность помогать другим. В тантрической медитации используется сила воображения: такая практика называется йогой божества⁵. В рамках этой практики вы представляете себе:

- 1) замещение вашего ума, в его обычном, полном мешающих эмоций проявлении, умом чистой мудрости, движимой состраданием;
- 2) замену вашего тела в обычном проявлении (т. е. слагающегося из плоти, крови и костей) телом, сотканным из движимой состраданием мудрости;
- 3) развитие в себе ощущения незапятнанной самости, обусловленной чисто воображаемыми умом и телом в идеальной среде, полностью вовлеченными в помощь другим существам. Поскольку эта особая тантрическая практика требует от вас представления самого себя обладающим телом и возможностями будды, совершающим его деятельность и погруженным в присущее ему окружение, ее называют "использованием представления в качестве духовного пути".

Но не является ли подобная практика в чем-то сомнительной? Вы рассматриваете себя как существо, обладающее качествами будды, хотя в настоящее время они вам не присущи. Тогда верно ли такое медитативное осознание? Да. Ваш ум вовлечен в постижение

⁵ Строго говоря, речь здесь идет о йидамах — бесчисленных формах, которые способен принимать Будда, или, иначе говоря, телесных воплощениях различных его аспектов. Термин "божество" применительно к описанным ниже практикам не вполне верен, но всё же достаточно распространен, и мы, вслед за переводчиком английского издания, сохраняем его, при этом считая необходимым предостеречь читателя от скоропалительного вывода о политеистичности буддизма. — Прим. ред.

реальности, из которой вы появляетесь как божество. Следовательно, с этой точки зрения ваш ум не ошибается. Кроме того, вы намеренно представляете себя обладателем чудесного тела, не будучи пока что таковым. Это умозрительная медитация; в глубине своего естества вы не убеждены в том, что ваши ум, тело и самость действительно чисты. Напротив, основываясь на чистом представлении совершенного ума и тела, вы развиваете в себе ощущение того, что являетесь божеством, которое из сострадания помогает другим. Чтобы стать избранным учеником Тантры (то есть тем, для кого, собственно, Будда изложил практику Тантры), необходимо обладать выдающимися способностями и уже достичь непоколебимой мудрости понимания пустоты и быть готовым быстро привести эту мудрость в действие. Требования для обычных практикующих Тантру не столь жестки; тем не менее эта практика на любом из своих уровней требует четко выраженного намерения достичь просветления ради блага других и столь же сильного желания добиться этого как можно скорее.

В самом начале практики Тантры основной путь достижения непоколебимого спокойствия состоит в том, чтобы медитировать на свое тело так, как будто оно является телом божества. Созерцая божественное тело, вы сначала медитируете на пустоту, обретая как можно более полное осознание отсутствия собственного существования. Когда такое состояние станет для вас вполне привычным, следует использовать свой ум как некую основу, из которой появляется божество. Постигая пустоту, ум выступает таким божеством и всем тем, что его окружает. Итак, сначала вы медитируете на пустоту, затем из нее появляется божество и, наконец, вы сосредотачиваетесь на этом божестве.

Таким образом, йога божества сочетает в себе мудрость и сострадательную мотивацию; одно и то же сознание осознает пустотность и, движимое состраданием, принимает форму альтруистического божества. Единство мудрости и сострадательной мотивации имеет место и в Сутре, но там практика мудрости только лишь подвержена действию силы практики мотивации, а последняя, в свою очередь, только лишь подвержена действию силы практики мудрости; они не сосуществуют в пределах одного сознания. Отличительная черта Тантры — в том, что здесь происходит именно это. Включение мотивации и мудрости в одно сознание как раз и делает тантрический прогресс столь быстрым.

В детстве Тантра была для меня всего лишь объектом слепой веры. В возрасте двадцати четырех лет я лишился своей собственной страны и, переехав в Индию, начал по-настоящему читать разъяснения Цонкапы о пустоте. Затем, перебравшись в Дхарамсалу, я стал более усердно изучать стадии пути, пустоту, Тантру и выполнять соответствующие практики. Таким образом, только к тридцати годам, после того как я получил определенный опыт осознания пустоты, йога божества обрела для меня смысл.

Однажды в главном храме Дхарамсалы я выполнял ритуал, при котором представлял себя в облике Гухьясамаджи — божества Высшей Йога-тантры. Мой ум был постоянно сосредоточен на произнесении ритуального текста, и когда я дошел до слов "я сам", то совершенно забыл о своей обычной самости, связанной с моим телом и умом. Вместо этого у меня возникло очень ясное ощущение собственного "я", связанного с новым, чистым сочетанием ума и тела Гухьясамаджи, которое я себе представлял. А поскольку такое самоотождествление и составляет суть тантрической йоги, этот опыт привел меня к убеждению, что, имея я в своем распоряжении достаточно времени, я определенно мог бы достичь особых, глубоких состояний, описанных в текстах.

ПОСВЯЩЕНИЕ

Чтобы практиковать Тантру, особенно важно получить доступ к передаче благословения от предыдущих великих учителей. Благословение фигурирует и в практике Сутры, но для Тантры оно имеет решающее значение. Первый способ получить это благословение — воспользоваться дверью посвящения. Существуют четыре класса Тантры — Тантра

Действия, Тантра Исполнения, Йога-тантра и Высшая Йога-тантра, при этом в каждом из них имеются свои посвящения, которые должны подготовить сознание к практике, и свои разновидности медитаций.

Где получают посвящение? В мандале, состоящей из идеальных окружений и их божественных обитателей, являющихся воплощениями сострадания и мудрости. Для всех четырех Тантр существуют мандалы различной сложности. Одни из них нарисованы, другие сооружены из разноцветного песка; также бывают специальные мандалы сосредоточения.

Чтобы получить посвящение и принять обеты мандалы Йога-тантры или Высшей Йога-тантры, нужно пройти обряд, совершаемый наделенным соответствующими полномочиями ламой. В Тантрах всех четырех классов на атрибуты ламы обращается особое внимание — в соответствии с подробными указаниями Будды относительно качеств учителя на различных этапах пути. Вспомним также указания Будды опираться не на личность, а на учение. Вы не должны быть подавлены репутацией учителя. Важнее всего, чтобы он хорошо знал учение и практики.

ОБЕТЫ И ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

В двух низших классах Тантры — Тантрах Действия и Исполнения — нет явных указаний на то, что после посвящения адепт должен принять обеты; существует, однако, множество обязательств, которых следует придерживаться. В двух же высших классах Тантры после получения полного посвящения кроме обязательств принимаются тантрические обеты. В Йога-тантре и Высшей Йога-тантре существует четырнадцать основных обетов, а также списки тех нарушений, которых не следует допускать, но они различны для разных путей, и даже основные обеты несколько отличаются. Поскольку практика Тантры сосредоточена главным образом на преодолении обыденности наружности практикующего и его окружения (с тем чтобы преодолеть представление о них как о чем-то обыденном), практикующий представляет себя имеющим тело будды, вовлеченным в его сострадательную деятельность, обладающим его качествами и его обиталищем.

Соответственно, большинство принимаемых обязательств оказываются связаны с замещением обыденных проявлений идеальными и воздержанием от оценки себя, своих друзей, окружения и деятельности как чего-то обыденного.

За исключением одного особого обета личного освобождения, действующего в течение всего двадцати четырех часов, все другие обеты личного освобождения принимаются на срок всей текущей жизни (хотя возможность взять свои обеты назад и отказаться от монашества допускается). В отличие от них, обеты бодхисаттв и тантрические обеты распространяются на все время вплоть до достижения высшего просветления, если только до тех пор они не будут грубо нарушены.

Сначала адепт принимает нравственность личного освобождения, затем нравственность бодхисаттв и, наконец, — нравственность Тантры. Миряне, которые приняли обеты бодхисаттвы и Тантры, принимают мирской вариант обетов личного освобождения. В Калачакра-тантре, весьма почитавшейся в Индии XI века и послужившей ключевой тантрой для тибетских школ Новых Переводов, говорится, что из трех тантрических учителей — принявшего мирские обеты, — обеты монаха-послушника и полные монашеские обеты выше прочих следует ставить последнего. Это указывает на особое значение, которое даже эта тантрическая система придает монашеской нравственности.

Гухьясамаджа-тантра учит, что внешне следует соблюдать дисциплину практики личного освобождения, а внутренне поддерживать склонность к тантрической практике. В этом отношении практики Сутры и Тантры не расходятся.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕКСУАЛЬНОСТИ НА ПУТИ

Рассмотрим роль сексуального влечения на тантрическом пути. Начнем с запретов, которые нравственность личного освобождения, полностью основанная на принципе воздержания от причинения вреда, налагает на неправильное сексуальное поведение. Конкретные разновидности сексуального вреда подробно описаны в "Сокровищнице явного знания" Васубандху. Для мужчины это сожителство с чужой женой или с кем-то, кто находится под защитой ее семейства. То же самое относится и к женщине: ей запрещено сожителство с чужим мужем или с кем-то из иждивенцев его семьи. Кое-кто наивно полагает, что коль скоро Васубандху при описании десяти пагубных действий говорит о мужчинах, то нет ничего зазорного, если их будет совершать женщина, ведь о запретах для женщин ничего не сказано!

С точки зрения буддистов, половой акт может использоваться на духовном пути, так как он способствует мощной концентрации сознания, если только практикующему свойственно непоколебимое сострадание и мудрость. Роль полового акта заключается в том, чтобы выявить глубокие состояния сознания (описанные ранее в связи с процессом умирания) и продлить пребывание ума в таких состояниях, с тем чтобы направить их силу на углубление осознания пустоты. Простой же половой акт не имеет с духовным развитием ничего общего. Если человек достиг высокого уровня практики мотивации и мудрости, то соединение двух половых органов не способно отвлечь его от соблюдения такой чистоты поведения. Йоги, достигшие высоких стадий пути и наделенные всеми должными качествами, могут проявлять сексуальную активность и при этом строго следовать всем монашеским предписаниям.

Один тибетский йог на упреки другого отвечал, что он ел мясо и пил пиво в качестве подношений божествам мандалы. Такие тантристы визуализируют себя как божество в совершенной мандале, при этом полностью осознавая, что высшее из божеств — это высшее блаженство, единство блаженства и пустоты. Тот йог сказал также, что его половая связь с супругой имела целью обретение подлинного знания. И в подобных случаях это действительно так. Практикующий способен извлечь духовную пользу не только из вкусной еды и питья, но и из человеческих экскрементов и мочи. Йогическая медитация превращает последнее в подлинную амброзию. Но для таких людей, как мы, это недостижимо. Пока вы не сможете превращать мочу и кал в амброзию, не занимайтесь и всем остальным, что здесь описано!

Именно поэтому Будда четко определил последовательность этапов пути. На подготовительной стадии вы учитесь соблюдать обеты личного освобождения. Если вы монах, ваше поведение имеет более прочную основу, и опасность чрезмерного отвлечения невелика. Но даже если вы не можете строго следовать каким-то обетам, тут нет большого риска. В этом случае просто практикуйте, практикуйте и практикуйте. Развив в себе внутреннюю силу, вы сможете контролировать четыре внутренних элемента — землю, воду, огонь и ветер (или пять элементов, если учитывать также внутреннее пространство). Как только вы почувствуете, что можете полностью ими управлять, значит, вам теперь под силу контролировать пять внешних элементов. После этого вы сможете извлекать пользу из чего угодно.

Как же может половой акт помочь на пути? Существует много различных уровней сознания. Потенциал низких уровней весьма ограничен, но более глубокие и тонкие уровни наделены поистине огромной силой. Нужно достичь этих тонких уровней. Но для этого придется ослабить и на время остановить работу сознания на более низком уровне. Чтобы добиться этого, нужно существенно изменить потоки внутренних энергий. В какой-то степени глубокие уровни сознания проявляются, когда мы чихаем или зеваем, но заставить ум находиться в них дольше нам, очевидно, не под силу. Также большой предварительный опыт требуется для того, чтобы извлечь пользу из таких состояний, когда они проявляются во время сна. Тут-то на помощь и приходит секс. Благодаря специальным техникам

концентрации в процессе полового акта опытные практикующие могут продлить эти весьма глубокие, тонкие и сильные состояния сознания, чтобы затем использовать их для постижения пустоты. Однако если вы будете просто заниматься сексом в рамках обычного ментального восприятия, никакой пользы вам это не принесет.

Будды в сексуальном контакте не нуждаются. Божества мандалы часто изображены в союзе с супругой, но это не значит, что Будды не могут обрести блаженства без телесной любви. Они обладают полным блаженством сами по себе. Божества, пребывающие в брачном союзе, добровольно появляются в мандалах для пользы особо одаренных людей, которые способны использовать партнера и блаженство плотского единения в практике быстрого пути Тантры. Ведь и тантрический будда Ваджрадхара предстает в миролюбивых и гневных обличьях, но это не значит, что его сущность двойственна. Ваджрадхара всегда абсолютно сострадателен, но добровольно является в различных образах ради блага своих учеников. Явление Ваджрадхары вполне подобно медитации ученика, когда он в процессе движения по пути извлекает пользу из пагубных эмоций, например из привязанности и гнева. Чтобы подчинить себе эти сильные чувства, трансформировать их в силу, помогающую на пути духовного совершенствования, ученики не должны визуализировать в практиках мирное тело Будды Шакьямуни. Здесь нужна йога божества. Поскольку в отношении, например, гнева следует медитировать на свое тело в свирепом облике, Ваджрадхара принимает соответствующее обличье, чтобы показать ученику, как именно это нужно делать. То же самое верно и в отношении сексуальной йоги. Ученики, способные использовать блаженство, которое проистекает из желания, проявляющегося во взглядах, улыбках, касаниях рук и плотском союзе, должны практиковать соответствующую йогу божества. Они не могут представить себя монахом Шакьямуни. Ваджрадхара является в разных обличьях не с тем, чтобы напугать учеников или пробудить в них желание, но чтобы показать им, как медитировать, визуализируя эти формы, и в конце концов преодолеть пагубные эмоции.

Будды способны самопроизвольно и без усилий являться в любом уместном обличье. Эти обличья обусловлены потребностями не самого Будды, а других людей. С его собственной точки зрения, он достиг полного воплощения в себе Тела Истины, в котором будет находиться всегда.

□

Помните, что нравственность Тантры основывается на нравственности личного освобождения и нравственности сострадания. Цель Тантры — достичь состояния будды более быстрым путем, чтобы скорее стать способным помогать другим.

□

ПАМЯТКА ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ ПРАКТИКИ

Поскольку цель практики Тантры прежде всего в том, чтобы изменить ваше восприятие самого себя, других людей, вашего окружения, а также ваших поступков, весьма полезно визуализировать себя как существо, обладающее сочувственной мотивацией, чистым телом и поведением, приносящим пользу другим.

VI . ЭТАПЫ ПУТИ

12. ОБЗОР ПУТИ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ

ПОСТЕПЕННОЕ ПРОДВИЖЕНИЕ

Какие же шаги делает практикующий, продвигаясь к состоянию будды и развивая в себе посредством медитации целеустремленность и мудрость? В Сутре сердца Будда говорит об

этапах пути лаконично и ёмко: "Ом гатэ гатэ парагатэ парасамгатэ бодхи сваха", что означает: "Продвигайся, продвигайся, продвигайся за пределы, всячески продвигайся за пределы, утвердись в Просветлении". Рассмотрим это изречение более пристально, начиная со слова гатэ ("двигаться" или "идти"). Кто движется? Человеческое "я", сформированное в связи с непрерывной преемственностью ума. Откуда идет человек? Он уходит из круговорота существования, прочь из состояния обусловленности нечистыми поступками и бесплодными эмоциями. К чему он идет? К состоянию будды, наделенного Телом Истины, вечно свободного от страдания и его источников — пагубных эмоций, а также от всех порожденных ими склонностей. Какие причины и обстоятельства определяют это его движение? Оно определено путем, который есть единство сострадания и мудрости. Будда призывает учеников переправиться на другой берег. С точки зрения практикующего круговорот существования — это ближний берег, до которого подать рукой. А на дальнем берегу — нирвана, состояние тех, кто вышел за пределы страдания.

ПЯТЬ ПУТЕЙ

Когда Будда говорит: "Ом гатэ гатэ парагатэ парасамгатэ бодхи сваха", что означает: "Продвигайся, продвигайся, продвигайся за пределы, всячески продвигайся за пределы, утвердись в Просветлении", он призывает учеников пройти пять путей:

гатэ — путь накопления;

гатэ — путь приготовления;

парагатэ — путь видения;

парасамгатэ — путь медитации;

бодхи сваха — путь, когда больше нечего постигать.

Определим суть духовного развития на каждом из этих пяти путей:

1. Что такое начальный путь — путь накопления? Это тот период, когда вы практикуете главным образом сострадательную мотивацию и тем самым накапливаете огромные заслуги. Несмотря на то что вы практикуете единство мотивации и мудрости, ваше понимание пустоты еще не достигло того уровня, который обеспечивается взаимодействием однонаправленной и аналитической медитации и называется "состоянием, проистекающим из медитации". На этом пути вы достигаете глубокой медитативной сосредоточенности и, глубже осознавая пустоту, работаете над тем, чтобы достичь состояния, проистекающего из медитации.
2. В момент достижения мудрости, проистекающей из медитативного постижения пустоты, вы вступаете на путь приготовления. Всё больше и больше свыкаясь с этим состоянием и одновременно развивая в себе сострадательную мотивацию, вы постепенно всё яснее осознаете пустоту. Вы проходите четыре уровня пути приготовления (тепло, высшую точку, воздержание и высочайшие мирские качества).
3. В конце концов вы постигаете пустоту непосредственно, без малейших следов двойственных проявлений, которые к этому моменту для вас уже исчезли. Этим начинается путь видения — путь первоначального непосредственного осознания истины о глубинной природе явлений. В этой точке Большой Колесницы берут свое начало десять уровней бодхисаттв (названных основами, так как они порождают особые духовные качества). На протяжении пути видения и пути медитации преодолеваются соответственно два типа ограничений — приобретенные рассудочно и врожденные. Рассудочно приобретенные состояния сознания проявляются через приверженность ошибочным доктринам. Так, например, последователи некоторых буддийских школ полагают, что явления условно существуют в силу своей собственной природы; при этом они исходят из необоснованного "рассуждения", что, если бы вещи были устроены иначе, они не могли бы функционировать. Такого рода заблуждение, которое сопряжено с ложной системой посылок, и называется искусственным, или приобретенным рассудочно. Возможно,

ошибочное понятийное рассуждение и не приведет к появлению у вас каких-то новых склонностей в течение этой жизни, но непрерывная ментальная преемственность каждого человека содержит такие склонности, которые были порождены его приверженностью к ошибочным взглядам в прошлых жизнях.

В противоположность этому, ошибочные врожденные состояния ума имеются у всех живых существ, от насекомых до людей, с безначальных времен, и ведут себя как им заблагорассудится, вне зависимости от ошибочных учений и рассуждений.

4. Рассудочно приобретенные, или искусственные преграды удаляются при помощи пути видения, тогда как преграды врожденные преодолеть гораздо сложнее (поскольку вы сформированы в соответствии с ними с безначальных времен). От них следует избавляться посредством продолжительной медитации на смысл пустоты. Поскольку такая медитация требует длительного времени и повторять ее следует неоднократно, данную стадию пути называют путем медитации. Разумеется, вы и раньше медитировали на пустоту, но путь медитации — это путь расширенного ознакомления.

На этом уровне вы проходите через остальные девять основ бодхисаттв. Из десяти этих основ первые семь называются нечистыми, а последние три — чистыми, так как первые основы вы постигаете еще в процессе устранения пагубных препятствий, а потому они пока не очищены. Проходя первую часть восьмой основы, вы избавляетесь от пагубных эмоций. Гармоничное сочетание восьмой, девятой и десятой основ позволяют вам преодолеть преграды на пути к всеведению.

5. Затем, используя алмазоподобную медитацию, освоенную на последнем этапе прохождения десяти основ бодхисаттвы — высшей точке преодоления оставшихся преград, — вы обретаете способность полностью устранить наиболее тонкие препятствия на пути к всеведению. Как только вы это сделаете, ваш ум превратится во всеведущее сознание, и его глубинная природа в тот же миг станет Телом Истины будды. Это пятый, и последний путь — путь, когда больше нечего постигать. Из тончайшего ветра, или энергии, который теперь единосущен такому уму, спонтанно проистекают различные чистые и нечистые телесные формы, чтобы помогать живым существам. Эти образы называют Формными Телами будды. Это и есть состояние будды, состояние, в котором вы становитесь источником помощи и счастья для всех чувствующих существ.

□

Давайте на минуту отвлечемся и рассмотрим многочисленные заблуждения относительно того, могут ли женщины достичь состояния будды. В Сутре Большой Колесницы нет никаких указаний на то, что они на это не способны. Однако в текстах утверждается, что, следуя практикам накопления заслуг на протяжении трех неисчислимых периодов времени — великих эонов, вы в конце концов достигнете того момента, когда карма, над улучшением которой вы трудитесь, созреет в виде физических черт и прекрасных качеств будды; в это время, согласно Сутре Большой Колесницы, вы будете весьма нуждаться в физической поддержке, а потому естественным образом воплотитесь в мужском теле. В этих текстах также сказано, что в конечном воплощении, перед тем как достичь состояния будды, женщине необходимо пребывать в мужском теле. Но Высшая Йога-тантра, которую мы почитаем высочайшим учением, говорит не только о том, что женщина способна достичь состояния будды, но и о том, что это доступно ей уже в текущей жизни,

КАЧЕСТВА СОСТОЯНИЯ БУДДЫ

Во всех формах буддизма практика базируется на желании выйти из круговорота существования. В Большой Колеснице вы, кроме того, движимы альтруистическим побуждением к просветлению. Тантрические же методы, способствующие освоению медитации, которая представляет собой единство непоколебимого спокойствия и проникновения в суть вещей, позволяют вам достичь состояния будды, где устранены

абсолютно все помехи — вредоносные преграды, мешающие выйти из круговорота существования, и преграды ко всеведению, препятствующие достижению состояния будды. Качества будды описываются как различные "тела", которые можно разделить на две большие категории:

- Тело Истины, служащее для достижения вашего собственного благосостояния;
- Формные Тела, служащие для достижения благосостояния других.

Формные тела, в свою очередь, можно подразделить соответственно тому, как они являются существам, пребывающим на различных уровнях чистоты и нечистоты. Далеко продвинувшиеся ученики могут достичь Тела Полной Радости. Ученики, находящиеся на других уровнях познания, получают опыт разнообразных тел-проявлений. Тело Истины также может быть разделено на два типа: Тело Сути и Тело Высшей Мудрости. Тело Сути можно разделить на состояние естественного очищения и на состояние обусловленного (вызванного) очищения. Тело Истины Высшей Мудрости можно классифицировать и дальше с самых разных точек зрения. В "Украшении ясного понимания" Майтрейи выделяется двадцать один вид чистых (незагрязненных) высших мудростей, которые, в свою очередь, подразделяются на сто сорок шесть подвидов.

ДОЛГОВРЕМЕННАЯ ПРАКТИКА

Выше я привел краткое разъяснение основы (двух истин — относительной и абсолютной), построенных на этой основе путей (мотивации и мудрости) и плодов путей (Формных Тел и Тела Истины будды). Такой обзор структуры практики полезен, но в то же время необходимо помнить, что истинное осознание достигается под влиянием многих причин и обстоятельств: правильного понимания, накопления заслуг, а также преодоления преград на пути. Если вы не накопили заслуг и не очистили пагубные действия, то, просто пытаясь медитировать, вы вряд ли обретете истинное осознание. Поэтому очень важно пройти все предварительные стадии.

К этим подготовительным этапам нельзя относиться просто как к формальному выполнению какой-то программы; не следует, подобно некоторым, видеть свою цель, скажем, в том, чтобы окончить ритрит⁶ за три года и три фазы Луны или за какой-то другой отрезок времени. Стремиться нужно к тому, чтобы накопить заслугу и устранить многие преграды еще до того, как вы сумеете достичь определенного уровня осознания. На это можно потратить всю жизнь — ради того, чтобы ваши будущие жизни оказались лучше. Иногда из-за недостатка знаний люди, которые проходят длительный ритрит, видят повод гордиться собой уже в том, что они его прошли. Такая гордыня влечет за собой усиление чувства зависти, соперничества и гнева. То же самое может случиться с теми, кто знает учение лишь по книгам. Да, справиться с этим непросто: пагубные эмоции — вещь коварная.

Практика — это не то, чем можно позаниматься пару недель или пару лет. Практикуют в течение многих жизней, многих эпох. Как мы видели, в некоторых текстах сказано, что просветление достигается путем накопления заслуг и мудрости на протяжении трех

⁶ Ритрит (от англ. retreat — уединение, затворничество) — практикуемое буддистами индивидуальное или коллективное удаление от внешнего мира с целью занятий, медитаций, получения наставлений от учителя и т.п. — Прим. ред.

великих эонов. Если вы отдадите должное этому утверждению, оно послужит стимулом к тому, чтобы в трудных жизненных обстоятельствах сохранять терпение и настойчивость. Это знание способно опечалить того, кто исполнен желанием побыстрее достичь состояния будды из величайшего сострадания к другим существам. Но такая печаль может быть и признаком недостаточной храбрости. Так или иначе, просветления нельзя достичь, если как следует не потрудиться. Если вы думаете по-другому, значит, вы пребываете в сетях эгоизма.

□

Вот он перед вами — весь путь. Может быть, тибетцы и не отличаются богатством, которое хранят в кошельках, но это богатство, хранимое в умах, у них есть! Благие намерения провозглашаются во всех религиях, но одних намерений недостаточно: они должны приносить плоды в повседневной жизни общества. Так мы узнаём подлинную цену поучений. Если буддист медитирует в храме, но, выйдя из него, не способен воплотить результаты своей медитации, — это плохо. Мы должны практиковать в повседневной жизни.

Подлинная ценность практики видна, когда перед нами встают жизненные трудности. Если мы счастливы и всё у нас идет гладко, практика не представляется столь уж необходимой, но когда мы сталкиваемся с неизбежными проблемами — такими, как болезни, старость, смерть или другие безнадежные ситуации, становится особенно важно контролировать свой гнев, свои эмоции и использовать добрый человеческий ум для того, чтобы понять, как перенести тяготы спокойно и безмятежно.

Практикуя таким образом, мы прежде всего надеемся, что сумеем преодолеть трудности или по крайней мере что они не смогут нарушить спокойствие нашего ума. А ведь это хорошо, не так ли? Вы сталкиваетесь с той или иной ситуацией и сохраняете покой в вашем уме — без всяких наркотиков и попыток отвлечь от нее свои мысли. Как вы думаете, почему нам так нравятся выходные и отпуска? Пять дней в неделю вы очень заняты, тяжело трудитесь, зарабатывая деньги, а в выходные отправляетесь с этими заработанными деньгами в отдаленное местечко и там чудесно проводите время! Это значит только одно: вы пытаетесь не думать о своих проблемах. Но проблемы остаются, ничего не меняется.

А вот если настрой вашего ума позитивен, вам нет нужды отвлекаться. Когда вы столкнетесь с той или иной сложной ситуацией и проанализируете проблему, она в конце концов растает без следа — подобно куску льда в теплой воде. Если вы практикуете искренне, то поймете подлинную ценность этого.

По словам Будды, его учение будет пребывать здесь в течение пяти тысяч лет. В конце этого периода оно будет разрушено тем, кто явится перевоплощением самого Будды, так как наступит день, когда от учения не будет никакой пользы. Но существуют миллиарды миров, подобных нашему, с бесчисленными миллиардами живых существ. В иных учение появляется заново; в иных оно скоро утратит свою значимость. Но оно постоянно где-нибудь существует, и так будет всегда. Будды никогда не исчезнут, и их учение никогда не уйдет.

□

ПАМЯТКИ ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ ПРАКТИКИ

Здесь собраны воедино те памятки для практики, которые рассеяны по всей книге. Сосредоточьтесь на тех из них, что отвечают вашему нынешнему уровню. Можно также переключаться с одной практики на другую в течение недели. Если вы будете терпеливо осваивать практики, знакомиться с ними всё ближе и ближе, ваша жизнь станет обретать всё больший смысл.

Нравственность личного освобождения

1. Проверяйте свою мотивацию так часто, как только возможно. Утром, еще до того как встать с постели, укрепите себя на целый день в ненасильственном, позитивном взгляде на мир. Вечером обдумайте то, что вы делали в течение дня.
2. Отмечайте, насколько полна страданий ваша жизнь:
 - существует физическая и внутренняя боль, связанная с болезнями, старостью и смертью, и вы, естественно, стремитесь ее избежать;
 - существуют временные переживания (такие, как наслаждение от вкусной пищи), которые кажутся сами по себе удовольствием, но при неумеренности приносят боль: это — страдание перемен. Когда удовольствие сменяется болью, обращайтесь внимание на то, как проявляет себя глубинная природа первоначального удовольствия. Привязанность к поверхностным удовольствиям принесет лишь большую боль;
 - размышляйте о том, что вы вовлечены во всепронизывающий процесс обусловления, который не подконтролен вам: им управляют карма и пагубные эмоции.
3. Постепенно вырабатывайте более глубокий и реалистичный взгляд на свое тело, рассматривая его составляющие — кожу, кровь, мышцы, кости и т. д.
4. Тщательно анализируйте свою жизнь. Если вы постоянно будете этим заниматься, то рано или поздно уже не сможете попусту растрачивать свою жизнь, действуя как робот или видя путь к счастью в зарабатывании денег.
5. Научитесь позитивно воспринимать трудности. Напоминайте себе, что, перенося тяжелую ситуацию с чувством благодарности в душе, вы, кроме всего прочего, предотвращаете еще худшие кармические последствия. Примите на себя тяготы схожих страданий всех других людей.
6. Всегда оценивайте возможные отрицательные и положительные последствия гнева, привязанности, зависти и ненависти:
 - когда вам станет ясно, что эти последствия весьма губительны, продолжите свои размышления. Со временем ваша убежденность окрепнет. Непрестанные раздумья, например, о вреде гнева, заставят вас понять, что гнев лишен смысла;
 - этот вывод, в свою очередь, постепенно сведет ваш гнев на нет.
7. Уяснив себе масштабы страдания, исследуйте его причины или источники и осознайте, что источник страдания — это непонимание истинной природы людей и явлений, порождающее привязанность, гнев, ненависть и тому подобное. Осознайте, что страдание можно пресечь, его можно вообще устранить из реальности. Подумайте о том, что истинное прекращение страдания достигается посредством истинных путей практики нравственности, медитации и мудрости.
8. Отдавайте себе отчет в своих привязанностях к еде, одежде и жилищу; приспособьте для своей мирской жизни монашеские практики удовлетворенности. Будьте довольны тем, что вы не голодаете, что у вас есть что надеть и где жить. Освободившееся время используйте для медитации, которая укрепит вашу способность справляться с проблемами.
9. Воспитывайте в себе решительное нежелание причинять вред другим, как поступками, так и словами: неважно, обидели вас, задели, оскорбили или ударили.

Нравственность заботы о других

Для развития сострадания выполняйте следующую пятиступенчатую визуализацию:

1. Успокойтесь и сохраняйте рассудительность.
2. Представьте себе, что справа перед вами находится некий ваш двойник, представляющий собой плотную массу эгоистической сосредоточенности на себе, — существо, которое готово на всё ради удовлетворения своих желаний.
3. Слева перед собой увидите группу бедняков, которые не связаны с вами никакими узами. Они терпят нужду и страдают.
4. Спокойно и непредвзято посмотрите в обе стороны, Теперь подумайте: и те и другие стремятся к счастью; и те и другие не хотят страдать; и те и другие имеют на это право.

5. Примите во внимание следующее: нередко мы долго и упорно трудимся ради того, чтобы получать хорошее жалование, или же тратим крупные суммы в надежде заработать еще больше; мы готовы на сиюминутные жертвы в расчете на то, что со временем они окупятся. По той же логике, есть все основания одному человеку идти на жертвы ради общего блага. Поразмышляв так, вы естественным образом примете сторону многочисленных страждущих.

Исполните ритуал стремления к достижению просветления:

Сначала сделайте семь предварительных шагов:

1. Выкажите почтение Будде Шакьямуни, окруженному бесчисленным множеством бодхисаттв, представив себе, что они находятся высоко в небе перед вами.
2. Преподнесите буддам и бодхисаттвам все прекрасные вещи (неважно, принадлежат они вам лично или нет) — в том числе свое тело, свои возможности и добрые дела.
3. Разоблачите все те бесчисленные поступки, которые были телесно, словесно и мысленно совершены вами с намерением причинить вред другим. Раскайтесь в них и примите решение воздерживаться от подобного в будущем.
4. Восхититесь от всего сердца своими и чужими достоинствами. Порадуйтесь тем добрым делам, которые вы совершили в этой жизни и во всех предыдущих; скажите себе: "Я действительно совершил что-то хорошее". Порадуйтесь заслугам других, в том числе будд и бодхисаттв.
5. Попросите будд, уже достигших полного просветления, но еще не начавших учить, сделать это во имя тех, кто страдает.
6. Умоляйте будд не покидать этот мир.
7. Посвятите эти шесть практик достижению наивысшего просветления.

Затем перейдите к совершению ключевой части ритуала стремления к просветлению:

1. Исполнившись непоколебимой решимости достичь состояния будды для блага других, представьте себе Будду или своего духовного учителя как его представителя.
2. Трижды произнесите, как бы повторяя за ним:

До тех пор, пока я не достигну просветления, я принимаю прибежище в Будде, его Учении и высшем духовном сообществе.

Накапливая заслуги щедрости, нравственности, терпения, действия, концентрации и мудрости, пусть я достигну состояния будды, чтобы помогать всем существам.

Чтобы укрепиться в столь глубоком альтруизме в этой жизни, сделайте следующее:

1. Снова и снова напомните себе о преимуществах намерения достичь просветления ради других.
2. Разделите сутки на три дневных и три ночных периода и в течение каждого из них уделяйте какое-то время описанной выше практике пятиступенчатой визуализации. Также достаточно трижды визуализировать пять ее стадий в течение пятнадцатиминутного утреннего сеанса и трижды — во время ночного сеанса такой же продолжительности.
3. Следите за тем, чтобы не пренебрегать мысленно благом даже одного существа.
4. Как можно полней проникнитесь добрыми чувствами и занимайтесь полезной деятельностью; развивайте в себе ясное осознание природы действительности или хотя бы поддерживайте в себе желание его достичь и работайте над этим.

Для того чтобы поддержать и укрепить этот глубокий альтруизм в будущих жизнях:

1. Никому никогда ни в чем не лгите, если только своей ложью вы не можете оказать серьезную помощь другим.
2. Прямо или косвенно помогайте людям продвигаться к просветлению.
3. Относитесь ко всем существам с уважением.
4. Никогда никого не обманывайте и всегда оставайтесь честны.

В сущности, просто сделайте так, чтобы вас не покидала мысль: "Я хочу быть в состоянии помочь всем существам".

Медитация

1. Выберите объект медитации и сосредоточьтесь на нем свой ум, стараясь достигнуть стабильности, ясности и насыщенности образа. Сохраняйте это состояние. Избегайте несобранности и возбужденности.
2. Также можно проделать следующее. Распознайте основополагающее состояние ума, свободного от размышлений, — его абсолютно ясную и осознающую природу. Оставайтесь в этом состоянии, понимая его и наблюдая за своим умом. Если у вас возникнет мысль, просто всмотритесь в ее суть, и она утратит силу и улетучится сама собой.

Мудрость

В качестве упражнения в распознавании источников ложной наружности предметов и явлений попробуйте следующее:

1. Наблюдайте, каким вы воспринимаете предмет (например, часы в магазине) в тот момент, когда вы его впервые заметили, затем — как его образ меняется и становится более ясным по мере того, как вы все больше интересуетесь этим предметом, рассматривая его, и, наконец, — каким он видится, когда вы покупаете эти часы и считаете их своими.
2. Размышляйте о том, как получается, что вы представляетесь своему уму обладающим собственным существованием. Затем поразмышляйте над тем, какими видятся ему другие люди и их тела.
3. Постоянно размышляйте над тем, каким образом различные явления оказываются связаны с причинами и обстоятельствами, и попытайтесь понять, насколько это противоположно тому, что живые существа и предметы кажутся существующими столь бесспорно, сами по себе, "в своем праве". Почувствовав, что склоняетесь к нигилизму, больше размышляйте об обусловленном проявлении. Если ваше сосредоточение на причинах и обстоятельствах приведет к тому, что вы укрепитесь в своей вере в собственное существование явлений, обратите больше внимания на то, каким образом зависимость противоречит их якобы неизблемой наружности. Вас наверняка будет бросать из одной крайности в другую: для того чтоб отыскать подлинный Срединный путь, необходимо время.

Кроме того:

1. Осознайте светоносную и осознающую природу ума, свободную от мыслей.
2. Вновь и вновь исследуйте глубинную природу ума. Попытайтесь обнаружить отсутствие у него собственного существования, его пустотность, посредством размышлений над зависимостью ума от причин и обстоятельств, а также своих составляющих, — включая тот факт, что любой отрезок времени, который проходит в уме, обусловлен предшествовавшими ему периодами и последовавшими за ним.
3. Попробуйте осознать совместимость проявления ума с отсутствием у него собственного существования; проследите за тем, как эти два аспекта поддерживают друг друга.

Тантра

Поскольку цель практики Тантры прежде всего в том, чтобы изменить ваше восприятие самого себя, других людей, вашего окружения, а также ваших поступков, весьма полезно визуализировать себя как существо, обладающее сочувственной мотивацией, чистым телом и поведением, приносящим пользу другим.

□

Несмотря на всю ограниченность моих знаний и недостаточность моего опыта, я постарался помочь вам понять всю широту учения Будды. Пожалуйста, используйте в своей жизни то, что вы найдете полезного на этих страницах. Если вы исповедуете другую религию — примите то, что может помочь вам. Но если вы не думаете, что эта книга принесет вам пользу, — что ж, просто отложите ее.

