



МЕДИТАЦИЯ



Все восемьдесят четыре тысячи учений, которые дал наш сострадательный учитель Будда Шакьямуни, можно объединить в четыре печати Дхармы. В этой книге я постараюсь как можно лучше объяснить, что означают эти четыре печати.

Прежде чем начать, я хотел бы дать определение качеств учителя, который дает Дхарму, и ученика, который ее воспринимает. Я расскажу о различных видах учителей, у которых мы можем учиться, и о необходимости объединять изучение и размышление в процесс освоения медитации.

Учитель, которого иногда называют «духовным другом», должен обладать многочисленными благими качествами. Расскажу о них вкратце. Он должен пройти соответствующую подготовку в изучении, размышлении и медитации, включая воззрение, медитацию, поведение и плод каждой из колесниц. Учитель, обладающий уверенностью и опытом в воззрении о пустоте, никогда не впадет в заблуждение относительно смысла учения. Хотя некоторые незначительные ошибки в изложении всё же могут возникать, человек, устойчивый в воззрении, сразу же сумеет исправить такие неточности.

Разумеется, духовный друг должен быть безупречным в изучении, размышлении и медитации, но и мы, ученики, также никогда не должны разделять эти три аспекта. Одного изучения недостаточно — то, что изучено, должно прочно утвердиться в глубине нашего существа благодаря размышлению.

Что подразумевает слово «размышление»? Оно означает, что учение нужно исследовать и проверять. Пожалуйста, различайте то, что говорят, и то, что имеют в виду. Исследуйте, что означают слова и смысл. Уясните цель учения и пользу от него — как следует проработайте и обдумайте это. Такое размышление проясняет понимание того, что мы изучаем.

Без изучения и размышления наша преданность духовному учителю и просветленным существам останется неустойчивой. А любовь и сострадание к людям будут склонны к переменчивости и недолговечности. Особенно это касается нашего воззрения об абсолютной природе: без изучения и размышления очень трудно сохранять его по-настоящему устойчивым. Если нет хорошей основы — изучения и размышления, нас легко могут остановить неуверенность и сомнения. Возможно, мы не приобретем полностью ложных воззрений, но ошибочные взгляды, которые тонки и трудно различимы, легко могут вкратиться. Поэтому очень важно достичь некоторого уровня интеллектуального осмысления учений, изучая их и размышляя над ними. Но если мы ограничиваемся лишь изучением и размышлением, значит, мы всё еще обычные интеллектуалы. Вне всяких сомнений, нам необходимо упражняться в медитации. Здесь «медитация» означает привнесение того, что мы изучали и над чем размышляли, в сферу личного опыта.

Если говорить о духовных учителях, то есть четыре основных разновидности учителей, которым нужно следовать. Все они абсолютно необходимы и могут принести нам огромное благо. Ниже в этой книге я рассмотрю эти разновидности учителей более подробно, а сейчас только очень кратко упомяну о них. Первая из этих четырех категорий — «живой учитель линии», то есть подлинный учитель из плоти и крови, который принадлежит к определенной линии преемственности. Вторая разновидность — «учитель — учения пробужденных»; сюда относятся слова самого Будды, а также изречения просветленных и сведущих учителей прошлого. Третья разновидность учителей называется «символический учитель — опыт», то есть наш собственный опыт, полученный благодаря жизни в этом мире. Чтобы полностью уловить смысл буддийского учения, которое утверждает, что существование в сансаре нужно отринуть, необходимо осознать, какова природа

сансарного бытия. Поняв характерные черты своего повседневного жизненного опыта, мы приходим к пониманию, что сансарное бытие бесполезно и ненадежно, на него нельзя положиться. Таким образом, обычная жизнь становится нашим учителем. Она учит нас понимать тщетность и непостоянство. Вот что подразумевается под символическим учителем — опытом.

Нужно встретить учителей этих трех разновидностей, следовать им и принимать их наставления. Однако в абсолютном смысле существует лишь один истинный учитель. Это наша просветленная сущность, самосушая пробужденность в нас самих, которую также называют «абсолютный учитель — исконная природа». Все живые существа шести миров обладают этой просветленной природой. Из этих шести классов живых существ три низших вида — обитатели адов, голодные духи и животные — тоже обладают просветленной природой, природой будды. Но из-за неблагоприятных обстоятельств или, в случае животных, из-за недостатка ума они не способны использовать эту природу в практике и сделать ее реальной. Тем не менее, любой, кто ощущает и осознаёт эту просветленную сущность, достигает полного просветления. Какими бы несчастными мы ни были, как бы глубоко ни заблуждались, если мы сумеем привнести собственную природу будды в свои переживания и упражняться в этом, то сможем стать просветленными. Если же мы не ощутим и не сделаем реальной эту просветленную сущность, то никогда не достигнем полного просветления. Чтобы узнать свою просветленную сущность и сделать ее реальной, нужно использовать изучение и размышление, но самое важное — это практика медитации.

Абсолютный учитель — исконная природа присутствует в каждом, во всех живых существах без исключения. И хотя это так, мы его не узнаём, не замечаем. Поэтому говорят, что мы окутаны завесой неведения. Приходится использовать эту аналогию и говорить так, будто есть нечто сокрытое, что нам необходимо увидеть. Поскольку наша исконная природа заперта в футляре из двойственного восприятия, нужно разрушить это двойственное переживание. Теперь давайте рассмотрим, справедливо это утверждение или нет.

Не воспользовавшись каким-нибудь методом, каким-нибудь приемом, мы не сможем разрушить двойственное переживание — этого просто не случится. Лучшим методом, конечно же, является отсутствие усилий, но научить ему невозможно. Отсутствие усилий не приходит само, сколько ни старайся. Отсутствие усилий не наступает спонтанно. Но оболочка двойственного восприятия распадается, как только мы просто позволяем себе пребывать в недвойственном состоянии. Другой способ посмотреть на это — осознать, что каждым моментом обычного переживания руководит привычка, обусловленность. Нашей нынешней привычкой управляет преднамеренное усилие. Поэтому, чтобы достичь состояния без усилий, у нас нет иного выбора, кроме как воспользоваться своей нынешней привычкой, то есть действовать преднамеренно и использовать усилие.

Когда любящие друзья хотят нас утешить или облегчить нашу боль, они говорят: «Расслабься, не переживай». Действительно, это один из самых замечательных советов, которые можно дать. Расслабление, особенно расслабление ума, — вещь необходимая и крайне полезная. Человеческая природа такова, что мы стремимся иметь материальную выгоду, чувственные наслаждения, хорошую репутацию, уважение и признательность других, причем зачастую стремимся сильно и даже отчаянно. Но если мы не можем расслабиться и перестать быть рабом всего этого, наше отношение к наслаждениям и богатству становится пустым и эфемерным, будто мы роботы какие-нибудь.

Если мы, движимые искренней любовью и добротой, скажем человеку, чья душа полна тоски и тревоги: «Расслабься, не переживай», эти слова помогут и, возможно, очень изменят ситуацию. Когда мы говорим кому-то: «Отпусти всё и расслабься», — это может создать ощущение покоя. Это справедливо не только для людей, но и для животных. Когда вы с выражением любви на лице ласково поглаживаете животное, это помогает ему успокоиться. Самое главное — проявлять в поведении любовь и сострадание, выражать эти чувства, а для этого нужно быть мягким и добрым. Противоположность этому — действовать под влиянием гнева и относиться к другим агрессивно.

Вот почему полностью просветленный Будда сказал: «Пребывай в покое». На самом деле, учения по практике медитации шаматхи очень похожи на фразу: «Расслабься, не переживай». Когда мы говорим друг другу: «Расслабься!» — сила одного этого слова имеет глубокое воздействие. Большинство людей, используя это слово, на самом деле не знают истинной глубины его смысла. Мы говорим: «Расслабься!» — но на грубом уровне нам не дают расслабиться наши собственные клешы *. На более же тонком уровне то, что не позволяет нам пребывать в полностью расслабленном состоянии ума, — это подсознательная мыслительная деятельность, едва заметный глубинный поток рассудочного мышления.

Когда Будда сказал: «Практикуйте медитацию шаматхи, пребывайте в покое», он дал добрый совет. Будда советовал нам стараться пребывать в мире с самими собой, быть подобными океану, гладь которого не нарушают волны клеш. Необходимо понимать: озабоченность нашего ума клешами порождает равный уровень страданий, чувства беспокойства и огорчения. Если уровень клеш средний, мы ощущаем такой же уровень страдания. Даже скрытый поток понятий, подсознательное течение мыслей не позволяет нам чувствовать себя абсолютно безмятежно и оставаться в покое шаматхи. Поэтому Будда и сказал: «Пребывайте в полной свободе, без всяких клеш, без всякой мыслительной деятельности». Такая практика называется шаматха, и в учении Сутры ее излагают невероятно подробно. Всё многообразие практик шаматхи можно объединить в два основных вида: шаматха с опорой на объект и шаматха без объекта.

Начинающему сложно пребывать в покое и безмятежности, не сосредоточивая ум ни на чем. Причина в том, что из-за привычки удерживать в уме объект вся наша деятельность и все способы восприятия двойственны. Поэтому начальная практика шаматхи предполагает удерживание в уме какого-то понятия или предмета. Этот объект сосредоточения должен быть не сложным и не множественным, а единичным и простым.

* Тиб. *нён монг* (нуоп mongs) — «пять ядов»: желание, гнев, неведение, гордость и зависть, которые досаждают уму, нарушая его покой. Неизбывность клеш — главная причина сансары. — *Прим. ред.*

Наиболее распространенная и общепринятая разновидность практики шаматхи с опорой заключается в том, что мы сосредоточиваем внимание на своем дыхании или на каком-нибудь предмете: камешке, палке, статуе Будды и т. п. Если сосредоточить ум на одном простом объекте, это не позволит ему заниматься ничем другим. Мы не строим планов на будущее, не переживаем прошлые события, не копаемся в своих неприятностях, не размышляем о том или ином предмете любви или ненависти. Благодаря сосредоточению на чем-то одном мы можем ощутить покой, чувство расслабленности и душевного комфорта.

Представьте себе обезьянку, запертую в тесном ящике с четырьмя отверстиями — она в ужасном беспокойстве. Она высовывает голову то в одно отверстие, то в другое, причем с такой скоростью и частотой, что тому, кто наблюдает эту картину со стороны, может показаться, что в ящике четыре обезьяны. Нынешнее состояние нашего ума весьма напоминает эту беспокойную обезьянку. Он не задерживается на одном месте ни на минуту, все время чем-то занят, постоянно мыслит. Когда мы практикуем описанную выше разновидность шаматхи, сосредоточивая свое внимание всего на одном объекте, эта новая для нас привычка через некоторое время укореняется. Так появляется возможность достичь устойчивости в спокойном состоянии ума, шаматхе.

Гораздо лучше пребывать в сосредоточенном, расслабленном состоянии спокойного внимания, нежели в состоянии, когда наш ум постоянно озабочен невротическими, тревожными мыслями. Пользу от этого можно увидеть сразу: в тот самый момент, когда наш ум сосредоточивается на одном объекте, волны клеш и мыслей исчезают. Позаниматься такой медитацией — всё равно что устроить себе перерыв. Период медитации становится для нас временем покоя и умиротворенности, ощущения, что мы в ладу с собой. Когда наше внимание начинает блуждать и мы больше не можем удерживать в уме объект, мы отвлекаемся, и чувство безмятежности тут же исчезает. Тогда мы вспоминаем об объекте своего сосредоточения, возобновляем медитацию, и чувство покоя возвращается.

Не думайте, пожалуйста, что на этом этапе освоения медитации двойственное восприятие отсутствует. Оно еще не

распалось. И все же, миг, когда мы, сосредоточив внимание, пребываем в покое, свободен от грубых клеш: гнева, привязанности, неведения. Например, мы сосредоточиваемся на вазе с цветами. Мы не настроены против этих цветов, не чувствуем к ним агрессивной неприязни, то есть гнева. Но и не испытываем к ним влечения, не думаем, как они красивы, что является проявлением привязанности. Нет в нас и безразличия, то есть неведения. И хотя наш ум свободен от грубого проявления этих трех клеш, всё еще есть некоторое чувство центра, «себя» и «другого», ощущения «Я сосредоточен». Пока сохраняется такое представление о субъекте и объекте, присутствует и двойственное восприятие. Таким образом, этот вид медитации еще не является совершенной шаматхой и явно не является пробужденным состоянием ума. Тем не менее, в сравнении с обычным беспокойным состоянием ума шаматха с объектом гораздо более предпочтительна, так как это состояние свободно от грубых клеш.

Мы, начинающие, должны сохранять сосредоточение на объекте своего внимания. В то же время, нужно понимать, что до тех пор, пока ум сосредоточен на объекте, существует некоторая незавершенность. Решение сосредоточить внимание на чем-то одном очень полезно. Но еще лучше, если наше внимание, не сосредоточиваясь, будет просто покоиться в полной открытости без всякой точки опоры. Это второй вид шаматхи. Пока мы сосредоточены на конкретном объекте, у нас сохраняется представление о «я» и «другом», то есть о том, кто сосредоточивается, и объекте сосредоточения. При этом всё еще присутствует более или менее сильная привязанность, или сосредоточенность. В буддизме сосредоточенность, или привязанность, обусловленные двойственным восприятием, считаются коренной причиной существования в сансаре. Поэтому практику медитации, при которой сохраняется двойственное восприятие, нельзя назвать совершенной.

Тем не менее, это ступенька на пути к цели. Ведь не выучив в первом классе алфавит, мы никогда не научимся читать. Точно так же, привыкнув практиковать шаматху с опорой, мы очень легко научимся пребывать в покое без объекта сосредоточения. Если эмоции, мысли или понятия абсолютно не нарушают наше внимание, если оно свободно от всех опор,

свободно от сосредоточения, то это называется шаматхой без объекта.

Когда мы освоим эту стадию шаматхи, следующий шаг — наполнить ее ясным видением, випашьяной. Одной практики шаматхи, пребывания в покое, недостаточно для освобождения от трех миров сансарного бытия. Поэтому чрезвычайно важно тщательно изучать учения, размышлять над ними и ясно понять, как нужно их практиковать. Если мы этого не делаем, если просто отождествляем высшее состояние медитации с шаматхой, то, даже достигнув большой устойчивости, никогда не сможем выйти за пределы состояния сансары под названием «боги медитации мира без форм». Там можно находиться очень долго, но, когда это переживание себя исчерпает, мы снова окажемся в одном из сансарных состояний. Поэтому очень важно быть осмотрительными и иметь ясное понимание.

Нужно понимать, что практика шаматхи имеет свои «за» и «против», достоинства и недостатки. Достоинство шаматхи — это то, что она свободна от всех клеш, свободна от мучительных раздумий о трех временах. Недостаток шаматхи в том, что сама по себе она не ведет к освобождению от сансары. Причиной освобождения она становится только тогда, когда наполнена випашьяной. Просветление всех будд описывается как единство шаматхи и випашьяны и никогда как шаматха сама по себе.

Повторяю, прежде всего, когда мы не погружены в клеши и мысли, моментально наступает чувство покоя, освобождения от страданий. Состояние шаматхи не замутнено мыслями о прошлом, настоящем и будущем. Не думая ни о чем, связанном с этими тремя временами, мы свободны от клеш. Помимо шаматхи, существует также практика випашьяны, что означает «ясное видение». Исконная природа нашего ума, неотъемлемо присущая нам природа — это пробужденность, в которой пустота и способность познавать нераздельны. Если нет ясного видения этой исконной пробужденности, просто спокойно пребывать в состоянии неподвижности — значит пребывать в неведении. Необходимо сделать нечто большее, чем просто освободиться от клеш и мыслительной деятельности. Каким бы прекрасным ни было чувство покоя, его недостаточно, чтобы ясно видеть свою исконную природу. Самосушая

пробужденность, единство пустоты и способности познавать, совершенно свободна от привязанности к объекту и субъекту. Устойчивое пребывание в этом состоянии называется единством шаматхи и випашьяны. Итак, выпрямите спину. Не разговаривайте, не напрягайте и не регулируйте дыхание — пусть оно будет естественным. Просветление всех будд — это единство шаматхи и випашьяны.

Будда давал разные уровни учений, адресованные людям разного типа, поэтому нужно применять то учение, которое нам подходит. Если вы умеете практиковать состояние единства шаматхи и випашьяны, займитесь этим. Если вы чувствуете, что вам лучше дается практика шаматхи без объекта или вы лучше готовы к ней, так и поступайте. А если вы чувствуете, что она для вас трудна, если вам нужно сосредоточиться на объекте, чтобы внимание не перескакивало с одного на другое, тогда практикуйте шаматху с сосредоточением на объекте. Нужно практиковать сообразно своим способностям — ведь это то, что известно нам самим. Бесплезно обманывать себя, думая, что мы можем практиковать то, чего не понимаем по-настоящему. Будьте честны с собой и практикуйте, сообразуясь со своим уровнем. Тогда вы не потратите время впустую.

Упражнение в медитации противоположно обычному расудочному состоянию ума, который думает: «Я здесь, а мир там». Поскольку это состояние так отличается от нашего обычного состояния ума, чрезвычайно важно изучать и размышлять, чтобы искоренить любое непонимание, неверное понимание или сомнение, которые могут возникнуть в отношении правильного воззрения, то есть правильного понимания того, как всё есть на самом деле. Если, обретя уверенность в правильном воззрении, мы применяем его в практике медитации, то даже краткий период медитации даст большой результат. Если же у нас нет подлинного понимания воззрения об истинной природе вещей, результат не будет столь велик, как бы мы ни усердствовали. Короче говоря, не разделяйте изучение, размышление и медитацию. Они способны устранить все недостатки: непонимание, неверное понимание и сомнение.

Рассмотрев эти вводные вопросы, я теперь обращаюсь к основной теме этой книги — четырем печатям Дхармы,

которые выражены в четырех коротких фразах, заключающих в себе все учения Будды. Они гласят:

Всё обусловленное непостоянно.
 Всё, что загрязняет, несет страдание.
 Все явления пусты и лишены сущности.
 Нирвана есть покой.

В первом предложении под словом «обусловленное» понимается всё, что зависит от причин и обстоятельств. Все наши ощущения: видимые образы, звуки, запахи, всё, что мы пробуем на вкус и осязаем, короче говоря, весь мир — обусловлены. Даже самый крошечный атом обусловлен. Вся вселенная вначале создается, затем существует, распадается и превращается в пустоту. Всё, что возникает: горы, растения, деревья, цветы, всё живое и неживое — всё непостоянно. Не существует ничего, что существовало бы вечно. Всё непостоянно, это факт. Тибетское слово, обозначающее непостоянство, — *ми тагна* (mi rtag pa): «недолговечный», то есть подверженный изменению, бренный, мимолетный, преходящий, подобный пузырьку на воде. Будда говорил: когда мы видим пузырек на воде, нам кажется, будто он есть, будто он существует, но мгновение — и его нет. И всё остальное — такое же, оно меняется каждый миг.

Большинство людей никогда не исследуют свои каждодневные переживания. Они считают реальным всё, что чувствуют и воспринимают. Но, ничего не исследуя, мы никогда не проникнем за пределы этой иллюзии и не увидим, как всё обстоит на самом деле. Вместо этого мы будем считать всё непостоянное постоянным, а всё нереальное — реальным. Что за неудачный, поверхностный и ошибочный способ восприятия мира! На самом деле весь мир, все люди и прочие существа, а на внутреннем уровне всё, что мы чувствуем и думаем, все наши радости, горести и безразличия, ежесекундно изменяются, никогда не остаются постоянными. Это факт. Именно так обстоит дело в действительности. Считать что-то непостоянное постоянным — значит ошибаться. Признать, что нет ничего вечного — значит не ошибаться. Умонастроение, при котором мы считаем вещи постоянными, тогда как они таковыми не являются, — это заблуждения, неправильная позиция. Все явления по своей природе непостоянны, иллюзорны и

нереальны. Просто признать это — значит расстаться с заблуждением. Если кратко подытожить разницу между этими двумя точками зрения, то первая является неправильной, ложной, ошибочной и неверной. Вторая же, не считающая вещи реально существующими и постоянными, является истинной, правильной и безошибочной.

Поняв, что всё обусловленное непостоянно, мы ощущаем растерянность, не находя, за что ухватиться. Мы чувствуем, что нам не найти ничего, что было бы надежной опорой. Поэтому наше привычное восприятие вещей как постоянных и реальных начинает распадаться, и этот распад привычного восприятия дает возможность покончить с ошибками. Итак, если что-то обусловлено, то оно непостоянно.

Далее, тот, кто родился, обязательно умрет. За встречей следует расставание. Всё, что накоплено, в конце концов будет растрчено, изведено. Точно так же всё, что создано и сделано, всё, что достигнуто, например, хорошая репутация, слава или богатство, рано или поздно придет к концу, исчезнет, пропадет. Короче говоря, невозможно найти ничего обусловленного, что было бы долговечным.

У нас есть глупая привычка верить, будто всё вечно и реально. Но всё не вечно и не реально, а потому это наше представление ошибочно. Оно не соответствует тому, как всё обстоит на самом деле. Сами по себе вещи и явления не постоянны и не реальны. Прибегнув к анализу, можно понять, что всё непостоянно. Применяйте это ко всему, включая самих себя.

Здоровье непостоянно — в любую минуту мы можем заболеть. Болезнь также непостоянна — мы можем поправиться. Жизнь непостоянна — это очевидно. А хуже всего, что смерть неотвратима. У смерти мерзкое имя и мерзкий смысл. Нет ничего хуже, чем пожелать кому-то смерти. Люди считают, что нет ничего более отталкивающего, чем мертвое тело. Даже самый влиятельный или привлекательный человек, находясь на пороге смерти, внушает искреннюю жалость. Умирающее или мертвое тело поистине отвратительно. И есть стопроцентная уверенность, что с нами это тоже случится.

Что же поможет нам в момент умирания или после смерти? Здесь должна быть полная ясность — ведь у нас вошло

в привычку готовиться к будущему. Разве мы не посвящаем свои мысли, слова и дела тому, чтобы впоследствии обеспечить себе спокойную жизнь? Разве не ходим на службу ради комфорта, удовольствий и счастья, чтобы потом чувствовать себя уверенно?

Для некоторых столь важна хорошая репутация, что им совершенно всё равно, жить впроголодь или питаться изысканной пищей. И если их репутация страдает, у них случается сердечный приступ и они умирают. Каждый человек видит счастье по-своему. Одним необходимо признание окружающих, другим — материальная роскошь. Никому не нужно специально изучать и усваивать эти склонности — они приходят естественно. Нас радуют материальные приобретения, похвалы, доброе имя и удовольствия и огорчает противоположное. Это так называемые восемь мирских забот. Большинство людей целиком находятся во власти этих восьми мирских забот всю свою жизнь. Они целенаправленно и очень упорно заняты служением этим восьми мирским заботам. Похоже, за всю жизнь им так никогда и не удастся выйти за пределы этих надежд и страхов. Желание добиться чего-то долговечного и реального основано на представлении о том, что всё долговечно и реально. Это ошибочное представление вынуждает нас хвататься за что-то пустое и иллюзорное. Всё, чего бы мы ни пытались достичь, никогда не продлится долго.

Мы пытаемся владеть своей ситуацией, быть хозяевами своих удовольствий, репутации и материального имущества. Но результатом всех этих усилий является то, что в действительности мы никогда не бываем их настоящими хозяевами. В самом конце мы даже не сможем позаботиться о собственном теле. Оно будет предано огню или воде или же его съедят насекомые. Забудьте обо всем: о деньгах, удовольствиях, одежде, добром имени — обо всём без исключения. Дело не в том, что одним людям удастся быть хозяевами своей жизни, а другим — нет. Все находятся в одинаковом положении.

В жизни бывают проблемы, что-то происходит не совсем так, как нам хотелось бы, и мы можем слегка на это сетовать. Тем не менее, мы обладаем большой свободой. Может быть, это нельзя назвать стопроцентной свободой воли, однако, если иметь в виду поступки, то у нас есть большой выбор. Эта

свобода будет с нами до последнего вздоха. Но когда мы умираем, нет никакой определенности в том, где и как мы переродимся. Здесь вступает в действие наша прежняя карма, наши клеши и врожденные склонности. После смерти дело обстоит уже не так, как сейчас, когда мы можем сами решать, куда идти и что делать. Абсолютно неясно, куда мы попадем после смерти, сколько рук и ног у нас будет, что мы будем есть. Единственное, что сможет помочь нам тогда, это нечто такое, что мы способны сделать прямо сейчас, в этот самый миг. Мы прямо сейчас можем понять и определить разницу между добром и злом. Мы можем понять свои клеши, яснее разобраться в них и в том, что делаем. И еще, мы можем в какой-то степени изменить и преодолеть свои отрицательные склонности. Сейчас у нас есть для этого кое-какие силы и способности. Если мы не воспользуемся этими силами прямо сейчас, пока они у нас есть, то ситуация несомненно усложнится, когда мы окажемся бессильны.

Есть одно старинное изречение: «Пока мы готовимся жить, жизнь подходит к концу, поэтому лучше готовиться к следующей жизни». Это значит, что человек по своей природе всегда стремится обеспечить себе счастливое и спокойное будущее. Мы тратим всю свою жизнь на попытки это сделать, но, пока мы стараемся подготовиться к будущему, наша жизнь пролетает и мы умираем. Все наши приготовления остаются позади, они никогда не будут закончены. Поэтому, если вы хотите заниматься приготовлениями, гораздо разумнее готовиться к будущей жизни.

Абсолютно невозможно предсказать, где, когда и при каких обстоятельствах мы умрем. Хорошо известно, что люди умирают от тоски, но некоторые умирают от слишком большого счастья. Конечно, люди умирают от яда, но иногда и от лекарств. Люди умирают от голода, но иногда и от переедания. Одни умирают в нищете, а другие — когда у них всё идет хорошо и они всем довольны. Кто-то умирает, упав с большой высоты, в результате несчастного случая при восхождении на гору, а кто-то — упав всего с двух или трех ступенек. Совершенно неизвестно, когда и как мы умрем.

Будда говорил, что в нашу часть вселенной входит один миллиард миров и все они непостоянны. Все люди и животные,

которые сейчас находятся на нашей планете, подобны стае птиц, которые ненадолго сели на одно дерево. Вначале в пространстве образовался мир, в котором мы сейчас живем. Просуществовав некоторое время, он в конце концов распадется, пока не останется только пустота, без единого атома. Обычно говорят, что мир разрушат «семь солнц и одна вода». В *Абхидхарма-коше* есть объяснения о том, сколько времени необходимо для того, чтобы высохли мировые океаны, в зависимости от их глубины. Травы и деревья засыхают мгновенно, но, чтобы высохли океаны, нужно много времени. В результате не останется абсолютно ничего, кроме совершенно пустого пространства. К тому времени все существа, которые здесь живут, переродятся в других вселенных.

Будда не мог показать нам ничего обусловленного, что длилось бы вечно, и никто из нас не сможет найти ничего подобного. Непостоянство бывает разным: тонким и грубым. Грубое непостоянство включает четыре стадии: образование, существование, разрушение и пустоту вселенной. Есть и более тонкий вид непостоянства, который из-за его тонкости понять труднее. Например, люди не скажут, что мы постарели, пока наши лица не избороздят морщины. На самом деле морщины незаметно появляются каждый миг, увеличиваясь медленно, но непрерывно. Однако пока все они не проявятся, люди не назовут нас стариками. Вот почему мы не замечаем, что молодой, полный энергии человек стареет. Мы не говорим: «Ба, да ты стареешь, ты уже не выглядишь молодым!». Нам не понравилось бы, услышь мы такое о себе. Однако старение неизбежно, и, так или иначе, все мы об этом знаем. Поэтому мы пытаемся избежать старения. Чтобы оно не наступило слишком быстро, мы мажем лицо кремами и лосьонами. Мы не хотим стареть, нам не по душе непостоянство. Однако, независимо от того, стареет кожа или нет, тело всё равно разрушается. Мы не можем изменить тот факт, что срок нашей жизни медленно подходит к концу. Попытка изменить внешность тщетна. То, что нам нравится быть молодыми и не нравится стареть, есть следствие отвращения к факту непостоянства.

Несмотря на то, что мы не хотим умирать, избежать этого невозможно. В момент смерти мы не можем взять с собой

ничего: наш ум продолжает свой путь в одиночестве. Теперь наше сознание будет зависеть от склонности к добру или злу. Если ум обладает лишь малым количеством неблагой кармы и клеш, его называют чистым умом, благородным умом. Если же он обладает большим количеством клеш и неблагой кармы, его называют дурным умом. Дурной ум приносит много страданий. У чистого ума страданий не много. Если у нас был приятный, полный удовольствий день, то и наши сны также совершенно безмятежны, не правда ли? Если же день принес много тревог и ссор, сны могут быть очень беспокойными. Это называется созданием врожденных склонностей. Наши клеш и действия создают врожденный отпечаток во «всеобщей основе» (*алая*) — в сознании-основе. Это тревожное умонастроение необходимо скорее очистить, так как всё непостоянно, нет ничего устойчивого и непоколебимого. Мы можем сказать себе: «Завтра или позже я успокою свой занятый ум», но это «завтра» может быть разным. Одно «завтра» может быть очень похоже на то, что мы переживаем сейчас. Совсем другое «завтра» — умерев ночью, оказаться в совершенно ином месте.

Утверждение, что всё обусловленное непостоянно, — это факт, который необходимо признать. В этом есть определенная польза. Если мы понимаем, что всё составное недолговечно, наша обычная склонность к одержимости материальной выгодой, удовольствиями, славой и похвалами становится слабее. Если мы не так сильно сосредоточены на вечности и реальности мира, наш ум становится свободнее и безмятежнее. Это правда: чем истовее человек относится к вещам, считая их вечными и реальными, чем больше он одержим ими, тем больше у него несчастий и страданий. Чем меньше в нас привязанности, тем менее торопливыми и суетными мы становимся.

Когда наша тяга и привязанность к удовольствиям этой жизни уменьшается, мы начинаем ощущать некий вкус к пониманию истинной природы вещей, которая в буддизме называется абсолютной истиной. Отсюда берет начало духовная практика. Мы начнем проявлять интерес к Дхарме и благодаря изучению, размышлению и медитации почувствуем вкус к ней. И этот интерес будет не поверхностным и переменчивым,

а сильным. Подлинное понимание непостоянства делает нас неколебимыми. Мы уже никогда не отвернемся от практики Дхармы. Наши клеши, гнев и желания ослабнут, потому что мы начнем думать так: «Какой смысл беспокоиться, если ничто не длится вечно». У нас появится понимание, что в действительности ничто мирское не стоит борьбы, потому что такая борьба бесцельна и бесполезна. Со временем такое отношение наберет силу и окажется очень полезным для осознания абсолютной истины. Итак, размышление о непостоянстве имеет много целей. Сначала с его помощью мы развиваем вкус к Дхарме. Затем возникает сильный интерес к Дхарме, и мы начинаем практиковать по-настоящему. И наконец, такое размышление является лучшим инструментом для совершенствования практики.

Только что я объяснил первое из четырех изречений, или неоспоримых истин, Будды: «Всё обусловленное непостоянно». Читать ее — уже значит учиться. Затем нужно ее обдумать, задавая себе вопросы: «Постоянно всё или нет? Что это значит?». Это процесс размышления. И в завершение — аспект медитации, когда осознание непостоянства применяется к себе лично. В результате у нас появится острое чувство: «У меня не так много времени, чтобы тратить его впустую!». Человеку отпущено, в лучшем случае, восемьдесят-девяносто лет. Но даже в этом нет уверенности: мы можем умереть в любой момент. Если не обращать внимания на факт непостоянства, можно откладывать всё изо дня в день. Но когда ясно осознаешь непостоянство, совершенно невозможно откладывать духовную практику «на потом». Традиционные примеры, которые приводят, чтобы это показать, — трус, обнаруживший у себя на коленях змею, и самовлюбленная девушка, увидевшая, что ее волосы объаты пламенем: оба вскочат немедленно, без малейшего колебания. Я не могу передать, насколько важно понимание непостоянства, хотя сам этот факт звучит не очень приятно. Гораздо лучше звучали бы слова, что всё в мире постоянно, вечно, что нет смерти, нет болезней, нет страданий. Это звучит великолепно, чрезвычайно приятно, но, к несчастью, совершенно не соответствует истине. Мы бодем. Нам причиняют боль, и мы страдаем. Мы умираем. Если что-то обусловлено, из этого следует, что оно непостоянно. Обдумайте это. Если вы найдете

что-либо одновременно обусловленное и постоянное, сообщите мне, пожалуйста.

УЧЕНИК: Являются ли три клеши, о которых вы, Ринпоче, упоминали ранее, также тремя ядами ума?

РИНПОЧЕ: Да, мы говорим о трех ядах: гнев, желании и глупости. Если их насчитывают пять, к ним прибавляются гордость и зависть. Если насчитывают шесть, мы добавляем жадность, или скудость. Их можно подразделять и дальше, до 84 000.

УЧЕНИК: Как лучше размышлять о полученных учениях Дхармы — в одиночестве или обсуждая их с другими?

РИНПОЧЕ: Можно делать и так и так. Иногда можно сидеть и самостоятельно размышлять над тем, что было сказано, — это очень хорошо. Очень хорошо также обсуждать учение с другими, только не пускаясь в споры.

УЧЕНИК: Когда вы говорили о шаматхе и випашьяне, я подумал: переходит ли шаматха в випашьяну естественно или же нужно осваивать и изучать обе эти практики?

РИНПОЧЕ: Это не происходит само по себе. Нужно получить наставления. В дополнение к шаматхе нужно изучать випашьяну.

УЧЕНИК: И обе эти практики нужно изучать одну за другой, последовательно?

РИНПОЧЕ: Несомненно.

УЧЕНИК: Можете ли вы объяснить, как сделать так, чтобы шаматха и випашьяна сочетались в практике?

РИНПОЧЕ: В данном случае випашьяна, чистое видение, означает пребывание в исконной пробужденности. Это также называется мудростью, в которой присутствуют качества двух видов высшего знания: знания понимания природы, как она есть, и знания восприятия всего сущего. Шаматха же — это просто пребывание в покое, который не нарушают и не беспокоят эмоции и мысли. Если сравнить его с обычным состоянием ума, в котором совершенно нет покоя, то шаматха — это чистое состояние, по меньшей мере, на сорок или пятьдесят процентов. Если же сравнить его с состоянием будды, оно не столь впечатляющее: довольно омраченное и тусклое. Как же мы совмещаем или объединяем шаматху и випашьяну —

спокойствие и проникновение в суть? Если говорить о шашатхе, то мы прежде всего учимся пребывать в покое, не нарушаемом мыслями и эмоциями. В этом состоянии мы не заняты никаким грубым восприятием, проистекающим от двойственности. Но здесь всё еще остается некое тонкое представление или ощущение, что есть то, на чем мы сосредоточены, и тот, кто сосредоточен. Есть тот, кто наблюдает или пребывает в покое. В этом состоянии покоя нет грубого присутствия, и это состояние приятно именно потому, что оно не грубое. Но в нем всё же есть тонкое ощущение сосредоточенности. Итак, что же это за состояние? Есть ли в нем то, что действительно пребывает в покое? Есть ли какая-нибудь ощутимая неподвижность? Обычное состояние шашатхи предполагает некую тонкую притягательность, некую тонкую привязанность.

Вначале очень полезно развивать ощущение покоя. Обретя это ощущение, нужно его разрушить, сделать так, чтобы сосредоточение на покое распалось. Единственный способ сделать это — ясно увидеть с помощью випашьяны, что нет ни того, на чем можно сосредоточиваться, ни того, кто сосредоточивается. Ничто другое не может окончательно искоренить эту тонкую привязанность.

УЧЕНИК: Если подлинная практика випашьяны — это не упражнение ума, что же это тогда такое?

РИНПОЧЕ: Наше изначальное состояние, наша исконная природа не требует никакого усилия с нашей стороны. Ее можно назвать умом будды. Ум будды свободен от двойственных переживаний, от двойственного восприятия. В нем нет «я». Привычка цепляться за представление о «я» исчезла или ослабла. Но осталась пробужденность — единство пустоты и сострадания. Без этой пробужденности не были бы возможны качества высшего знания состояния будды. С другой стороны, обычная склонность цепляться за эго, которая держится за понятие «я», — это двойственное переживание. Там, где есть двойственное восприятие, есть привязанность и отвращение. Там, где есть привязанность и отвращение, есть приязнь и неприязнь, радость и печаль, надежда и страх. Почему? Можно называть их естественными качествами, можно называть их недостатками, но все они проистекают только от привязанности к «я». В буддизме настрой, противоположный это-

му, называется отсутствием «я», или независимой сущности. Это и есть состояние просветления или всеведения. У этого состояния тоже есть некие качества. Не будь у него никаких качеств, не было бы никакого смысла прилагать усилия к достижению просветления. Состояние ума будды, наша исконная природа, недоступна разуму, лежит за пределами понятий. К тому же оно не предполагает совершенно никаких усилий. Но чтобы его обрести, чтобы прийти к этому состоянию за пределами понятий и усилий, нужно воспользоваться умом, неким обдуманном методом.

Принять подделку за подлинную вещь можно только в том случае, если подлинная вещь и подделка похожи. В противном случае мы не ошибемся. Так и в нашем уме есть что-то подлинное и что-то поддельное. Поскольку мы не можем увидеть истинной разницы, то принимаем поддельное за подлинное.

Состояние, которое нужно обрести, полностью свободно от умственных построений и усилий — это ум будды, который не является объектом двойственного мышления. Это подлинное состояние. Но есть и нечто похожее на него, очень близкое к нему. Такое состояние ума, в котором нет понятий, бывает, когда мы находимся в дурмане, рассеянности, бездумье, забытьи, где нет ни мыслей, ни эмоций. Но было бы невероятной ошибкой по той или иной причине принимать это состояние за истинное состояние просветления. Это одна из главных причин, заставляющих нас размышлять над учениями и исследовать их.

Давайте взглянем с такой стороны: когда мы идем за покупками, нам очень важно знать, что настоящее, а что — подделка, не так ли? Если мы знаем, в чем разница между поддельным и настоящим, еще до того, как дошли до магазина, тогда всё в порядке. Ведь из-за того, что подделка выглядит совсем как настоящая вещь, мы можем ошибиться и обмануться. Поэтому самый важный вопрос таков: на что же в действительности похоже состояние за пределами понятий? Сегодня выходит множество книг по буддизму. В них можно прочесть, что такое исконная природа, что такое ум будды. Можно прочесть, что он находится за пределами понятий, что он невыразим, неопишем, непостижим и т. д. Но просто думать: «Ага, ум будды за пределами понятий» — недостаточно.

Необходимо узнать это лично и так, чтобы не осталось никаких сомнений. Понятно?

УЧЕНИК: Есть ли разница между ригпа, самосуей пробужденностью и випашьяной, которую вы только что объяснили?

РИНПОЧЕ: На первый взгляд, разницы нет, но когда доходишь до подробностей, до самых мелочей, то некоторые различия есть. Когда по-настоящему доходишь до очищения самой сути, то обнаруживаешь некоторую разницу. Я думаю, сейчас слишком рано обращаться к этому вопросу. Давайте вернемся к нему позже.

УЧЕНИК: Я не вижу разницы между шаматхой без опоры и випашьяной. Объясните, пожалуйста.

РИНПОЧЕ: Если сформулировать это кратко, то разница в ясности. Шаматха без объекта не обладает достаточной ясностью, в ней присутствует некоторая тусклость. Клеш нет, и это очень хорошо, но тусклость делает ее несовершенной. Чтобы прийти к единству шаматхи и випашьяны, эту тусклость необходимо прояснить. Ясность, при помощи которой необходимо удалить эту тусклость, не похожа на ясность обычного ума, которая всегда двойственна. Яркость нераздельного единства шаматхи и випашьяны недвойственна. Випашьяна означает ясное видение, ощущение яркости — пробужденность без тусклости или омраченности. Она не омрачена, не скрыта двойственной яркостью обычного состояния ума, а потому запредельна любому мирскому состоянию. Такова випашьяна.

УЧЕНИК: Не происходит ли порой во время практики переключение с шаматхи на випашьяну и обратно?

РИНПОЧЕ: Вначале так бывает, но, когда привыкаешь к практике, такого переключения больше не происходит. Конечно, есть много видов шаматхи, но один, называемый сонной шаматхой, определенно, нехорош. Это почти то же самое, что превратиться в овощ.

УЧЕНИК: Я считаю, что все переживания рассудочны, а потому то, что мы переживаем и воспринимаем, омрачает истину исконной природы. Хотелось бы знать, могут ли переживания и ощущения действовать как помощники для осознания исконной природы?

РИНПОЧЕ: Да, рассудочные переживания действительно могут как помогать, так и препятствовать нашему пониманию и осуществлению. Это ситуация «или-или». Суть в том, что сами по себе переживания ничему не вредят и не мешают. Проблема возникает из-за того, что мы цепляемся за воспринимаемое, привязываемся к нему. Просто восприятие, без какой-либо привязанности или сосредоточенности не вредно. В высших колесницах буддизма переживание называют по-другому: «выражение», «явление» и «украшение». На первый взгляд, это может показаться очень странным, но когда мы начинаем понимать больше, это становится очень интересным. Есть метод, позволяющий показать, что все переживания, всё воспринимаемое — это ум, что ум пуст, что эта пустота за пределами построений и что эта «непостроенная» пустота сама себя освобождает.

Традиционно ведется много споров о том, являются ли и ощущения при восприятии, и воспринимаемые объекты умом. Воспринимаемые объекты считаются «выражениями» ума, но самим умом не являются. Каждая отдельно взятая система буддийских учений, если понимать ее правильно, становится невероятно полезной для постижения реальности. Если мы говорим, что всё воспринимаемое — ум, что ум пуст, что пустота за пределами умопостроений, то это очень разумный и правильный путь, которому можно следовать. С другой стороны, когда мы начинаем понимать, что ощущения при восприятии — это ум, а воспринимаемые объекты — нет, что они лишь «выражение» ума, это также очень правильно. Слово «восприятие» мы используем по отношению к чему-то воспринимаемому, к объектам которые можно воспринять. Но разве можно воспринять объект без того, кто воспринимает? Что будет его воспринимать? Не может быть и только воспринимающего без наличия объекта восприятия. Всё это сводится к факту, что восприятие — это кажущееся сочетание факторов, создающих переживание. Есть кажущиеся объекты, есть кажущиеся органы чувств, есть кажущееся сознание, и, чтобы возникло переживание, всё это должно совпасть. Только тогда мы можем сказать: «Я вижу. Я слышу. Мне это нравится. Мне это не нравится». Пока мы не исследуем этот процесс очень пристально, нам кажется, будто восприятие

действительно происходит, что объекты, органы чувств и сознание действительно существуют. Кажется, что эти взаимодействия и переживания действительно происходят. Мы считаем, что, если они не сойдутся вместе, переживание невозможно. Однако, начав исследовать этот процесс подробно, мы никогда не обнаружим никакой реальной встречи этих трех участвующих в нем отдельных конкретных сущностей: объекта, органов чувств и сознания. Истина в том, что ни один из этих трех компонентов в действительности нигде не существует. И в то же время, ни один акт восприятия не может произойти без их встречи. Именно по этой причине Будда говорил, что всё вокруг подобно магической иллюзии, сновидению. Пока мы не задаемся вопросом и не начинаем исследовать, кажется, что всё происходит на самом деле. С помощью глаз наше сознание встречается со зрительными объектами, и мы их видим. Но при ближайшем рассмотрении мы обнаруживаем, что эта кажущаяся встреча таковой не является. Такие ощущения, как: «Я вижу, я слышу, я осязаю» — только кажутся реальными, являются относительной истиной. Это называется взаимозависимым происхождением — восприятием, которое проявляется в зависимости, из-за того, что одно зависит от другого. Не будь ума, одни только объекты и глаз не могли бы обеспечить видение.

Если взглянуть с точки зрения того, что действительно реально — абсолютной истины, — то нет таких факторов, как внешние объекты, органы чувств или ум, который их соединяет. Суть в том, что однажды мы открываем для себя природу кажущегося, природу относительной истины, которая сама по себе является абсолютной истиной. Есть известная цитата из Нагарджуны: «Если обусловленное никоим образом не существует, как тогда можно говорить, что существует необусловленное?». Он сказал это в *Муламадхьямакакарике*, чрезвычайно мудром и очень интересном тексте. Дальше мы можем рассмотреть это более подробно.

УЧЕНИК: Вы говорили о том, что нужно избегать клеш. Хотелось бы узнать, как это делать. Ведь у обычных людей клеши возникают постоянно. Мне кажется, я могу делать только одно из двух: совершать то, что приходит на ум, — например, избить человека или наговорить гадостей, когда

я зол, — или же пытаться сдерживать или подавить клешу гнев. Оба эти варианта не особенно привлекательны. Каков наилучший подход?

РИНПОЧЕ: Все мы, конечно, можем реагировать гневом. На самом деле есть четыре возможности. Самый худший вариант — это когда внутри у нас кипит гнев и мы его выплескиваем. Или, может быть, внешне мы сдерживаемся, но в душе всё еще злимся — это уже не так плохо. Третий случай: в душе мы не очень злы, но действуем так, будто злимся. Такое случается очень редко. И наилучшая ситуация — не проявлять гнев и не чувствовать его. К тому, как открыть истинную неагрессивность, мы подойдем через несколько дней занятий.

УЧЕНИК: Одинаковы ли эти практики во всех тибетских религиозных традициях?

РИНПОЧЕ: Во всех буддийских традициях обучают и шаматхе и випашьяне.

Есть некоторые отличия в том, какой из этих практик уделяется больше внимания. В традиции кагью шаматхе обучают вначале, а в традиции дзогчен ей не придают такого большого значения. Но все буддийские традиции обучают и шаматхе, и випашьяне.

УЧЕНИК: В какой из традиций говорится, что ощущения при восприятии — это ум, а воспринимаемые объекты умом не являются и что восприятие происходит благодаря наличию воспринимаемых объектов?

РИНПОЧЕ: Учение о том, что ощущения при восприятии являются умом, а воспринимаемые объекты умом не являются, идет от Лонгченпы. На вопрос о том, что является умом — ощущения при восприятии или же воспринимаемые объекты, — можно ответить, только поняв, что сам по себе ум пуст, и поэтому как воспринимающий, так и воспринимаемое тоже пусты и лишены какого бы то ни было конкретного бытия. Эта действительно сложная тема. Когда-нибудь мы до нее дойдем.

УЧЕНИК: Вы сказали: чтобы стать подходящим сосудом для получения Дхармы, необходимы интерес, доверие и внимательность. Что делать, если эти качества не очень сильны? Прилагать больше усилий?

РИНПОЧЕ: Да, несомненно, прилагать усилия. И еще поймите, что интерес зависит от глубины понимания. Чем больше мы понимаем, тем нам интереснее. Не будь у нас ни малейшего понимания, не было бы и никакого интереса. Буддийские учения очень обширны и глубоки, а также очень мудры и хорошо обоснованы. Они исполнены смысла, и если мы понимаем всё больше и больше, то, соответственно, возрастает и наш интерес. По мере того как интерес усиливается, наше отношение, доверие и присутствие ума тоже возрастают. Если речь идет о чем-то подлинном, то, чем больше мы его изучаем и размышляем, тем сильнее оно нас интересует.

УЧЕНИК: Ринпоче, не могли бы вы рассказать подробнее о том впечатке, который, как вы сказали, врожденные склонности оставляют на нашем сознании, и о том, как этот отпечаток переносится в следующую жизнь.

РИНПОЧЕ: Допустим, вы с кем-то сильно повздорили, чуть ли не подрались, и огорчены этим. Потом вы ложитесь спать и на следующее утро просыпаетесь. Остается у вас какой-то осадок или нет? Чувствуете ли вы, что гнев еще остался?

УЧЕНИК: Да.

РИНПОЧЕ: Вам приходится думать о вчерашнем инциденте, воскрешать его в уме или же он уже присутствует?

УЧЕНИК: Он уже присутствует.

РИНПОЧЕ: Такую разновидность впечатков мы называем врожденной склонностью. Во время сна она не проявляется, но скрыто присутствует. Это значит, что всеобщая основа, алая, получила некий отпечаток и создалась склонность.

УЧЕНИК: Я слышал, что сознание непостоянно. Это и есть алая, непостоянное сознание?

РИНПОЧЕ: Можно сказать, что оно непрерывно, но если вы захотите выяснить, постоянна всеобщая основа или непостоянна, то запутаетесь во множестве подробностей, касающихся этой всеобщей основы, или алаи. Если вы скажете, что она постоянна, это не совсем так. Если же вы скажете, что она непостоянна, то и в этом есть некая ошибка.

УЧЕНИК: Так, значит, впечатления непостоянны?

РИНПОЧЕ: Сами по себе они определенно непостоянны. На самом деле алая — это непрерывность, и, пока она не-

прерывна, можно сказать, что она долговечна. И всё же некогда эта непрерывность прекращается, и тогда она непостоянна. Возьмите, например, поток воды — долговечен он или непостоянен?

УЧЕНИК: Пока вода течет, он постоянен.

РИНПОЧЕ: Нет, потому что процесс течения означает, что поток всё время меняется, а не остается прежним. Разве поверхность воды не движется?

УЧЕНИК: Тем не менее, непрерывность присутствует.

РИНПОЧЕ: Для чего используют слово «непрерывность»? Куда вы налепите этот ярлык?

УЧЕНИК: На поток воды, на действие — течение, а не только на частицы воды. Но то, что вы называете непрерывностью отпечатка или алаи кажется постоянным явлением.

РИНПОЧЕ: В буддийской философии для этого есть специальный термин — «продолжающееся сходство». Это когда на месте прежнего явления возникает что-то на него похожее. Оно напоминает предшествующее и имеет сходную причину, но не является тем же самым.

УЧЕНИК: Что происходит с состоянием ума ребенка, который умер?

РИНПОЧЕ: Если умирает младенец, то его представление об этом мире еще по-настоящему не сформировалось, поэтому, наверное, у него не будет такой сильной тревоги. У него еще не сформировались понятия о себе и других.

УЧЕНИК: Объясните, пожалуйста, как не отклониться от пути Дхармы, если всё непостоянно? Как быть уверенным в том, что мы никогда не свернем с этого пути?

РИНПОЧЕ: Если понимаешь, что все удовольствия и роскошь этого мира недолговечны, что они пусты и бесполезны, привязанность естественно убывает. Вкус к освобождению и просветлению появляется сам собой. Тогда можно идти по пути, уже не поворачивая назад. Манджушри говорил: «Если вы привязаны к этой жизни, вы не практик. Если вы привязаны к сансарному бытию, вам недостает отречения. Если вы привязаны к своекорыстным целям, у вас нет бодхичитты. Если у вас есть хоть какая-нибудь привязанность, у вас нет воззрения».