

ДАЛАЙ ЛАМА

**ИСЦЕЛЕНИЕ  
ОТ ГНЕВА**

Москва  
2014

УДК  
ББК  
М

**М**     **Далай Лама.**

Исцеление от гнева. — М.: ООО «Буки Веди», 2014 — 216 с.

**ISBN**

By arrangement with Memorandum of agreement № 13-105  
17.05.2013

Публикуется по согласованию с издательством «SHAMB-  
HALA PUBLICATIONS, INC», New York

Все права сохранены. Ни одна часть данной книги не  
может быть использована без письменного разрешения  
издателя.

© Библиотека ФПМТ-Россия,  
Издание центра «Ганден Тендар Линг», 2014

*Переводчик:*  
**Майя Малыгина**

*Редакция:*  
**Александр Нариньяни**

*Издано Местной религиозной организацией —  
Центр сохранения традиций махаяны  
«Ганден Тендар Линг»*



БИБЛИОТЕКА ФПМТ - РОССИЯ  
ИЗДАНИЕ ЦЕНТРА  
ГАНДЕН ТЕНДАР ЛИНГ

# Содержание

---

Вступление.....	5
Предисловие переводчика .....	9
<b>ДЕНЬ ПЕРВЫЙ</b> .....	26
Первая сессия .....	26
Вторая сессия .....	46
<b>ДЕНЬ ВТОРОЙ</b> .....	68
Первая сессия .....	68
Вторая сессия .....	91
<b>ДЕНЬ ТРЕТИЙ</b> .....	115
Первая сессия .....	115
Вторая сессия .....	134
<b>ДЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ</b> .....	157
Первая сессия.....	157
Вторая сессия .....	180
<b>ГЛОССАРИЙ</b> .....	204
<b>БИБЛИОГРАФИЯ</b> .....	213
<b>РЕКОМЕНДУЕМЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ЧТЕНИЯ</b> ...	215

# Вступление

---

Все буддийские учения начинаются с духовного наставника и ученика. Наставления, которые Его Святейшество Далай-лама дал в Финиксе и Таксоне, штат Аризона, в 1993 году, не стали тому исключением.

За много лет до этого события, в 1986 году, доктор медицинских наук Ховард К. Катлер пригласил Его Святейшество в Аризону. Его приглашение было принято в 1990 году, и в сентябре того же года он попросил Лопёна Клода д'Эстре объединить с ним усилия в запросе о конкретных датах мероприятия. Наконец, летом 1992 года, пришло известие о том, что Его Святейшество согласился дать учение в Аризоне осенью 1993 года. Его Святейшество спросил, о чём он должен учить, на что Ховард и Клод ответили, что тема учения остаётся на его усмотрение. Затем Его Святейшество сообщил, что приглашающая сторона должна определить тему, которая лучше всего удовлетворит нужды учеников.

В скором времени Ховард предложил наставления Шантидевы о терпении. Почему была выбрана именно тема терпения? Во-первых, мы хотели попросить об учении, которое по своему масштабу было бы универсальным и актуальным как для буддистов, так и для небуддистов. Во-вторых, мы хотели, чтобы тема учения была практичной, и его можно было бы объединить с повседневной жизнью. В-третьих, мы сочли, что нашей культуре свойственно непонимание значимости терпения, из-за чего гнев является обыденной и приемлемой для людей эмоцией. Гнев — одна из причин всех бед, страданий, разногласий и насилия в нашем мире. Он проявляется сотни раз на дню в средствах массовой информации, особенно на телевидении. Он присутствует в разрешении конфликтов в нашем обществе, полном судебных разбирательств; в том, как наши лидеры

ведут в себя в зале Конгресса; в возрастании бытового насилия и надругательства над детьми; а также в чувстве ненависти к себе, которое пронизывает нашу культуру. Вежливость, доброта, терпение и сострадание часто кажутся отголосками нашего мифического прошлого.

В самом начале главы о терпении своего знаменитого труда *Бодхичарья-аватара* Шантидева отмечает, что одно мгновение гнева может сжечь благие заслуги, накопленные в течение целой жизни. Вначале это заявление кажется слишком жёстким, но, если поразмыслить, оно имеет глубокий смысл. Когда мы на кого-то гневаемся, то зачастую не осознаём, как это влияет на другого человека, не говоря уже о дальнейших последствиях данного поступка. Тем не менее, у гнева есть «волновой эффект»: он начнёт возникать всё чаще, возможно, постоянно. Противоядием от гнева является терпение, и поэтому мудрость Шантидевы, повествующего об этой практике, в наше время становится насущной необходимостью.

В процессе подготовки к этой серии учений была учреждена организация «Учения в Аризоне инкорпорейтед», при участии доктора Катлера, Лопёна д'Эстре и Кена Бачера, которые стали её директорами-основателями. Мы выбрали новый подход к презентации учений Его Святейшества. Ранее Его Святейшество всегда проживал в дорогом отеле, для проведения учений арендовался большой зал, и ученики останавливались в разнообразных гостиницах и общежитиях неподалёку. Однако мы решили найти место, где бы мог жить Его Святейшество, и в котором также был бы зал для учений и комнаты для слушателей. В сущности, мы хотели создать своего рода «кампус» на пять дней, в котором все, кто приедет на учения, могли бы отдохнуть и пообщаться. Это место обязательно должно было быть прекрасным и умиротворённым, чтобы Его Святейшество, его свита, ученики-миряне и их семьи насладились природой. Мы выбрали курорт «Шератон Эл Конкистадор», окружённый пустыней Сонора, откуда от-

крывался вид на горы Каталина в долине Оро, к северу от Таскона.

Утром, когда его Святейшество прибыл в Таскон и мы приближались к долине Оро, над пустыней, в тёмно-синем небе, появилась двойная радуга. Увидев природную красоту места для учений, Его Святейшество воскликнул, что оно сильно напоминает ему Лхасу.

Итак, среди этих благих знаков, 11 сентября 1993 года, в год Водяного Петуха, у горного хребта Пусч штата Аризона, собрались бесчисленные боги и полубоги, тысяча шестьсот людей, а также бодхисаттвы, асуры и гандхарвы, чтобы услышать слова Его Святейшества Тензина Гьяцо, Четырнадцатого Далай-ламы Тибета и живого воплощения бодхисаттвы Авалокитешвары. Нам предстояло получить от него комментарии на учения Ачарьи Шантидевы, посвящённые терпению и образу жизни бодхисаттвы. Мы молимся о том, чтобы эти учения принесли благо всем живым существам.

## БЛАГОДАРНОСТЬ

Спонсирование и поддержка общества «Друзья Тибета Аризоны», и, в особенности, его президента Пеги Хичкок, позволили нашей юной организации объявить о проведении учений и приступить к кропотливой работе по подготовке к визиту. Большая часть обязанностей легла на плечи почти трёх сотен волонтеров, координатором которых была Бенни Чени. Компьютерные системы звукозаписи были созданы Дэном Кровеллом, Греггом Бендером и Ричардом Лайе.

Волонтеры расшифровали записи шестнадцатичасовых устных учений Его Святейшества, которые представлены в этой книге. В частности, мы благодарим за эту работу Джули Джонс, Карен Гарланд, Эмми Зеру Коннер и Джули Монтомери. Затем расшифровку отредактировал

Кен Бачер, и её подвергли окончательной редакции Кейт Бладгуд и Сьюзан Кайсер из издательства «Сноу лайон», с незаменимой помощью геше Тхубтена Джинпы [переводчика Далай-ламы]. При издании расшифрованного материала в книжном формате были допущены небольшие вольности, чтобы книга стала более читабельной; однако редакторы сделали всё возможное, чтобы сохранить в ней уникальный стиль изложения учения, свойственный Его Святейшеству.

Всё это было бы невозможным без сотрудничества и поддержки личного секретаря Его Святейшества Казура Тензина Гече Тхетонга и его сотрудников; Ринчена Дхарло из «Тибетского офиса» в Нью-Йорке; и геше Тхубтена Джинпы, который переводил учения Далай-ламы.

Наконец, мы выражаем особую благодарность Его Святейшеству Тензину Гьяцо, Четырнадцатому Далай-ламе Тибета, нашему учителю и примеру для подражания, за его доброту в даровании этих учений всем нам в Аризоне и также всему миру. Личная практика Его Святейшества в развитии терпения является для всех нас источником вдохновения. Да будет он жить долго, чтобы вращать Колесо Дхармы ради своего народа и всех народов планеты, которые почитают его как образец просветлённого сострадания и мире, полном недоверия, конфликтов и гнева!

*Да будет благо всем живым существам!*

Лопён Клод д'Эстре  
Кен Бачер  
«Учения в Аризоне инкорпорейтед».



# Испытание терпением

---

## ПРЕДИСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКА

Тибетские наставники любят рассказывать своим ученикам одну историю о встрече отшельника и пастуха. Отшельник в одиночестве жил в горах. Однажды мимо его пещеры проходил пастух. Заинтригованный, пастух крикнул отшельнику: «Что ты тут делаешь один-одинёшенек?»

«Медитирую», — ответил отшельник.

«На что ты медитируешь?» — спросил пастух.

«На терпение», — сказал отшельник.

Последовало мгновение безмолвия. Через какое-то время, когда пастух решил продолжить свой путь, он, обернувшись, крикнул: «Иди ты к чёрту!»

«Ты о чём? Сам иди к чёрту!» — прозвучал ответ.

Пастух рассмеялся и напомнил отшельнику, что тот должен развивать в себе терпение...

Эта простая история является прекрасной иллюстрацией того, какие испытания готовит нам практика терпения: в ситуации, которая обычно порождает вспышку гнева, можно ли оставаться естественным и всё же спокойным? Это испытание предназначено не только для верующих людей. Это вызов каждому из нас, ведь все мы стараемся прожить свою жизнь с человеческим достоинством и порядочностью. Но нас то и дело преследуют ситуации, которые испытывают нас на терпение и терпимость. Будь это в нашей семье, на работе или просто при общении с другими, зачастую обнажаются наши предрассудки, испытывается наша вера, либо что-то угрожает нашему самолюбию. Именно в эти моменты мы должны призвать на

помощь свои внутренние силы. Всё это, как сказал бы Шантидева, является проверкой нашего характера и выявляет нашу нынешнюю степень терпения и терпимости.

Рассказанная выше история также учит нас тому, что терпение нельзя развить, находясь в изоляции от общества. На самом деле это качество может возникнуть лишь в общении с другими, особенно с людьми. Непроизвольная реакция отшельника на грубость указывает на то, что его внутреннее развитие было столь же шатким, как песочный замок, построенный ребёнком. Одно дело — всецело погрузиться в благостные мысли о терпимости и сострадании к другим, пребывая в покое уединения, и совсем другое — соответствовать этим идеалам в повседневном общении с другими людьми. Конечно, всё вышесказанное не умаляет значимость молчаливой медитации. Подобные уединённые практики пробуждают в нас прозрения, которые иначе ограничивались бы лишь интеллектуальными знаниями. И, как в большинстве древнеиндийских религиозных традиций, в буддизме медитация считается ключевым элементом на духовном пути. Но факт остаётся фактом: истинное испытание терпением возникает лишь при общении с другими.

Третий момент, который мы наблюдаем при краткой встрече между отшельником и пастухом, — это то, что настоящая практика имеет место только после некоторого обуздания своего гнева. Конечно, людям свойственно бурно реагировать на грубые слова. Но истинно духовная личность должна превзойти подобные предсказуемые человеческие эмоции. Именно об этом говорит Шантидева в главе «Терпение» своего труда Вступление на путь деяний бодхисаттвы. И предельно ясный комментарий на это сочинение Его Святейшества Далай-ламы учит нас тому, какие идеалы и практики направлены на развитие и совершенствование основного духовного качества — терпения.

Учения о терпении, изложенные в данной книге, — это главные составляющие того, что в буддизме Махаяны на-

зывается «идеалом бодхисаттвы», а именно, беззаветного стремления посвятить всю свою жизнь служению другим. Способствует ли бодхисаттвенский идеал развитию кротости и смирения до высоких духовных принципов? Поощряет ли он терпимость к злу и насилию? Можно ли оправдать гнев и ненависть? Может быть, бодхисаттвенские идеалы требуют от нас невозможного, вступая в противоречие с основными человеческими инстинктами? Эти вопросы мгновенно возникают у всех наших современников, читающих труд Шантидевы.

## ШАНТИДЕВА И ЕГО ВСТУПЛЕНИЕ НА ПУТЬ ДЕЯНИЙ БОДХИСАТТВЫ

Перед тем как мы продолжим нашу дискуссию о терпении, нужно сказать несколько слов о труде Шантидевы Вступление на путь деяний бодхисаттвы, или, на санскрите, Бодхичарья-аватара. Шестая глава этого сочинения легла в основу комментариев Далай-ламы к данной книге. Написанный в VIII веке, труд Шантидевы вскоре стал классическим сочинением буддизма Махаяны. По преданию, Шантидева экспромтом прочитал весь текст, когда его попросили дать учение собранию монахов в знаменитом индийском монастыре Наланда. Говорят, эта просьба изначально была мотивирована желанием унижить Шантидеву, про которого его собратья-монахи говорили, что он ничего не делает, «лишь ест, спит и испражняется». Монахи не знали, что, хотя Шантидева казался ленивцем, в действительности у него было богатство внутреннего опыта и глубоких знаний. Согласно тибетским летописям, когда Шантидева дошёл до трудной для понимания девятой главы, он начал подниматься в воздух и вскоре полностью исчез из вида, хотя люди по-прежнему слышали его голос.

Но легенда легенде рознь, а значимость труда Вступление на путь деяний бодхисаттвы в культурной и светской

индийской литературе трудно переоценить. Сочинение Шантидевы вошло в число наиболее прославленных буддийских книг. Для верующих оно стало важнейшим писанием, в котором даётся обзор всех сущностных практик пути к просветлению в буддизме Махаяны. Можно сказать, что из всех религиозных писаний в традиции буддизма Махаяны труды Шантидевы Вступление на путь деяний бодхисаттвы и Нагарджуны Драгоценный венец остаются важнейшими источниками, в которых описываются благородные, альтруистические поступки бодхисаттв. Для учёных и философов девятая глава сочинения Шантидевы представляет собой колоссальный вклад в развитие буддийской философии «срединного пути». А для обычных буддистов этот труд стал глубоким источником вдохновения в их собственном вероисповедании.

Десятая и последняя глава Бодхичарья-аватары, в которой автор посвящает благие заслуги, по сей день остаётся одним из наиболее страстных проявлений глубокого религиозного чувства в литературе буддизма Махаяны.

Воздействие, которое оказало на тибетцев сочинение Шантидевы, вероятно, было и остаётся непревзойдённым. С тех пор как эту книгу перевели на тибетский язык в XI веке, она оказывает мощнейшее влияние на религиозную жизнь тибетского народа. Этим влиянием пронизаны учения всех четырёх основных школ тибетского буддизма: нингма, сакья, кагью и гелуг. Это произведение не только породило обширный институт обучения махаянским идеалам и практикам, о которых в нём подробно изложено, но и привело к развитию совершенно нового литературного жанра, получившего общее название лоджонг, или «тренировка ума». В данной категории религиозных писаний главным образом рассматриваются два ключевых положения труда Шантидевы, а именно, развитие альтруистического ума просветления (бодхичитта) и порождение глубинного прозрения в природу реальности (шуньята). В качестве свидетельства великой вдохновляющей силы этого сочине-

ния те, кто слушал учения Далай-ламы, несомненно, помнят, как часто он цитирует Бодхичарья-аватару. Нижеследующая строфа практически стала бессмертной благодаря постоянным признаниям Далай-ламы в том, что она служит для него величайшим источником вдохновения:

*«Пока существует пространство,  
Пока живые живут,  
Да останусь и я в этом мире  
Страданий рассеивать тьму».* (Вступление, X:55).

В Тибете для устремлённых молодых монахов-послушников стало традицией учить наизусть весь труд Шантидевы «Вступление на путь деяний бодхисаттвы», чтобы его можно было читать нараспев во время коллективных молитв. Его тибетский перевод является целиком поэтическим, и каждая строфа состоит из четырёх безупречно срифмованных строк. По сей день я с радостью вспоминаю вечера, которые проводил в коллективном начитывании этого сочинения, восхищаясь поэтической красотой и глубиной строф Шантидевы, в монастыре Ганден на юге Индии, где я сам получил монастырское образование.

Ранее мы затронули некоторые из вопросов, которые могут задать современные читатели Шантидевы. Я хочу, чтобы строфы самого Шантидевы и ясные комментарии на них Далай-ламы говорили сами за себя. Однако как переводчик учений Далай-ламы я постараюсь дать некоторые разъяснения, которые, возможно, помогут читателям получить полезную базовую информацию о прозрениях Шантидевы и Далай-ламы. Тем самым я также надеюсь представить учения, содержащиеся в этой книге, в более широкой перспективе.

Тибетское слово сёпа, которое здесь переводится как «терпение», имеет различные оттенки смысла. Буквально сёпа означает «воздержание от каких-либо действий», а в его вербальной форме — «противостоять» либо «выдержи-

вать что-либо», например, «выдерживать трудности». Однако когда слово сёпа используется для описания качества, например, человеческого характера, его значение лучше всего понимать как «терпимость». На тибетском языке про человека, обладающего развитым качеством терпимости, говорят, что он «велик в сёпа». Но всё же одно лишь слово «терпимость» не может охватить полное значение сёпа, ибо можно быть терпимым, но при этом совершенно нетерпеливым. В противовес этому считается, что тот, кто «велик в сёпа», также обладает терпением. Разумеется, я не предлагаю, чтобы этот тибетский термин переводился как «терпение/терпимость/воздержание», ибо это пошло бы вразрез со всеми установленными канонами литературного жанра<sup>1</sup>. Я просто в данном случае хочу привлечь внимание к многозначности этого тибетского термина, чтобы читатель, по крайней мере, имел представление о сложности излагаемых в данной книге понятий.

Призывая к практике терпения, Шантидева не имеет в виду то, что мы должны просто покориться насилию и эксплуатации со стороны других. Он также не советует нам смиренно мириться со страданием и болью. Он призывает к решительному противодействию неприятностям и бедам. В своём комментарии Далай-лама проводит различие между покорностью и терпением. Он говорит о том, что истинное терпение может возникнуть лишь тогда, когда мы сознательно решаем не мстить другим за фактический или воображаемый вред. Ключевым моментом здесь является «сознательно занятая позиция». Несмотря на то, что ни Шантидева, ни Далай-лама открыто не дают определение терпению, мы можем принять за него следующую формулировку. «Терпение» (сёпа), согласно буддийскому пониманию этого термина, — это «решительное противо-

---

<sup>1</sup> В своём переводе этих учений, данных Его Святейшеством Далай-ламой, Тхуптен Джинпа, тем не менее, постоянно употребляет два значения термина «сёпа» — «терпение» и «терпимость». Прим. пер. на русский язык.

стояние неприятностям, рождённое уравновешенным темпераментом, не колеблемым ни внешними, ни внутренними отвлечениями». Конечно же, это никак нельзя описать как пассивную покорность; скорее, это активный подход к неприятностям. Шантидева обсуждает тему терпения в рамках так называемых «трёх характеристик терпения». Вот они: 1) терпение, основанное на сознательном принятии боли и трудностей; 2) терпение, рождённое размышлением о природе реальности; 3) терпение вреда, причиняемого другими.

Шантидева описывает первый вид терпения в строфах 12-21. Он начинает с наблюдения о том, что боль и страдание являются естественными фактами бытия, и что отрицание этой истины может лишь добавить нам горестей. Затем он доказывает, что, если мы сможем впитать в себя эту основополагающую истину нашего существования, то получим от этого огромные преимущества в повседневной жизни. В первую очередь, мы увидим страдание как катализатор духовного роста. Шантидева косвенно указывает на то, что человек, способный таким образом реагировать на страдания, может добровольно выносить боль и трудности, которыми сопровождается стремление к достижению высшей цели. Теоретически мы все отдаём себе отчёт в этом принципе. Чтобы защититься от тропических болезней, мы часто добровольно идём на болезненные прививки. Утверждая, что для нас возможно научиться терпеть большие страдания, чем мы испытываем сейчас, Шантидева пишет следующие незабвенные строки:

*«Нет ничего, к чему постепенно  
Нельзя было бы себя приучить.  
И потому, привыкнув превозмогать небольшие страдания,  
Сумеешь вытерпеть и великие муки».* (Вступление, VI:14).

Он завершает рассмотрение первой характеристики терпения, привлекая внимание к положительным сторонам

страдания, если в боли и страдании вообще можно найти что-либо «положительное». Шантидева утверждает, что именно переживаемое нами страдание пробуждает нас от духовной летаргии. Также именно страдание помогает нам сопереживать боли других, тем самым позволяя породить к ним подлинное сострадание. Кроме того, именно страдание внушает нам страх перед недобродетелью, который столь насущно необходим духовной личности. Наконец, именно постижение страдания укрепляет в нас стремление к духовной свободе. Конечно же, многие эти сантименты можно назвать религиозными, и современный читатель, возможно, сочтёт, что они имеют значение лишь для практика религии. Но основные прозрения Шантидевы на этот счёт остаются в силе. Иначе говоря, с должным отношением к боли и страданию даже их можно воспринимать с точки зрения их положительных последствий.

В строфах 22-34 рассматривается второй вид терпения: основанное на понимании природы реальности. Здесь центральным доводом Шантидевы является демонстрация того, каким образом поступки людей и события обусловлены паутиной множества различных факторов. Тем самым подчёркивается ключевой факт: многие условия, заставляющие других своими действиями причинять нам вред, на самом деле находятся за пределами их власти. Как выражается Шантидева, когда мы заболеваем, это происходит против нашего желания. Подобным образом, мы не хотим злиться, но часто нас охватывает гнев. Итак, можно поспорить, что в каком-то смысле нелогично, в отрыве от сложных обстоятельств, обвинять только другого человека в его вредоносном поступке. Для иллюстрации этого аргумента Шантидева приводит необычный анализ простого действия — человека, который бьёт нас палкой. Он показывает, каким образом и палка, и орудующий ею человек в равной мере виновны в причинении нам боли. Но, отмечает он, на более глубоком уровне даже лишь тот факт, что мы наделены физическим телом, является важным сопут-



ствующим условием возникновения боли. Ещё одно условие, которое на самом деле оказывается ключевой причиной, — это отрицательная эмоция, изначально побудившая человека на причинение вреда.

Очевидно, что в основе второго вида терпения лежит не что иное как буддийский принцип взаимозависимого происхождения. В свете этого принципа ничто не возникает само по себе, ибо всё существует в силу скопления множества причин и условий. Поскольку этот принцип можно понимать на разных уровнях — с точки зрения зависимости от причин, с точки зрения взаимности понятий, либо с точки зрения взаимозависимости между нашим восприятием и миром, — прозрения в реальность, укрепляющие терпение по отношению к различным событиям и действиям других, также могут различаться по глубине. К примеру, Шантидева демонстрирует, каким образом постижение того, что мир подобен иллюзии, может оказать на нас мгновенное воздействие, уменьшая силу наших мощных эмоциональных реакций, таких как гнев. В подкрепление своего довода Шантидева пишет следующее:

*«Итак, всё зависит от определённых [причин],  
Которые также от чего-то зависят.  
Зачем же, осознав это, гневаться  
На явления, подобные призракам?»* (Вступление, VI:31).

Эти строки перекликаются с подобными же наблюдениями Шантидевы в девятой главе его труда. В ней, после обоснования буддийского философского мировоззрения, утверждающего невещественную природу феноменов, Шантидева задаёт следующие риторические вопросы: «Что можно обрести или потерять? Кого хвалить или оскорблять? Откуда берутся счастье и боль? Чему радоваться или печалиться?» На первый взгляд может показаться, что Шантидева призывает к некоей форме апатичной равнодушиности. Но, если понять эти строки таким образом, — зна-

чит полностью упустить их смысл. Подобно всем искусным учителям буддизма, Шантидева привлекает наше внимание к тесной связи между привязанностью и такими сильными эмоциями как гнев. Чем больше мы к чему-то привязаны, тем больше вероятности, что мы разгневаемся, если почувствуем, что объекту нашей привязанности что-то угрожает. Несмотря на то, что объяснения Шантидевой темы терпения, основанные на прозрении в природу реальности, излагаются в форме философского диспута, я думаю, что его основная аргументация не зависит от подлинности буддийских теорий о реальности. Исходя из нашего опыта, мы можем увидеть, что, чем глубже становится наше понимание сложности обстоятельств, приводящих к некоему событию, тем больше у нас способности отреагировать на это событие с какой-то степенью спокойствия и терпимости.

Теперь мы дошли до последней характеристики терпения: по отношению к вреду со стороны других. Возможно, именно из-за крайней значимости этой категории Шантидева рассматривает её в последнюю очередь (в строфах 34-63). Можно сказать, что из всех трёх видов терпения третий, вероятно, важнее всего, так как он относится исключительно к нашему непосредственному взаимодействию с другими. Нельзя отрицать, что для большинства из нас основным объектом гнева или неудовольствия чаще всего становится другой человек. И до тех пор, пока мы не научимся взаимодействовать с другими так, чтобы не запятнать себя сильными отрицательными эмоциями, такими как гнев, о развитии истинного терпения не может быть и речи. Это особенно справедливо в отношении практикующего идеал бодхисаттвы, который поклялся помочь всем живым существам освободиться от круговорота бытия. Конечно, такому человеку совершенно непозволительно гневаться на объект, ради спасения которого он дал священную клятву.

Шантидева учит нас, что гораздо мудрее сострадать тем, кто нам вредит, чем гневаться на них. Он отмечает,

что люди причиняющие другим вред, в некотором смысле одержимы. Иными словами, их действиями руководит неведение. Это напоминает христианскую заповедь о том, что мы должны прощать злодеев, «ибо они не ведают, что творят». Шантидева же просит нас пойти ещё дальше и считать наших врагов драгоценностью, ведь лишь одни они дают нам редкую возможность практиковать терпение. Он пишет:

*«Много нищих существует на свете,  
Но нелегко повстречать злодея.  
Ибо, если я не причинял боль другим,  
Мало кто станет мне вредить.*

*И потому, как сокровищнице, появившейся в доме моём  
Безо всяких стараний с моей стороны,  
Должен я радоваться недругу,  
Ибо он содействует мне в деяниях бодхисаттвы».*  
(Вступление, VI:106-107).

Именно подобные строфы формируют основу для часто цитируемого высказывания Далай-ламы: враг — наш величайший учитель. Он, несомненно, применяет эти принципы в отношениях с китайскими властями, которые причинили столько вреда и ущерба его народу и родине. Как только мы поймём, что мысли Далай-ламы основаны на подобной духовной тренировке, нам будет нетрудно поверить в его утверждение о том, что он и его народ не испытывают никакой ненависти к китайцам.

Временами Шантидева излагает аргументы, в которых рационализм, казалось бы, доходит до крайности. Например, он приводит один любопытный довод, иллюстрирующий тщетность гнева в качестве реакции на вредоносные действия других. Шантидева советует нам проверить, является ли причинение вреда другим неотъемлемой частью человеческой природы, или же это лишь временное,

наносное качество. Если первое, отмечает Шантидева, то гневаться бессмысленно, ибо это подобно злости на огонь из-за присущего ему свойства обжигать. С другой стороны, по его словам, если это наносное, преходящее качество, так же бессмысленно проявлять гнев, ибо это всё равно что злиться на небо за то, что оно затянуто облаками! В любом случае, заключает он, для гнева нет никаких логических оснований. Вне зависимости от существования этого аргумента никто не может оспорить его гениальность. Вопрос: насколько всерьёз мы должны воспринимать подобный довод? Конечно же, нельзя отрицать, что обычный читатель в лучшем случае расценит такие формы аргументации как «мысленные эксперименты». Мы знаем, что зачастую наш гнев или ярость возрастают, когда мы чувствуем свою правоту. Если это так, то даже современный читатель Шантидевы может признать ценность подобного «мысленного эксперимента», который обнажает всю тщету сильных отрицательных эмоций по отношению к тому или иному событию.

## О БОРЬБЕ С ГНЕВОМ

Несомненно, как Шантидева, так и Далай-лама чрезвычайно отчётливо излагают способы борьбы с гневом и ненавистью. Шантидева фактически начинает главу о терпении с весомого утверждения о том, что одно мгновение гнева может уничтожить благие отпечатки, созданные «за тысячу кальп». Далее он говорит, что нет худшего зла, чем ненависть, и нет большей силы, чем терпение. Таким образом, он рекомендует нам стремиться к развитию терпения. С точки зрения Шантидевы, гнев служит основным препятствием терпения. Если прибегнуть к хорошо известной аналогии из области медицины, ненависть — это яд, а терпение — лекарство, устраняющее из сознания ядовитые токсины. Как явствует из комментария Далай-ламы,

Шантидева указывает на два ключевых элемента в наших попытках преодолеть гнев. В первую очередь — а это самое главное — нам важно глубоко осознать вредоносность гнева. Особое значение здесь имеет размышление о губительных последствиях гнева. Во-вторых, Шантидева указывает на необходимость глубокого понимания причинного механизма, который стоит за возникновением гнева. Это не представляет особого интереса для современного читателя, который неизбежно подойдёт к сочинению Шантидевы со множеством популярных представлений, связанных с современной психологией и её представлениями о человеческих эмоциях.

В седьмой строфе данной главы Шантидева делает важнейшее наблюдение: «топливо» гнева — это то, что он называет «дискомфортом ума». Это интересная мысль. Тибетское слово — это йи ми-дева, что можно перевести как «подавленность», «несчастье» или просто как «неудовлетворённость». Лучше всего его понимать как всепроникающую, постоянно присутствующую неудовлетворённость, которая необязательно чувствуется на сознательном уровне. Это назойливое ощущение, что что-то не совсем так. По всей видимости, Шантидева предполагает, что именно это подспудное чувство неудовлетворённости выводит ум из равновесия. Когда это происходит и ситуация складывается не так, как мы того хотим, создаются условия для внезапной вспышки гнева. Как только мы осознаем причинную связь между неудовлетворённостью, неуравновешенностью и гневом, то сможем оценить все преимущества подхода Шантидевы к преодолению этой эмоции. Мы видим, что в основном он направлен на искоренение подспудного чувства неудовлетворённости, а не на лобовое столкновение с собственно гневом «во всей его красе». Именно поэтому Шантидева уделяет большое внимание размышлениям, направленным на приведение ума в равновесие. Что касается особых практик, то читатель может последовать подробным комментариям Далай-ламы в соответствующих разделах книги.

Здесь важно отметить, что Шантидева в своём объяснении, видимо, не проводит различие между гневом и ненавистью. Однако в комментарии Далай-ламы это критическое различие очевидно. Он отмечает, что, в принципе, можно оправдать так называемый «позитивный гнев». Гнев как ярость на несправедливость по отношению к другим часто становится катализатором мощных альтруистических действий. Однако Далай-лама отрицает такую возможность касательно ненависти, говоря, что в ненависти не может быть ни малейшей добродетели. Она лишь пожирает человека изнутри и отравляет его общение с другими. По словам Далай-ламы, «ненависть — это наш истинный враг, внутренний враг». Вероятно, гнев отличает от ненависти отсутствие или присутствие злонамеренности. Человек может гневаться, не желая при этом зла объекту своего гнева. Далай-лама наставляет нас делать вывод о том, что наш гнев, даже при его возникновении, никогда не развивается в полноценную ненависть. Это, мне думается, — сущностное нравственное учение.

Несколько слов о ряде общих принципов, стоящих за предлагаемыми в этой книге средствами обуздания наших эмоций и развития терпения, возможно, помогут неосведомлённому читателю. Ключевой принцип — это вера в так называемую «пластичность» ума, то есть, в его неограниченную способность к совершенствованию. Эта вера зиждется на понимании сложной психологии ума и его различных видов. Как Шантидева, так и Далай-лама в своих объяснениях опираются на многовековую историю буддийской психологии и философии сознания, в которой делается упор на тщательный анализ человеческих эмоций. Говоря в общем, с этой точки зрения ум воспринимается как сложная, динамичная система, где когнитивная и аффективная измерения психики рассматриваются в единстве. Итак, когда оба наставника излагают способы работы с эмоциями, такими как гнев, они не советуют нам их подавлять. Как буддийская, так и современная психоло-

гия сходятся в том, что простое подавление приносит один вред. Буддийский подход — это докопаться до корня, чтобы отсечь самую основу гнева. Другими словами, Шантидева и Далай-лама говорят о способах переориентации нашего характера, так, чтобы мы стали менее уязвимыми к таким сильным отрицательным эмоциям как гнев. Именно в этом свете следует понимать бóльшую часть размышлений, рекомендуемых в данной книге. Лозунг предельно прост: обуздай свой ум. Шантидева подчёркивает насущную необходимость внутренней дисциплины, приводя чудесную аналогию:

*«Где нашёл бы я столько кожи,  
Чтобы покрыть всю земную твердь?  
Простая кожаная подошва моих башмаков —  
И вся земля покрыта.*

*Подобно этому, не под силу мне  
Подчинить себе ход событий,  
Но, если сумею я покорить свой ум,  
Разве будет нужда покорять что-то ещё?»  
(Вступление, V:13-14)*

Это, конечно же, напоминает об известной строфе из Дхаммапады, где Будда изрекает:

*«Неосязаем и тонок ум,  
Что носится за своими увлечениями, как ему угодно.  
Мудры те, кто укрощает свой ум,  
Ибо укрощённый ум приносит великую радость».  
(Строфа 35)*

Шантидева называет эту основную буддийскую практику «охраной ума» и подробно обсуждает её в пятой главе своего труда.

Другой общий принцип, на который мне хотелось бы обратить внимание читателя, — это базовый прагматизм учений Шантидевы. По всей видимости, он не верит в возможность одного лекарства от всех болезней или панацеи от всех проблем. Его стратегия состоит в задействовании всех наших внутренних ресурсов. Многие его аргументы обращены к тому, что мы называем «человеческим рационализмом». Но он также использует средства, которые отвечают нашим основополагающим гуманитарным ценностям. Зачастую он играет и на нашем чувстве праведного гнева. Итак, кажется, всё сводится к одному: «Выбери то, что лучше всего работает». При окончательном анализе выясняется, что многие приёмы, о которых говорится в книге, — не что иное как прозрения, основанные на здравом смысле. Например, кто может поспорить с чистой практичностью следующих строк, которые так любит цитировать Далай-лама:

*«К чему печалиться,  
Если можно всё поправить?  
И к чему печалиться,  
Если ничего уже поправить нельзя?»* (Вступление, VI:10)

Возможно, для современного читателя важнее всего оценить тот факт, что ни Шантидева, ни Далай-лама не верят в «мгновенное просветление». В их учениях прослеживается основополагающее предположение о том, что развитие внутренней дисциплины — это процесс, требующий времени. На самом деле Далай-лама верно замечает, что надежда на немедленные результаты — признак нетерпения, того самого фактора, на искоренение которого направлены наставления в данной книге. Он иронизирует, что современный читатель часто хочет «чего-нибудь получше, побыстрее, попроще и, по возможности, подешевле». Поэтому путь к самосовершенствованию труден и требует длительной самоотдачи. Тем не менее, награда за вступление на



этот путь потенциально огромна. Даже в самом начале подобный поступок приносит путешественнику невероятную пользу. Если Далай-лама — представитель тех, кто обрёл плоды этого пути, то благие заслуги от этого несомненны.

*Геше Тхубтен Джинпа*  
Колледж Гиртон  
Университет Кембриджа

# День первый

---

## ПЕРВАЯ СЕССИЯ

Говоря в общем, все основные религии мира подчёркивают важность практики любви, сострадания и терпимости. Это особенно актуально для всех традиций буддизма, включая Тхераваду, Махаяну и Тантраяну. Во всех этих системах говорится, что сострадание и любовь являются основой всех духовных путей.

Для того чтобы ускорить развитие сострадания и культивировать свой внутренний потенциал сострадания и любви, крайне необходимо победить противодействующие этим качествам силы. Именно в этом ключе практика терпения или терпимости обретает особую важность, поскольку только благодаря терпению можно преодолеть препятствия к состраданию.

Когда мы говорим о терпении или терпимости, то должны понимать, что существует множество их видов, начиная с простой терпимости, например, способности вынести холод или жару, и заканчивая высшим уровнем терпения, которым отличаются великие духовные практикующие — бодхисаттвы на высоких уровнях буддийского пути. Поскольку терпение или терпимость возникает вследствие способности сохранять твёрдость и самообладание, не поддаваться встречающимся в жизни неприятностям, то эти качества нельзя считать признаком слабости. Наоборот, это свидетельство силы. В целом мы можем определить терпение или терпимость именно в таких понятиях. Мы обнаруживаем, что даже в способности вытерпеть физические лишения, например, жаркий или холодный климат, всё решает наш умственный настрой. Если мы

осознаём, что, выдержав ту или иную трудность, получим долговременные благие последствия, то, скорее всего, сумеем терпеть ежедневные неприятности. Подобным образом, для тех, кто находится на уровнях бодхисаттвы, практикуя высшие уровни терпимости и терпения, интеллект также играет очень важную роль в качестве вспомогательного фактора.

Помимо ценности практики терпимости и терпения с точки зрения Дхармы, даже в нашей повседневной жизни они имеют огромные преимущества. Например, благодаря этому мы можем сохранять равновесие и спокойствие, а также осознанность. Таким образом, если человек способен на терпение и терпимость, то, даже если он живёт в очень напряжённой ситуации, полной суеты и стресса, ничто не нарушит его самообладание.

Сочинение, на основе которого я прочту эту серию лекций, — буддийский труд и, в частности, произведение из собрания писаний буддизма Махаяны. Многие из тем, затронутых в этом труде, изложены с точки зрения практикующего, вступившего на махаянский путь развития бодхичитты и живущего согласно принципам бодхисаттвы. Однако множество приёмов и методов, описанных в этом произведении, также значимы и применимы для людей, не занимающихся практиками бодхисаттвы, или тех, кто не следует буддизму как своей личной религии.

Этот труд на санскрите называется Бодхисаттвачарья-аватара, что переводится как «Вступление на путь деяний бодхисаттвы». Различают три уровня деяний бодхисаттвы. Первый из них — это вступление на путь бодхисаттвы, что главным образом означает порождение бодхичитты, альтруистического устремления к достижению полного просветления на благо всех живых существ. Это первый уровень практики. За ним следует так называемая «собственно практика», состоящая из освоения шести совершенств (санскр. парамиты). Одним из шести совершенств, или основных обязательств при порождении бодхичитты, явля-

ется терпение. Третий уровень деяний бодхисаттвы — это деятельность после достижения состояния будды, то есть плода этой практики.

В первой главе Вступления на путь деяний бодхисаттвы Шантидева говорит о добродетелях и преимуществах порождения бодхичитты, альтруистического устремления к достижению состояния будды ради блага всех существ. Он отмечает:

*«Я низко кланяюсь тому,  
В ком зародилась эта драгоценность ума.  
Я ищу Прибежище в этом источнике блаженства,  
Который дарует счастье даже тем, кто ему  
причиняет зло». (Вступление, глава I, строфа 36)<sup>2</sup>*

В этой строфе он подчёркивает, что, поскольку альтруистическая устремлённость развивается до бесконечной способности помогать всем остальным живым существам, те, кто порождает в себе подобный безграничный альтруизм, воистину достойны почтения и поклонения. Поскольку этот безграничный альтруизм — источник радости и счастья не только для того, кто его породил, но и для бесчисленного множества других живых существ, любое взаимодействие с таким человеком, даже отрицательное, оставит в их жизни весьма мощный отпечаток. Даже если кто-либо навредит бодхисаттве или будет с ним в дурных отношениях, то, хотя в ближайшем будущем он может испытать от этого неблагоприятные последствия, в долгосрочной перспективе взаимодействие с таким человеком окажется для него благоприятным и принесёт пользу. Такова сила безграничного альтруизма.

Истинная основа этого безграничного альтруизма — это сострадание, и, поскольку сострадание лежит в корне

---

<sup>2</sup> Текст перевода на русский язык Бодхичарья-аватары печатается по книге «Путь бодхисаттвы», издательство Карма Йеше Палдрон, Уддияна, 2001 г. Перевод Ю.Жиронкиной.

бодхичитты, Чандракирти — в отличие от других авторов, которые начинают свои сочинения с выражения поклонения Будде, бодхисаттве или медитативному божеству, — в своём сочинении, называемом «Вступление в срединность» поклоняется состраданию и указывает на то, что его значимость и ценность сохранятся навеки. Начинающему практику, а также тому, кто уже следует по пути, невозможно переоценить ценность и важность сострадания. Даже в состоянии плода — будды, сострадание всё равно сохраняет своё великое значение. Мы видим, что все основные мировые религии, хотя у них могут быть различные способы обучения состраданию и разъяснения того, почему столь необходимо возвращать его в своё сердце, сходятся в одном: сострадание — это корень духовного пути. Без него не обойтись.

Сострадание в общем определяется как состояние ума, свободное от насилия и вредоносности, либо лишённое агрессии. Из-за этого есть опасность принять сострадание за привязанность и интимную любовь.

Итак, существуют два вида любви или сострадания. С одной стороны, есть сострадание, или любовь, — чувство, основанное на привязанности, или смешанное с ней. Это чувство является довольно предвзятым и ограниченным, и в значительной мере основано на представлении о том, что объект привязанности — близкий или родной человек. С другой стороны, истинное сострадание свободно от подобной привязанности. Здесь мотивация состоит не в том, что «этот человек — мой друг, близкий или родственник». Скорее, подлинное сострадание основано на доводе, что, «так же, как я сам, и другие с самого рождения хотят обрести счастье и избавиться от страданий; так же, как и у меня, у них есть естественное право на осуществление этого основополагающего устремления». На основе осознания такого базового равноправия и общности у нас развивается чувство приязни и близости, а это приводит к порождению любви и сострадания. Таково истинное сострадание.

Также очевидно, что наш собственный уровень интеллекта или мудрости является сопутствующим фактором, который определяет интенсивность и глубину нашего сострадания. В буддизме говорится о трёх видах сострадания. Один из них — сострадание, не сопровождающееся мудростью. Второму уровню сострадания сопутствует прозрение в преходящую, мимолётную природу живых существ, их непостоянство. Вспомогательный фактор третьего уровня сострадания, называемого «безобъектное сострадание», — это мудрость или постижение абсолютной природы реальности. Тогда мы увидим пустотную природу живых существ, и это укрепит в нас сострадание ко всем живущим. Несмотря на то, что подлинное сострадание и безграничный альтруизм нужно сознательно развивать в себе и укреплять, мы все обладаем основой для подобного достижения.

Я искренне верю в одно: мы не только врождённо обладаем этим потенциалом или основой для сострадания, но также нашей основополагающей человеческой природой является мягкость. Мягкость по натуре свойственна не только людям, но и всем живым существам. Я верю в это лишь благодаря учениям о природе будды. Например, если мы рассмотрим наше собственное существование с рождения до смерти, то увидим, что всё это время нас питает и взращивает любовь друг к другу. Кроме того, когда мы любим кого-то, то осознаём, как это чувство естественным образом влияет на нас изнутри. И не только это... Наши проявления любви и более достойное поведение и образ мыслей, видимо, оказывает положительное воздействие на наше физическое тело, здоровье и так далее. Так же стоит отметить, что противоположное этому разрушает здоровье. По всем этим причинам я думаю, что наша основополагающая природа — это мягкость. Если это так, то имеет смысл прожить свою жизнь в согласии с этой базовой любящей природой нашего существа.

Однако, мы постоянно напрягаемся и конфликтуем, — не только с собственным сознанием, но и со своей семьёй, с другими людьми, на уровне социума, государства, всего мира, и так далее. Почему это так?

Я полагаю, что один из факторов, виновный в этих конфликтах, — наше воображение, или, говоря иными словами, интеллект. Также наш интеллект способен найти способы и средства преодоления подобных разногласий. Итак, в использовании человеческого интеллекта для преодоления созданных им конфликтов важным фактором является сострадание. Думаю, если посмотреть в глаза реальности, будет очевидно, что лучший способ избавления от распрей, — это примирение, даже с самим собой. Это чувство тесно связано с состраданием.

Один из аспектов сострадания — уважение к правам других людей и к их взглядам. Это — основа примирения. Я считаю, что человеческий дух примирения, рождённый состраданием, хранится в нашем сердце, знаем мы об этом или нет. Следовательно, поскольку нашей базовой человеческой природой является мягкость, сколько бы мы не испытывали трудностей, сколько бы не было насилия в нашей жизни, в абсолютном смысле истинным избавлением от проблем является возвращение к нашим основным человеческим чувствам, т. е. к любви. Поэтому любовь или сострадание не относится лишь к религии, — это незаметно для нас в повседневной жизни.

Теперь, на основе всего вышесказанного, мы видим, что практика терпения приносит реальную пользу. Какой бы она ни была трудной, её нужно выполнять.

В первой строфе главы «Терпение» Шантидева говорит:

*«Какие бы благодеяния  
Мы ни накопили за тысячу кальп,  
Будь то поклонение Сугатам или даяние, —  
Мгновенная вспышка гнева может всё это  
уничтожить».*

Эта строфа означает, что, для того чтобы практикующий смог успешно освоить терпение и терпимость, он должен обладать сильнейшим энтузиазмом и устремлением, потому что, чем сильнее энтузиазм, тем больше у него будет способности преодолеть все возникающие на его пути трудности. Помимо этого, он также будет готов добровольно принять на себя лишения, являющиеся неотъемлемыми составляющими пути.

Следовательно, на первом этапе нужно породить в себе сильный энтузиазм, а для этого требуется размышление о разрушительной природе гнева и ненависти, а также о положительном воздействии терпения и терпимости.

В этом сочинении мы читаем о том, что даже секундная вспышка гнева или ненависти может уничтожить благие заслуги, накопленные в течение тысячи кальп. В другом труде, Вступление в Мадхьямику, Чандракирти отмечает, что одно мгновение гнева или ненависти может разрушить добродетели, созданные за сотню кальп. Различие между этими двумя сочинениями объясняется с точки зрения объекта гнева или ненависти. Если объект вашего гнева — бодхисаттва на высоком уровне пути, и, если вы гневаетесь на этого бодхисаттву или ненавидите его, сами при этом не являясь бодхисаттвой, гнев сожжёт большее количество заслуг. С другой стороны, если один бодхисаттва разгневется на другого бодхисаттву, возможно, он потеряет меньше заслуг. Именно в этой связи объясняется разница в степени потери добродетелей.

Однако когда мы говорим, что добродетели, накопленные в течение кальп, уничтожает одно мгновение гнева, то должны определиться с тем, какие именно добродетели разрушаются. Как сочинение Шантидевы, так и труд Чандракирти Вступление в Махьямику сходятся в том, что при этом уничтожаются лишь благие заслуги, — не мудрость, но аспект метода пути. В особенности, сюда относятся добродетели, накопленные в результате практики даяния, а также те, что были созданы нравственным образом жизни. С



другой стороны, благие заслуги, накопленные практикой мудрости, например, прозрение в абсолютную природу реальности, а также те, что были порождены практикой медитации, — мудрость, рождённая в медитации, — не могут быть уничтожены гневом и ненавистью.

Здесь упоминается слово «кальпы». Это определённая система буддийского измерения времени, основанная на Абхидхарме, где «кальпы» означают «великую кальпу», а она, в свою очередь, состоит из двадцати кальп средней длины. Этот термин также связан с буддийской космологией, — теорией, в рамках которой объясняется весь процесс эволюции вселенной. Например, согласно космологии Абхидхармы, период нашей эволюции делится на четыре этапа — время пустого пространства, развития, пребывания и разрушения. Все эти этапы разграничены в соответствии с этой чёткой системой. Возможно, было бы любопытно сравнить это с нынешней космологической системой, основанной на теории «большого взрыва», в которой эволюция насчитывает пятнадцать или двадцать миллиардов лет.

Согласно этой строфе, добродетели, которым сопутствует фактор мудрости, особенно прозрение в абсолютную природу реальности (постижение пустоты), а также иные добродетели, основанные на достижении шаматхи (безмятежности или однонаправленного сосредоточения ума), не могут быть уничтожены гневом и ненавистью. Следовательно, мы видим ценность порождения шаматхи и прозрения в пустоту.

Вторая строфа гласит:

*«Нет зла страшнее ненависти,  
И нет подвижничества превыше терпения.  
И поэтому усердно подвизайся в терпении,  
Прибегая к многообразным методам».*

Говоря в общем, существует много омрачающих эмоций, таких как высокомерие, гордыня, зависть, страсть, похоть, предвзятость и так далее, но гнев или ненависть считается худшей из них. На это есть две причины.

Во-первых, ненависть или гнев является величайшим препятствием для практикующего, желающего развить в себе бодхичитту — альтруизм и добросердечие.

Во-вторых, когда нас охватывают гнев или ненависть, они способны уничтожить наши добродетели и лишить нас покоя. Именно поэтому ненависть считается величайшим злом.

Согласно буддийской философии, ненависть — одно из шести коренных омрачений. По-тибетски это называется «ше данг», что можно перевести как «гнев» или «ненависть». Однако мне кажется, что лучше это слово переводить как «ненависть», потому что «гнев» в особых обстоятельствах может быть позитивным. Это происходит, когда гнев мотивируется состраданием или является катализатором, побуждающим фактором для благих действий. В подобных редких ситуациях гнев может быть положительным, в то время как ненависть — не может. В ней нет ничего хорошего.

Поскольку ненависть является абсолютно отрицательным качеством ума, это слово нельзя использовать в качестве перевода тибетского термина «ше данг», когда он возникает в контексте тантры. Иногда мы слышим выражение «принятие ненависти на путь». Это неверный перевод. «На путь» можно принять только гнев. Итак, тибетское слово «ше данг» можно переводить как «гнев», либо как «ненависть», но «гнев» может быть позитивным; следовательно, когда «ше данг» означает омрачающую эмоцию, этот термин следует переводить как «ненависть».

Последние две строки второй строфы гласят:

*«И поэтому усердно подвизайся в терпении,  
Прибегая к многообразным методам».*

Поскольку нашей целью является развитие терпимости и терпения, нам нужно научиться противодействовать силам гнева и ненависти, особенно ненависти. Мы должны прибегать ко всему многообразию приёмов для более близкого ознакомления с терпением. К этому должны относиться не только реальные жизненные ситуации, но также и использование своего собственного воображения — для визуализации ситуации и своей реакции на неё. Мы должны вновь и вновь пытаться бороться с ненавистью и возвращать в себе терпимость и терпение.

3) *«Ум не познает покоя,  
Не найдёт ни счастья, ни радости,  
Сна лишится, утратит стойкость,  
Если иглы гнева терзают сердце».* (Вступление, VI, 3)

В этой строфе говорится о разрушительных последствиях ненависти, которые вполне очевидны и не заставят себя ждать. Например, когда в нас порождается сильная ненависть, в то же мгновение она полностью берёт над нами верх и разрушает наш покой и самообладание. Когда же мы копим в себе ненависть, она вызывает у нас напряжение, мы даже можем потерять аппетит, сон и так далее.

В общем, я считаю, что целью нашего существования является поиск счастья и удовлетворённости. Даже с буддийской точки зрения, когда мы ведём речь о четырёх факторах, способствующих счастью, или удовлетворённости, то первые два связаны с обретением радости и счастья в мирских понятиях и не учитывают абсолютные религиозные или духовные устремления, такие как освобождение и просветление. Первые два фактора имеют отношение к радости и счастью в нашем условном, обыденном понимании. Для того чтобы мы в большей мере испытали этот уровень счастья, ключевым моментом является состояние нашего ума. Однако есть разнообразные факторы, способствующие обретению такого рода счастья. Например, это

хорошее здоровье, которое также считают одним из условий, необходимых для счастливой жизни. Ещё один фактор — это накапливаемое нами материальное благосостояние. В относительном плане мы считаем это источником радости и счастья. Третий фактор — это наличие друзей или спутников жизни. Мы условно признаём, что, для радости и счастья в жизни, нам также нужен круг друзей, которым мы доверяем и с которыми близки.

Итак, всё это действительно можно назвать источниками счастья, но, чтобы в полной мере использовать их с целью обретения счастливой и полной довольства жизни, самое главное — это состояние нашего сознания. Если в глубине души мы пылаем к кому-то ненавистью или сильным гневом, это разрушает наше здоровье, и, таким образом, лишает нас одной из причин счастья. Даже если у нас полно материальных благ, когда нас переполняют сильные чувства гнева или ненависти, у нас может возникнуть желание выкинуть из окна все наши вещи, либо их разбить или уничтожить. Поэтому нет никакой гарантии, что лишь одно богатство может дать нам желанную радость или удовлетворённость. Подобным образом, когда нас охватывает сильный гнев или ненависть, даже наш близкий друг кажется холодным и далёким, или же нас раздражает.

Всё это говорит о том, что состояние нашего ума определяет наши эмоции — радость и счастье, либо несчастье. Поэтому, даже если не принимать в расчёт практику Дхармы, даже с мирской точки зрения, говоря о повседневном существовании, чем спокойнее наш ум, тем больше у нас возможности наслаждаться счастливой и радостной жизнью.

Однако мы не должны путать спокойствие ума с полнотью бесчувственным, апатичным состоянием, например, с прострацией или опустошённостью. Это противоположно покою или умиротворённости сознания.

Истинный покой ума коренится в любви и сострадании. В этом также задействован высший уровень чувствитель-

ности... До тех пор пока нам недостаёт внутренней дисциплины, покоя, сколько бы у нас ни было внешних условий, они никогда не принесут нам желанного ощущения радости и счастья. С другой стороны, если мы обладаем этим внутренним качеством, то есть, покоем ума, некоторой его устойчивостью, то, даже при отсутствии внешних условий, которые обычно считаются необходимыми для счастливой и радостной жизни, мы всё равно обретём счастье.

Исследовав, каким образом в нас возникают гнев или ненависть, мы поймём, что в целом это происходит, когда нас кто-то обижает, плохо к нам относится, или когда наши ожидания не оправдываются. Если в момент порождения гнева мы тут же внимательно исследуем, каким образом он овладевает нашим умом, то у нас появится чувство, что он приходит нам на помощь, в качестве некоего защитника или друга, который поможет нам одержать победу или отомстить обидчику. Итак, гнев или ненависть мы расцениваем как самозащиту. Но в действительности это всего лишь иллюзия. Это крайне омрачённое состояние ума.

Чандракирти говорит во Вступлении в Мадхьямику, что можно оправдать жесткий ответ на применение силы, если месть каким-то образом помогает другой стороне, либо предотвращает причинение дальнейшего вреда. Но, если вред уже нанесён, физический или иной, это уже не исправить. Тогда месть уже никоим образом не сможет уменьшить или предотвратить вред или ущерб — всё уже случилось.

С другой стороны, если мы реагируем на ситуацию отрицательно, вместо того чтобы отнестись к ней терпимо, от этого у нас не только сразу же возникнут нежелательные последствия, но также и породятся негативные эмоции, которые станут зёрнами будущих проступков. С буддийской точки зрения, последствия своей мести может испытать только тот, кто её совершил, — в будущей жизни. Поэтому данная личность не только не получит от этого непосредственное благо, но и пострадает в дальнейшем.

Однако если с кем-то обошлись очень плохо, и никто ничего не сказал или не сделал, это может крайне неблагоприятно повлиять на обидчика. Подобная ситуация требует противодействия. В таких обстоятельствах мы, в силу сострадания к обидчику и без гнева или ненависти, вероятно, можем занять позицию силы и принять жёсткие меры. В действительности, один из обетов бодхисаттвы — это жёсткое противостояние в определённых случаях. И, если бодхисаттва не делает этого, когда того требует ситуация, — это нарушение одного из его обетов.

В дополнение к этому, как указано во Вступлении в Мадхьямику, ненависть не только приводит к падению в низшие миры в будущих жизнях, но ещё, в момент возникновения сильного гнева, сколько бы мы ни пытались выглядеть достойно, наше лицо становится уродливым. На нём появляется неприятное выражение, и мы источаем враждебную энергию. Другие люди это чувствуют и воспринимают так, словно из наших ушей буквально выходит пар. Даже не только люди, но и другие существа, например, животные, будут пытаться нас избегать, когда мы охвачены гневом.

Ненависть приводит к немедленным результатам. Во-первых, из-за неё человек внешне сразу же становится безобразным. Во-вторых, когда у нас возникают сильные чувства гнева и ненависти, они берут власть над большей частью нашего мозга, то есть, полностью лишают нас способности выносить суждения о добре и зле, а также о краткосрочных и долгосрочных последствиях наших поступков. Эти функции просто отключаются. Мы словно сходим с ума. Таковы неблагоприятные последствия гнева и ненависти. Когда мы размышляем о вредности и пагубности гнева и ненависти, то осознаём необходимость избавиться от подобных эмоциональных взрывов.

Богатство ничем не поможет нам спастись от губительных последствий гнева и ненависти, даже если мы милли-

онеры. Мы всё равно будем подвержены разрушительным влияниям этих эмоций. Образование также не может гарантировать нам защиту от таких последствий. И законодательство нас не спасёт. Даже ядерное оружие, какой бы изощрённой ни была система обороны, не уберёжёт нас от этих последствий.

Единственным фактором, который может дать защиту от последствий гнева и ненависти, является практика терпимости и терпения.

## МЕДИТАЦИЯ

Теперь прервёмся минут на пять и молча помедитируем, размышляя о том, что мы обсудили прежде.

### Вопросы

**В:** Вчера Вы, кажется, сказали, что нашей природой является сострадание и мягкость.

**О:** Да.

**В:** Откуда же тогда берётся ненависть?

**О:** Этот вопрос требует многих часов обсуждения. С буддийской точки зрения ответ прост: ненависть безначальна. Если объяснять эту тему глубже, буддисты верят в то, что существует множество уровней сознания. Наитончайшим сознанием является то, что мы считаем основой предыдущей жизни, этого и будущих рождений. Это тонкое сознание — преходящий феномен, который возникает вследствие причин и условий. Буддисты сделали вывод, что оно само по себе не может быть порождено материей. Поэтому единственной альтернативой является признание того факта, что поток сознания непрерывен. Такова основа теории перерождения.

Там, где есть сознание, естественным образом также возникают неведение и ненависть. Эти вредоносные эмоции, так же, как позитивные, существуют в нашем

уме с безначальных времён. Все они составляют часть нашего сознания. Однако негативные эмоции основаны на неведении, у которого нет достоверной основы. Ни у одной из этих отрицательных эмоций, какими бы сильными они ни были, нет прочной основы. С другой стороны, положительные эмоции, такие как сострадание или мудрость, имеют под собой устойчивую основу: они коренятся в логических доводах и понимании, чем отличаются от таких омрачающих эмоций как гнев или ненависть.

Основополагающая природа тонкого сознания нейтральна. Поэтому его можно очистить от всех омрачающих эмоций. Эту базовую природу мы называем природой будды. Ненависть и другие омрачения безначальны, но им можно положить конец. У самого сознания нет ни начала, ни конца, и в этом не может быть сомнений.

**В:** Как мы можем судить о том, когда применять жёсткие ответные меры, и что это за меры? Пожалуйста, опишите Ваши собственные действия в ответ на геноцид тибетского народа.

**О:** Одна из причин необходимости в жёстком противостоянии человеку, который вам вредит, состоит в том, что, если вы позволите ему это, данный человек рискует привыкнуть к чрезвычайно вредоносным действиям, которые в долгосрочной перспективе приведут его к весьма губительным последствиям. Поэтому необходимо принимать жёсткие ответные меры, из сострадания и заботы о других. Когда вами руководит эта мотивация, её частью является забота о других.

Если говорить о наших отношениях с китайским правительством, то мы всегда стараемся избегать отрицательных эмоций. Мы сознательно пытаемся не дать этим эмоциям одержать над нами верх. Поэтому, даже если появляется некое подобие гнева, мы осознаём это и пытаемся избавиться от него, осознанно развивая в себе сострадание к китайцам.



Чувство сострадания к злодею или агрессору, основано, в том числе, на том, что этот человек совершает преступление, находясь на причинной стадии, накапливая причины и условия, которые позже приведут к нежелательным последствиям. Поэтому, с данной точки зрения, существует достаточно оснований для сострадания к агрессору.

Размышляя именно об этом, мы пытаемся справиться с китайцами. И Вы верно подметили, что это пример того, как люди могут противостоять ненависти и агрессии. В то же время, мы никогда не забываем о значимости наших собственных принципов и всегда им привержены, в случае необходимости принимая жёсткие меры.

**В:** Когда я противостояю чьей-то ненависти, довольно часто бывает, что, даже если я сам не испытываю ненависти, у другого человека она возрастает. Как с этим быть?

**О:** Это очень хороший вопрос. В подобных случаях мы должны решить, что делать, на месте, исходя из сложившейся ситуации. Мы должны чутко реагировать на происходящее. В некоторых случаях, — Вы правы, — принимая жёсткие меры противостояния, можно, даже не испытывая ненависти, усугубить гнев и ненависть в другом человеке. Тогда, возможно, лучше оставить всё как есть и отказаться от жёстких мер.

Однако в данном случае вы должны вынести суждение о последствиях вашей реакции на ситуацию. Если другой человек рискует выработать в себе дурную привычку постоянно повторять подобные действия в будущем, что окажет на него разрушительное воздействие, возможно, лучше применить к нему жёсткие меры. Но, если такие меры ухудшат ситуацию и усилят в нём гнев и ненависть, тогда, возможно, лучше отойти в сторону, остыть и не предпринимать подобных силовых действий. Итак, нужно чутко реагировать на всё, что случается в жизни.

Это вполне аналогично одному из буддийских принципов, который заключается в следующем: что касается ваших собственных нужд, то лучше всего как можно меньше об-

щаться с другими, иметь как можно меньше обязательств, дел, работы и пр. Однако, если речь идёт об общественных интересах, нужно иметь как можно больше отношений с другими и делать всё возможное для общего блага.

**В:** Почему гнев разрушает столько добродетелей? Почему одно мгновение гнева не может уничтожить лишь одно мгновение добродетели? Потому ли это, что для создания одного мгновения счастья требуется накапливать заслуги в течение калпы, а гнев не даёт нам насладиться этим мгновением?

**О:** Очень трудно ответить на этот вопрос и сказать, почему это так. Возможно, эти вещи буддисты называют «крайне скрытыми феноменами». В целом, когда в буддизме обсуждается природа реальности и объекты нашего исследования, мы делим феномены на три категории. Одна категория включает в себя все вещи и события, которые очевидны для нашего чувственного восприятия. Есть и второй уровень феноменов: вещи или события, которые не столь явны или очевидны, но которые можно познать или понять с помощью логических доводов. Например, это прозрение в природу пустоты: пустота не очевидна, но, применяя собственные аналитические способности, вы можете логически доказать пустотную природу феноменов. Подобным образом, можно обосновать переходящую или непостоянную, ежесекундно меняющуюся природу явлений. Третий уровень, или третья категория феноменов, технически называется «весьма скрытыми феноменами».

Итак, касательно таких вопросов, как порождение гнева или ненависти к бодхисаттве, одно мгновение этого гнева или ненависти способно уничтожить добродетели, накопленные в течение калпы. Этот принцип невозможно понять логически; он не явен, не очевиден. Мы можем его принять, только опираясь на авторитетные источники. Когда мы ведём речь об опоре на авторитетные свидетельства или источники, под этим имеется ввиду не каждое пи-

сание. Авторитетные источники должны обладать определёнными специфическими критериями.

В этой связи важно понять, как буддисты воспринимают священные писания и всевозможные авторитетные источники. В буддийской традиции есть одна философская школа, называемая вайбхашика, которая утверждает, что священные писания являются достоверными учениями Будды Шакьямуни, исторического Будды, и их можно воспринимать буквально. В результате вайбхашики не могут провести различие между определёнными, буквальными писаниями, и теми, что требуют толкований. Однако все махаянские школы утверждают, что необходимо отличать друг от друга различные виды писаний. Одни тексты могут считаться буквальными и определёнными, в то время как другие — нет. Последние нуждаются в толковании.

Итак, возникает вопрос: как определить, что то или иное писание является буквальным? Если этот процесс потребует ссылки на другое писание, он затянется до бесконечности, потому что и другое писание потребует ссылки на ещё один текст, который тоже потребует авторитетного подтверждения и т. д. В конечном итоге всё зависит от человеческой логики и понимания. Именно с помощью логики и понимания мы устанавливаем различие между определённым писанием и источником, требующим разъяснений.

Тогда как же определить достоверность священного писания, в котором говорится о третьей категории явлений — крайне скрытых феноменах?

Здесь, как я уже сказал, можно полагаться лишь на авторитетность писания, свидетельство Будды. Для того чтобы это сделать, нужно установить надёжность Учителя — в данном случае, Будды. Опять же, мы делаем это не просто полагаясь на само писание, но исследуя собственные слова Будды, его учения, связанные с феноменами, которые можно понять с помощью логики. К этому относятся изложение пути, абсолютной природы реальности и так далее.

Как только вы убедитесь в достоверности учений Будды на эти темы, то сможете развить в себе уверенность и в надёжности самого Учителя. Помимо этого, необходимо исследовать определённое писание, в котором говорится о крайне скрытых феноменах, чтобы проверить, нет ли в писании внутренних противоречий.

Итак, совмещая эти два фактора, мы можем прийти к выводу, что Будда — надёжный Учитель, и в его словах нет никаких внутренних несоответствий. Тогда мы признаем правоту свидетельства Будды по данному вопросу.

**В:** Как научить терпению наших детей? Как нам реагировать на гнев, который проявляют к нам дети?

**О:** Ребёнку очень трудно объяснить на словах ценность и важность терпения. Здесь самое главное — самим служить хорошим примером для своих детей. Если вы сами вспыльчивы и теряете самообладание даже в мелочах, а затем пытаетесь учить своих детей, говоря им: «Вы должны быть терпеливыми, терпение — это очень важно», то не получите от этого ни малейших результатов.

Что касается того, как реагировать на гневные вспышки детей, мне очень трудно на это ответить, но здесь можно применить множество основных принципов, изложенных в сочинении, которое я сейчас комментирую. Они научат вас развитию терпения, даже в подобных обстоятельствах.

**В:** Какие приёмы можно использовать для избавления от гнева или ненависти?

**О:** Здесь требуется оценить ситуацию и выяснить, какие факторы породили вспышку гнева или ненависти. В зависимости от этого вы должны отреагировать на неё и постараться с ней справиться. Это также связано с практиками, которые вы ежедневно выполняете, но эта тема будет обсуждаться позднее, по мере рассмотрения текста.

**В:** Если не существует крайней степени терпения, являющейся слабостью, как бодхисаттва может принимать жёсткие меры противодействия?

**О:** Возможно, не все правильно понимают, кто такой бодхисаттва. У вас не должно быть впечатления, что бодхисаттва — это слабак. На самом деле нет никого смелее и мужественнее бодхисаттв. Они очень решительны и твёрдо следуют своим принципам. Даже на бытовом уровне, если люди не терпят, когда им наступают на ноги или ими пренебрегают, они всегда прибегают к немедленным действиям и занимают твёрдую позицию. Тогда мы считаем их мужественными и сильными. Бодхисаттвы же — это те, кто дал клятву или породил в себе решимость противостоять злу, существующему в умах всех живых существ. Это своего рода гордость, но она, конечно, основана на веских причинах. Подобное мужество можно назвать гордостью в некотором смысле этого слова, но не в отрицательном.

Если мы почитаем молитвы устремления, сочинённые бодхисаттвами, например, десятую главу Вступления на путь деяний бодхисаттвы, где речь идёт о подношении благих заслуг, то поймём, что у бодхисаттв множество устремлений, которые неосуществимы в реальности. Тем не менее, они думают об этом и к этому стремятся. Поэтому я считаю их героями. По-моему, они весьма, весьма мужественные личности. И я не нахожу у них ни малейшей слабости. У бодхисаттв подобное мировоззрение, и они, несомненно, способны при необходимости прибегнуть к жёстким мерам.

**В:** Когда мы посвящаем заслуги от совершённых ранее практик, могут ли они быть уничтожены нынешним гневом или ненавистью?

**О:** Если совершённое вами посвящение заслуг сопровождается очень сильным устремлением к достижению освобождения, или бодхичиттой, альтруистическим умом, или же постижением пустотной природы феноменов, то, конечно же, эти заслуги не будут подвержены разрушению. Они будут защищены.

Посвящение благих заслуг — очень важный элемент буддийской практики. В своём сочинении Украшение яс-

ных постижений Майтрейя объясняет, каким образом следует посвящать заслуги. Он подчёркивает, что при этом необходимо сохранять в себе сильную мотивацию бодхи-читты. Посвящая заслуги, вы должны делать это ради блага всех живых существ. Помимо этого, во время посвящения заслуг у вас должно присутствовать ясное постижение пустотной природы феноменов, того, что все они подобны иллюзии. После того как вы сделаете посвящение заслуг, его следует «запечатать» осознанием того, что совершающий действие пуст от самобытия, и что само действие и объект действия также пусты от самобытия. Это называется «запечатывание тремя кругами». Итак, совершая эти практики, вы можете защитить свои заслуги.

Для того чтобы ваша практика Дхармы была действенной и мощной, недостаточно сосредоточиться лишь на одном аспекте практики. Для этого требуется множество сопутствующих факторов: мудрость, посвящение заслуг и т. д. Особенно это необходимо на пути Махаяны.

## ВТОРАЯ СЕССИЯ

Когда мы говорим о дружбе, то обычно различаем два её вида. Бывает ложная дружба, например, основанная на богатстве, могуществе, власти... В этих случаях люди остаются друзьями, пока у них сохраняется основа для дружбы — власть, богатство, положение в обществе... Однако, когда эта основа пропадает, дружбе приходит конец.

С другой стороны, есть и настоящая дружба, основанная на истинных человеческих чувствах, на близости и желании поделиться с другом всем, что происходит в твоей жизни. Я считаю такую дружбу настоящей, потому что на неё не может повлиять возрастание или уменьшение богатства, положения или власти человека. Фактор, который поддерживает эту дружбу, — это любовь и близость двух людей. Если эти чувства отсутствуют, два человека

не смогут сохранить дружеские отношения. Это вполне очевидно.

4) *«Господин, исполненный ненависти,  
Может пасть от рук даже тех,  
Кого он наделяет  
Богатством и почестями».*

5) *«Близкие и друзья могут его опасаться.  
Даже познавшие его щедрость не станут ему служить.  
Одним словом, ничто не подарит счастье  
Гневливому человеку».*

6) *«Всякий, кто признаёт недругом гнев,  
Порождающий такие страдания,  
И одолеет его в упорном бою,  
Познает счастье и здесь, и в иных мирах».*

В шестой строфе говорится о ценности и преимуществах терпимости и терпения. Чем больше мы размышляем о разрушительных последствиях гнева и ненависти, а также о благих последствиях терпимости и терпения, тем яснее это познаём, и тем больше у нас будет осторожности. Мы будем стараться держаться подальше от гневных или полных ненависти мыслей. Тем самым у нас появится стремление к терпимости и терпению. И это само по себе окажет значительное воздействие на наше сознание. У нас возрастет энтузиазм к развитию в себе качеств терпимости и терпения, а также укрепитя наша реальная практика терпения.

Как только у нас появится сильный энтузиазм к выполнению практики, мы должны к ней приступить, то есть совершенствоваться в терпимости и терпении. Вначале необходимо найти и исследовать причинные факторы и условия, которые порождают в нас гнев и ненависть. Это вполне соответствует общему буддийскому подходу к разрешению проблем и трудностей.

Например, в буддизме принцип причинно-следственной взаимосвязи считается законом природы, и, если мы взаимодействуем с реальностью, нам необходимо учитывать этот закон. Если в нашей жизни возникают те или иные неприятности, лучший способ предотвратить их в дальнейшем — не создавать условий для их появления. Подобным образом, если мы хотим, чтобы в нашей жизни возникло определённое событие или переживание, логичнее всего искать и накапливать причины и условия для его появления.

То же самое относится к состояниям ума и внутренним ощущениям. Если мы желаем получить определённый опыт, то должны найти причины его возникновения. Если же мы не хотим страдать или болеть, нужно сделать так, чтобы причины и условия для этих неприятных переживаний больше не возникали.

Очень важно ценить этот принцип причинно-следственной взаимосвязи. Если у нас появилось желание уменьшить в себе проявления гнева и ненависти или вовсе избавиться от них, то, если мы просто будем хотеть этого или молиться о том, чтобы гнев и ненависть более не возникали, исчезли, этого не случится. Помимо этого, если мы попытаемся побороть гнев или ненависть, когда они уже завладели нашим умом, наши действия вряд ли принесут пользу, поскольку мы уже находимся во власти этих эмоций. В этот момент было бы глупо пытаться применять противоядия от омрачений, т.к. мы уже почти собой не владеем.

Итак, лучший способ — это в первую очередь распознать, что именно приводит к возникновению гнева и ненависти.

*«Недовольство, возникающее во мне,  
Когда нечто происходит вопреки моей воле,  
Или препятствует исполнению моих желаний, —  
Это пища для гнева, меня разрушающего».*



В этой строфе говорится, что фактор, который подпитывает гнев или ненависть, — это, в данном переводе, недовольство, но, думаю, лучше сказать «неудовлетворённость». Постоянно преследующая нас неудовлетворённость, ощущение, что что-то происходит не так, — пища для гнева и ненависти. Мы должны предотвратить порождение этого топлива... Обычно неудовлетворённость возникает, когда мы считаем, что с нами, с нашими любимыми людьми или близкими друзьями обращаются несправедливо или же нам угрожают. В этот момент появляется неудовлетворённость или обида. Также, когда нам мешают достичь ту или иную цель, нам кажется, что на нас нападают, и мы гневаемся. Итак, здесь важно дойти до сути проблемы, понять всю цепочку причинно-следственной взаимосвязи, которая неминуемо приведёт к эмоциональному взрыву — гневу или ненависти. Лучше пресечь это на раннем этапе, чем дожидаться, пока гнев или ненависть одержат над нами верх. Например, если мы хотим остановить течение реки, надо добраться до её устья и что-то предпринять — например, повернуть её течение в другое русло.

*«И поэтому я должен лишить пищи  
Этого недруга,  
Ибо он только и делает,  
Что причиняет мне вред».*

Здесь под «недругом» имеется в виду наш внутренний, злейший враг: ненависть. Эта ненависть не только лишает нас покоя ума здесь и сейчас, но также ввергает в состояние смятения. Из-за неё мы попадаем в очень сложные ситуации, когда нас постоянно обуревают смятение, проблемы и трудности.

Итак, здесь говорится, что ненависть, наш внутренний враг, может только нам вредить — больше ничего. Она просто нас уничтожает, как сейчас, так и в будущем.

Ненависть коренным образом отличается от обычного врага. Хотя человек, которого мы считаем своим врагом, может нам вредить, по крайней мере, у него есть другие заботы: ему нужно спать, есть и т. д. Поэтому он не способен двадцать четыре часа в сутки строить планы на то, как нас уничтожить. С другой стороны, у ненависти нет никаких других функций или целей, кроме как нас погубить. Осознав этот факт, мы, как практикующие, никогда не должны позволять этому врагу — ненависти, одержать над нами верх.

Вполне возможно, что при стычке с ненавистью, у нас может возникнуть мысль: «Ненависть — неотъемлемая часть моего ума. Это часть моей психики. Как я могу бороться с частью собственного ума?» В данном случае полезно знать, что человеческий ум не только сложен, но и очень искусен. Он способен найти различные пути решения разнообразных ситуаций, и может занимать разные точки зрения.

Например, в буддийском сочинении Украшение ясных постижений объясняется медитация, связанная с Первой благородной истиной, истиной о страдании, в которой мы рассматриваем своё собственное тело в качестве врага и затем вступаем с ним в своеобразный диалог. Подобным образом, в практиках бодхичитты, когда мы развиваем в себе альтруизм, также существует медитация, в ходе которой мы ведём диалог со своим себялюбием. И, хотя ненависть и гнев являются частью нашего ума, мы можем воспринять эти омрачения в качестве противников и вступить с ними в схватку.

Помимо этого, в повседневной жизни мы часто себя обвиняем. «Ой, тогда-то, в такой-то день, я потерпел неудачу». И тогда мы на себя злимся. В действительности у нас нет двух разных «я»; существует лишь поток бытия одной личности. Тем не менее, критиковать себя — осмысленно. Здесь также происходит своеобразный диалог. Это все мы знаем, по своему личному опыту. Даже несмотря на то, что в дей-

ствительности существует лишь одна личность, мы рассматриваем её с двух разных сторон. Когда мы говорим «я поступил плохо», то критикуем себя. «Я», которое критикует, действует с точки зрения восприятия себя в качестве единого существа, а критикуемое «я» является той же личностью с точки зрения определённого переживания или события. Итак, существует возможность общения с самим собой.

Здесь может быть полезно размышлять о различных аспектах собственной личности. Приведу в пример тибетского буддийского монаха. У этого человека может быть чувство: «Я — монах». Кроме того, он может чувствовать свою национальную принадлежность, которая никак не связана с монашеством. Он может думать про себя: «Я тибетец». Затем у этого же человека, на другом уровне, может быть ощущение самого себя, не связанное ни с его монашеством, ни с национальностью. Он может думать: «Я — человек». Итак, личность каждого из нас многогранна. Это указывает на то, что, когда мы умозрительно с чем-то себя отождествляем, то способны рассматривать один феномен с разных сторон, но обычно поступаем весьма избирательно. Мы сосредоточиваемся на определённом аспекте этого феномена и занимаем жёсткую позицию.

*«Что бы ни выпало мне на долю,  
Пусть неизменной будет радость моя.  
Ибо в печали я не достигну желаемого,  
И мои добродетели истощатся».*

В девятой строфе говорится, что, как практикующие терпение, мы должны поклясться: «Что бы ни выпало мне на долю, пусть неизменной будет радость моя».

Внутренняя радость — это состояние покоя или устойчивости ума, которое противодействует неудовлетворённости или несчастью. Зачем нам пребывать в неизменной радости? Дело в том, что, когда мы несчастны и неудовлетворены, мы не можем исполнить свои желания. Поэтому

в несчастье нет никакого смысла. Оно также разрушительно, поскольку утрата радости и внутренней устойчивости приводит к ситуациям, когда наши добродетели будут уничтожены порождением гнева и ненависти.

*«К чему печалиться,  
Если всё можно ещё поправить?  
И к чему печалиться,  
Если ничего уже поправить нельзя?»*

Здесь Шантидева приводит ещё одну причину, почему нельзя расстраиваться: если ситуацию или проблему можно исправить, не нужно о ней печалиться. С другой стороны, если данную трудность невозможно разрешить, так же нет смысла об этом беспокоиться.

В одиннадцатой строфе Шантидева перечисляет факторы, которые обычно приводят к несчастью и неудовлетворённости. Она гласит:

*«Ни себе, ни своим друзьям  
Ты не желаешь страданья и презренья,  
Бесчестья и оскорблений.  
Врагам же — наоборот».*

Здесь идёт речь о восьми мирских заботах. Говоря в общем, мирской подход — это радость от того, когда происходят приятные события, и несчастье, когда случается что-то неприятное. Мы радуемся, когда другие нас хвалят, и расстраиваемся, когда нас оскорбляют или говорят о нас что-то плохое. Подобным образом, мы радуемся, когда приобретаем желанные для нас материальные вещи, и огорчаемся, когда нам не удаётся ими завладеть. Мы счастливы, когда к нам приходит слава, и несчастны, если попадаем в опалу. У нас возникают те же самые чувства в отношении этих восьми феноменов, когда подобные события происходят с нашими близкими друзьями, членами семьи или любимыми людьми.

Однако когда то же самое случается с нашим врагом, — это совершенно другое дело. Здесь всё происходит наоборот. Нам не нравится, когда наш враг преуспевает в жизни, и нравится, когда у него всё не ладится. Мы несчастны, когда наш враг становится знаменитым, и рады, когда он теряет известность. Таков наш обычный подход.

Это указывает на то, что у нас есть естественная склонность не любить страдание, несчастья и проблемы, и мы само собой стремимся к радости, удовольствиям и счастью. Поскольку именно в связи с этой естественной потребностью у нас возникают чувства неудовлетворённости и несчастья, Шантидева подчёркивает, что наше отношение к страданию нужно изменить. Страдание может оказаться не таким уж плохим, как мы считаем.

Следовательно, важно понять, как буддисты относятся к основной теме страдания. В самом начале Будда публично проповедовал принцип Четырёх благородных истин, первой из которых была истина о страдании. В ходе этого учения он уделил наибольшее внимание постижению страдающей природы бытия. Размышление о страдании столь значимо, потому что существует выход из этого положения, альтернатива, то есть возможность освобождения от страдания. Именно по этой причине осознание нашей страдающей природы насущно необходимо. В противном случае, если бы у нас не было никакой надежды, никакой возможности избавиться от страдания, то простые размышления о нём были бы своего рода извращением, в них не было бы ничего хорошего.

Здесь Шантидева призывает нас: чтобы мы избавились от страданий в будущем, нам необходимо занять определённую позицию, чтобы выносить трудности и лишения ради этой высшей цели.

*«Причины счастья редки,  
А причины страданий весьма многочисленны».*

Мы можем убедиться в том, что существует множество факторов и условий, причиняющих нам в жизни боль и страдания, в то время как условий для радости и счастья относительно мало. Поскольку такова реальность нашего бытия, разумнее породить в себе больше терпимости. Страдание — часть нашей реальности, естественный факт нашей жизни. Нам приходится его претерпевать, нравится нам это или нет. Мы можем, по крайней мере, научиться мириться со страданием, чтобы на психическом уровне оно не оказывало на нас большого влияния. Если у нас не будет такой терпимости, жизнь пройдёт в одних мучениях. Например, если мы плохо спали ночью, эта ночь показалась нам вечностью, ей не было конца... Подобным же образом, если мы не научимся терпеть страдания, наша жизнь станет невыносимой.

Когда человек растёт в богатой семье, с обилием материальных благ и без трудностей, он становится избалованным, и зачастую даже не может вытерпеть ни малейших проблем. Мой покойный старший брат, Лобсанг Самтен, который много лет прожил в Америке, как-то сказал мне, что, если там отключают электричество на некоторое время, много людей могут умереть с голоду, поскольку вся их жизнь связана с электроэнергией. Это морозильные камеры, холодильники, электрические кастрюли и так далее: уровень жизни в современном мире достиг высокого уровня. Во многих небоскрёбах в больших городах есть лифты, и, если отключается электричество, эти лифты перестают работать. Тогда люди, живущие на верхних этажах, должны либо приготовить к длительной медитации, либо, если это произошло зимой, они могут замёрзнуть и погибнуть.

Последние две строки двенадцатой строфы гласят:

*«Но без страданий невозможно освободиться  
из колеса бытия,  
Так будь же стоек, мой ум!»*

Эти две строки говорят нам, что не только важно медитировать на страдание, но это также приносит огромные преимущества. Размышления о страдании имеют колоссальную значимость, потому что только благодаря осознанию его природы можно породить в себе истинное отречение, подлинное желание освободиться от этих оков.

Например, практикующий буддист должен размышлять не только о страдании, связанном с непосредственной и явной болью, но также о самом своём существовании как имеющем природу страдания и неудовлетворённости. До тех пор пока мы находимся во власти кармы и омрачений, мы остаёмся в состоянии страдания и неудовлетворённости. Поэтому мы можем воспринять очевидные страдания, такие как боль, трудности, телесные повреждения и так далее, как явное указание на базовую неудовлетворительную природу нашего бытия. Всё это — факторы, напоминающие об этой основополагающей природе.

Временами, при встрече с практикующими буддистами, которые жалуются мне на трудности, боль, страдание и пр., я в шутку говорю им, что в каком-то смысле они должны быть за это благодарны, потому что в идеале мы должны обрести такой опыт на основе наших медитаций на страдание. Если нет, то само наше тело говорит нам, что наше бытие основано на страдании. Следовательно, мы должны быть благодарны за свои мучения.

*«Аскеты Карната и сыновья богини Кали  
Понапрасну предают своё тело огню и мечу.  
Так неужели не хватит мужества у меня,  
Устремлённого к Пробуждению?»*

Если люди готовы вытерпеть трудности, боль и лишения, чтобы достичь временных целей, то почему мы, стремящиеся к полному освобождению от страдания, не способны вытерпеть какие-то трудности и боль? В других буддийских трудах мы также находим следующее наставле-

ние: неразумно отказываться от великой цели ради малой; напротив, мудрецы отказываются от малого ради высшей цели. Существует тибетская поговорка: нужно отдать сотню, чтобы получить тысячу. Мы можем согласиться с тем, что нужно уметь жертвовать малым ради большого, но всё равно будем сомневаться в своей способности осуществить это на деле. Возможно, тогда у нас начнётся депрессия, и мы падём духом.

Итак, в четырнадцатой строфе Шантидева говорит, что не нужно унывать, потому что можно освоить что угодно, благодаря постоянному привыканию и непрерывной тренировке.

*«Нет ничего, к чему постепенно  
Нельзя было бы себя приучить.  
И потому, привыкнув превозмогать небольшие  
страдания,  
Сумеешь вытерпеть и великие муки».*

Когда мы приступаем к той или иной деятельности или практике, она может изначально внушать нам страх, но благодаря постоянному привыканию и укреплению в себе решимости мы способны её освоить. При этом не сама практика станет легче, но наш настрой ума нас к ней приблизит. Поэтому изменится и наше восприятие данного феномена.

В последующих трёх строфах Шантидева приводит примеры видов боли и страдания, к которым можно привыкнуть посредством постоянного ознакомления с ними или их переживания.

*«И разве ты не считаешь ничтожным  
Страдание от укусов жуков,  
Слепней и комаров,  
Жажды, голода и сыти на теле?»*



*«Сноси терпеливо  
Жару и холод, ветер и дождь,  
Странствия и болезни, кабалу и избиения.  
А иначе твои мучения будут приумножаться».*

*«Один при виде собственной крови  
Обретает особую смелость и стойкость.  
Другие же, увидев чужую кровь,  
Теряют сознание».*

Здесь Шантидева приводит пример двух видов людей: когда одни видят кровь, даже собственную, их мужество возрастает и они становятся храбрее, в то время как другие, при виде собственной крови или даже чужой, падают в обморок. Различие между ними состоит в условиях — наличии или отсутствии привычки.

Восемнадцатая строфа начинается со следующих слов:

*«И стойкость, и малодушие  
Берут начало в уме».*

Последние две строки суммируют то, что мы обсуждали выше:

*«И потому не поддавайся страданиям  
И превозмоги свою боль».*

В общем, мы обсуждаем здесь один из методов противодействия чувствам неудовлетворённости, недовольства и несчастья — преобразование нашего умственного настроения по отношению к страданию и боли. Обычно для нас характерно полное неприятие страдания. Боль для нас нестерпима. Но, размышляя о природе страдания и о возможности изменить к нему своё отношение посредством постоянного привыкания, мы сводим эти неприятие и нетерпимость к минимуму.

Однако я считаю, что некоторые из этих размышлений нужно понимать в верном контексте. Здесь особая система буддийского пути является более менее предварительным условием, т.к. в ней излагаются Четыре благородные истины и две истины. В полную систему входят основа, путь и результат, к которому мы движемся. Если мы недостаточно усвоили для себя этот путь, то рискуем неверно понять данный подход, сочтя его довольно-таки нездоровым. Поэтому необходимо отталкиваться от всей этой темы, в её целостности.

Следовательно, крайне важно, при чтении буддийских сочинений, правильно понимать излагаемый материал, соотнося его с другими аспектами буддийского пути. В этой связи я думаю, что тибетская традиция достойна восхищения, так как в ней постоянно подчёркивается необходимость одновременного обучения и практики.

## МЕДИТАЦИЯ

Во время этого сеанса медитации сосредоточимся на страдающей природе нашего бытия, думая о ежесекундных изменениях, происходящих в природе. Ежесекундные изменения означают, что вещи находятся в постоянном движении, никогда не стоят на месте. В буддийской практике очень важно осознать процесс разложения феноменов — событий или явлений, — который не требует никакого вторичного фактора: это своего рода присущий вещам механизм. Это указывает на то, что все вещи и события находятся во власти иных причин и условий. Рассматривая наше тело, или совокупности, мы понимаем, что они находятся под влиянием неведения и омрачений. До тех пор, пока совокупности остаются во власти этих двух факторов, у нас не будет истинного счастья или радости. Неведение негативно, и всё то, что подвластно дурной силе, не может считаться положительным, благим или желанным.

Ненависть, внутренний враг, о котором мы до сих пор говорили, и привязанность, или желание, — это двое «закадычных друзей» неведения. Иными словами, неведение подобно премьер-министру или президенту. Привязанность и ненависть сродни двум наиболее влиятельным министрам в этом правительстве. Все вместе они составляют «три умственных яда».

Следовательно, сама наша жизнь находится под воздействием трёх ядов. Если мы остаёмся во власти этих трёх вредоносных сил, то, естественно, наше существование совершенно неудовлетворительно. В этом — корень всех наших бед, а не просто когда мы расстраиваемся из-за испытываемой боли и своего тела. Главное — добраться до самой сути и избавиться от того, что причиняет нам все проблемы. Такова медитация на страдание.

Начните с размышлений о ежесекундных изменениях и их причинах, а затем рассмотрите сансару и её пороки. Это правильный способ медитации.

### Вопросы

**В:** В западной психотерапии поощряется проявление гнева. Существует ли должное проявление гнева как нечто, противостоящее терпению? Что бы Вы ответили психологам и советчикам, которые говорят: «Выпустите из себя весь пар», про гнев и ненависть?

**О:** Здесь, я думаю, мы должны понимать, что ситуации бывают разные. Иногда люди таят в себе сильный гнев и обиду на тех, кто навредил им в прошлом, и эти чувства накапливаются. В этом отношении есть одна тибетская поговорка: если в раковине есть болезнь, нужно её оттуда выдуть. Иными словами, если в раковине что-то застряло, просто выдуйте оттуда этот предмет, и она будет очищена. Поэтому возможно представить себе ситуацию, когда лучше просто выпустить наружу чувство гнева, проявив его.

Однако говоря в целом, гнев и ненависть являются эмоциями, которые, если их не трогать и с ними не бороться

ся, будут возрастать. Чем больше мы с ними работаем, тем более бдительны, и, чем больше мы пытаемся их ослабить, тем лучше.

**В:** Разве гнев и ненависть не связаны с привязанностью, не только к вещам, но также и к принципам, идеологиям, и особенно к представлению о собственном постоянном «я»?

**О:** Совершенно верно. Изначально как гнев, так и ненависть коренятся в ощущении сильного, плотного «я», постоянного эго. В целом, когда мы говорим о цеплянии за понятие «я» или эго, мы должны проводить различие между двумя его видами. Одно определение эго — это себялюбие, когда мы заботимся только о своих собственных интересах и остаёмся равнодушными к потребностям или чувствам других. Затем, существует другой вид эго — это вера в постоянное, вечное и конкретное «я». На начальном этапе эти два вида эгоцентризма дополняют и подпитывают друг друга. В нашем сознании они неразрывно переплетены.

Если мы делаем упор на практику бодхичитты, устремления к достижению состояния будды ради блага всех живых существ, но при этом наносим ущерб этому альтруизму, не обращая особого внимания на порождение прозрения в абсолютную природу реальности, то, возможно, данная способность может остаться недоступной для нашего интеллекта. У нас может уменьшиться эгоцентризм, основанный на себялюбивых мыслях, а также пренебрежение к благополучию и чувствам других, но цепляние за постоянное, вечное «я» сохранится. Подобным образом, если мы делаем упор на практику пустоты, но не обращаем внимание на бодхичитту, то цепляние за постоянное, вечное и конкретное «я» может ослабеть, но у нас останется эгоцентризм и себялюбие. Итак, на высшем уровне мы можем заметить различие между этими двумя видами эго.

Поэтому так важно, вступая на духовный путь, желая пройти его до конца, объединять метод с мудростью — искусные средства с проникновением в суть вещей.

Я думаю, что этот вопрос также связан с базовым буддийским учением о том, что, поскольку ненависть и привязанность в конечном итоге коренятся в неведении, в заблуждении о природе реальности, количество особых противоядий от ненависти и привязанности ограничено, т.к. они могут побороть лишь отдельно взятые омрачения. С другой стороны, противоядие от неведения является всеобъемлющим, т.к. служит противоядием не только от неведения, но и от ненависти и привязанности, которые им рождены.

Также, когда мы говорим о понятии «я» в буддизме, важно помнить, что существуют различные его степени или виды. Есть некоторые представления о «я», которые не только нужно культивировать, но и укреплять. Например, для того чтобы обрести сильную решимость достичь состояния будды ради блага всех живых существ, нам необходима мощная уверенность, основанная на чувстве самоотдачи и мужестве. А для этого нам нужно иметь сильное ощущение своего «я». Если у нас его нет, мы не сможем развить в себе уверенность и мужество, необходимые для устремлённого поиска этой цели. Кроме того, учение о природе будды даёт нам большое вдохновение и уверенность, поскольку мы осознаём, что этот присущий нам потенциал позволит нам достичь желаемого совершенства. Однако существуют различные виды ощущения своего «я», которые коренятся в вере в постоянное, плотное, единое «я», нечто весьма конкретное и объективное. Это ложное понятие о «я», от которого необходимо избавиться.

Подобным образом, в рамках ложных представлений о «я», есть различные их уровни, например, грубые, когда люди наивно верят в постоянное, вечное и неизменное «я». Если пойти дальше, то мы обнаружим, что существует вера в нечто, обладающее самобытием, независимым и уникальным для каждого явления статусом. Это, опять же, заблуждение.

Ещё одно сильное ощущение «я», являющееся ошибочным, — это, в том числе, склонность к пренебрежению

благополучием и чувствами других. Подобное омрачение тоже следует устранить. Поэтому мы должны быть очень чуткими при использовании слов «эго» и «я» в буддийском контексте, и не стараться мыслить в «чёрно-белых тонах», говоря: «Это мы отбросим, а это оставим».

**В:** В чём состоит роль гневных божеств?

**О:** Это объяснить нелегко. Я думаю, что человеческие эмоции, такие как гнев, обычно являются силой, приводящей к быстрому действию. Я считаю это основной философской подоплёкой в данном вопросе. Итак, основной принцип, стоящий за самой идеей гневных божеств, — это то, что уникальной особенностью таких эмоциональных состояний, как гнев и прочие омрачения, является присущая им особая энергия. Когда мы испытываем эту эмоцию, то содержащаяся в ней энергия позволяет нам быстро действовать. Это весьма мощный побуждающий фактор. Практику, связанную с гневными божествами, следует понимать именно так.

Кроме того, мы должны усвоить основное буддийское учение в отношении этих так называемых омрачающих эмоций. Поскольку в немахаянских системах конечной целью является наше собственное, личное освобождение от сансары, и в них не говорится о важности бодхичитты, последователи этих систем должны отказаться от всех неблагих действий тела, речи и ума. Не существует никаких исключительных обстоятельств, при которых они допустимы. От них отказываются, и точка.

Однако поскольку в Колеснице Сутры Махаяны основной целью практикующего бодхисаттвы является служение другим, существуют определённые исключения, позволяющие совершение неблагих действий тела и речи. Но в ней нет исключений, связанных с недобродетелями ума, поскольку таковые никоим образом не могут быть полезны. Если практикующий бодхисаттва увидит в той или иной ситуации благо большому количеству живых существ, то ему дозволено использовать привязанность, не столько на

самом пути, сколько в качестве вспомогательного фактора для пути, — средства, направленного на помощь другим.

В то же время в Сутрае бодхисаттве не разрешается порождать гнев или ненависть.

В тантрическом буддизме существуют уникальные техники медитации на пустоту, основанные на йоге божества — медитативном процессе, в ходе которого мы растворяем обыденную видимость и обыденное восприятие и намеренно визуализируем себя в совершенном божественном облике. На этой основе также допускаются исключения в отношении использования гнева на пути, и именно таким образом в тантрической медитации используются гневные божества.

Естественно, когда мы применяем энергию гнева для блага других, в это время гораздо легче созерцать гневных божеств, а не мирных.

**В:** Если не существует души, какова природа потока ума, переходящего из жизни в жизнь? Как подобное сознание может стать отдельной сущностью?

**О:** Опять же, это в значительной степени зависит от нашего понимания термина «душа». Если мы понимаем «душу» как поток личностного бытия, существующего от мгновения к мгновению, от жизни к жизни, то можно сказать, что буддизм также признаёт концепцию души... Как некий поток сознания. С этой точки зрения, диспут о том, существует душа или нет, становится строго семантическим. Однако в буддийской доктрине бессамости, или теории «анатмана», понимается, что не существует вечной, неизменной, постоянной сущности под названием «душа». Именно это и отрицается в буддизме.

Буддизм не отрицает поток сознания. Благодаря этому некоторые тибетские учёные, такие как сакьяский наставник Рендава, признавали наличие некоего «я» или «души», — по тибетски «ганг заги даг» (тиб. gang zag gi bdag). Однако то же самое понятие «ганг заги даг», «я» или «индивидуальная личность», отрицается многими другими учёными.

Существуют разные мнения, даже среди тибетских учёных, относительно того, чем именно является природа «я», что это за феномен или сущность, продолжающаяся от одного мгновения к другому, от одной жизни к другой. Некоторые пытаются найти её среди психофизических совокупностей, — тела и ума. Другие объясняют, что это обозначение, присвоенное телу и уму, и т. д.

Также в традиции Махаяна есть школа, называемая читтаматра или йогачара («школа только-ума»). Последователи одной из ветвей этой школы утверждают, что есть некий особый поток сознания, называемый «алаявиджняна», т. е. «сознание-основа». Они считают так потому, что, если есть некое «я», поток сознания, переходящий из одной жизни в другую, то, когда мы ищем истинную основу для обозначения «я», «личность», или как это ещё называется, она должна быть обнаружима. Если мы не можем её обнаружить, то склоняемся к крайности нигилизма. Однако если мы установим некое «я», или какого-то «деятеля», независимого от тела и ума, то можем впасть в крайность этернализма. Более того, если мы найдём «я» или «личность» в самом потоке сознания, это тоже приведёт к проблемам, потому что в буддизме признаются некоторые состояния существования, в которых сознание отсутствует, и в эти моменты у личности нет никаких мыслей или осознанности. Итак, из-за этих проблем, данная школа утверждает, что есть некий отдельный поток сознания, называемый «алаявиджняна», то есть основа.

Кроме того, читтаматрины чувствуют необходимость в утверждении этого вида сознания, в том числе, потому, что, попытки разъяснить феномен «я» или «личности» лишь в контексте шести видов сознания и пяти видов чувственных способностей, как я уже сказал раньше, ведут к проблемам. Например, на стадии безмыслия, сознание не функционирует, следовательно, нет и личности. Подобным образом, в буддизме признается состояние интуитивного, прямого постижения пустоты, когда сознание становится



полностью чистым. В этот самый момент, даже хотя практикующий ещё не достиг полного просветления, у него нет загрязнённого сознания. Однако нужно признать и тот факт, что у него остаётся некая форма омрачённости, которая препятствует полному просветлению. Это, к примеру, отпечатки неведения, предрасположенность к нему и пр. Опять же из-за этого читтаматрины были вынуждены выдвинуть основополагающий тезис о нейтральном сознании, служащим лишь своеобразным хранилищем всех различных отпечатков, заложенных в нашу психику.

**В:** В социуме, обществе гнев и ненависть приводят к хладнокровным убийствам, совершаемым людьми всё более юного возраста. В чём заключается роль общества в реакции на проявления гнева и ненависти?

**О:** Как я сказал на вчерашней пресс-конференции, мне кажется, что на протяжении какого-то периода времени, нескольких десятилетий, мы не уделяли должного внимания важности ряда основных человеческих ценностей, и это, вкупе с другими факторами, привело к обществу, в котором мы теперь живём. Следовательно, простых решений нам уже не найти. Для попытки решить эту проблему требуется объединённые усилия многих различных сторон. Несомненно, одним из важнейших факторов является образование юного поколения, наших детей. Я также считаю, что поведение учителя здесь играет не последнюю роль. Обязанность учителя — не только давать детям информацию и знания, но и служить для них примером тех принципов, которым мы пытаемся их научить. Итак, способ обучения детей обретает огромное значение, особенно со стороны взрослых, которые должны подавать им хороший пример. Тогда эти принципы или ценности проникнут глубоко в сердце ребёнка. Конечно, в этом процессе должны непосредственно участвовать и средства массовой информации.

**В:** Как уменьшить воздействие алчности?

**О:** В некотором смысле, без алчности не было бы и перерождения. Чтобы воплотиться в новом теле, у нас долж-

на быть алчность. Так же, как и в случае с гневом, я считаю, что существуют разные виды алчности, — положительные и отрицательные. Алчность — это разновидность желания. Однако это преувеличенная форма желания, основанная на чрезмерных ожиданиях. Истинным противоядием от алчности является удовлетворённость. Для практикующего буддиста, последователя Дхармы, противоядием от алчности служит множество практик: это постижение ценности стремления к освобождению, или свободы от страдания, осознание неудовлетворительной природы нашего бытия и так далее. Подобные воззрения помогают нам преодолеть алчность. Но если говорить о непосредственной реакции на алчность, один из вариантов — это размышление о её порочности, о том, что она делает с человеком и куда это приводит. Алчность порождает у нас чувство огорчения, разочарования, большое смятение и много проблем.

Для алчности характерно то, что, хотя она рождена стремлением что-то получить, её не удовлетворяет обретение этого объекта. Она становится безграничной, что приводит к бедам. Любопытная особенность алчности — в том, что, хотя ею руководит желание получить удовлетворение, как я уже отмечал, даже после обретения желанного объекта мы до сих пор не удовлетворены. С другой стороны, если у нас есть сильное чувство удовлетворённости, то не столь важно, достался ли нам этот объект или нет; в любом случае, мы довольны.

**В:** Как внимательность и смирение соотносятся с терпением?

**О:** В целом, какой бы практикой мы ни занимались, нам необходима внимательность, поскольку она определяется как способность удерживать внимание на объекте сосредоточения. Будь это практика терпения или любые другие духовные занятия, мы должны направлять на это своё внимание, поэтому внимательность необходима.

Существует также весьма тесная связь между смирением и терпением, поскольку я уже сказал, что смирение

означает сознательный отказ от мести, даже при наличии такой возможности.

При желании человек может разжечь конфликт или применить агрессию, но, несмотря на это, сознательно решает так не поступать. Это я считаю подлинным смирением. Когда у человека есть ощущение беспомощности или неспособности разрешить некую ситуацию, я не назвал бы это истинным смирением, поскольку у него остаётся только один выход — сдаться.

Подобным образом, могут быть разные виды терпимости или терпения. Один из них, подлинный, предполагает решение быть более терпимым посредством самодисциплины. С другой стороны, когда человека вынуждают как-то отреагировать на происходящее, то это уже в каком-то смысле робость, но не терпимость. В этом и состоит различие.

В общем, терпимость означает самодисциплину, осознание того, что можно было бы поступить иначе, применить агрессию, но человек по собственной воле решает этого не делать, а не подчиняется принуждению других к терпимости. Наше поведение в отношении китайцев — подлинно и бесспорно.

# День второй

---

## ПЕРВАЯ СЕССИЯ

В Прагимокша-сутре, писании о нравственности и монашеской дисциплине, Будда отмечает, что нельзя совершать неблагие действия, — нужно вершить лишь добродетели. Этот образ жизни должен быть основан на обуздании своего ума. Следовательно, нам нужно укрощать или дисциплинировать своё сознание, и эта дисциплина, приводящая к внутреннему преобразению, действительно является сутью учения Будды. Это означает, что, в абсолютном смысле, полезность или вредоносность действия зависит от того, каким умом побуждается это действие — укрощённым или необузданным.

В других источниках мы также находим утверждения о том, что, если наш ум обуздан либо спокоен, это приведёт к радости и счастью; в то время как если ум не укрощён и взволнован, это причина несчастий и страданий. В конечном итоге всё решает состояние нашего ума.

В целом, можно определить, какой духовный образ жизни ведёт человек, с помощью внешних наблюдений: как он одевается, есть ли у него в доме алтарь или храм, читает ли он мантры или молитвы и т. д. Однако, вся эта деятельность вторична, потому что её может выполнять даже последний злодей. С другой стороны, все добродетели ума, благие качества, являются подлинной Дхармой, истинными духовными достоинствами, потому что все эти внутренние качества ума не могут существовать одновременно с враждебностью или с омрачениями.

Итак, тренировка или метод освоения внутренней дисциплины — суть духовной практики. То, ведём ли мы религиозный образ жизни или нет, зависит от нашего успеха в развитии дисциплинированного, обузданного ума.

Что касается собственно приёмов достижения этого внутреннего преобразования, то на буддийском пути самое главное — это объединить искусные средства, или метод, с мудростью. Например, обратимся к сочинению, которое мы в данный момент обсуждаем, — Вступлению на путь деяний бодхисаттвы Шантидевы. Девятая глава этого труда посвящена аспекту мудрости, т. е. порождению высшего проникновения, в то время как в остальных главах говорится о методе или искусных средствах на пути. Когда мы говорим об искусных средствах или методе на пути Махаяны, основной практикой здесь является развитие любви и сострадания. Для того чтобы успешно культивировать в себе эти качества, мы должны противодействовать факторам, которые этому препятствуют. В данном отношении практика терпимости и терпения становится главенствующей для бодхисаттв.

Так же, как на общем пути буддизма Махаяны, где аспекты метода и мудрости дополняют и питают друг друга, здесь практика терпимости и терпения необходима для порождения и укрепления способности к любви и состраданию. По мере нашего продвижения на пути, любовь и сострадание с одной стороны и терпение и терпимость с другой становятся взаимодополняющими факторами и придают друг другу силу.

В следующих двух строфах говорится:

*«Даже в страдании мудрецы сохраняют  
Ясность и невозмутимость ума.  
Ибо это сражение с клешами,  
А во всякой битве немало мучений».*

*«Героями величают тех,  
Кто, невзирая на муки,  
Одолел врагов своих — ненависть и страсть.  
Остальные же умерщвляют лишь трупы».*

Когда мы занимаемся практикой терпения и терпимости, в действительности мы воюем с ненавистью и гневом. Поскольку мы находимся на поле боя, то стремимся к победе, но также должны быть готовы к возможному поражению. Итак, в ходе сражения мы не должны упускать из виду тот факт, что можем столкнуться со многими проблемами и трудностями. У нас должна быть способность выдержать эти трудности и сила для того, чтобы справиться с проблемами. Тот, кто одерживает победу над ненавистью и гневом, пройдя черед подобные лишения, — настоящий герой. С другой стороны, тех, кто сражается с другими из чувства гнева, ненависти и сильных эмоций и даже побеждают своих врагов в бою, нельзя назвать героями. Они только и делают, что умерщвляют трупы, потому что люди, будучи непостоянными существами, всё равно обречены на смерть. Другой вопрос — погибнут эти враги в бою или нет, но когда-нибудь они умрут. Поэтому в действительности на поле брани происходит умерщвление трупов. Истинный герой — тот, кто одержал победу над ненавистью и гневом.

Можно подумать: хотя мы и вправду должны вступить в битву с ненавистью, гневом и прочими омрачениями, какая у нас гарантия, что мы их победим? Я считаю этот момент очень важным. У нас должна быть уверенность в том, что, при наличии усердия и целеустремлённости, мы способны одержать верх над омрачениями.

Если мы уделим этим омрачающим эмоциям и мыслям достаточно внимания, нам будет нетрудно их распознать. По-тибетски они называются «ньон монг» (nyon mongs), что буквально означает «то, что омрачает ум изнутри». Этот термин часто переводят просто как «омрачения». Этимология тибетского термина даёт нам представление о том, что это — эмоциональные и познавательные события. Они автоматически омрачают наше сознание, лишая нас покоя и тревожа нашу психику. Совершенно очевидно, что, уделив этому вопросу достаточно внимания, мы сможем познать их аффективную природу при их возникнове-

нии, поскольку они лишают нас покоя и присутствия духа. Но гораздо труднее установить тот факт, что, применяя соответствующие противоядия, мы действительно способны их победить. Этот вопрос напрямую связан с глобальной дилеммой: возможно ли достичь нирваны и освобождения от сансары, или же нет. Это весьма серьёзный и сложный вопрос. Что касается буддийского понятия нирваны, то есть освобождения, то впервые оно было рассмотрено в первой публичной проповеди Будды. Эта проповедь главным образом связана с темой Четырёх благородных истин. Но полного и всеобъемлющего понимания нирваны и освобождения можно достичь только на основе постижения учений, изложенных в ходе второго и третьего поворотов колеса Дхармы.

Какие у нас могут быть основания для принятия того факта, что эти умственные омрачения можно окончательно искоренить из нашего ума? В буддийской философии на это существуют три основных довода. Один из них состоит в том, что все омрачённые состояния ума, вредоносные эмоции и мысли, по своей сути являются заблуждением, если говорить о способе их удостоверения, в то время как все противоядия, такие как любовь, сострадание, прозрение и пр. не только не являются искажёнными видами познания, но также основаны на наших разнообразных переживаниях и на реальности.

Во-вторых, все эти противодействующие силы могут усилиться и окрепнуть в ходе практики и тренировки. Благодаря постоянному привыканию к ним мы можем развивать их потенциал до бесконечности. Итак, второй довод заключается в том, что, по мере развития и укрепления этих противоядий, мы можем, соответственно, уменьшать влияние и последствия омрачений ума.

Третий довод — это то, что по своей сути природа ума чиста; иными словами, существует представление, что сущностной природой сознания является ясный свет, или природа будды.

Таким образом, исходя из этих трёх обоснований, буддизм признаёт, что все омрачения и вредоносные эмоции можно в конечном итоге устранить в ходе практики и медитации.

Некоторые из данных положений вполне очевидны, и, если обратить на них достаточно внимания, они станут нам ясны и понятны, в то время как другие, возможно, от нас скрыты. Однако посредством анализа и исследования мы сможем прийти к логическим выводам, благодаря которым познаем все эти доводы. Они не требуют опоры на свидетельства из авторитетных источников.

Одна из причин, почему слова Будды могут быть признаны достоверными в отношении весьма скрытых феноменов, — в том, что его учения о менее скрытых явлениях были доказаны как надёжные и подлинные. Основной задачей искателя является выяснение того, возможно ли достичь освобождения от страдания, или же нет. И в том, что касается этой темы, учения Будды, как было доказано, достоверны и бесспорны.

*«И к тому же сострадание обладает благими свойствами,  
Ибо в страждущем гордыня умиряется,  
Пробуждается сочувствие ко всем существам в сансаре,  
Страх перед пагубным и стремление к Победителям».*

В этой строфе Шантидева подробно излагает преимущества размышления о страдании. Во-первых, он отмечает, что, когда мы думаем о страдании и осознаём неудовлетворительную природу нашего бытия, это автоматически умиряет наши гордыню и высокомерие. Кроме того, когда мы осознаём эту страдающую природу, а также наши собственные боль и страдание, это также помогает нам научиться сопереживать другим, разделять их чувства и боль. Это укрепляет наше сострадание. Наконец, осознав природу страдания, мы разовьём в себе большую решимость положить конец неблагим действиям, которые приводят



к страданию, и у нас возрастёт энтузиазм к совершению добродетелей, ведущих к счастью и радости. Таковы преимущества или заслуги от размышления о страдании.

Однако здесь важно искусно применять разнообразные приёмы и не доходить до крайностей. Например, если мы переполнены чувством собственной важности и высокомерия из-за наших предполагаемых или реальных достижений или достоинств, противоядием от этого являются размышления о страдании и собственных проблемах, а также о неудовлетворительной природе бытия. Это поможет нам «опуститься на землю».

С другой стороны, если от размышлений о неудовлетворительной природе бытия, страдании, боли и пр. нас начинают обуревать слишком сильные эмоции, то, опять же, мы рискуем впасть в другую крайность, т. е. полное уныние, беспомощность и депрессию. Это может заставить нас подумать: «Я ни на что не способен, ничего не стою». Эта крайность тоже опасна. В таких обстоятельствах важно воспрянуть духом, размышляя о собственных достижениях, о продвижении в духовной практике на сегодняшний момент, о своих других достоинствах и так далее, чтобы преодолеть уныние. Здесь требуется искусный и уравновешенный подход.

Это подобно посадке молодого деревца или проросшего зерна. На первом этапе мы должны тщательно и заботливо ухаживать за этими посевами: слишком много влаги или солнечного света может их уничтожить. Нам нужно посадить деревце в органичной среде, где оно может вырасти. Подобным образом, в данном случае мы стремимся к росту в здоровой эмоциональной и психологической обстановке. Поэтому здесь, опять же, нам требуется мягкий и искусный подход, иначе мы рискуем впасть в крайности.

Также бывает, что кто-то просто выдергивает абзац из контекста буддийского сочинения и говорит: «Таков буддийский подход». Нужно избегать склонности к рас-

смотрению буддийских методов в «чёрно-белом» ракурсе, словно одна техника применима везде, универсально...

Иначе говоря, буддийская практика в некотором смысле — стабилизатор напряжения. Когда происходит скачок напряжения, функцией стабилизатора является обеспечение непрерывной энергоподачи.

22) *«Если я не гневаюсь на желтуху —  
Источник страшных мучений,  
Тогда к чему гневаться на живущих,  
Ведь они также — жертва условий?»*

23) *«Хотя никто не желает болеть,  
Болезни все же приходят.  
Подобно этому, хотя никто не желает гневаться,  
Гнев вспыхивает вопреки нашей воле».*

24) *«Не помышляя: — Да разгневаюсь,  
Люди, сами того не желая, приходят в ярость.  
Так же и гнев вспыхивает,  
Не помышляя: — Да возникну».*

В двадцать второй строфе Шантидева излагает метод развития терпимости или терпения, основанный на осознании сложности конкретной ситуации. Здесь мы можем почувствовать, что, поскольку агрессор причинил нам боль и страдания, наша нетерпимость к нему совершенно оправданна, и мы имеем полное право ненавидеть этого человека или злиться на него.

Шантидева на это отвечает, что, если хорошенько поразмыслить, выяснится, что среди факторов, причиняющих нам боль и страдания, есть как одушевлённые, так и неодушевлённые. Почему же мы обвиняем во всём одушевлённые факторы, например, людей, но не неодушевлённые, такие как условия, породившие наши мучения? Например, мы не обижаемся на свои болезни, хотя те причиняют нам физические страдания.

Можно поспорить, что болезнь — совершенно другое дело, поскольку не имеет желания нам навредить... Более того, болезни и прочие напасти возникают против собственной воли, не по своему выбору.

Шантидева отвечает на это, говоря, что, если это так, то, когда нам даже вредит человек, причиняемый им вред в каком-то смысле неподвластен его воле, потому что им руководят другие силы — отрицательные эмоции, омрачения, злонамеренность и прочее. Если углубиться в этот вопрос, мы обнаружим, что даже такое весьма дурное чувство как ненависть также возникает в качестве следствия многих факторов и представляет собой скопление множества условий, появляющихся не намеренно, не по собственному выбору.

В двадцать пятой и двадцать шестой строфах он суммирует ранее объяснённые им положения, говоря следующее:

*25) «Всё зло, какое только существует на свете,  
И всевозможные изъяны  
Появляются в силу условий.  
Ничто не возникает само по себе».*

*26) «Собрание условий  
Не имеет намерения: — Да возникнет...,  
И порождаемое ими  
Не имеет намерения: — Да возникну».*

Опять же, здесь имеет место своего рода цепочка, в которой один фактор ведёт к другому. Ничто не существует независимо, и ничто собой не владеет.

*27) «То, что якобы является праматерией,  
И то, что описывается как — я,  
Не появляются на свет, помыслив:  
— Да возникну».*

В строфе 27 опровергаются взгляды, которым были привержены небуддийские школы во времена Шантидевы, особенно воззрения двух основных школ — самкхьи и ньяяйки. Здесь говорится о том, что никакие вещи или события не возникают по собственному выбору; ни одно из них не является независимым. Поэтому, чтобы полностью это оспорить, необходимо знать другие теории, гласящие, что некоторые вещи и события существуют независимо. Из двух приведённых мной здесь примеров первый — это самкхьясская теория «пракрити», т. е. вера в некую праматерию. Пракрити описывают как основополагающий субстрат, из которого возникает весь феноменальный мир, словно эта праматерия является творящей его сущностью. Эта материя сама по себе независима, верна и абсолютна. Школа ньяяйка, подобным образом, утверждает, что «я» независимо, абсолютно и вечно.

28) *«Поскольку они не возникают, они и не существуют,  
Как же могут они захотеть появиться?  
Поскольку [— я] было бы постоянно связано  
с объектами [восприятия],  
Эта [связь] никогда бы не прекращалась».*

29) *«Если бы атман был вечен,  
Он был бы бездейтелен, как пространство.  
И, даже попав в иные условия,  
Какие деяния он, неизменный, мог бы совершить?»*

30) *«Как может атман совершать деяния,  
Если в момент деяния он остается таким же, как прежде?  
Если же он совершает деяние в силу связи [с чем-то иным],  
То разве [атман] — причина [деяния]?»*

В строфах 27, 28, 29 и 30 Шантидева опровергает эти взгляды, подробно останавливаясь на буддийском учении об универсальной причинности, в котором задаются сле-

дующие вопросы: «Если праматерия (или «я») постоянна и вечна, как объяснить её взаимодействие с феноменальным миром? Какова природа этого взаимодействия? Как понять обусловленность на основе взаимодействия между феноменальным миром и вечной сущностью, или «я»? Поскольку, если праматерия («я»), постоянна, неизменна и вечна, как она может что-то из себя породить? Для того, чтобы обладать способностью порождения чего бы то ни было, праматерия сама должна быть чем-то рождена, и должна зависеть от других условий и факторов. Если она не рождена, то не может породить ни что иное». Это два воззрения опровергаются именно с помощью буддийского универсального принципа причинности.

В строфе 31 Шандидева суммирует всё вышесказанное:

*31) «Итак, все зависит от определенных [причин],  
Которые также от чего-то зависят.  
Зачем же, осознав это, гневаться  
На явления, подобные призракам?»*

Здесь используется аналогия с призраками, потому что призрак — это иллюзия, сотворённая фокусником. Эта иллюзия сама по себе не существует объективно и целиком зависит от прихоти фокусника. Итак, у неё нет собственного объективного или независимого бытия; она сотворена иными факторами. Подобным образом, все явления, находясь во власти иных факторов и возникая вследствие причин и условий, лишены собственного объективного существования. С этой точки зрения они подобны призракам. Следовательно, нельзя впадать в крайности, реагируя на условия, которые не возникают сами по себе, поскольку, в некотором смысле, эти условия довольно беспомощны.

Важно понимать буддийское учение об универсальной причинно-следственной взаимосвязи, и, когда мы говорим о принципе причинности, то должны уяснить для себя ос-

новые характеристики этой доктрины. Это ясно изложено в труде Асанги Свод знания, где он отмечает, что буддийская доктрина причинности имеет три основных свойства: во-первых, она не признаёт независимого творца. Будда сам говорит, что, благодаря наличию причин возникли плоды, или результаты. Итак, это нужно понимать только с точки зрения обусловленности, ведь в буддизме не признаётся независимый, автономный создатель, или творец. В сутре говорится: «Поскольку это было порождено, оно привело к такому следствию». Это второе свойство: всё, что является причиной, должно само по себе иметь переходящую природу, должно быть непостоянным. Если оно постоянно, вечно и неизменно, то не способно ничего из себя породить. Третье свойство состоит в том, что должно быть некое соответствие, уникальное взаимоотношение между причиной и следствием. Таковы три свойства, или три характеристики буддийской теории универсальной причинности, или принципа причинно-следственной взаимосвязи.

На более глубоком уровне в буддизме объясняются два основных вида причин. Один из них называется «сущностной причиной» — это материал, который превращается в своё следствие. Также есть вспомогательные причины — факторы, содействующие превращению сущностной причины в её следствие. Например, чтобы зерно прорасло, вспомогательными причинами являются вода, температура воздуха, удобрения и так далее. Мы должны учитывать одно: всё здесь излагаемое говорится с позиции буддизма Махаяны и, в частности, прасангики мадхьямики. Свою философскую позицию о пустоте Шантидева разделяет с воззрением Чандракирти. Оба сходятся в своём толковании философии Нагарджуны о пустоте и относят себя к последователям философских постулатов прасангики мадхьямики. Поэтому, когда мы говорим о том, что вещи подобны призракам или иллюзии, то должны понимать это именно с данной точки зрения.

Здесь встаёт вопрос: если все вещи и события подобны призракам, зачем тогда нам принимать их всерьёз? Почему они должны оказывать на нас такое большое влияние? Шантидева отвечает, что, хотя все вещи и события подобны призракам, деятель, испытывающий эти переживания, также подобен призраку. Однако наши ощущения боли и страдания, сколько бы они ни были подобными иллюзии, вполне реальны. Эта реальность подтверждается нашим собственным опытом — давайте не будем это отрицать. Мы сталкиваемся с проблемой, страдаем, и в том, что касается реальности или конкретики всего этого, наш опыт говорит сам за себя. Следовательно, так же, как и в сновидении, призрачный деятель может испытывать такие же призрачные страдания и боль. Однако мы не можем игнорировать последствия этой реальности, так как наш опыт подтверждает её бытие. Поэтому верно, что, осознавая призрачную природу вещей и событий, мы способны лучше справиться с проблемой.

Следующие строфы гласят:

32) — *(Если всё нереально, подобно призракам), тогда  
укрощать гнев было бы неразумно,  
Ибо кто и что стал бы обуздывать?  
Это разумно, ибо в силу зависимого возникновения  
Страдание отсекается».*

33) *«И потому, видя, как недруг или благожелатель  
Совершает несправедное деяние,  
Я сохраню безмятежность,  
Думая: — Это — следствие условий».*

Что касается философии пустоты, то она подробно излагается в девятой главе труда Шантидевы.

## МЕДИТАЦИЯ

Давайте проведём медитацию с небольшой визуализацией. Представьте себе, что человек, которого вы очень хорошо знаете, который вам близок или дорог, выходит из себя, либо в ожесточённом споре, либо из-за чего-то другого. Этот человек проявляет сильную вспышку гнева или ненависти, полностью теряет самообладание, источает крайне негативные «вибрации», даже наносит себе раны и крушит всё вокруг. Я считаю, что лучше визуализировать, что это происходит с другими, потому что в других нам легче заметить недостатки, чем в себе. Итак, представьте это и даже обратите внимание на физическое преобразование этого человека в тот момент. Ваш близкий друг, на которого в прошлом вы не могли наглядеться, теперь превращается в безобразное существо, даже внешне. Это своего рода аналитическая медитация, поэтому выполняйте её и делайте эту визуализацию в течение нескольких минут, анализируя и используя своё воображение. В конце соотнесите то же самое с собственным опытом. Затем примите решение: «Я никогда не позволю себе попасть во власть таких сильных чувств гнева и ненависти. Иначе я окажусь в том же положении и буду вынужден терпеть все эти последствия — выйду из себя, потеряю самообладание, моё лицо исказится до безобразия и так далее». Примите это решение, и затем однонаправленно сосредоточьтесь на сделанном выводе.

Итак, первая часть — это аналитическая медитация, а вторая — сосредоточенная медитация.

Если вы сможете использовать свою способность к воображению для выполнения этой практики визуализации, она станет весьма мощным и действенным инструментом. Например, в нашей повседневной жизни бывает всё что угодно: мы смотрим телевидение, фильмы и так далее, в которых есть сцены насилия и секса, но их можно смотреть с осознанием последствий таких крайностей, и, вместо того чтобы полностью увлечься зрелищем этих сцен,



вы извлечёте из них уроки. Один из тибетских мастеров кадампы, геше Потова, сказал, что для практикующего медитацию, у которого уже есть какая-то степень внутренней устойчивости и постижений, каждая ситуация может стать учением; мы учимся на каждом событии и переживании. Я считаю, что это истинная правда.

### **Вопросы**

**В:** Ваше Святейшество, как нам совместить заботу об интересах других с необходимостью культивировать наши собственные внутренние качества?

**О:** Если говорить о последовательности, то вначале мы должны позаботиться о нашем собственном внутреннем развитии. Этот же принцип лежит в основе учений о трёх типах личности, или трёх видах способностей, в Ламриме. С этой точки зрения практика делится на три этапа, в зависимости от мотивации практикующего. Каждый из них соответствует определённой стадии духовного развития индивидуума. Даже сам Будда, когда он давал публичные учения или проповеди, не начинал их с учений о бодхичитте. В первую очередь он наставлял о Четырёх благородных истинах. Но во время второй публичной проповеди, или второго поворота колеса Дхармы, он подробно изложил тему бодхичитты. Однако, похоже, не существует исторических записей или хроник касательно второго и третьего поворотов колеса Учения; возможно, они были даны немногим избранным последователям.

**В:** Являются ли все пороки лишь умственными привычками, и устраняются ли они путём применения противоядий от каждого из них? Или же это лишь аспект метода, который следует совмещать с постижением пустоты от самобытия вещей?

**О:** Что касается Вашего первого вопроса, то, исследуя природу омрачений нашего ума в его нынешнем состоянии, мы поймём, что все эти познающие и эмоциональные состояния являются результатами, или следствием, пред-

шествующего им мгновения. Существует своего рода поток, или протяжённость. Следовательно, омрачения являются плодами обусловленности. В буддизме говорится, что эти обуславливающие факторы нужно понимать не только с точки зрения этой жизни, но и проследить их до прошлых рождений. То есть здесь нужно учитывать теорию перерождений. Однако внешние, или непосредственные причинные факторы также определяют силу и глубину той или иной омрачающей эмоции. Например, мы видим, что, даже в одной семье, у разных детей одних родителей — свои природные склонности, которые обусловлены их предыдущей кармой. По мере того как дети взрослеют, из-за внешних условий и обстоятельств одни эмоции в них усиливаются, а другие, наоборот, ослабевают... И так далее. Итак, несмотря на то, что омрачения ума являются следствиями условий в предыдущих жизнях и предшествующих мгновений, в них также наличествует фактор непосредственных условий и обстоятельств.

Что касается вопроса о том, как у нас появляются умственные омрачения, то, с буддийской точки зрения, нужно принять объяснения Будды о безначальности сознания. Я лично не считаю, что в вопросе о безначальности ума существует какое-то стопроцентное логическое обоснование. Хотя эту тему можно объяснить, занявшись поиском начала сущностного потока сознания, я не думаю, что мы способны это полностью доказать, опираясь на логический принцип дедукции. Однако сильнейшим аргументом является то, что, когда мы занимаем противоположную позицию, то есть утверждаем некое «начало», нам приходится признать некий внешний фактор, творца, что также приводит к проблемам, либо то, что не имеет причин и ничем не обусловлено. Это, опять же, логически неверно и несостоятельно.

Итак, если нам дан выбор в этом вопросе, постулат о безначальности потока сознания кажется менее логически несостоятельным и противоречивым. Именно на этой

основе все мы также должны признать источник наших отрицательных склонностей. Мы не можем указать на начало этих привычек или тенденций.

Однако, некоторые люди, вполне возможно, достигли высоких духовных способностей или уровня сознания, которые позволяют им видеть их прошлые жизни, необязательно с безначальных времён, но, например, несколько предыдущих рождений. Такое бывает.

Если отвечать на вторую часть Вашего вопроса, то, кажется, все буддийские традиции сходятся в том, что для устранения омрачающих эмоций и событий познавательного характера необходима мудрость; без этого не обойтись. Например, даже с точки зрения традиции, в которой нет философии пустоты или бессамостности явлений, медитация на любовь и сострадание может служить прямым противоядием от гнева и ненависти. Однако это не устранил их до конца. Для того чтобы это произошло, мы должны применить мудрость, постижение бессамостности личности. Все буддийские традиции, по всей видимости, признают, что необходимо использовать фактор мудрости для искоренения этих отрицательных тенденций. В традициях Махаяны это особенно очевидно. Согласно школам йогачара («только-ума») и мадхьямика («срединного пути») уничтожить обе завесы, т. е. завесу умственных омрачений и завесу препятствий к всеведению, можно только посредством прозрения в природу пустоты, или бессамостность.

Итак, прозрение в бессамостность считается прямым противоядием от омрачений, или вредоносных эмоций и событий познавательного толка, а прозрение в абсолютную природу реальности или абсолютную пустоту феноменов — непосредственным противоядием, искоряющим отпечатки и предрасположенности, заложенные в нашем сознании омрачениями.

Например, согласно школе прасангика мадхьямика, бессамостность личности и феноменов различают только в отношении субъекта или объекта, которым свойственны

эти виды бессамостности. С точки зрения самого отрицания никаких отличий нет. Опять же, корень омрачающих эмоций можно отсечь лишь с помощью прозрения в природу пустоты.

**В:** Какое значение имеют образы в сновидениях, и как они могут озарить наше бодрствующее сознание?

**О:** Что касается обычных сновидений, то, в целом, они не имеют отношения к реальности. Поэтому я не думаю, что их следует принимать всерьёз. Конечно, такие мыслители как Юнг и Фрейд придавали сновидениям большое значение.

Однако мы не можем совсем не принимать свои сны в расчёт. В некоторых случаях, благодаря стечению многих факторов, в сновидениях нам могут являться важные знаки, поэтому иногда они значимы. Нельзя игнорировать все сновидения.

Что касается подробностей различных техник, с помощью которых мы можем увидеть в сновидениях те или иные знаки, то их можно найти в практиках Тантры, особенно в Высшей йога-тантре. Дело в том, что, согласно Высшей йога-тантре, применение определённых приёмов во время сновидения может оказать существенное воздействие на практики в состоянии бодрствования. Это основная причина. Другая причина — в том, что, когда нам снится сон, это даёт нам возможность, при правильном применении техник, отделить своё тонкое тело от грубого.

**В:** Если гнев и прочие отрицательные эмоции возникают из причин и условий и не зависят непосредственно от нашей власти, как породить в себе намерение практиковать любящую доброту и другие благие качества?

**О:** В этой связи можно привести одну аналогию: невежество для нас вполне естественно. Но, постепенно, получая образование, мы обретаем знания и устраним невежество. С другой стороны, если мы останемся в невежественном состоянии, не прилагая сознательных усилий для обучения, то не сможем избавиться от невежества. В данном слу-

чае мы говорим о неведении не в техническом буддийском смысле, но, скорее, как об отсутствии знания. И так, если мы будем продолжать сидеть сложа руки, не стараясь от него избавиться, то противодействующие ему силы не свалятся к нам с неба.

Подобным образом, в случае с гневом и ненавистью, хотя они возникают естественно, для того чтобы их устранить или преодолеть, мы должны принять сознательное решение и намеренно культивировать их противоядия, такие как любовь и сострадание. Это пойдёт нам на пользу.

В буддийской терминологии нирвана, т. е. освобождение, часто описывается как «другой берег» или «запредельное», а наше непросветлённое состояние — как то, что есть «здесь и сейчас». Также считается, что непросветлённые существа могут видеть только то, что происходит вокруг них, только явные вещи. Косвенно указывается, что множество негативных склонностей, омрачения ума, эмоциональные аффекты, мысли и пр., являющиеся причинами нашего собственного страдания, существуют в сансаре и в некотором смысле находятся на «этом берегу», поэтому возникают вполне естественно. С другой стороны, большинство благих качеств, которые нам необходимо в себе развить, относятся к «противоположному берегу», к «запредельному», к освобождению и нирване. Поэтому, если мы не будем сознательно их развивать, эти качества не возникнут сами по себе.

Если мы преуспеем в «выходе за пределы», то сможем занять точку зрения, согласно которой многие отрицательные склонности, омрачения ума, окажутся на «другом берегу».

**В:** Если ненависть частично возникает из-за чувства несправедливости или обиды, разве это не меньшее зло, чем хладнокровное причинение вреда? Или в основе вреда всегда лежит ненависть, например, в случае вреда, причинённого тибетскому народу?

**О:** Это довольно сложный вопрос.

Первая часть Вашего вопроса очень трудна, и, думаю, здесь нам нужно провести различие между многими разнообразными ситуациями.

Иногда вред причиняют без особого чувства ненависти, — только из-за неведения. Например, мы едим много рыбы. И, когда мы рыбачим, у нас нет ощущения, что рыба — живое или чувствующее существо. Но при этом нет и ненависти. Мы совершаем убийство по неведению.

Затем, есть другой вид убийства, например, охота ради забавы. В этом также не задействована ненависть. Думаю, это происходит по неведению, и, возможно, из-за алчности. Кроме того, в некоторых случаях убивают в основном ради выживания. Поэтому бывает много разных ситуаций.

Далее, я считаю, что истребление нацистами евреев и других народов в концентрационных лагерях — это отдельный случай. Возможно, некоторые участники таких ужасных событий не испытывали личного чувства ненависти. Из-за этой сложности, и непростых человеческих действий, в буддийском учении о карме проводится различие между четырьмя основными категориями поступков: совершённые, но не мотивированные действия; те, что совершены только на уровне мотивации, но не полностью завершены; те, в которых в полной мере присутствовали и намерение, и осуществление; и те, что лишены как мотивации, так и исполнения. Есть также такое понятие как «убийство из милосердия». Итак, если выбирать между убийством по неведению и убийством из ненависти, я думаю, что последнее является более тяжким и отрицательным проступком.

Даже если взять такое действие, как убийство, то совершивший его человек может накопить разные уровни неблагодатной кармы, в зависимости от различных факторов, — завершённых или незавершённых. Например, убийца может руководствоваться страстным желанием погубить чью-то жизнь, очень сильной негативной эмоцией, и даже способ совершения убийства может быть весьма жесто-

ким. Если убийство побуждается ненавистью, то, разумеется, и методы его осуществления будут зверскими. Затем, исполнив задуманное, убийца может почувствовать некое удовлетворение от своего поступка. В таком случае накопленная им неблагая карма считается тяжелейшей. Однако бывает, что в зарождении подобной мотивации присутствует меньше отрицательных эмоций, и методы убийства менее жестоки. Кроме того, убийца может пожалеть о содеянном. В таких обстоятельствах считается, что будет накоплено относительно меньше неблагой кармы.

Помимо этого, когда убийство совершается из ненависти, могут быть различные степени этой ненависти. Ненависть может принимать очень тонкие формы. И, если убийца годами планирует своё злодеяние, то, когда оно происходит, он не испытывает гнева. Но нельзя сказать, что в таких случаях у него отсутствует ненависть. В глубине души он ненавидит свою жертву. И всё же, в самый момент совершения действия у него нет сильных эмоций.

Есть тибетская пословица: чем умнее человек, тем искуснее он скрывает свою ненависть. Чем больше у такого человека гнева или ненависти, тем любезнее и дружелюбнее он будет казаться. Я не знаю, насколько эту поговорку можно брать в расчёт.

**В:** Пожалуйста, расскажите подробнее о цели нашей жизни. По-моему, легкомысленно утверждать, что цель жизни — это радость и счастье. У нас очень много работы и ответственности, и всё это кажется слишком далёким от счастья... Похоже, с нашей стороны было бы эгоизмом испытывать счастье, когда вокруг происходит столько печальных событий.

**О:** Я верю в то, что цель жизни — счастье. Что же такое счастье? Существует много его уровней. Высшее счастье — это состояние будды; это совершенное счастье. Далее, счастьем является нирвана архата. Конечно, это состояние не может принести полное удовлетворение, поскольку в уме ещё остаются недостатки, но в нём уже нет страдания из-

за неведения, поэтому это также счастливое состояние сознания. Затем, размышления о будущей жизни и благоприятном перерождении также относятся к счастью. Но низшие миры полны страданий, и потому рождение в них нежелательно. Мы пытаемся попасть в высшие миры. Почему? Потому что в них больше счастья.

Что же касается нынешней жизни, то я считаю, что изо дня в день мы должны жить надеждой, хотя нет никаких гарантий того, что может случиться в будущем. Также нет гарантии, что завтра в это же самое время мы ещё будем существовать. И всё же мы стремимся к счастью лишь благодаря надежде. Поэтому я верю, что жизнь — это счастье; я в этом убеждён. Это чувство необязательно эгоистично. Оно направлено на служение другим, конечно же, не на то, чтобы причинить им страдание. Служение означает не только быть счастливым самому, но и помогать другим людям, другим живым существам, обрести счастье. Я считаю, что в этом состоит вся философия, вся суть. Поэтому счастье — не простая вещь.

**В:** Пожалуйста, расскажите подробнее о том, почему интеллект сопутствует терпению.

**О:** Когда мы рассматриваем многочисленные методы и приёмы, излагаемые в этом труде, то должны использовать немало логических доводов, или анализа. Именно это и означает, что интеллект здесь является сопутствующим фактором. Итак, на высоком уровне, можно выделить множество различных видов мудрости. На высшем духовном уровне вспомогательным фактором мудрости может являться прозрение в подвижную, ежесекундно меняющуюся природу феноменов, либо постижение абсолютной природы реальности и так далее. Это может служить сопутствующими факторами нашей практики терпения.

**В:** Как буддисты относятся к абортам?

**О:** Что касается контроля за рождаемостью, в целом буддисты считают, что человеческая жизнь драгоценна, хотя многие люди создают нам проблемы! Итак, если гово-



речь о контроле над этой драгоценной жизнью, то этого делать не рекомендуется. Однако сегодня на земле уже более пяти миллиардов — слишком много драгоценных жизней. Такова реальность. Существует и другой подход к этому вопросу. Глобальный экономический разрыв между «северянами» и «южанами» не только нечто скверное в моральном отношении, но и ошибочен в практическом смысле. Если так будет продолжаться и дальше, это может повлечь за собой большие трудности. Из-за этого экономического разрыва много беженцев прибывает в индустриально развитые страны. Это также создаёт массу проблем, особенно в Европе. В Америке подобных затруднений может быть меньше, потому что это большая страна, хотя в ней высокий уровень преступности. Следовательно, нам нужно стараться всеми силами сокращать этот разрыв. Затем, согласно специалистам, уже просто не хватает природных ресурсов на то, чтобы обеспечить южан уровнем жизни, который уже есть у северян, даже при учёте населения численностью в пять миллиардов человек. Итак, всё население земли теперь встаёт перед глобальной проблемой. Логически, нам нужно крайне серьёзно задуматься о контроле над рождаемостью.

Говоря в целом, аборт — это плохо, так как это убийство. На днях я прочёл статью о человеческих правах зародышей. Это весьма, весьма справедливо с буддийской точки зрения, поскольку зародыш также считается чувствующим, или живым существом.

Например, один из коренных обетов полностью посвящённого монаха или монахини — это отказ от убийства другого человека. Если монах или монахиня убьёт нерождённого зародыша, это будет нарушением коренного обета. Но, опять же, в буддизме в общем принято судить о вещах, учитывая сложившуюся ситуацию. Могут существовать правила, но из них всегда бывают исключения, даже убийство из милосердия. Конечно, в целом абортов нужно избегать. Но при определённых уникальных обстоятельствах

аборт может стать выходом из положения. Например, в случае, когда жизни матери и ребёнка что-то серьёзно угрожает, или рождение ребёнка повлечёт для семьи большие проблемы.

Подобным образом, говоря об эвтаназии, с буддийской точки зрения, если поддержание жизни пациента стоит слишком дорого, если это принесёт трудности семье и нет надежды на выживание пациента, — он остаётся в коме без каких-либо импульсов мозга, — то это может быть приемлемым. Конечно, если у родственников достаточно денег и они хотят, чтобы пациент оставался в живых, это их право. Но если в данных обстоятельствах возникло много осложнений, то эвтаназия, в качестве исключения, может быть оправданна. Также возможен и аборт, в определённой ситуации. Но мы должны решать это на месте, в каждом отдельном случае, — таков общий буддийский принцип.

## ВТОРАЯ СЕССИЯ

34) *«Если бы все совершалось  
По желанию существ,  
Тогда бы никто не ведал страданий.  
Ибо страдания кто желает?»*

35) *«По невнимательности  
Люди ранят свои тела о шипы и другие предметы.  
А желая заполучить женщин и прочее,  
Они приходят в ярость и отказываются от пищи».*

В строфах 34 и 35 Шантидева объясняет ещё один способ относиться к вреду или нанесению физического ущерба, — это развитие в себе чувства равнодушия к обидчику или агрессору. Он высказывает мнение, что во многих случаях, если мы тщательно исследуем ситуацию, то обнаружим, что многие из этих действий совершаются из-за неведения, по

неосторожности или по принуждению. Если бы это было не так, почему люди иногда ранятся или причиняют себе вред? Итак, если как следует всё изучить, мы увидим, что многие вредоносные действия вызваны не злонамеренностью, а собственной невнимательностью и неосторожностью.

36) *«Есть и такие, кто вешается,  
Со скал бросается в пропасть,  
Глохнет яд и вредоносную пищу,  
Уничтожает себя пагубными делами».*

37) *«Если под влиянием клеши  
Они лишают жизни даже свое драгоценное «я»,  
Как могут они не причинять вред  
Телам других живущих?»*

В строфе 37 Шантидева отмечает, что, если люди могут вредить себе под влиянием неведения или беспечности, то по тем же причинам могут причинять вред и другим.

38) *«Даже если не питаешь сочувствия к тем,  
Кто, в плену своих клеши,  
Совершает самоубийство,  
Разве мыслимо на них гневаться?»*

В строфе 38 Шантидева говорит, что, вместо того чтобы гневаться или ненавидеть людей, которые вредят себе или себя ранят, лучше всего чувствовать к ним сострадание.

39) *«Если такова уж природа незрелых существ —  
Причинять зло другим,  
Тогда злиться на них столь же нелепо,  
Как гневаться на огонь за то, что он обжигает».*

40) *«А если их порок случаен  
И они добры по своей природе,*

*Тогда злиться на них столь же нелепо,  
Как гневаться на небо за то, что дым застигает его».*

В следующих строфах Шантидева поясняет, как предотвратить условия, которые обычно вызывают у нас гнев. Он говорит, что, если причинение вреда другим так или иначе свойственно природе человека, нет смысла на него злиться. В конце концов, этот человек не способен с собой справиться. Вредить другим — суть его природы. С другой стороны, если по своей природе человек добр, но при каких-то обстоятельствах им овладевает гнев, так же бессмысленно обвинять его в этом случайном проступке.

В первом случае это всё равно что злиться на огонь за то, что он жжёт; способность к горению является сутью природы огня. Поэтому обижаться на огонь за то, что он обладает этой природой, бессмысленно. В последнем случае, если мы таим в себе обиду на живых существ, находящихся под влиянием обстоятельств и условий, это сродни гневу на облака, которые закрывают небо. По своей природе небо должно быть чистым, но иногда, из-за тех или иных условий, его застилают облака.

*41) «Я гневаюсь не на палку — источник боли моей,  
Но на того, кто ею орудует.  
Но ведь им движет ненависть,  
Значит, на ненависть и следует гневаться».*

В строфе 41 Шантидева указывает ещё один метод, с помощью которого можно попытаться предотвратить гнев или его ослабить. Для этого мы должны исследовать непосредственные и долговременные факторы, вызывающие определённое вредоносное действие. С одной стороны, можно сказать, что гневаться нужно на фактор, который непосредственно причиняет боль. Если, к примеру, один человек бьёт другого палкой, то свой гнев нужно направлять именно на палку. С другой стороны, гневаться следует

на корень, или подспудную причину, которая вызвала этот поступок. В данном случае, поскольку побуждающим фактором послужила ненависть, мы должны направить свой гнев именно на неё. Так почему же мы выбираем посредника между непосредственной причиной нашего ранения, то есть палкой, и косвенной, подспудной причиной, ненавистью? Мы почему-то отбрасываем их и, предпочтя выбрать посредника — человека — выплёскиваем на него всю свою ярость. Шантидева спрашивает, что в этом может быть разумного или рационального.

42) *«В прошлом я причинял  
Такую же боль другим существам.  
И если теперь они мне наносят вред,  
Я сам это заслужил».*

Затем, в строфе 42, он разъясняет иной способ мышления о том же поступке, то есть вреде, причинённом нам ударом палки другого человека. Он указывает на то, что, поскольку все болезненные ощущения — следствие наших собственных дурных действий, совершённых в прошлом, то, если обвинять в этом все факторы, приведшие к нынешнему телесному повреждению, придётся также включить в них и себя самого, ведь в конечном итоге мы пострадали из-за собственной кармы.

43) *«Вражеский меч и тело мое —  
Вот две причины страданий.  
Так на кого же мне гневаться —  
На меч, схваченный им, или на тело, обретенное мною?»*

В строфе 43 Шантидева делает наблюдение о том, что мы испытываем боль именно в силу сочетания различных причин и условий. Например, если кто-то бьёт нас мечом, сопутствующими факторами здесь служат меч, которым орудует другой человек, и также наше собственное тело,

поскольку сама природа тела состоит в его уязвимости для боли и различных повреждений. Если бы у нас не было основы в виде тела, в первую очередь не было бы и болезненных ощущений. Итак, если нас ранят как оружие другого человека, так и собственное тело, зачем выбирать только обидчика в качестве объекта гнева?

Например, если вы знаете, что кто-то отзывается о вас дурно за вашей спиной, и реагируете на это негативно, с обидой или гневом, то сами лишаете себя покоя. Наша боль — наше собственное творение. Тибетцы говорят, что нужно относиться к таким вещам как к ветру за ушами. Иными словами, нужно просто от этого отмахнуться. Поступив так, мы защитим себя от обиды и слёз. Это показывает, что наши страдания в значительной степени зависят от нашей реакции на определённую ситуацию, т. е. от нашей чувствительности и того, насколько всерьёз мы всё воспринимаем.

Итак, с буддийской точки зрения, в повседневной жизни мы иногда слишком чувствительны к мелочам. В то же время мы далеко не столь остро реагируем на другие, бóльшие проблемы, которые могут привести к далеко идущим последствиям. По этой причине в священных писаниях таких людей, как мы, называют «незрелыми», или «существами, подобными детям». На самом деле, слово «джипа» (тиб. *byis pa*), или «детский», используется по-разному: иногда, в мирских понятиях, оно означает биологический возраст; временами так называют обычных живых существ, в противовес арьям, высшим существам. Иногда оно относится к людям, которые озабочены лишь делами этой жизни и не интересуются своей будущей жизнью, или жизнью после смерти. В общем, мы, в силу своей «детской» натуры, склонны воспринимать мелочи чересчур всерьёз и легко обижаемся... С другой стороны, сталкиваясь с ситуациями, имеющими долговременные последствия, мы относимся к ним гораздо равнодушнее.

44) *«Это тело подобно болезненному нарыву,  
Прикосновения к которому вынести невозможно.  
Если в слепой жажде я сам за него цепляюсь,  
На кого же мне гневаться, когда тело пронзает боль?»*

В строфе 44 Шантидева отмечает, что, до тех пор, пока мы обладаем этими психофизическими совокупностями, телом и умом, — плодами нашей кармы и омрачений, — мы всегда будем уязвимы для боли, страдания и неудовлетворённости.

45) *«Неразумный, я не желаю страданий,  
Но желаю причин страданий.  
И если из-за своих пороков я обречен на муки,  
Как могу я гневаться на других?»*

46) *«Своими деяниями я породил и эту [боль],  
И чащу деревьев с мечами-листьями,  
И птиц адских миров.  
Так на кого же мне гневаться?»*

В строфе 45 Шантидева говорит, что бо́льшая часть нашей боли и страданий вызвана этой детской природой, которая заставляет нас принимать мелочи чересчур всерьёз и оставаться равнодушными к проблемам, имеющим долгоиграющие последствия. Следовательно, поскольку наши боль и страдания на самом деле сотворены нами самими, зачем обвинять в них других?

Например, после войны в Персидском заливе многие обвиняли в этом конфликте Саддама Хуссейна. Исходя из вышеизложенных воззрений, в разных ситуациях я говорил: «Это несправедливо». В подобных обстоятельствах я по-настоящему сочувствую Саддаму Хуссейну. Конечно, он диктатор, и, разумеется, в этом регионе происходит много других скверных событий, но без военной техники армия не может причинить никакого вреда. В создании всей этой техники принимало участие много наций, уча-

ствовавших в конфликте. Но обычно мы любим свалить всю вину на кого-то одного, на некий внешний фактор. Мы ищем одну-единственную причину, а затем пытаемся избавиться от собственной ответственности.

Поэтому я думаю, что практика развития ума — это разносторонний взгляд на подобные вещи, понимание того, что к ним причастны многие другие факторы. Мы не можем целиком возлагать ответственность за случившееся лишь на одного человека. В качестве другого примера рассмотрим нашу проблему с китайцами. Я считаю, с тибетской стороны было сделано многое для того, чтобы произошла эта трагедия. Возможно, и наше поколение внесло свой «вклад», но, несомненно, более в этом виновны, по меньшей мере, несколько предшествующих поколений. Поэтому несправедливо обвинять во всём Китай.

Итак, если мы исследуем любую ситуацию непредвзято и честно, а также в широкой перспективе, то осознаем, что, в большей степени, мы также ответственны за ход событий.

*47) «Мои собственные поступки  
Побуждают других мне вредить.  
Из-за моих деяний они идут в миры ада  
Так не я ли гублю их?»*

В строфе 47 Шантидева указывает, что именно наша неблагая карма и совершённые в прошлом поступки вынуждают других нам вредить. Кроме того, из-за этого они создают неблагую карму. Итак, в некотором смысле, мы, в силу собственной кармы, губим другого человека, преступника или агрессора, вынуждая его совершать злодеяние и тем самым накапливать отрицательную карму.

*48) «Оперевшись на них, я избавлюсь от многих пороков,  
Подвизаясь в терпении.  
Они же из-за меня надолго канут  
В мучительные адские миры».*



49) *«Именно я причиняю им вред,  
Они же мне помогают.  
Так почему, совершив отвратное,  
Ты еще и гневаешься, злобный ум?»*

В строфах 48 и 49 Шантидева отмечает, что, как было сказано выше, с одной стороны, причиняющий нам вред человек сам создаёт дурную карму. Однако, с другой стороны, благодаря этому же самому действию у нас появляется возможность практиковать терпение и терпимость. Для нас это хорошая возможность, и мы должны быть благодарны тому, кто нам её предоставил. Если рассматривать это под таким углом зрения, то данное происшествие заставило другого человека накопить дурную карму, а нам дало прекрасную возможность создать благую карму, практикуя терпение. Зачем же нам реагировать на это совершенно извращённым образом, гневаясь на того, кто нам вредит, вместо благодарности за такую возможность?

50) *«Если чисты мои помыслы,  
Я избавлю себя от адских миров.  
[Так] я сумею защитить себя,  
Но как уберечь существ?»*

Здесь автор задаёт два вопроса. Во-первых, если другой человек мне вредит и тем самым я даю ему повод для создания дурной кармы, означает ли это, что и сам я накоплю негативную карму, потому что его гублю? Шантидева отвечает, что это не так, поскольку, если мы используем эту возможность для позитивной реакции на происшедшее, для практики терпения и терпимости вместо накопления отрицательной кармы, то создадим благие заслуги или добродетели.

Во-вторых, если, вредя мне, другой человек дал мне возможность практиковать терпение и терпимость, и, следовательно, позволяет мне накопить добродетельную кар-

му, означает ли это, что тот, кто причинил мне вред, также создаёт благую карму? Шантидева отвечает, что это не так, потому что результат, благая карма от практики терпимости и терпения, останется только в сознании человека, практикующего эти достоинства.

51) *«Если на зло я отвечу злом,  
Их это не защитит.  
Я же нарушу нормы нравственного поведения,  
И от истинного подвижничества не останется и следа».*

Шантидева отмечает, что, если мы будем мстить обидчику, отвечая злом на зло, это не только не принесёт ему пользы — даже навредит ему — но и погубит нас самих, мешая нам двигаться к собственной цели. Так, если мы практикуем бодхичитту, это сведёт на нет нашу практику. Кроме того, это лишит нас сил, накопленных в ходе практики терпения и терпимости. Поэтому месть будет разрушительной для обеих сторон.

Если в ответ на причинённый вред мы будем мстить, вместо того чтобы реагировать на происшедшее позитивно, развивая терпение и терпимость, то возникнет некий порочный круг. Если мы отомстим другому, он не потерпит этого и будет мстить нам в дальнейшем.... Нам придётся на это ответить, и тогда войне никогда не наступит конец. Когда подобное происходит в некоем обществе, то «родовая» или «кровная месть» может длиться целыми поколениями. В результате страдают все. Жизнь теряет весь свой смысл. Например, в лагерях беженцев детей с раннего возраста воспитывают в духе ненависти, и некоторые считают, что это полезно для интересов нации. Я думаю, что это очень скверно и недалёковидно.

Ранее мы обсуждали, как должным образом относиться к телесным повреждениям и вреду со стороны других, и как развивать к обидчикам терпимость. Однако это важно понять правильно, не сочтя, что Шантидева призывает

нас сдать, или что мы просто должны смиренно принимать все нападки.

Это существенно для одного из аспектов буддийской практики, связанной с щедростью и даянием. Мы знаем, что, согласно идеалу бодхисаттвы, должны учиться щедрости, чтобы в конце концов, даже если ситуация потребует от нас пожертвовать собственным телом, мы смогли бы это сделать. Однако в этой связи очень важно быть чутким к фактору времени. Не следует выполнять подобные практики преждевременно, пока у нас ещё не появились силы, духовные свершения и так далее. Крайне необходимо учитывать, пришло ли для этого время, или нет. Это связано с тем, что я объяснял выше: для малой цели не следует жертвовать тем, что обладает высшим потенциалом. Если это так, то Шантидева, разумеется, не может советовать практикующим бодхичитту покорно мириться с причиняемым другими вредом, телесными побоями и пр. Вместо этого, при необходимости, лучше и мудрее всего просто сбежать!

Я подчёркиваю важность чувствительности к временному фактору, в зависимости от собственного духовного уровня, исходя из того, что в писаниях есть истории о великих практиках медитации, совершивших подобные жертвы. Например, в одном из предыдущих рождений Будды в «Джатаках» он добровольно принимает на себя весь физический вред, позволяя своё тело резать, бить, уродовать и прочее. Он не избегал подобных ситуаций — напротив, принимал их. Подобную практику могут совершать личности, достигшие высших уровней духовных свершений. Они знают, что тем самым придут к великой цели.

Все эти примеры указывают на то, как важно, при выполнении практики, взвешивать все обстоятельства, краткосрочные и долговременные последствия, и все «за и против».

В целом, Виная, то есть свод писаний о нравственной и монашеской дисциплине, гораздо менее гибко трактует

этические вопросы, чем Махаяна. Но даже в Винае Будда учил о различных действиях, которые в универсальном плане разрешены или запрещены, и затем указывал на исключения, при необычных обстоятельствах, в которых то же самое запрещённое действие дозволено. Подобным же образом, он учил разнообразным универсальным понятиям, которым должны следовать его ученики, но затем, в определённых случаях, делал исключения из этих правил для некоторых людей или указывал особое время, когда нет необходимости придерживаться данного обета. Итак, даже в Винае, с её более жёсткими предписаниями, мы также находим принцип соизмерения контекста и ситуации.

До этого мы обсуждали главным образом нанесение физического вреда и повреждений со стороны других. Мы говорили о том, как к этому относиться, и как должным образом ответить на подобный поступок. Теперь же Шантидева говорит о том, как справиться с вредом, не имеющим материальный характер, например, с чувством обиды от оскорблений и унижения со стороны других.

52) *«Поскольку ум бестелесен,  
Никто не сумеет причинить ему вред.  
Но он привязан к телу,  
И потому его терзают страдания».*

53) *«Ни презрение, ни злая речь  
Ни бесчестье  
Не наносят вреда этому телу.  
Отчего же, ум, ты впадаешь в ярость?»*

В строфах 52 и 53 Шантидева напоминает нам, что ум нематериален, и рассуждает о взаимоотношении между телом и умом. Он спрашивает: если кто-то нас не уважает, грубит нам, оскорбляет нас и пр., то, поскольку этот человек не причиняет нам никакого непосредственного вреда, зачем же на него гневаться?

54) *«Ни в этой, ни в следующей жизни  
Неприятнь существ  
Не сможет меня уничтожить.  
Почему же тогда я бегу от нее?»*

Здесь Шантидева предполагает гипотетический ответ: хотя оскорбления, неуважение и пр. не причиняют мне физический вред, из-за этого другие будут чувствовать ко мне неприязнь; следовательно, мой гнев оправдан. Шантидева оспаривает это, говоря, что это не является верным основанием для гнева на подобные действия, потому что, даже если другие меня не любят, это не доставит мне больших неприятностей ни в этой, ни в будущей жизни. Наоборот, если мы реагируем на подобное отношение негативно, выходя из себя и гневаясь, то в результате лишимся покоя и умиротворения ума. В проигрыше можем оказаться только мы сами.

Здесь, опять же, Шантидева не призывает нас полностью игнорировать мнение других, не заботясь о том, что они подумают. Мы должны правильно понимать, что он имеет в виду. Так, в одной строфе Вступления на путь деяний бодхисаттвы Шантидева отмечает, что, когда человек переезжает в новый город или местность, он должен изучить образ жизни его обитателей и научиться жить так, чтобы ничем их не обижать. Дело в том, что, если мы способны радовать других, нам будет легче им служить. Это один из принципов бодхисаттвы. Поэтому здесь не должно возникать недоразумений, мыслей о том, что Шантидева якобы советует нам полностью пренебрегать другими. То, о чём здесь говорится, нужно понимать в определённом контексте; то есть нужно стремиться предотвратить возникновение гнева в ответ на оскорбления или неуважение со стороны других. Но это — весьма особая тема.

55) *«Не потому ли, что их неприязнь  
Мешает мне стяжать блага земные?»*

*Но ведь все, обретенное мною, исчезнет,  
И только мои пороки меня не покинут».*

В этой строфе Шантидева предвидит другой контраргумент: мы можем счесть оправданной месть тому, кто нас оскорбляет, говорит о нас дурно или унижает, потому что это мешает нашим мирским целям, успеху и достижениям. Мы думаем, что, если не воспротивимся таким действиям, они воспрепятствуют нашей мирской удаче. Шантидева говорит, что это неверная основа для мести другим за оскорбления и унижения. В конце концов, даже если подобные действия других лишат нас мирских благ, все эти блага придётся оставить позади после смерти. Они полезны лишь в этой жизни, но, когда мы с ними расстанемся, потеряют свою ценность. Если же мы будем отрицательно реагировать на оскорбления и унижения со стороны других, например, вспylim и сделаем что-то дурное в ответ, нам придётся нести с собой созданную этим неблагоую карму, даже в будущие жизни.

*56) «И потому лучше уж умереть сегодня,  
Чем прожить долгую, но порочную жизнь.  
Ибо и долгожителю  
Все равно не миновать смертных мук».*

*57) «Допустим, один человек пробуждается ото сна,  
В котором он счастлив был целую сотню лет,  
А второй — ото сна,  
В котором он счастлив был только одно мгновение».*

*58) «Когда они пробудятся,  
Разве вернется блаженство?  
Так же и жизнь, коротка она или длинна,  
В смертный час оборвется».*

*59) «Даже если я накоплю множество благ земных  
И проведу в блаженстве долгие годы,*

*Словно ограбленный, я уйду [из этого мира]  
С пустыми руками и без одежды».*

В этих строфах Шантидева указывает, что, по сравнению с тем, кто живёт долго, обеспеченно и успешно, но обрёл все эти блага нечестным путём, лучше умереть сегодня, поскольку все мы смертны и с накопленным добром рано или поздно придётся расстаться. Однако плоды совершённых злодеяний мы понесём с собой в далёкое будущее. В любом случае, временные наслаждения и удовольствия, испытываемые от имущества, накопленного обманом и другими безнравственными способами, во время умирания, сколь долго бы мы ни прожили, станут лишь туманным воспоминанием, давним сновидением. Не существует никакого различия между таким человеком и тем, кто проживает счастливую жизнь за одно мгновение: как только всё это кончится, то останется лишь сновидением.

*60) «Владея земным богатством,  
Я могу искоренить пороки и обрести заслуги.  
Но если я стану гневаться из-за них,  
Разве не истощатся мои заслуги и не приумножатся  
пороки?»*

*61) «Так моя жизнь  
Потеряет всякую ценность.  
Ибо что толку от жизни того,  
Кто творит лишь неблагое?»*

Здесь Шантидева предполагает, что некто может возразить: «Конечно, занимаясь стяжанием материальных благ, я не только живу в большем комфорте, но также имею возможность делать много добра и тем самым создавать заслуги. Поэтому я, несомненно, прав, отвечая на любое действие другого человека, которое мешает мне копить эти блага». Шантидева возражает, что и это также не является верной

основой для подобного поведения, потому что, когда мы сравниваем возможность накопления заслуг, делая добрые дела в результате стяжания материальных благ, с негативной кармой, созданной местью другому человеку, оскорбляющему нас и так далее, это несопоставимо. Дурные поступки намного перевешивают те мелкие добродетели, на которые мы способны. Следовательно, это не оправдывает месть обидчику, который нас унижает или оскорбляет.

*«Если ты гневаешься на тех, кто тебя чернит,  
Ибо [этим] он отвращает существ,  
Тогда почему ты не впадаешь в гнев,  
Когда унижают других?»  
«Если ты терпеливоносишь,  
Когда о других злословят,  
Почему же не можешь стерпеть злые слова о себе,  
Ведь они сказаны о возникновении клеш?»*

Здесь Шантидева предвосхищает очередное возражение: «Конечно, если кто-то меня оскорбляет, презирает или порочит, это даёт мне веские основания для гнева на этого человека, потому что из-за его слов другие потеряют ко мне доверие».

Шантидева оспаривает это тем, что, если подобная реакция действительно оправданна, почему не гневаться на людей, говорящих плохо о других? Ответ прост: «Да ладно, когда кто-то унижает третье лицо, это не имеет ко мне ни малейшего отношения».

## МЕДИТАЦИЯ

На этой сессии давайте проведём медитацию, визуализуя человека, который нам неприятен, нас раздражает, причиняет много проблем и действует на нервы. Представьте себе, что этот человек вас чем-то обидел или оскорбил. И,



в воображении, дайте волю своим чувствам, не сдерживаясь. Проверьте, не участился ли от этого ваш пульс, не возникло ли у вас мгновенное чувство дискомфорта, или же в вашем сердце стало больше покоя. Исследуйте это три-четыре минуты. Затем, на последней минуте, осознайте, что ваше раздражение бессмысленно: вы моментально вышли из себя. Поэтому скажите себе: «В будущем я никогда не буду так поступать». Развейте в себе эту решимость и затем расслабьтесь в однонаправленном медитативном сосредоточении.

### Вопросы

**В:** Помимо созерцания собственного страдания, существуют ли другие методы работы с гордыней или противоядия от неё?

**О:** Согласно буддизму, одно из противоядий от гордыни — размышление о многочисленных категориях из сутр, различных способах восприятия реальности и т. д. Другим примером является современная система образования с её обилием научных предметов. Думая о множестве областей знания, в которых мы невежественны, мы можем укротить свою гордыню.

**В:** Какую роль играет прощение в укреплении терпимости и терпения?

**О:** Прощение подобно конечному результату, или плоду, терпения или терпимости. Когда человек по-настоящему терпелив, он само собой умеет прощать. Поэтому эти качества тесно взаимосвязаны.

**В:** Какова роль женщин в буддизме? Все мы слышали о крайностях, предрассудках и даже о насилии над женщинами в буддизме и других религиях. Но буддийские тексты, кажется, обращены к мужчинам. На долю женщин, по всей видимости, выпадают совершенно другие социальные и физические обязанности. Существуют ли особые практики, книги и пр., предназначенные специально для женщин-мирянок и монахинь, помогающие нам справиться

с трудностями на пути? Чем жизнь монахини отличается от жизни монаха?

**О:** Совершенно верно... Поскольку многие индийские пандиты, на которых мы ссылаемся как на авторитетные источники буддийской литературы и философии в Тибете, были практикующими мужчинами, часто их сочинения отражают принципиально мужскую точку зрения.

Ваш второй вопрос немного сложнее. Во-первых, согласно правилам Винаи, Будда предоставил равные возможности для мужчин и женщин. В Виная-сутре сказано о том, что и мужчины, и женщины могут получить полное монашеское посвящение. Однако я думаю, что из-за культурных особенностей бхикшу считается выше бхикшуни. С этой точки зрения действительно существует элемент дискриминации по половому признаку.

Однако во всех практиках бодхисаттвы и в тантрических обетах практикующие мужчины и женщины равны. Всё же в определённых источниках мы читаем, что бодхисаттва на последней стадии перед обретением полного просветления обязательно должен иметь мужское тело.

Согласно же Высшей Йога-тантре, у мужчин и женщин не только есть равные возможности на пути, но и любой практикующий, в мужском или женском облике, может достичь полного просветления. Поэтому здесь не существует ни различий, ни дискриминации. Более того, кажется очевидным, что в Высшей Йога-тантре уделяется особое внимание правам женщин, поскольку в ней оскорбление женщин считается одним из коренных тантрических падений. Я думаю, что причина этого в том, что на социальном уровне существуют некие предрассудки против женщин. Поэтому и уделяется особое внимание уважению прав и достоинства женщин. На самом деле идеальный практик Высшей Йога-тантры обязан относиться к женщинам по-особому. Тем более это относится к практику материнских тантр: если на это нет каких-то возражений, при встрече с любой женщиной ему рекомендуется сделать перед ней

простираение и оказать прочие знаки почтения. Если он не может совершить это физически, то поклоняется ей мысленно.

С другой стороны, оскорбление практикующего мужчины не входит в число коренных падений. Это указывает на то, что мужчинам, по их положению, и так уделяется особое внимание. Я считаю, что в основном существуют равные возможности для обоих полов. Только лишь из-за социальных устоев есть вероятность оскорбления или унижения женщин. Поэтому особый акцент, который ставится в тантре, проясняет тот факт, что они полностью равны. И, если посмотреть на это с точки зрения целостного подхода бодхисаттвы, мужчины и женщины обладают одинаковыми правами.

Думаю, что богиня Тара — одна из самых влиятельных феминисток. Легенда о Таре гласит, что, когда у нее в самом начале зародилось альтруистическое намерение достичь полного просветления ради блага других, она приняла для себя определённое решение. Увидев, что столько бодхисаттв являются мужчинами, как и те, кто ещё находится на пути, и столько из них достигли состояния будды в мужском облике, она решила породить бодхичитту в своём нынешнем женском теле. Более того, она поклялась сохранить женский облик на пути и остаться женщиной после достижения полного просветления.

**В:** Можете ли Вы рассказать о проблеме ненависти к себе, и о том, как она разрешается буддийскими средствами?

**О:** На самом деле, когда я впервые услышал о понятии «ненависть к себе» и понял, что это значит, я был изумлён и растерян. Мне это показалось невероятным, потому что, как практикующие буддисты, мы изо всех сил стремимся избавиться от эгоцентризма, себялюбивых мыслей и побуждений. Поэтому мысль о том, что кто-то может себя ненавидеть, не заботиться о себе, показалась мне нелепой. С буддийской точки зрения, ненависть к себе очень опасна; даже уныние или депрессия считаются своего рода крайно-

стью. Но ненависть к себе — гораздо бóльшая крайность, чем подавленность. Она очень и очень опасна.

Противоядие от этого — наша врождённо присущая природа будды, то есть вера в то, что каждое живое существо, особенно человек, обладает природой будды. У всех нас есть потенциал для того, чтобы стать буддой. Шантидева многократно подчёркивает это в своём труде Вступление на путь деяний бодхисаттвы, где говорит, что даже такие слабые существа как мухи, пчёлы и другие насекомые обладают природой будды, и, если начнут усердно следовать пути, способны достичь полного просветления. В таком случае, почему же я, человек, наделённый человеческим интеллектом и всеми качествами, при желании не могу достичь полного просветления? Здесь подчёркивается именно этот момент. В своём сочинении Высший поток (Уттаратантра) Майтрейя излагает буддийское воззрение о природе будды. Он говорит, что, какими бы бедными, слабыми и нуждающимися мы, живые существа, сейчас ни были, мы никогда не потеряем свою природу будды. В нас всегда останется зерно или потенциал для совершенства и полного просветления.

Людям, которые ненавидят или унижают себя, пока можно посоветовать не задумываться всерьёз о страдающей природе бытия или о его неудовлетворительности. Скорее, им нужно сосредоточиться на позитивных сторонах существования, например, на том, каким ценным потенциалом они обладают, и на возможностях, которые даёт им человеческое бытие. В традиционных учениях идёт речь о достоинствах человеческой жизни, наделённой всеми свободами и дарованиями. Размышляя об этих возможностях, мы способны повысить свою самооценку и уверенность в собственных силах.

Здесь, опять же, важен весьма искусный подход, который больше всего подходит для наших собственных умственных способностей, склонностей и интересов. Предположим, нам нужно перевезти человека из одного города

в другой, довольно далёкий, а этот человек не особенно храбр. Если мы расскажем ему обо всех сопряжённых с этой поездкой трудностях, он может впасть в уныние, отчаяться и подумать: «Нет, мне никогда туда не добраться». Однако мы можем достичь своей цели более искусными средствами, направляя этого человека шаг за шагом, вначале говоря: «Давай поедem в этот город», а затем, «Поехали отсюда в другой город».

Это сродни нашей системе образования. Хотя наша цель, возможно, поступить в университет и получить диплом, мы не можем сразу же это осуществить. Сначала нам нужно поступить в школу, где мы начинаем образование с изучения алфавита и пр. Так мы будем переходить из класса в класс. Наконец, мы сможем достичь своей главной цели. Точно так же, практикуя Дхарму, очень важно прибегать к методам, наиболее подходящим для нашего нынешнего состояния ума. Например, у разных людей различный темперамент: один человек высокомерен и заносчив, и, исходя из этого, может принять для себя путь или метод, более свойственный его натуре. У других людей, возможно, больше гнева или желания и т. д. Подобные личности могут искать техники или приёмы, которые отвечают их склонностям. А у иных людей меньше мужества и уверенности в себе — им необходимо принять то, что максимально подходит для подобного темперамента. Арьядева в своём сочинении Четыре сотни строф подробно описывает, как лучше всего вести ученика по пути, с соответствиим с его умственными предрасположенностями.

В этой связи существует исторический прецедент. Во времена Будды один царь совершил тяжелейшее злодеяние, убив своего отца. Но затем он горько раскаялся в содеянном и впал в уныние. Будда, посетив его, сказал ему, что «родителей следует убить», хотя и не имел это в виду буквально. Будда использовал слово «родители» в качестве своего рода метафоры желания и привязанности, ведущих к перерождению. Поскольку для создания нового рожде-

ния необходимо сочетание кармы и влечения, в некотором смысле эти два фактора подобны «родителям». Итак, сказав, что «родителей следует убить», Будда имел в виду, что карму и желание нужно уничтожить.

Именно с точки зрения важности осознания нужд отдельно взятых практикующих и чуткости к ним нужно понимать изречения Будды в некоторых сутрах, в которых он, на первый взгляд, признаёт даже теорию «я», или «души».

**В:** Постижение природы сансары приводит к развитию истинного отречения. Как же познать природу сансары? Мы развиваем в себе отречение из-за количества увиденных страданий, или же благодаря осознанию природы страдания?

**О:** Осознание одного лишь страдания не гарантирует, что у вас возникнет подлинное отречение. Кроме этого, требуется познать причину страдания и то, каким образом она ведёт к страданию. Посредством сочетания этих двух факторов, постижения страдания и определения его источника, мы придём к отречению.

Сказано, что из трёх видов страдания — страдания от страданий, страдания перемены и всепроникающего страдания, — желание избавиться от первого, очевидного страдания инстинктивно испытывают даже животные. Это нельзя назвать отречением. Можно сказать, что это желание склоняется к отречению, потому что является поиском освобождения от страдания, но это — не подлинное отречение.

Постичь страдание перемены в качестве природы страдания и развить в себе желание от него освободиться могут даже небуддийские практики медитации, чьей основной задачей является медитативное погружение ума. Однако и не в этом также состоит смысл истинного отречения, как оно понимается в буддизме. Настоящее отречение следует возвращать в отношении третьего уровня страдания, когда познаётся основополагающая неудовлетворительная природа бытия, известная как «всепроникающее страдание

обусловленности». Развивая в себе это постижение, мы добираемся до самого корня, потому что оно основано на осознании того факта, что наше существование — следствие кармы и омрачений.

Итак, как я указал ранее, истинное отречение должно возникнуть благодаря постижению подвижной, переходящей природы нашего бытия. Ежесекундно меняющаяся природа феноменов указывает нам на нашу неспособность к выносливости, отсутствие собственной воли и независимости. Всё это находится во власти других факторов. Если говорить о наших психофизических совокупностях, то ими руководят наши карма и омрачения. Именно постижение отрицательных причин наших совокупностей открывает для нас их истинно неудовлетворительную и страдающую природу. Это приведёт к горячему желанию освободиться от такого бытия. В этом и состоит настоящее отречение. Даже в этой связи, я думаю, для развития отречения человеку необходимо так или иначе осознать возможность освобождения, иными словами, достижения нирваны. В противном случае, если бы можно было взрастить в себе подлинное отречение лишь размышляя о природе страдания, то Будде не было бы нужды излагать Четыре благородные истины. Он бы просто не затрагивал эту тему. Однако когда мы говорим о признании природы страдания, нам нужно учитывать, что эту природу можно понять двояко. Во-первых, её можно рассматривать с абсолютной точки зрения, когда мы ведём речь о пустоте, т. е. абсолютной природе реальности страдания. Но это не то понимание, которое мы используем, обсуждая природу страдания в контексте порождения отречения. Здесь мы применяем более условные термины.

**В:** Если наша цель — избавление от эмоций, как мы можем чувствовать сострадание? Разве сострадание — не эмоция?

**О:** Вам, возможно, будет интересно услышать про дискуссию, которая у меня состоялась с учёными. Мы говори-

ли о том, как определить понятие «эмоция». В конечном итоге мы сошлись на том, что даже на этапе состояния будды существуют эмоции. Итак, в этой связи, можно определённо утверждать, что сострадание — тоже эмоция.

Но «эмоция» не обязательно означает что-то отрицательное. Среди эмоций различают как разрушительные, так и созидательные. Избавиться мы должны именно от пагубных эмоций.

**В:** Возможно ли для исповедующего христианскую веру также соблюдать буддийский обет? Я убеждённый христианин, принявший постриг, и всё же учения Христа и буддийский путь мне кажутся вполне совместимыми и согласованными... По-моему, допустимо практиковать как буддизм, так и христианство, поскольку обе религии направлены к свету, к пути истины, любви и свободы. Одним из моих наставников является Томас Мёртон, католический священник и монах, а также — практик буддизма.

**О:** Конечно, есть много общего между всеми основными религиозными традициями мира. Поэтому я считаю, что на начальном этапе человек может одновременно практиковать как буддизм, так и христианство, и, возможно, также и некоторые другие религии. Мне кажется, это очень хорошо.

Но, когда мы продвигаемся на пути, тут уже возникают вопросы. Тогда происходит нечто подобное светскому образованию: когда человек становится специалистом, ему приходится выбирать для себя ту или иную сферу деятельности. В дальнейшей практике буддизма, когда мы достигаем определённого этапа, постижение пустоты является одним из ключевых аспектов пути. Понятие пустоты и веру в абсолютного Творца, на мой взгляд, совместить трудно. С другой стороны, для христианского практика принятие идеи всемогущего Творца — очень важный фактор в его традиции для развития самодисциплины, сострадания и всепрощения и для возвращения в себе близких отношений с Богом. Это насущно необходимо. Кроме того, когда



Бог видится абсолютными и всемогущим, представление о том, что всё относительно, становится слегка неудобоваримым. Однако если вы понимаете Бога как абсолютную природу реальности или абсолютную истину, возможно достичь некоего объединённого подхода. Затем, если мы попытаемся истолковать это по-новому, то, мне думается, идею Отца, Сына и Святого Духа можно сравнить с Тремя Телами Будды — Самбхогакаей, Нирманакаей и Дхармакаей. Однако как только мы начнём толковать Троицу с точки зрения, например, учения о Триаде, будет довольно трудно утверждать наверняка, останется ли практика истинно христианской, или нет.

Что касается личной религии, то, я считаю, она должна быть основана на собственных умственных наклонностях. Это очень важно. Поэтому я говорю людям, что, как буддийский монах, нахожу буддизм наиболее для себя подходящим. Это не значит, что буддизм — лучшая религия для всех. Это совершенно очевидно. Для других людей, несомненно, более действенны христианство, ислам или иудаизм, — традиции, основанные на теории Творца. Поэтому очень и очень важно следовать религии сообразно своим собственным умственным наклонностям.

Ещё об одном... Я постоянно стараюсь объяснить людям, что смена конфессии — непростая задача. Например, здесь, на Западе, у большинства из вас семейные традиции и устои являются христианскими. Поэтому хочу предупредить вас, что смена религии всегда сопряжена с большими трудностями и осложнениями. Конечно, если вы истинные атеисты и вас больше привлекает буддизм, это не имеет значения. Тогда, хорошо, вы можете принять буддизм в качестве своей религии; это лучше, чем оставаться атеистом. Обычно я называю таких людей «атеистами-экстремистами», поскольку в каком-то смысле буддизм также является своего рода атеизмом. Я думаю, что быть буддистом лучше, чем оставаться атеистом-экстремистом. Итак, этот вопрос ясен. Но люди, которые уже

имеют какие-то религиозные чувства в рамках своей собственной традиции, должны быть очень осторожны, думая о смене конфессии. В общем, мне кажется, уместнее выполнять практику в соответствии со своим собственным традиционным воспитанием, и, конечно же, при этом вы можете использовать некоторые буддийские приёмы. Не принимая теорию перерождения или сложную философию, просто применяйте кое-какие техники для возвращения в себе силы терпения и сострадания, прощения и тому подобного.

Также я считаю, что одной из важных практик является развитие однонаправленного сосредоточения, к которому есть интерес у наших христианских братьев и сестёр. Я выяснил, что в греческой православной церкви эта практика называется «мистицизмом». Поэтому, разумеется, вы можете почерпнуть из буддизма некоторые вещи. Но в противном случае, если вы поторопитесь сменить религию, то через какое-то время рискуете столкнуться с трудностями и впасть в смятение. Следовательно, будьте предельно осторожны.

Важно помнить о том, что, как только люди меняют свою религию, у них само собой возникает склонность, для оправдания своей новой веры, подвергать критике бывшую конфессию. Это очень опасно. Хотя ваша предыдущая религия, возможно, вас не устраивала и ничего вам не дала, для миллионов других людей она по-прежнему полезна. Поэтому мы должны уважать личные права друг друга. Если миллионы людей во что-то верят и черпают в этом вдохновение, нам нужно относиться к этому с уважением. И на это есть много причин.

# День третий

---

## ПЕРВАЯ СЕССИЯ

Далее Шантидева объясняет, как справиться с гневом и ненавистью, которые могут охватить нас по отношению человеку, разрушающему нечто нам принадлежащее. Вплоть до этого момента Шантидева говорил о вреде, причиняемом нам самим; но в следующих строфах обсуждает, каким образом относиться к повреждению нашего имущества, или так называемого «моего».

*64) «Неразумно гневаться на людей,  
Оскорбляющих и оскверняющих  
Изображения, ступы и святую Дхарму,  
Ибо невозможно нанести ущерб буддам и бодхисат-  
твам».*

В 64 строфе Шантидева ведёт речь о том, как буддист может попытаться оправдать гнев и ненависть к тем, кто разрушает статуи Будды или оскверняет храмы, священные изображения и пр. Для сердца буддиста они очень дороги и драгоценны. Кто-то, возможно, будет утверждать, что ненависть к тем, кто оскверняет эти святыни, — ради Дхармы. Шантидева отмечает, что это неверно, поскольку на самом деле такая негативная реакция вызвана нашей неспособностью вынести подобные проступки. Что же касается самих святых объектов, то им невозможно нанести ущерб.

*65) «Как было сказано выше,  
Не позволяй себе гневаться на тех,  
Кто причиняет зло учителям, близким и друзьям,*

*Осознавая, что это происходит в силу условий».*

Затем, в строфе 65, Шантидева говорит, что так же неверно ненавидеть людей, вредящих нашим духовным наставникам, родственникам или друзьям. Дело в том, что вред, причинённый этим людям, частично происходит из-за кармических действий, совершённых ими в прошлом. Более того, в некоторых случаях здесь также играют роль обстоятельства. Если кто-то вредит нашему другу, это может быть связано с его поведением — он сам мог навлечь на себя неприятности своими поступками. Поэтому, учитывая эти факторы, нужно побороть в себе ненависть.

66) *«И живое, и неживое*

*Приносит вред существам.*

*Почему же ты гневаешься лишь на живое?*

*Сноси терпеливо всякое зло».*

В строфе 66 Шантидева размышляет о том, что среди факторов, причиняющих нам вред, как было сказано выше, есть одушевлённые и неодушевлённые объекты. Однако почему мы выделяем из них только одушевлённые и обвиняем их, либо злимся на них?

67) *«По неведению один совершает зло,*

*А другой по неведению гневается.*

*Кого из них назовем безупречным,*

*А кого — злодеем?»*

Здесь он указывает на симметрию с обеих сторон. Когда кто-то вредит нам или нашим друзьям, то этот человек поступает так главным образом из-за неведения относительно последствий своего поступка. Если мы выйдем из себя и разгневаемся на обидчика, то, опять же, эта эмоция вспыхнет в нас из-за нашего неведения. Итак, оба эти действия своего рода симметричны, а раз так, то кто виноват? Кто прав? И тот, кто причиняет вред, и тот, кто злится, рав-

ны между собой.

68) *«Зачем прежде я совершал все те поступки,  
Из-за которых другие теперь мне причиняют вред?  
Все пожинают плоды своих деяний.  
Кто я такой, чтобы это изменить?»*

В этой строфе Шантидева отвечает на вполне понятное гипотетическое возражение. Кто-то может попытаться оправдать свой гнев на другого человека, говоря, что нужно отличать одну ситуацию от другой: «Во-первых, я никого не трогал. Я его не провоцировал, а он всё равно мне навредил. Поэтому мы находимся в разных положениях, и мой гнев справедлив».

Шантидева говорит, что в этих обстоятельствах реакция не была достаточно продуманной. Если мы хорошенько всё исследуем, то увидим, что в конечном итоге сами виноваты, так как создали эту карму. Поэтому нельзя сказать: «Я совершенно невинен».

69) *«Осознав это,  
Должен я усердно творить благое,  
Дабы все существа  
Питали любовь друг к другу».*

В строфе 69 Шантидева заключает, что, размышляя обо всём сказанном им выше, мы должны прийти к решению: «Отныне я буду всеми силами стараться жить в гармонии и мире, любя всех, с кем я общаюсь. Я сделаю всё для того, чтобы не только я сам, но остальные поступали так же».

70) *«Когда огонь, охвативший один из домов,  
Готов перекинуться на другой,  
Убирают солому и всё,  
Что помогает пламени распространиться».*

71) *«Подобно этому, когда пламя ненависти  
охватывает ум*

*Из-за его привязанности,  
Отбрось её, не мешкая,  
В страхе, что заслуги твои сгорят».*

В этих двух строфах Шантидева подчёркивает важность борьбы с привязанностью, которая, по сути, является корнем ненависти и гнева. Он приводит пример, что, если наш дом охвачен огнём, нужно немедленно выбросить всю горящую солому, чтобы пламя не распространилось на другие дома. Подобным же образом, когда разгорается огонь ненависти, он распространится из-за топлива привязанности, поэтому первое, что нужно сделать, — избавиться от привязанности. Говоря в общем, в махаянской литературе, например, в «Своде практик» Шантидевы, где изложены идеалы или образ жизни бодхисаттв, делается упор на важность борьбы с ненавистью и способах её устранения. Однако он упоминает, что существуют исключительные ситуации, в которых привязанность может помочь бодхисаттве, трудящемуся во благо других. Даже несмотря на это, в целом именно привязанность или желание — корень ненависти.

Различие между ненавистью и привязанностью состоит в том, что ненависть крайне разрушительна и груба; она мгновенно и полностью лишает ум покоя. Далеко не так дело обстоит с привязанностью, в которой гораздо больше мягкости и нежности. Однако привязанность также является корнем ненависти, поэтому, чтобы полностью устранить ненависть, мы должны преодолеть и привязанность.

Очень важно ясно осознать, что, хотя привязанность может помочь бодхисаттве, помогающему другим существам, это происходит не из-за самой природы привязанности, но благодаря утончённости искусных средств, применяемых бодхисаттвой. Однако мы должны усвоить для себя главное: привязанность лежит в корне нашего непроещённого бытия.

Также яснее некуда, что многие ссоры и споры, с ко-

торами мы сталкиваемся даже в семейном кругу, главным образом основаны на сильной привязанности. Итак, мы выясняем, что существуют разные виды привязанности в отношении различных объектов: привязанность к форме, внешнему облику, звуку, запаху, тактильным ощущениям и т. д. Все эти виды привязанности по отдельности достаточно мощны, чтобы привести ко множеству проблем и неприятностей. Однако сильнейшая из них, кажется, — это половое влечение. Там, где в первоисточниках описывается это влечение, с ним также увязывается и привязанность ко всем объектам пяти органов чувств. Следовательно, половое влечение мощнее всего и может вызывать проблемы и разрушения.

Однако мне до сих пор непонятно, к какой категории относится привязанность к деньгам, поскольку нельзя сказать, что мы привязаны к внешнему виду этих денег, либо к прекрасному звуку бряцанья монет или шуршания купюр. С помощью денег мы можем приобрести множество желанных для нас вещей, поэтому, вероятно, из-за этого привязанность к деньгам имеет особую силу.

Здесь важно затронуть межполовые отношения. Я вижу два основных вида отношений, основанных на половом влечении. Один из них — это чисто сексуальное притяжение, в котором мотивом или импульсом служит временное удовлетворение. Затем, на этой основе, у людей возникают интимные отношения, но, мне кажется, они не очень надёжны или устойчивы, поскольку партнёры общаются друг с другом скорее не как люди, а как некие объекты, предметы. Однако есть и второй вид отношений, основанный на сексуальном притяжении, в котором влечение не является в основном физическим. Скорее, отношения строятся на взаимном уважении и восхищении достоинствами партнёра, на ощущении, что другой человек добр, мягок и чуток. Следовательно, к своему партнёру можно чувствовать уважение и считать его достойным человеком. Любой основанный на этом союз будет гораздо

крепче и больше подойдёт обеим сторонам. Для того чтобы построить подобные отношения, люди должны провести вместе достаточно времени, чтобы узнать друг друга лучше. Поэтому, когда у человека хватает времени на то, чтобы изучить личность другого, его черты характера, подобная связь будет прочнее и длительнее. Можно сказать, что во втором случае в формировании таких отношений участвует и доля истинного сострадания. В них есть чувство ответственности друг за друга, в то время как в первом случае эти факторы отсутствуют, и всё ограничивается лишь временным удовлетворением.

Как я уже говорил, все мы без исключения то и дело находим в себе множество внутренних противоречий. Иногда разница в наших мыслях утром и вечером бывает настолько велика, что мы тратим всю свою энергию на то, чтобы понять, как с этим примириться. Это может вызвать головную боль. Итак, естественно, между двумя людьми, родителями и детьми, братьями и сёстрами, существуют различия, которые непременно приведут к конфликтам и спорам. Учитывая, что нам просто невозможно обойтись без распрей, разногласий и противоречий, как нам с ними справиться? Если у нас есть уверенность в своей способности к примирению, то мы сумеем разрешить эти проблемы.

*72) «Если приговоренному к смерти отрубят лишь руку,  
Не благо ли это?*

*И если ценою земных страданий избавишь себя от ада,  
Не благо ли это?»*

*73) «Если не под силу тебе превозмочь  
Ничтожные страдания этой жизни,  
Тогда почему не отвергнешь гнев —  
Источник мучений ада?»*

В этих двух строфах Шантидева объясняет, что, не испытывая гнев и ненависть в ответ на причиняемый други-



ми вред, мы спасёмся от потенциальных нежелательных последствий, которые иначе будут ожидать нас в дальнейшем. Потому что, если в подобных ситуациях у нас вспыхнут эти отрицательные эмоции, это не только не убержёт нас от уже причинённого вреда, но, сверх того, мы создадим причину для собственных будущих страданий. Однако если в нашей реакции на произошедшее не будет гнева и ненависти, и мы станем развивать терпение и терпимость, то, жертвуя мелочами и мирясь с небольшими проблемами или трудностями, сможем избежать гораздо бо льших страданий в долгосрочной перспективе. Здесь Шантидева приводит следующий пример: если приговорённый к смерти узник может сохранить свою жизнь, позволив отрубить себе руку, разве он не будет благодарен за предоставленную ему возможность? Смирившись с болью и страданием от отрубания руки, он спасётся от смерти — т. е. от гораздо более тяжкого страдания. Шантидева добавляет, что здесь есть и ещё одно преимущество: мы не только будем защищены от опасных последствий в будущем, но также, испытывая боль и страдания, которые временно причинили нам другие, истощим накопленную в прошлом неблагую карму. Итак, подобный подход осуществляет две цели.

Терпеливо снося небольшие трудности, мы получаем возможность применять и другие практики. Мы можем вдохновенно молиться и делать посвящение заслуг: «Испытывая это страдание, да смогу я очистить свои загрязнения, накопленные в прошлом». Эту возможность можно также использовать для махаянской практики тонглен — «даяния и принятия». В ходе этой практики мы размышляем: «Пусть моё страдание заменит всё страдание живых существ. Да смогу я, претерпевая всё это, спасти остальных живых существ от подобных мучений». Таким образом, мы принимаем на себя страдания других и используем эти трудности в качестве возможности для выполнения и такой практики.

Этот совет особенно полезен в отношении болезней.

Конечно, в первую очередь важно применять всевозможные профилактические меры, чтобы не заболеть, например, правильно питаться и т. д. Но, если мы уже заболели, то не должны пренебрегать принятием соответствующих лекарств и других мер для выздоровления. Однако, отношение к болезни здесь также имеет решающее значение: вместо того, чтобы хныкать и стонать, жалеть себя, волноваться и тревожиться, мы можем спастись от этих излишних психических страданий, правильно настроив свой ум. Хотя наш внутренний настрой не обязательно облегчит физическую боль, мы можем размышлять: «Да смогу я, испытывая эти страдания, помогать другим людям и спасти тех, кому, возможно, предстоит пройти через то же самое». Таким образом мы можем использовать болезнь для духовной практики, иными словами, практиковать медитацию тонглен. Даже если эта практика не приведёт к реальному исцелению физического недуга, она несомненно, защитит нас от ненужных, лишних страданий и боли. И, кроме того, это переживание, вместо того чтобы превратиться в трагедию, может стать для нас своего рода привилегией. Мы увидим в нём благую возможность и на самом деле исполнимся радости, потому что данное переживание обогатит нашу жизнь.

Иногда, из-за непонимания учения о карме, у нас возникает склонность обвинять во всём карму и пытаться увильнуть от ответственности за свои поступки или от необходимости личной инициативы. Можно с лёгкостью сказать: «Всё это — из-за моей дурной прошлой кармы. Что тут поделаешь? Я беспомощен». Это совершенно неверное понимание кармы, потому что, хотя наши переживания вызваны поступками в прошлом, это не означает, что у нас нет выбора, и мы не способны ничего изменить. То же самое относится ко всем областям жизни. Мы не должны быть пассивными и пытаться отговориться от принятия личной ответственности на том основании, что всё — результат кармы. Если мы правильно понимаем понятие «карма», то также осознаём, что карма означает «действие», и это весь-

ма активный процесс.

Когда мы ведём речь о карме или действии, под этим подразумевается поступок, совершённый деятелем, в данном случае, нашим самими, в прошлом. Итак, то, что с нами произойдёт в будущем, в значительной степени зависит от нас, и может быть определено нашими нынешними осознанными действиями. Кроме того, карму не следует понимать как пассивную, статичную силу. Это нечто активное, и, таким образом, личность играет важную роль в определении причины кармического процесса. Возьмём, к примеру, такое простое действие как удовлетворение потребности в еде. Для того чтобы достигнуть этой простой цели, мы должны приложить усилия: найти пищу, приготовить её и съесть. Иными словами, даже простые цели осуществляются с помощью действия.

*Из-за гнева*

*Тысячи раз я горел в аду,*

*Но от этого не было пользы*

*Ни мне самому, ни другим.*

*75) А страдание [этой жизни] несравнимо с [муками ада],  
Оно приносит великое благо.*

*И потому должен я только радоваться*

*Такому страданию, избавляющему всех от мучений.*

В этих строфах Шантидева объясняет, что трудности, боль и страдания, выпадающие на нашу долю, когда мы служим другим, а также в процессе развития терпения и терпимости, практически не имеют никакого значения по сравнению со страданиями в низших мирах. Несомненно, мы способны смириться с разнообразными лишениями, которыми в ходе обучения или тренировки сопровождаются труды во благо других.

## МЕДИТАЦИЯ

Помедитируем на сострадание, представляя живое существо, страдающее от сильнейшей боли или попавшее в беду. Попробуйте поставить себя на его место и подумайте, что оно, так же, как и вы, способно ощущать боль, радость, счастье или страдание. После этого просто сосредоточьтесь на несчастье этого существа, на его сильнейших мучениях, и постарайтесь испытать к нему естественное, непринужденное чувство сострадания.

Как и раньше, посвятите первые три минуты сеанса медитации анализу, размышляя о страдании этого существа, его горестях и т. д. Затем попробуйте прийти к выводу, думая: «Как же я хочу, чтобы это живое существо освободилось от страданий!» И однонаправленно сосредоточьтесь на этой решимости.

В целом существуют два основных вида медитации. В первой из них вы принимаете то или иное в качестве объекта медитации. Например, в ходе медитации на непостоянство или на пустоту, мы не порождаем свой ум в природе этих феноменов. Вместо этого мы принимаем непостоянство и пустоту в качестве объекта, на котором сосредоточиваемся. Второй важнейший вид медитации — это порождение ума в определённом состоянии. Например, при медитации на любовь и сострадание мы не созерцаем сострадание и любовь в качестве объектов, но пытаемся породить эти чувства в своём уме.

Я думаю, важно понимать, что, когда мы развиваем сострадание, то по определению пытаемся разделить страдания других живых существ. Иначе говоря, мы принимаем на себя дополнительные страдания или боль. Этот элемент присутствует в нашей медитации. В результате у нас может появиться определённое ощущение дискомфорта. Однако подспудно мы должны сохранять в себе всю полноту бдительности, поскольку добровольно или намеренно, для высшей цели, принимаем на себя страдания других. Это

разительно отличается от ситуации, когда мы думаем лишь о собственных страданиях и полностью ими поглощены. Они становятся для нас непосильной ношей — вплоть до того, что мы оупеваем и «деревенеем». В чувстве дискомфорта, переживаемом, когда мы с состраданием берём на себя страдания других существ, подспудно присутствуют бдительность и намерение. Следовательно, чем больше страданий мы принимаем от других, тем сильнее наши бдительность и решимость. Об этом необходимо помнить.

Нужно правильно понимать такие истории, как, например, о выдающемся тибетском наставнике кадампы Лангри Тхангпе, который был великим практиком медитации на любовь и сострадание. Говорят, что он постоянно плакал, и за это его даже прозвали «Плачущий лама». Однако здесь не может быть недоразумений, потому что этот великий учитель всё время плакал, испытывая чувство совершенной радости как за себя, так и за других. Это состояние называется сугата, что буквально означает «уход в запредельность». Оно тождественно счастью и полному покою. Лангри Тхангпа плакал не потому, что хотел страдания, а потому, что стремился сам обрести счастье и радость и привести к этому других.

### Вопросы

**В:** Пожалуйста, объясните соотношение между страхом и ненавистью, а также между страхом и терпением.

**О:** Существуют разные страхи. Одни из них подлинны, т. е. основаны на достоверности, а другие — лишь плоды нашего воображения. Я думаю, что второй вид страха следует из неблагих причин, созданных в далёком прошлом, и является страданием. Полагаю, что страх перед нашими собственными вредоносными эмоциями достоверен. Боязнь других людей из-за нашего негативного состояния ума может быть воспринята ими как враждебность. По этой причине иногда возникает чувство страха, которое может быть тесно связано с ненавистью. Насчёт страха и терпения ничего сказать не могу.

**В:** Вместо того, чтобы учиться справляться с гневом других людей, не лучше ли просто избегать общения с ними?

**О:** Это правда. На начальном уровне практикующие стараются жить в уединении. Но это не решит проблему в долгосрочной перспективе, это лишь временный метод. Пребывая в уединении, мы должны развивать в себе внутреннюю силу, чтобы, вернувшись в общество, быть во всеоружии. Тот, кто полностью изолирует себя от общества и избегает общения с другими людьми, проводя всю жизнь в уединённом затворничестве, может достичь архатства, то есть состояния так называемого подобия «носорога».

**В:** Как доказать существование природы будды? Откуда нам знать, что она есть у всех? И у нас самих, в том числе?

**О:** Во-первых, согласно буддийской философии, одна из причин состоит в том, что абсолютной природой ума является его невещественность. Это буддисты называют пустотой. Таким образом, восприятие самосушей реальности нашего ума — есть иллюзия, заблуждение, не имеющее отношение к реальности. Следовательно, его можно уничтожить или устранить. Этот факт познаётся с помощью логических умозаключений, без опоры на авторитетные первоисточники. Однако это требует не только интеллектуального или логического понимания, но также и опыта медитации. Итак, сочетая логику, интеллектуальное осмысление и медитативные прозрения, мы познаем то, что абсолютная природа ума пуста, и омрачённые состояния, коренящиеся в восприятии самобытия ума, можно уничтожить.

Также можно достаточно близко подойти к пониманию того, что сущностная природа ума чиста, сосредоточившись на факте, что сознание не материально, и по своей природе является лишь переживанием, или лучезарностью. Это мы также способны понять в значительной степени, не обязательно до конца, используя логические умозаключения. Однако полное понимание сущностной природы ума

как чего-то чистого и просто лучезарного, может потребовать опоры на авторитетные первоисточники, поскольку здесь нужно уметь проводить различие между уровнями сознания. В этой связи упоминаются четыре стадии тонкого ума, наивысшим из которых является наитончайшее сознание «ясного света». Вряд ли эти уровни возможно полностью понять без опоры на писания.

Здесь важен собственный опыт, чем и определяется наша степень понимания. В литературе Ваджраяны упоминаются метафорические доводы, с помощью которых делаются попытки доказать существование так называемых «восьмидесяти видов концепций, указующих на тонкие состояния ума», и то, как они соотносятся с четырьмя уровнями тонкого сознания. Однако лично мне кажется, что в этом вопросе довольно трудно прийти к окончательному выводу, опираясь лишь на логику. Также Майтрейя в своём труде Высший поток говорит, что у всех нас есть врождённое желание обрести счастье и избежать страданий — лишь потому, что возможно преодолеть страдание и достичь счастья. Тем самым он пытается указать на существование природы будды.

**В:** Что Вы думаете об духовных учителях, которые прекрасно говорят и пишут о Дхарме, но не воплощают её в своей жизни?

**О:** Будда знал об этой потенциальной опасности и поэтому был весьма строг в предписании качеств, необходимых для квалифицированного учителя. В наши дни, похоже, этот вопрос стоит остро. Во-первых, со стороны учителя: тот, кто даёт учение или лекции о Дхарме, должен быть действительно хорошо обучен и иметь много знаний. Затем, поскольку предметом является не история или литература, а духовность, учителю необходим определённый опыт. В этом случае, когда он говорит о религии, исходя из собственного опыта, в его словах есть вес. Иначе они не возымеют действие. Следовательно, человеку, который начинает излагать другим Дхарму, необходимо

осознавать, какую ответственность он на себя берёт, и он должен быть к этому готов. Это очень важно, поэтому лама Цонкапа, описывая необходимые для учителя качества, цитирует Украшение сутр Майтрейи, труд, в котором перечислено большинство ключевых характеристик благого друга: например, то, что учитель должен обуздать свой ум, быть умиротворённым, сострадательным и т.п. В завершение лама Цонкапа отмечает, что тем, кто стремится найти духовного учителя, нужно в первую очередь знать, каким именно качествами должен обладать наставник. И затем, с этим знанием, приступить к его поискам. Подобным образом, те, кто хочет собрать вокруг себя учеников и стать гуру, должны не только отдавать себе отчёт в этих условиях, но и оценить самих себя: есть ли у них все требуемые качества? Если нет, им нужно стремиться к их обретению. Следовательно, учителя со своей стороны также должны осознавать, как велика их ответственность. Если кто-то на самом деле мечтает лишь о наживе, я думаю, этому человеку лучше прибегнуть к другим средствам обогащения. Если у учителей в глубине души корыстные цели, это, по-моему, весьма печально. Подобные действия — не что иное как доказательство обвинений коммунистов в том, что религия является орудием эксплуатации. Это очень грустно.

И Будда знал о потенциальной возможности такой манипуляции. Поэтому он категорически осуждал образ жизни, связанный со стяжательством и обманом. Например, коварство и лесть в общении с благодетелем с целью получения от него максимальной прибыли.

Но и у учеников в этом вопросе есть свои обязанности. Во-первых, вы не должны слепо доверять учителю. Это очень важно. Видите ли, вы можете учиться Дхарме у того, кого не обязательно признавать своим гуру — лишь духовным другом. Изучайте этого человека, пока как следует его не узнаете и у вас не возникнет уверенность: «Теперь он может стать моим гуру». Пока у вас не будет такой уверенности, относитесь к нему как к духовному другу. Затем



учитесь у него. Вы также можете черпать знания из книг, — ведь год за годом их издаётся всё больше. Я думаю, так будет лучше.

В данной связи мне хотелось бы упомянуть о теме, которую я затронул примерно тридцать лет тому назад, касательно одного конкретного аспекта отношений между гуру и учеником. Так, в труде Шантидевы Вступление на путь деяний бодхисаттвы уделяется большое внимание определённым положениям, и, если вы не способны их как следует обосновать, возникает серьёзная опасность их неверного истолкования. Подобным образом, во взаимоотношениях между гуру и учеником, поскольку ваш гуру играет огромную роль в качестве источника вашего вдохновения, благословений, передачи и так далее, колоссальное значение имеет сохранение подлинной опоры на гуру и выстроение с ним правильных отношений. В текстах, где описаны эти практики, приводится определённое выражение: «Да смогу я породить к своему гуру почтение и преданность, и да смогу воспринять каждое его деяние чистым».

Тридцать лет тому назад я сказал, что это опасно. Эта идея несёт в себе колоссальный потенциал эксплуатации, когда ученик пытается видеть все действия гуру чистыми, просветлёнными. Я тогда сказал, что это подобно яду. Для некоторых тибетцев мои слова могут показаться чересчур резкими. Однако теперь, с течением времени, моё предупреждение, по всей видимости, себя оправдывает. Как бы то ни было, я лично в этом убеждён, и мои представления о том, что это потенциально вредоносная идея, основаны на словах самого Будды. Например, в учениях Винаи, т. е. в писаниях, излагающих нравственные и монашеские нормы дисциплины, преподанные Буддой, в которых взаимоотношения с гуру очень важны, Будда отмечает, что, хотя нужно почитать своего учителя, если гуру даёт вам наставления, противоречащие Дхарме, их нужно отвергнуть.

Также в сутрах открыто говорится о том, что, по словам Будды, любые указания, данные гуру, которые соответ-

ствуют Дхарме, нужно исполнять, а те, что противоречат основным принципам Учения, — отвергать.

Именно в практике Высшей Йога-тантры буддизма Ваджраяны отношения гуру-ученик приобретают особую значимость. Например, в Высшей Йога-тантре есть такие практики как гуру-йога — это целая йога, посвящённая отношению к гуру. Однако даже в Высшей Йога-тантре есть положения, согласно которым, не следует выполнять любое указание гуру, не соответствующее Дхарме. Вам нужно объяснить гуру причины, по которым вы вынуждены его послушаться. Вы не должны подчиняться гуру лишь потому, что он так велел, не должны отвечать: «Хорошо, я сделаю всё, что Вы скажете». Нам лучше использовать свой интеллект и здравый смысл, отвергая наставления, не согласующиеся с Дхармой.

Однако читая историю буддизма, мы видим в ней примеры однонаправленной преданности гуру со стороны таких мастеров, как Тилопа, Наропа, Марпа и Миларепа. Их отношение к учителям нам может кое в чём показаться крайностью. Но мы выясняем, что, хотя эти наставники, на первый взгляд, могли выглядеть как изгои и попрошайки, или так странно себя вели, что другие в них разочаровывались, тем не менее, когда им было нужно укрепить веру людей в Дхарму и в них самих как в духовных учителях, имели противовес — высочайший уровень духовных прозрений. Они даже могли продемонстрировать свои необычные способности, чтобы бросить вызов тем, кто усматривал в них недостатки. Однако у некоторых современных учителей полно пороков с точки зрения нравственного поведения, но нет этого противовеса, то есть способности являть чудеса. Это может привести к массе проблем.

Следовательно, как ученики, вы должны вначале тщательно наблюдать и заниматься исследованием. Не считайте кого-то учителем или гуру, пока у вас не будет веских доказательств компетентности этого человека. Это очень важно. Во-вторых, даже после того как вы сделаете свой

выбор, если произойдет нечто «нездоровое», у вас есть полное право отвергнуть такого учителя. Ученики не должны «портить» своих гуру. Это очень важно.

**В:** Примите моё глубочайшее почтение. Но я сижу здесь, размышляя о том, что отрицать существование Богатворца — высокомерие. Да, я знаю, что буддизм учит смирению. Почему Вы считаете, что логикой можно всё объять? Может быть, это лишь очередной вид веры? Наконец, какое отношение имеют интуиция и чувства к утверждениям о существовании или несуществовании Творца?

**О:** Если говорить об отрицании Творца, то Будда весьма подробно рассматривал этот вопрос в своих писаниях. Например, возьмём его учение о взаимозависимом происхождении под названием Сутра рисового ростка, в котором Будда отмечает, что, поскольку появилась причина, она повлекла за собой следствия. Мы также находим ссылки на подобные утверждения в трудах последующих буддийских мыслителей, таких как Шантидева и Чандракирти. Шантидева весьма подробно и ясно излагает свою позицию об идее Творца в девятой главе Вступления на путь деяний бодхисаттвы. Чандракирти не менее красноречив в своих доводах об этом. Кроме того, Дхармакирти, во второй главе Разъяснения достоверных средств познания занимает весьма твёрдую и ясную позицию в данном вопросе. Дхармакирти обсуждает определённую строфу, в которой говорится, что полностью просветлённый — это тот, кто стал совершенным. Это слово, «стал», здесь используется для указания на то, что не существует веры в некое вечное или абсолютно совершенное существо. Будда Шакьямуни стал полностью просветлённым в силу причин, условий, обучения и целого процесса освоения пути. Поэтому здесь и применяется слово «становление». Такова буддийская позиция.

Далее, как я всегда говорю, на земле живёт пять миллиардов человек, и у каждого из них свои наклонности. Поэтому, так или иначе, нам нужны пять миллиардов религий, чтобы удовлетворить потребности каждого из них. Сле-

довательно, совершенно очевидно, что идея Бога-творца для многих людей гораздо более полезна и удобна. Таким людям лучше следовать своей традиции. Самое главное — каждая личность должна вступить на духовный путь, который наиболее всего подходит её умственным предрасположенностям, темпераменту и вере.

Что касается второй части Вашего вопроса, — откуда берётся эта интуиция, или чувство по отношению к Творцу? Здесь могут быть уместны объяснения, связанные с социологией, а также важную роль играет культурная среда. Я говорю это потому, что для многих тибетцев естественна вера в жизнь после смерти или перерождения; это нечто врождённо им присущее. Поэтому здесь не о чем спорить.

Суть в том, что, если использовать религию или различные философии для споров, мне кажется, это в принципе неверно. Просто следуйте своим убеждениям. Буддизм — это дело буддистов, христианство — дело христиан. Это яснее ясного. Даже находясь в одном ресторане, сидя за одним столом, мы едим разные блюда, и никто с этим не спорит. Это наше личное право.

**В:** Если все наши действия возникают независимо, как нам сделать выбор в пользу следования пути к просветлению? Это наш выбор или лишь следующий неизбежный шаг?

**О:** Нет никакой возможности следовать к полному просветлению или освобождению лишь в результате того, что «пришло время». Если мы сами не возьмём на себя инициативу и не приложим усилия, чтобы сознательно вступить на духовный путь к совершенству, то нам не удастся самопроизвольно превратиться в просветлённое существо.

В писаниях перечисляются шестнадцать различных видов пустоты. Пустота сансары называется «пустотой безначального и бесконечного». Дело в том, что если мы, отдельно взятые личности, не берём на себя никакую инициативу и не прилагаем сознательных усилий, то наше непросветлённое бытие будет продолжаться бесконечно. Од-

нако если мы осознанно попытаемся это изменить, сансаре наступит конец.

В данной связи меня особенно вдохновляет одно положение во второй главе Украшения ясных постижений Майтрейи, где он излагает пять качеств практикующего буддиста. Он говорит, что естественные склонности людей в чём-то предопределены — одни больше тянутся к пути собственного освобождения, а других более привлекает идеал бодхисаттвы, ведущий к махаянской цели, или к полному просветлению. Однако с абсолютной точки зрения все живые существа равны, поскольку все они пронизаны природой будды. Итак, здесь нам нужно отличать потенциал, которым обладают все существа, от их способности осуществить этот потенциал.

## ВТОРАЯ СЕССИЯ

*76) И если кто-то обретает радость и счастье,  
Прославляя достоинства других существ,  
Отчего, ум, и ты не возрадуешься,  
Их прославляя?*

Объяснив, каким образом отвечать без гнева на вред, причиняемый нам самим либо нашим родным и друзьям, Шантидева теперь обращается к теме избавления от гнева, который нас охватывает, когда хвалят или превозносят наших так называемых врагов. Обычно в таких случаях мы злимся. Шантидева указывает, что это неверная реакция. Если хорошенько задуматься, мы поймём, что, по крайней мере, тот, кто хвалит неприятного нам человека, этому рад и чувствует некоторую удовлетворённость. Он хвалит вашего врага потому, что им доволен, и, следовательно, нужно порадоваться за то, что ваш враг сделал его счастливым. Лучше всего даже, по возможности, присоединиться к похвале, а не пытаться ей помешать. Такое отношение к данной ситуации — воистину ис-

точник радости. Благодаря этому и другие начнут относиться к вам лучше, потому что увидят, что у вас стало меньше зависти, а, значит, с вами легче и приятнее общаться.

*Радость, которую ты обретишь, [прославляя  
существ], —  
Это источник чистого удовольствия,  
Не запрещенного Совершенными,  
А также высшее средство привлечь других.*

*Если же ты не желаешь [видеть] счастье других,  
Думая, что оно принадлежит только им,  
Тогда также перестань оплачивать труд и приносить  
дары,  
Но помни, это пагубно скажется на проявленном  
и непроявленном.*

Здесь Шантидева предвидит очередное возражение: «Я должен завидовать врагу, когда его хвалят другие, потому что эта похвала его обрадует. Поэтому, конечно, я должен чувствовать зависть, и, разумеется, мне не понравится эта похвала».

Шантидева отвечает на это следующим образом: если таковы наши основания для зависти и гнева, значит, нам неприятно, когда другой человек испытывает радость или счастье. Тогда зачем стараться угодить другим людям и делать всё возможное, чтобы их порадовать? Если для нас невыносимо счастье врага, то к чему усердствовать для того, чтобы принести счастье всем остальным?

*Когда прославляют твои совершенства,  
Ты желаешь, чтобы другие были счастливы вместе  
с тобой.  
А когда превозносят совершенства других,  
Сам ты радоваться не в силах.  
Желая счастья всем существам,  
Ты породил бодхичитту.*

*Как же можешь ты гневаться,  
Когда они сами находят счастье?*

В следующей строфе Шантидева объясняет некоторое несоответствие в этом вопросе. Он отмечает, что, когда похвала обращена к нам, когда люди превозносят нас, мы не только радуемся, но и хотим, чтобы с нами разделили эту радость. Однако это полностью противоречит нашему отношению к другим. Когда других хвалят, нам не только неприятно их счастье, но мы лишаемся и собственного покоя и радости. Итак, похоже, существует несоответствие между отношением к похвале самого себя и к похвале, обращённой к другим.

Затем, особенно для практикующего бодхисаттвы, посвятившего всю свою жизнь благу других и их высшему счастью, совершенно неприемлемо завидовать их благоденствию. Наоборот, нужно чувствовать, что, если другим живым существам самостоятельно, собственными усилиями, удаётся обрести немного счастья и радости то здесь, то там, мы должны испытывать ещё большую благодарность за это, потому всё это досталось им без нашей помощи.

*Если желаешь, чтобы все существа стали  
Буддами, которым поклоняются в трех мирах,  
Как же ты можешь терзаться,  
Видя, как им воздаются мирские почести?*

*82) Когда родственник,  
Находящийся на твоём попечении,  
Сам находит средства к существованию,  
Как можешь ты гневаться, а не радоваться?*

Далее Шантидева указывает, что бодхисаттва дал клятву привести всех живых существ к высшему состоянию бытия, т. е. к состоянию будды, почитаемому существами во всех трёх мирах. Как же в этом случае подобный практикующий может

мучиться при виде успеха, счастья и радости других людей? Затем Шантидева приводит пример: если какие-то люди зависят от нас в финансовом и материальном плане, и им вдруг удаётся самостоятельно найти средства к существованию и достичь успеха, это, несомненно, облегчит нашу ношу. Поэтому в подобных ситуациях мы должны испытывать благодарность и радоваться тому, что они встали на ноги и могут сами зарабатывать на жизнь. Подобным образом, будучи практикующими бодхисаттвами, которые ежедневно думают о благополучии всех живых существ и постоянно молятся об этом, мы должны помнить, что к понятию «все живые существа» относятся все живущие без исключения, даже те, кто нам неприятен и нас раздражает, враги и т. п.

*Если ты даже этого не желаешь живым существам,  
Как можешь ты желать, чтобы они обрели Пробуждение?  
И разве есть бодхичитта в том,  
Кто гневается, когда другим достаются мирские блага?*

В этой строфе Шантидева спрашивает: «Если для меня невыносимо, что у других людей есть успех в жизни, материальные блага и радость, как я могу притворяться, что желаю им достичь полного просветления?» Это было бы лицемерием. В сердце такого человека никогда не зародится бодхичитта.

*84) Что за дело тебе, одарят другого или нет?  
Получит ли он этот дар  
Или тот останется в доме его благодетеля, —  
Тебе самому ничего не достанется.*

Здесь Шантидева отмечает, что, когда наш враг получает некий материальный дар, например, от благодетеля, нет смысла ему завидовать — даже чувствовать из-за этого хоть толику неприязни. Даже если наш враг не получил бы этот подарок от своего благодетеля, нас самих это бы ни-



как не коснулось, а если он его получает, его получаем не мы. Итак, достанется ли эта вещь нашему врагу или остаётся в доме его благодетеля, это нас не касается.

85) Скажи, почему ты не гневаешься [на себя самого],  
Растерявшего заслуги,  
Расположение людей и достоинства?  
Почему сам не породил причин для стяжания<sup>132</sup>?

86) Сотворив дурное,  
Ты не только не знаешь раскаяния,  
Но еще и берёшься соперничать с теми,  
Кто творит благие дела.

На самом деле все мы хотим богатства и удачи; завидовать успеху и достатку других совершенно не подобает. Из-за этой зависти мы разрушаем свои собственные корни добродетели или их отпечатки, которые в будущем приводят к удаче в мирских делах, материальным благам и пр. Итак, если мы серьёзно стремимся к стяжанию материальных благ, то должны больше гневаться на самих себя — человека, завидующего успеху других.

Далее Шантидева говорит, что, когда мы видим, что наш враг удачлив в стяжании богатства и когда его превозносят другие, вместо того, чтобы исходить желчью или гневаться, нам лучше порадоваться его успеху. В этом случае мы даже можем разделить с врагом его удачу. Это не исключено. Однако, говорит Шантидева, завидуя удачливому врагу и гневаясь на него, мы не только теряем способность глубоко пожалеть о своих прошлых проступках, но и в каком-то смысле агрессивно соперничаем с последствиями совершённых другими добродетелей.

87) Даже если твой недруг в унынии,  
Что за радость в том для тебя?  
К чему желать [ему зла],

*Ведь это [желание] вреда ему не причинит.  
И даже если он будет страдать, как ты того желал,  
Тебе-то в том что за радость?  
Если скажешь: «Я буду этим доволен»,  
Что может быть губительней?  
Ужасен крючок, заброшенный рыбаками-клешами.  
Если я на него попадусь,  
Стражи ада уж точно  
Сварят меня в котлах.*

В первой из этих трёх строф Шантидева задаёт вопрос: если наш недруг несчастен, даже в результате нашего поступка, что нам от этого за радость? Простое желание сделать нашему врагу что-то плохое в любом случае не причинит ему вред. Даже если бы от одной нашей злонамеренности у врага возникли все неудачи и проблемы, разве это принесли бы нам счастье? Если мы скажем: «Ну, тогда я буду весьма доволен», Шантидева возразит: «Что может быть губительней?»

В заключение он говорит, что гнев подобен рыболовному крючку, поэтому мы должны быть очень осторожны, чтобы не пойматься на этот крюк ненависти.

*90) Восхваления, слава и почести  
Не идут в заслугу и не продлевают жизнь,  
Не прибавляют сил, не исцеляют болезни  
И не услаждают тело.  
Если бы я понимал, что идет мне во благо,  
Разве стал бы я их ценить?  
Но, если мой ум ищет лишь наслаждений,  
Не лучше ли увлечься вином, играми и другими утехами?*

Затем, в строфах 90 и 91, Шантидева указывает на то, что нас не должна слишком тревожить собственная слава или людская молва, как бы нас ни превозносили или ни порицали, поскольку слава не имеет большого значе-

ния в жизни. Следовательно, мы должны правильно расставить свои приоритеты и искать то, что действительно ценно и осмысленно, а не просто стремиться к славе, которая не что иное как пустой звук. Кто-то может возразить: «Это неправда, потому что когда я известен и люди меня хвалят, это приносит мне большое удовлетворение». То есть, мы мгновенно получаем от этого какую-то выгоду. Но если в этом состоит наша единственная цель, то, как отмечает Шантидева, на том же основании можно оправдать пристрастие к алкоголю или наркотикам, — ведь они тоже приносят мгновенное удовлетворение.

*В поисках славы*

*Люди разбазаривают богатство и жертвуют жизнью.*

*Но что толку в пустых словах [похвалы]?*

*Когда мы умрем, кому принесут они радость?*

Здесь Шантидева объясняет, что в некоторых случаях люди способны пожертвовать многими материальными благами, богатством и пр. — только лишь ради славы. Иногда для этого даже можно отдать свою жизнь. Если мы исследуем эти случаи, то убедимся в том, что на самом деле таким людям слава не приносит никакой пользы. В конце концов, слава — это лишь пустой звук, и, когда этот человек умрёт, кому от неё будет благо? Сама цель поисков славы состоит в получении удовлетворения. И всё же, если ради неё люди лишают себя жизни, никто от этого не выиграет. Одержимость славой — удел незрелых и глупых людей. Нас может совершенно одурманить мечта о славе.

*Когда мы лишаемся славы и восхвалений,*

*Наш ум уподобляется маленькому ребенку,*

*Который рыдает в отчаянии,*

*Видя, как рушится его песочный замок.*

В этой строфе Шандидева приводит аналогию: когда дети играют на морском берегу, строя песочные замки, они принимают это настолько всерьёз, что, когда замок рушится, топаят ногами и плачут. Люди, опьянённые славой, поступают точно так же.

*94) Не являясь одушевленным,  
Слово и не помышляет меня восхвалять.  
Но радость того, кто хвалит меня, —  
Вот источник моего счастья.  
Но что мне за дело, если кто-то иной находит радость,  
Восхваляя другого или даже меня самого?  
Эта радость принадлежит лишь ему одному,  
Мне не достанется и малой толики.*

*96) А если сумею я разделить с ним его счастье,  
Значит, всегда должен я так поступать.  
Почему же тогда я несчастлив,  
Когда другие находят радость в любви к кому-то иному?*

*97) И потому несуразна радость,  
Возникающая во мне  
При мысли: “Меня восхваляют”.  
Это — всего лишь ребячество.*

В этих четырёх строфах Шандидева объясняет, что, если как следует хорошенько исследовать, что именно приносит нам радость, когда другие нас хвалят, это не слава как таковая. Это не звуки, потому что звуки довольно мимолётны и, в некотором смысле, в них нет никаких побуждений. У самих по себе звуков нет ни намерения нам угодить, ни любви к нам. Мы можем подумать, что, если кто-то нас хвалит или превозносит, при этом в уме или сердце хвалящего человека есть чувство радости, довольства, удовлетворённости. «Поэтому я счастлив, когда меня хвалят». Но, даже если это так, то счастье или радость в уме восхваляющего

человека принадлежит только ему и не является частью нашего ума. Разве мы можем разделить с ним это счастье? И, если мы возразим, что не в этом дело, а в том, что одна-единственная похвала в наш адрес даёт нам возможность порадоваться хвалящего, то почему у нас нет такого же чувства, когда кто-то хвалит нашего врага? По крайней мере, в уме или сердце человека, который хвалит нашего врага, есть ощущение радости. Итак, в строфе 97, Шантидева делает вывод, что счастье или радость, возникающие вследствие мысли «меня хвалят», сами по себе недостоверны. Это — детское отношение к жизни.

98) *Слава и восхваления отвлекают меня  
И рассеивают печаль самсары.  
[Из-за них] я завидую достойным  
И злюсь, видя их успехи.*

99) *И потому те, кто усердно старается  
Лишить меня славы и почестей,  
Разве не защищают меня  
От неблагих уделов?*

Здесь Шантидева подчёркивает, что существует много губительных последствий или недостатков похвалы со стороны других. Во-первых, когда мы обретаем большую известность, когда люди начинают нас хвалить и превозносить, это сильно отвлекает нас от духовной практики, потому что вместе со славой у нас возникает множество дел и становится мало времени. Помимо этого, у нас также может пропасть неудовлетворённость сансарой, так как с приходом славы начинает казаться, что «жизнь наладилась». Мы решаем: «Всё не так плохо, как казалось. В моей жизни много радости». Читая и размышляя о пороках и изъянах сансары, мы рискуем подумать: «Ну, может быть, всё это — выдумки нищих практикующих отшельников, живущих вдали от цивилизации. Они ничего

не знали о реальном положении вещей». Тогда нам грозит опасность забыть о неудовлетворительной природе круговорота бытия. В-третьих, когда мы обретаем известность и нас начинают хвалить, это может вскружить нам голову, и мы сильно возгордимся. По мере возрастания гордыни мы станем высокомерными, потому что в глазах мира превратились в преуспевающего человека. Хотя и нищие, бывает, завидуют друг другу, зависть и соперничество сильнее у известных людей. Так или иначе, зависть возрастает наряду с успехом.

Таковы потенциальные опасности, которые несёт в себе похвала других. Мы должны над ними размышлять, так как эти факторы в конечном итоге могут помешать нашему продвижению на духовном пути.

*100) Я, устремленный к освобождению,  
Не должен сковывать себя почестями и стяжанием.  
Как же я могу ненавидеть  
Тех, кто меня избавляет от этих пут ?*

*101) Как могу я гневаться на тех,  
Кто, словно по благословию Будды,  
Закрывает врата предо мной,  
Идущим к страданию?*

В целом, в буддизме говорится об идеальной форме человеческого бытия, которая наделена так называемыми семью качествами, придающими нашему существованию его целостность и полноту. Они включают в себя обладание материальными благами, мирскую удачу и так далее. Они считаются благоприятными условиями; если мы сумеем воспользоваться ими созидательно, они могут принести нам немалую пользу: не только на духовном пути, но и в трудах на благо других живых существ. Однако если мы богаты, имеем положение в обществе, образование и так далее, очень важно наличие внутреннего «ограничителя»,

который постоянно заставляет нас проверять, не портят ли нас все эти удобства, и не теряем ли мы прозрение во всепроникающую неудовлетворительную природу сансары. В этом случае наше отношение ко всем материальным благам будет верным, и мы сможем использовать его в качестве помощи на пути, а также для служения другим существам. Нужно всегда сохранять равновесие, не впадая в крайности, и в тоже время — точно знать, как следовать по пути наилучшим и самым действенным способом.

Если мы отдаём себе отчёт в этих фактах, то можем считать тех, кто мешает нашему мирскому успеху, обретению материальных благ, славе, положению в обществе и т. д., не врагами, а защитниками, спасающими нас от потенциальной опасности испортиться и сойти с пути к просветлению.

Итак, в строфах 100 и 101 Шантидева напоминает нам о том, что никогда нельзя терять из виду конечную цель. Нашим абсолютным устремлением является желание обрести свободу от страдания — то есть достичь нирваны. Поэтому нам не следует позволять себе попадать в путы материальных благ и почестей. Зачем гневаться на тех, кого мы считаем врагами и кто мешает нам стяжать богатство и прочее, но на самом деле помогает нам освободиться от этих пут? Шантидева отмечает, что поступки этих людей подобны благословениям Будды, потому что не дают нам войти в дом неблагого удела бытия. В каком-то смысле они запирают на замок дверь, которая иначе привела бы нас к страданию. Следовательно, мы не должны гневаться на подобных людей.

*102) Неразумно гневаться на того,  
Кто препятствует мне в обретении заслуги,  
Ибо нет подвижничества, равного терпению.  
Так разве не в этом должен я подвизаться?*

В строфе 102 Шантидева отвечает на возражение о том, что, если враг своими действиями ведёт к уничтожению

наших заслуг или добродетелей, наш гнев по отношению к нему справедлив. По его словам, и это не может служить оправданием злости на врага, потому что лучшее средство накопления благих заслуг или создания добродетельных отпечатков — это развитие любви и сострадания. Такова истинная практика Дхармы. Для того чтобы достичь полного успеха в практике любви и сострадания, крайне необходимо возвращать в себе терпение и терпимость. Следовательно, нет силы равной силе терпения; нет практики лучше практики терпения. Мы не должны гневаться на поступки своих врагов, но, напротив, воспринимать их как возможность укрепить свою практику терпения и терпимости.

*103) И если из-за своих пороков  
Я здесь не проявляю терпения,  
Значит, я сам создаю препятствия  
Для обретения заслуги.*

Здесь говорится о том, что, даже если нам представится такая возможность, но из-за собственных недостатков мы не преуспеем в практике терпения или терпимости по отношению к своему врагу и вспylim, то только помешаем себе накопить заслуги с помощью терпения. Следовательно, в этом смысле мы сами разрушаем причины терпения.

*104) Если без первого [звена] не возникает второе,  
А с появлением первого появляется и второе,  
Значит, первое является причиной второго.  
Как же может оно являться препятствием?*

В этой строфе Шантидева вкратце обрисовывает понятие «причина». Он говорит, что причина некоего события или действия — это то, без чего нечто не может произойти, а при её наличии возникает. Без действия врага нет никакой возможности для порождения терпения или терпимости. Следо-



вательно, поступок врага — незаменимый фактор для нашей возможности практиковать терпение. Как же мы можем утверждать обратное: что враг мешает нам практиковать терпение? На самом деле враг — необходимое для этого условие.

*Ибо нищий, пришедший в нужное время,  
Не является преградой для щедрости.  
И нельзя сказать, что посвящающий в монахи —  
Это преграда для получения посвящения.*

Затем Шантидева приводит в пример нищего, который истинно достоин милостыни. Нельзя сказать, что нищий — препятствие для практики щедрости. Подобным образом, как можно утверждать, что посвящающий в монахи наставник, который передаёт обеты, — препятствие для принятия монашества?

*106) Много нищих существует на свете,  
Но нелегко повстречать злодея.  
Ибо, если я не причинял боль другим,  
Мало кто станет мне вредить.  
И потому, как сокровищнице, появившейся в доме моем  
Безо всяких стараний с моей стороны,  
Должен я радоваться недругу,  
Ибо он содействует мне в деяниях бодхисаттвы.*

В этих двух строфах Шантидева говорит, что, действительно, в мире достаточно много нищих, чтобы мы могли заниматься практикой даяния. Однако по сравнению с этим гораздо меньше возможностей для практики терпения. И всё дело в том, если мы сами не спровоцируем вред, причиняемый врагом, в целом, никто нам не навредит; для этого необходимо взаимодействие. Итак, когда мы получаем такую возможность, то должны быть за это благодарны. Подобно тому, как если бы мы нашли сокровище в своём собственном доме, мы должны быть

рады и благодарны своему врагу за такую драгоценную возможность.

*108) Вместе с ним  
Мы обретем плоды терпения.  
И сначала следует их поднести ему,  
Ибо именно он — причина терпения.*

В этой строфе Шантидева указывает, что, если мы когда-нибудь добьёмся успеха в своей практике терпения и терпимости, то этим будем обязаны как собственным усилиям, так и возможности, предоставленной врагом. Следовательно, мы должны это признать и посвятить плоды своей практики терпения, в первую очередь, благоденствию нашего врага.

*109) Если скажешь, что недруга не за что почитать,  
Ибо у него нет намерения тебе помогать подвизаться  
в терпении,  
Тогда за что почитать святую Дхарму,  
Ведь и у нее нет намерения способствовать твоим  
достижениям?*

Здесь Шантидева отмечает, что кто-либо может подумать: «Зачем мне почитать или ценить своего врага? У него ведь не было намерения дать мне возможность практиковать терпение или как-то мне помочь...» Но в таком случае мы также не должны почитать Дхарму, одну из Трёх Драгоценностей, так как Дхарма означает пресечение и путь. У пресечения и пути тоже нет намерения нам помочь. И всё же мы считаем их объектами, достойными поклонения. Итак, важнее всего здесь последствия, а не намерение со стороны другого фактора.

*«Моего недруга не за что почитать,  
Ибо у него есть умысел мне навредить».*

*Но как мог бы я проявить терпение,  
Если бы он, словно лекарь, стремился мне принести добро?*

*И если терпение возникает  
Лишь при встрече со злонамеренным умом,  
Значит, он один — причина терпения.  
Должен я почитать его, как святую Дхарму.*

В этих двух строфах Шантидева объясняет, что кто-то может подумать: «Да, вы правы в том, что Дхарма — это пресечение и путь, и что у них нет намерения нам помочь, но при этом мы их почитаем. Враг же не только не хочет и не намеревается нам помочь, но и стремится нам навредить. Поэтому он никак не стоит нашего уважения».

Шантидева говорит, что, на самом деле, именно ненависть к нам врага и его намерение нас обидеть превращают его поступки в нечто уникальное. В противном случае, если бы первостепенное значение имело лишь его вредоносное действие, то тогда и врачи, не желая нам навредить, часто применяют довольно болезненные для пациента методы. Иногда они даже могут прибегнуть к оперативному вмешательству. Тем не менее, мы не считаем врачей врагами, а их поступки — вредом, потому что врач хотел лишь нам помочь. Следовательно, именно намеренное желание нам навредить делает нашего врага уникальным, и это даёт нам драгоценную возможность практиковать терпение.

Таким образом, в строфе 111 Шантидева заключает, что так же, как мы почитаем святую Дхарму, мы должны считать врагов достойными уважения, ведь они — причины практики терпения.

## МЕДИТАЦИЯ

Теперь давайте немного молча помедитируем на практику тонглен, «даяние и принятие». Во-первых, представь-

те живых существ, страдающих и отчаянно нуждающихся в помощи. Затем, с другой стороны, представьте самого себя как эгоистичного человека, совершенно равнодушного к благополучию и потребностям других живых существ. Наконец, в качестве незаинтересованного наблюдателя, проверьте, к которой из этих сторон вы испытываете больше симпатии: к более слабым и нуждающимся живым существам или к этому воплощению эгоизма. После этого сосредоточьте своё внимание на нуждающихся и отчаявшихся живых существах и направьте на них всю свою позитивную энергию, мысленно отдавая им свою удачу, собрание добродетелей, благо и так далее. Затем примите на себя их страдания, проблемы и пороки.

Например, мы можем визуализировать невинного голодающего ребёнка из Сомали и одновременно исследовать, какой будет наша произвольная реакция на такого ребёнка. В данном случае, когда у нас возникает глубокое сочувствие к страданиям этого существа, оно не основано на таких соображениях как: «Он мой родственник. Она моя подруга». Вы даже не знаете этого человека, но лишь благодаря тому факту, что вы оба — люди, ваша врождённая способность к сопереживанию тянет вас к нему. Поэтому вы всё это можете себе представить, думая о том, что этот ребёнок сам не способен решить свои нынешние трудности. Затем мысленно примите на себя все страдания от голода, нищеты и горестей и, в своём воображении, отдайте этому ребёнку все свои жизненные блага, свой успех, богатство и так далее. В этом состоит даяние и принятие. Так вы тренируете свой ум. Когда вы представляете процесс «принятия», полезно визуализировать страдания, проблемы и трудности в виде ядовитых веществ или смертоносного оружия — вещей, один взгляд на которые обычно заставляет вас содрогнуться. Вы также можете представлять отвратительных животных. Итак, визуализируйте всё это, а затем погружайте прямо в своё сердце. Когда вы достигнете успеха в такой визуализации, она начнёт вызывать

у вас некоторый дискомфорт. Это показатель, что ваша стрела поражает мишень — то есть обычно свойственное нам себялюбие. Однако людям, у которых есть проблемы с самооценкой, например, ненависть или отвращение к себе, важно вначале оценить, насколько эта практика может принести им пользу. Возможно, что и нет.

### **Вопросы**

**В:** Шантидева, кажется, пишет, что решение развить бодхичитту или вступить на путь бодхисаттвы мы принимаем только на интеллектуальном уровне. А когда же нам слушать своё сердце?

**О:** В буддизме идёт речь о трёх видах мудрости, или о трёх уровнях понимания. Первый вид мудрости — это этап слушания или обучения, начальная стадия, на которой вы о чём-то читаете или слышите. После этого у вас мгновенно развивается некое понимание темы. Второй этап — это когда, после обучения, слушания или чтения вы постоянно размышляете над этой темой, и, в результате постоянного привыкания и обдумывания, ваше понимание углубляется и проясняется. На этой стадии у вас возникают определённые чувства или переживания. Третий этап называется «мудрость, обрётённая в медитации». Тогда вы не только поймёте предмет на уровне интеллекта, но и также, в ходе медитации, сможете его почувствовать. Произойдёт объединение ваших знаний с опытом.

Вначале вы заметите некое различие, или разрыв, между интеллектом и познаваемым объектом, но в мудрости, рождённой медитацией, такого разрыва не существует, поскольку она возвращена на личном опыте. В редких, исключительных случаях людям не нужно проходить через этот процесс, но, в целом, во многих практиках Дхармы, которые не даются нам естественным путём, необходимо осознанное усилие, и нам придётся освоить эти этапы. В процессе углубления понимания изучаемая тема наполнится личным опытом и станет ближе нашему сердцу.

Это аналогично ситуации с нашими собственными омрачениями или вредоносными эмоциями. Хотя в целом омрачающие эмоции возникают у нас непроизвольно, в отношении того или иного объекта, когда мы на кого-то гневаемся или кого-то ненавидим, если мы оставим эти эмоции без внимания, они вряд ли усилятся. С другой стороны, если мы постоянно думаем о том, как, по нашему мнению, с нами несправедливо обошлись, как плохо с нами поступили, эти мысли будут подогревать нашу ненависть, и она наберёт силу. Подобным образом, если вы привязаны к другому человеку, то это чувство будет подпитываться размышлениями о том, как он красив, о его воображаемых достоинствах... Тогда привязанность начнёт возрастать. Это также показывает, каким образом из-за постоянного привыкания к чувству и размышлений об нём омрачения набирают свою силу.

Как я уже говорил, на начальном этапе мы используем интеллект, обретённый в результате обучения или слушания. К этому же относится и чтение книг. В ходе обдумывая темы и её анализа на каком-то этапе у нас возникнет понимание. По-тибетски это «ням огту чупа» (nyams 'og tu chud ra), то есть, мы чувствуем, что «схватили» тему. У нас появляется ощущение ознакомлённости с темой, близости к ней, она больше не кажется нам «чужой». Затем, по мере развития этого процесса ознакомления, у нас возникнет некое знание, основанное на опыте. Это, на языке терминологии, описывается как «опыт, основанный на усилении». Подобный опыт потребует от нас сознательного усилия и усердия. Однако, углубляясь в тему, мы постепенно обнаружим, что наше переживание стало спонтанным, словно нашей второй природой. Тогда нам больше не понадобится проходить через весь процесс размышления и прилагать к этому усилия. Например, если говорить о сострадании, то, если раньше нам приходилось размышлять, медитировать о нём и так далее, на данном этапе нам будет достаточно лишь увидеть страдающее живое существо, чтобы ощутить непроизвольное,

подлинное сострадание. Это состояние называется «спонтанным переживанием, свободным от усилий».

Итак, существует подобное продвижение от одного этапа к другому. Не думайте, что спонтанность нашего опыта и интеллектуальное понимание совершенно различны и никак между собой не связаны. Это заблуждение. На самом деле любое понимание или переживание, полученное в ходе этого процесса, с помощью интеллектуального обучения и тренировки, есть нечто прочное и непреходящее. По сравнению с этим могут быть мгновения, когда у нас возникает некое спонтанное переживание, которое в тот момент кажется сильным и сногшибательным. Но, если у него нет интеллектуальной основы, оно не будет устойчивым. Через несколько дней, когда это переживание померкнет, мы вернёмся к своему обыденному «я», и полученный опыт не окажет на нас особого влияния. Поэтому подобные переживания ненадёжны.

Я думаю, что могут быть различные уровни переживаний. Если говорить о моём собственном опыте, например, с бодхичиттой, то временами учения о ней оставались просто словами. Конечно, я понимал смысл этих слов на уровне лингвистики, но мало что чувствовал. То же самое было и в отношении пустоты, или шуньяты. Я мог кое-как объяснить, что такое пустота, но не испытывал особых связанных с ней чувств. Позже я размышлял об этих темах год за годом, десятилетие за десятилетием. И постепенно эти слова превратились для меня в нечто большее.

**В:** Я мать маленьких детей, и на мне держится всё наше хозяйство. У меня мало свободного времени. Я окружена мирянами, которые не поддерживают практику Дхармы, хотя и не настроены к ней враждебно. Учитывая текущие обстоятельства, мне в какой-то мере кажется невыносимым принять для себя практику Дхармы, но всё же хотелось бы изменить свою жизнь к лучшему и стараться развивать в себе нравственную дисциплину, бодхичитту и мудрость. Что Вы посоветуете начинающему практику-

ющему в качестве приоритетов для практики в подобных условиях?

**О:** Даже и я при желании мог бы пожаловаться на недостаток времени. Я очень занятой человек. Однако если вы постараетесь, то всегда найдёте время — например, рано утром. Кроме того, есть выходные дни. Вы можете пожертвовать некоторыми из своих развлечений. Итак, приложив какие-то усилия, вы, возможно, найдёте, скажем, полчаса утром и полчаса вечером. Наверняка можно выкроить какое-то время. Однако я считаю, что очень важно, в первую очередь, получить общее представление об основах буддийского пути.

Если вы всерьёз задумаетесь о Дхарме и поймёте её истинный смысл, то должны увязать Дхарму с состоянием своего ума, т. е. с вашей психикой и эмоциями. Не следует ограничивать своё понимание Дхармы лишь некими физическими или вербальными действиями, такими как начитывание мантр или пение молитв. Тогда вам, конечно же, потребуется особое, отдельное время для практики, потому что вы не сможете заниматься домашними делами, например, готовкой и так далее, читая мантры. Это может вызвать у окружающих сильное раздражение. Однако если вы поймёте суть Дхармы, то осознаете, что она имеет отношение к психологическому и эмоциональному благополучию. Тогда вы сможете практиковать все двадцать четыре часа в сутки.

Например, в ситуации, когда вы на грани оскорбления другого человека, вы сразу же примете меры предосторожности и удержитесь от этого поступка. Подобным образом, если вы готовы вспылить, сразу же осознайте это и скажите себе: «Нет, это не лучший выход из положения». Такова подлинная практика Дхармы. С этой точки зрения у вас всегда найдётся для неё время.

Также, если вы медитируете на преходящую, ежесекундно меняющуюся природу явлений, то увидите вокруг себя множество примеров непостоянства. Однако внача-



ле важно учиться, потому что без знаний практиковать трудно.

**В:** Что сказать любимому человеку, который отзывается о третьем лице с ненавистью или гневом? С одной стороны, хотелось бы проявить сострадание к чувствам, которые испытывает любимый человек. С другой стороны, не хочется усиливать или одобрять эту ненависть. Что же тогда сказать?

**О:** В данной связи я хочу рассказать одну историю. У одного учителя школы кадампа по имени Гампова было много обязанностей. Однажды он пожаловался кадампинскому наставнику Дромтонпе, что у него почти нет времени на медитацию и практику Дхармы. Дромтонпа с ним согласился: «Верно, и у меня нет на это времени». Между ними сразу же установилось взаимопонимание, и тогда Дромтонпа сказал, применив искусность: «Но, знаешь ли, всеми своими делами я служу Дхарме. Поэтому я вполне доволен». Подобным же образом, если вы считаете, что ваш любимый человек ругает кого-то с гневом или ненавистью, возможно, вначале вам стоит отреагировать на эти слова согласием и сочувствием. А затем, когда человек вам поверит, вы можете сказать: «Но...».

**В:** Сегодня, когда подписан мирный договор между Израилем и Палестиной, пожалуйста, прокомментируйте это историческое событие, и, если возможно, благословите продолжение мира на Ближнем Востоке, где начинается трудная работа...

**О:** Утром мы уже обсуждали эту тему, и я сказал, что это событие заслуживает всяческой похвалы. К вашему сведению, я написал письма обоим премьер-министрам Рабину и председателю ООП Ясиру Арафату.

**В:** Прошу Вас подробнее объяснить, что такое искусные средства.

**О:** Это трудно. Существует множество уровней методов. Некоторое понимание того, что такое фактор мудрости, обрести сравнительно легко. Понять искусные средства гораздо сложнее, потому что их — великое разнообразие.

В целом, искусные средства, или метод, можно определить как практики, медитации или аспекты пути, связанные с относительной реальностью. Есть относительная и абсолютная реальность, иными словами, проявление и пустота. Техники, медитации и практики, которые главным образом связаны с абсолютной природой реальности, то есть с пустотой, можно описать как мудрость. То, что в основном имеет отношение к проявлению, или условной реальности, в целом можно назвать искусными средствами или методом.

Мы также выясняем, что, говоря в общем, многие аспекты искусных средств, или метода, такие как любовь, сострадание и пр., не являются познающими — в том смысле, что они в большей степени связаны с аффективной или эмоциональной стороной психики. В мудрости есть же элемент познания, поэтому она ближе к нашему осознанию или пониманию. Однако очень трудно подробно объяснить, в чём именно заключаются искусные средства.

**В:** Один из обетов бодхисаттвы гласит, что нужно простить человека, который извиняется. А стоит ли прощать того, кто не извинился? Требовать ли извинений от человека, который причинил мне вред? В чём связь между прощением и терпением?

**О:** Бодхисаттвам рекомендуется принимать извинения от других потому, что, если они этого не сделают, другим будет больно. Они подумают: «О, меня не простили!» И так, мы должны уметь прощать для того, чтобы уберечь другого человека от боли. Если же тот, кто вам навредил, не попросил у вас прощения, нет смысла требовать от него извинений. В противном случае вы начнёте его умолять перед вами извиниться. И это доставит вашему обидчику ещё больше неудобств.

**В:** Мне трудно поверить в реинкарнацию. Как мне обрести эту веру?

**О:** Это вполне понятно, даже для нас, тибетцев, которые считают себя убеждёнными сторонниками идеи пере-

рождения или реинкарнации. Но если мы тщательно и непредвзято исследуем содержимое нашей веры, то это может превратиться в проблему, потому что, в отличие от веры в твёрдость внешних материальных предметов, которые мы можем ощутить и доказать их существование на собственном опыте, в такие идеи как реинкарнация поверить очень трудно.

Однако если вы спросите людей, которые крайне скептически относятся к перерождению или его отрицают, на чём основаны их сомнения или неприятие, они ответят лишь: «Потому что мне просто не хочется в это верить».

В целом, есть две основные категории философских систем: с одной стороны — целый лагерь сторонников веры в перерождение или реинкарнацию, а с другой — лагерь тех, кто отрицает этот принцип. Но, если исследовать этот вопрос, нельзя утверждать, что вторая группа обнаружила какие-либо свидетельства отсутствия перерождений. Итак, важно отличать необнаружение доказательств существования чего-либо от обнаружения доказательств, опровергающих это нечто. Это совершенно разные вещи.

Здесь нужно понимать, как мы используем доводы или свидетельства, — либо для утверждения, либо для опровержения чего бы то ни было. Мы также должны знать объём аргументации или логической цепочки доказательства. Например, есть доводы, которые гласят, что, если феномен существует, он будет найден с помощью определённого аналитического приёма, т. е. его следует подвергнуть анализу. Если вы его не находите, то это свидетельствует о его несуществовании, потому что, если бы он существовал, то был бы обнаружен этими средствами. Но есть и другие виды феноменов, которые выходят за грани объёма этой формы аргументации.

Если говорить о реинкарнации, то её можно доказать на основе понимания потока, или протяжённости, сознания. Реинкарнацию невозможно объяснить с точки зрения нашего физического бытия, не говоря уже о том, что про-

исходит с сознанием после смерти. Даже пока мы живы, крайне трудно определить, в чём именно состоит природа сознания, как оно связано с телом и существует ли отдельно взятое нематериальное явление под названием «сознание». Или же сознание — это просто иллюзия? И так далее. Это весьма проблематичная область, в которой нет ясных и чётких ответов, соответствующих современной науке.

Однако, с другой стороны, даже в наши дни есть исключительные личности, способные помнить события из своих прошлых жизней. Также нам известно, что у некоторых людей в медитации бывают довольно загадочные переживания.

# День четвёртый

---

## ПЕРВАЯ СЕССИЯ

Нагарджуна выражает поклонение Будде Шакьямуни, восхваляя его как учителя, проповедующего философию пустоты — то, что все вещи и явления лишены самобытия или самоидентичности, но при этом функционируют, т. е. способны порождать следствия и т. д. Это можно постичь с помощью понимания зависимой или взаимозависимой природы реальности. Нагарджуна поклоняется Будде Шакьямуни, который проповедовал это учение о пустоте от самобытия, обучая взаимозависимой природе феноменов.

В целом, в литературе мадхьямики изложено множество различных доводов, направленных на установление отсутствия самобытия и самоидентичности феноменов. Эти доводы включают в себя попытки анализировать то, каким образом вещи возникают в зависимости от наименований. Анализируя эту природу, мы приходим к выводу о том, что у явлений нет самосущей реальности. Более того, мы встречаем в источниках виды аргументации, известные как «исследование тождества и различия феноменов». Есть и другие доводы, которые исследуют явления с точки зрения причинности, то есть их способности порождать следствия и т. д.

Однако самым мощным из этих аргументов является довод о взаимозависимом происхождении, который применял Нагарджуна. Когда некая вещь устанавливается в силу своей зависимой природы, т. е. отсутствия самосущей реальности и самобытия, при этом мы не отрицаем существование самого феномена. Мы пытаемся понять его существование и идентичность с точки зрения его соотношения с другими явлениями. В некотором смысле мож-

но сказать, что существование и идентичность возникают в зависимости от других факторов.

Уникальность этого логического довода, который в значительной степени опирается на взаимозависимую природу реальности, состоит в том, что с его помощью можно прийти к «срединному пути». Это — позиция, свободная от крайности этернализма, поскольку мы не держимся за некую самосущую реальность, и, в то же время, она свободна от крайности нигилизма, так как мы не отрицаем существование и идентичность феноменов. Мы формально признаём бытие, т. е. возникновение вещей, которое можно понять с точки зрения его взаимодействия и взаимосвязанности [с другими явлениями].

В своём сочинении Вступление в срединность Чандракирти отмечает, что, когда мы постигнем существование и идентичность феноменов на основе понимания порождающей их взаимозависимой природы реальности, то также осознаем буддийский принцип причинности. Следуя этому принципу, в своих представлениях о реальности мы будем исходить из осознания простой обусловленности вещей. Таким образом, мы сможем опровергнуть постулат о нерождённых или беспричинно возникших феноменах, поскольку вещи возникают в силу взаимодействия с другими факторами, благодаря причинам и условиям. И, с помощью прозрения во взаимозависимую природу реальности, мы также опровергнем идею создания вселенной неким абсолютным, независимым существом, потому для нас причинность будет тождественна простой обусловленности. Подобным образом, мы сможем отрицать то, что вещь возникает в силу её зависимости от причин, идентичных ей самой, либо совершенно от неё независимых. Мы освободимся от всех этих крайностей и признаем основополагающую идею причинно-следственной взаимосвязи в её истинном смысле.

Однако когда мы пытаемся понять, что имеется в виду под простой обусловленностью, или каким образом вещи

и события возникают целиком в зависимости от других причин и условий, существует множество проблематичных моментов, о которых нельзя забывать.

Возьмём, к примеру, наши собственные психофизические совокупности или скандхи. Если мы рассмотрим поток наитончайшей совокупности, то есть, сознания, а также ощущение «я» или «самости», то увидим, что самоидентичность основана на потоке тонкой совокупности, общего ощущения «я». Это ощущение «я» не имеет свойств — ни человека, ни личности, принадлежащей к определённой этнической общности, ни чего-либо другого. Его никак нельзя охарактеризовать. Чувство «я» или «самости», которое рождено потоком тонкой совокупности, безначально в своей протяжённости. Следовательно, «я» или «самость», которая ассоциируется с нашим представлением о себе как о человеке, не ограничивается лишь одной жизнью. Нельзя утверждать, что это — человек или животное. Но это называется «существом».

Если говорить о протяжённости «я», то оно, вместе с основой для этого ощущения, то есть тонкой совокупности, возникает из предшествующего ему момента, а тот, в свою очередь, — из предшествующего ему мгновения и так далее... Этот процесс непрерывен. Однако «я» не является следствием кармы. Карма не играет никакой роли в продолжении непрерывного процесса существования «я». Это просто естественный факт.

Однако если мы рассмотрим это на несколько более грубом уровне, скажем, на уровне человеческого бытия, то у нас есть человеческое тело и человеческая идентичность, которая заставляет нас утверждать: «Я — человек». Ощущение «я» и совокупности, на которых оно основано, можно назвать плодом кармы. И всё потому, что, когда мы говорим «человеческое тело» и «человеческое бытие», то имеем в виду последствия или плоды благой кармы, добродетелей, накопленных нами в прошлом. Здесь карма имеет значение.

Возьмём, к примеру, человеческое тело. Хотя в целом его можно назвать плодом благой кармы, если мы проследим его материальный источник, т. е. его сущностную (субстанциональную) причину, то, опираясь на принцип причинности, увидим, что оно было порождено регенеративными жидкостями отца и матери. Затем, погружаясь всё дальше в прошлое, мы увидим то, что было ранее. Мы сможем отследить происхождение материи, например, частицы, из которых состоит эта вселенная, до этапа совершенно пустого пространства. Согласно буддийской космологии, до начала эволюции вселенной всё материальное было присуще так называемым «частицам пространства». Итак, если рассматривать материю в её протяжённости, то принцип причинности заставляет материальные частицы продолжать этот поток, что является естественным фактом, законом природы.

Теперь возникает вопрос: когда на первый план выходит карма? На этапе пустого пространства: пространственные материальные частицы будут существовать в едином потоке, что породит разнообразные составные структуры частиц, а это, согласно научной теории, приведёт к возникновению молекулярной структуры. Она будет становиться всё более сложной и уточнённой, и тогда рано или поздно композиции материальных частиц начнут влиять на обитателей этого мира. Другими словами, материальность станет непосредственно явной для людей — их переживаний боли и удовольствия. Именно тогда, как я считаю, карма начинает играть свою роль. В этом и состоят проблематичные моменты, о которых нужно поразмыслить.

Из-за данной сложности в буддийской литературе излагаются разнообразные логические доводы и четыре ключевых принципа, которые, как считается, заложены в самой природе бытия. Первые три — это принципы закона природы, зависимости и функций. На их основе можно применять логику или обоснования, и это — принцип логического доказательства. Если нам нечем руководствоваться, мы не овладеем логикой.



Итак, мы ценим законы химии потому, что существуют определённые принципы, такие как «принцип зависимости» и «принцип функций». Когда между собой взаимодействуют те или иные материальные вещества, возникают некие качества. Это позволит нам оценить коллективно выполняемые ими функции, в ходе их взаимодействия, и тогда мы поймём, что такое химия.

Можно задать вопрос: «Почему существует природный (естественный) мир, и, словно некая данность, миры материи и сознания?» На это нет рационального ответа. Это, действительно, просто данность.

В свете этих философских размышлений мы заключаем, что вещи и события в абсолютном смысле лишены самобытия или самоидентичности. Они существуют лишь в зависимости от других факторов, причин и условий, и, следовательно, цепляние за вещи и события как за нечто самосущее, — это неведение. Вера в их самобытие — заблуждение. Постигнув пустотную природу явлений, мы прорвёмся сквозь эту иллюзию, поскольку данное прозрение напрямую противодействует ошибочному познанию. В конечном итоге от этого извращённого состояния ума можно избавиться. На таких основаниях мы делаем вывод, что не только само неведение, но и порождённые им омрачения можно устранить из нашего ума без остатка.

В продолжение этой дискуссии Майтрея в своём сочинении Высший поток приводит три основания, с помощью которых можно заключить, что сущность состояния будды пронизывает собой умы всех живых существ. 1) Он говорит, что деяния Будды лучатся в сердцах всех живых существ. Это можно понять двумя разными путями: во-первых, мы способны осознать, что в каждом живом существе есть семя добродетели, которое воспринимается как деяние полностью просветлённого, сострадательного Будды. Но на более глубоком уровне это объясняется так: все живые существа обладают потенциалом совершенства. Следовательно, существует некое совершенное существо,

внутренне присущее всем живущим и излучающее свет. Это можно понимать именно так.

2) С точки зрения абсолютной природы реальности сансара и нирвана равны.

3) Мы все обладаем умом, лишённым самосущего и независимого бытия, что позволяет нам избавиться от покрывающих его загрязнений и омрачений. По этим трём причинам Майтрея говорит, что все живые существа обладают сущностью состояния будды.

Однако для того чтобы активизировать это зерно, внутренне присущее нашему уму или сердцу, мы должны взрастить в себе сострадание. Посредством культивирования великого сострадания мы сможем прорастить это зерно, и это приведёт нас на путь Махаяны. Для этого необходимы практики терпения и терпимости. Итак, вернёмся к теме терпения.

*112) Поле живущих, молвил Мудрый, —  
Это Поле Победителей  
Ибо, почитая тех и других,  
Многие достигали высшего совершенства.*

Благодаря живым существам, таким как враги, и людям, причиняющим нам вред и боль, у нас есть драгоценная возможность практиковать терпение и терпимость и накапливать великие заслуги. Следовательно, Будда говорил о поле Победителей и о поле живых существ как о полях накопления заслуг. Их называют «полями» в том смысле, что они служат источниками или основами для накопления добродетелей.

*113) И если и живущие, и Победители  
В равной степени способствуют обретению качеств  
будды,  
Отчего же я не почитаю живущих  
Так же, как чту Победителей?*

В строфе 112 Шантидева отмечает, что те, кто, оценив этот факт, радуется живых существ, достигнет совершенства. Исходя из этого, мы видим, что как полностью просветлённые будды, так и обычные существа равны, потому что и те, и другие являются факторами или условиями, ведущими нас к просветлению.

Почему же мы тогда отличаем Будд от живых существ, почитая полностью просветлённых, но не обычных живущих? Почему мы не испытываем почтения и уважения к живым существам и не ценим их помощь?

Хорошенько над этим поразмыслив, мы обнаружим, что существует больше возможностей для накопления великих собраний заслуг посредством нашего взаимодействия с живыми существами, чем с Буддой. В отношении Будды мы можем накопить заслуги, породив в себе веру и уверенность, делая подношения и т. д. Однако многие практики, ведущие к накоплению заслуг, можно выполнять только в связи с другими живыми существами. Это касается даже обретения благоприятного рождения в будущем, для которого мы должны заниматься духовной практикой и вести нравственный образ жизни, оберегая свои тело, речь и ум от отрицательных или неблагих поступков, таких как убийство, разврат, воровство, ложь и т. д. Все эти действия зависят от других живых существ; мы не можем выполнять их в вакууме.

Кроме того, когда мы обретаем благоприятное воплощение, например, человеческое тело, даже многие достоинства тела человека, которые для нас столь желанны, — приятная внешность, материальное богатство и т. д., — также являются следствиями благих поступков. Например, привлекательная внешность — это следствие терпения и терпимости, а богатство — следствие практики щедрости. Эти практики реальны лишь при наличии других живых существ. Ими невозможно заниматься в пустом пространстве.

Если всё это ведёт к достижению временной цели — обретению благоприятного рождения, то становится ещё

значимее на пути к полному освобождению от сансары. Но для этого нам необходимо выполнять и множество других практик. Например, для обретения полного просветления мы должны практиковать любовь, сострадание и другие аспекты пути. Ко всему этому даже невозможно приступить без взаимодействия с живыми существами.

Итак, как выясняется, если мы сравним будд с живыми существами с точки зрения их пользы для нашего накопления заслуг, то вклад живых существ в наше духовное развитие окажется гораздо большим, чем помощь будд.

Теперь возьмём в пример прозрение в природу пустоты. Эта мудрость невероятно мощна, и именно к ней должны стремиться все практикующие буддисты. Однако если прозрение не сопровождается методом, то есть бодхичиттой, то, каким бы сильным у нас ни было постижение пустоты, оно никогда не станет прямым противоядием от завесы к всеведению.

Как я уже говорил, даже для того, чтобы наслаждаться относительно радостной и счастливой жизнью, нам нужны определённые факторы, такие как хорошее здоровье. Здесь, опять же, огромную роль играют другие живые существа, потому что для здоровья необходимы благие заслуги. Если мы как следует задумаемся о материальных средствах, которые используем для удовольствий в своей жизни, то обнаружим, что почти всеми этими удобствами, прямо или косвенно, обязаны труду многих других людей.

Кроме того, для счастья в жизни нам нужны хорошие спутники жизни и друзья. Иными словами, мы должны взаимодействовать с другими людьми. Несмотря на то, что в наших отношениях могут возникать трудности и ссоры, нам нужно стараться сохранить дружбу и жить так, чтобы общение с другими приносило нам счастье. Итак, мы видим, что даже эти три фактора — хорошее здоровье, материальные блага и дружба — неразрывно связаны с трудом других людей и сотрудничеством с ними.

Размышляя об этом, мы видим, что не только в нашем обыденном состоянии, но также, когда мы вступаем на ду-

ховный путь и достигаем просветления, живые существа, если учесть их доброту и помощь нашему благоденствию, играют в этом бóльшую роль, чем будды, хотя будды достигли полного совершенства, они драгоценны и святы. Поэтому мы должны быть благодарнее живым существам, чем буддам.

С другой точки зрения, мы видим, что будды, полностью просветлённые существа, достигли полного совершенства. Следовательно, им не остаётся ничего другого, кроме помощи живым существам. В некотором смысле, это их долг. И здесь, в общем, нет ничего удивительного или достойного восхищения: будды служат благу живых существ. Однако когда мы смотрим на живых существ, со всеми их слабостями, недостатками, омрачениями, вредоносными эмоциями и т. д., то даже при этом их помощь нам невозможно переоценить. Следовательно, мы должны испытывать к ним ещё больше благодарности.

Думая об этом, вы можете задаться вопросом: «Кто к нам добрее — будды или живые существа?» Ответом служат изречения в данном труде Вступление на путь деяний бодхисаттвы, и, если хорошенько задуматься, они не являются преувеличением.

Что же означает равенство между буддами и живыми существами? Шантидева говорит, что это равенство связано не с уровнем их прозрений, но с их помощью нам в накоплении благих заслуг и достижении просветления. В этом плане будды и живые существа равны.

*114) Конечно, не благостью намерений,  
Но плодами схожи они.  
В этом и состоит величие живущих,  
И потому они равны буддам.*

*115) [Заслуга, возникающая] при почитании праведных  
существ,  
Свидетельствует о величии живущих.*

*А заслуга, порождаемая доверием Будде,  
Говорит о величии будд.*

*116) И потому живущие равны Победителям,  
Ибо помогают обрести качества будды.  
Однако никто из живущих [своими благами свойствами]  
Не сравнится с буддами — безбрежными океанами  
совершенств.*

*117) И если в ком-нибудь проявится хотя бы  
мельчайшая частица  
Бесподобного собрания совершенств,  
Даже подношения трех миров  
Не хватит, дабы воздать ему почести.*

*118) Итак, живущие содействуют  
Проявлению высших качеств будды.  
Именно в этой связи  
Их надлежит почитать.*

В этих строфах Шантидева указывает на то, что, если мы считаем бодхичитту и добросердечие качествами, достойными почитания, то же самое должно относиться и к живым существам, потому что величие бодхичитты и добросердечия порождено величием живых существ. Если мы считаем добродетельными заслуги, накопленные верой в Будду, то этим обязаны величию Будды. Следовательно, Будда и живые существа считаются равными. На самом деле, даже если мы поднесём Буддам три мира, полные материальных благ, то всё равно не сможем отблагодарить живых существ за их доброту. Шантидева заключает, что, по крайней мере, если учитывать доброту к нам со стороны других живых существ, можно найти веское основание для их почитания.

*119) Да и что, кроме почитания живущих,  
Может стать наградой*

*Истинным друзьям,  
Приносящим неизмеримую пользу?*

*120) Служа живым существам, вознаградишь  
Тех, кто ради них жертвует жизнью и спускается в ад  
Авичи.*

*И потому должен я приносить пользу людям,  
Даже если они мне причиняют великое зло.*

*121) И если ради них мои Повелители  
Не щадят даже самих себя,  
Так почему же я, глупец, преисполнен гордыни?  
Отчего я не служу им?*

*122) Счастье живущих приносит блаженство  
Мудрейшим из мудрых,  
А их страдание Мудрецам приносит печаль.  
Радуя существ, подаришь счастье Мудрейшим  
из мудрых,  
А причиняя им зло, причинишь его и Мудрецам.*

В этих четырёх строфах Шантидева говорит, что, если мы всерьёз желаем отблагодарить будд за их доброту, нет лучше способа это сделать, чем радовать живых существ. В действительности благополучие живых существ очень дорого сердцам просветлённых. Причём, до такой степени, что, если мы служим живым существам, будды будут довольны; и, если мы причиняем им боль, это огорчит и будд. Следовательно, если мы всерьёз намерены порадовать будд своими добрыми делами, то лучше всего почитать живых существ и помнить об их доброте.

Шантидева суммирует это словами:

*123) Подобно тому, как желаемое не приносит счастья уму,  
Если тело объято пламенем,*

*Так не в силах радоваться Милосердные,  
Когда существам наносится вред.  
В следующих трёх строфах сказано:*

*124) И потому я, причинивший зло живым существам  
И опечаливший Великомилосердных,  
Сегодня раскаиваюсь в своих неблагих деяниях.  
О Мудрецы, простите мне те огорчения, что я вам  
доставил.*

*125) Отныне, дабы порадовать татхагат,  
Стану я служить миру всем своим сердцем.  
Пусть мириады существ коснутся ступнями моей  
головой  
И повергнут меня на землю, буду я радовать  
Покровителей Мира.*

*126) Милосердные, без сомнения,  
Видят себя во всех живых существах.  
А потому существа и есть Покровители.  
Как же можно их не почитать?  
Затем он заключает:*

*127) Лишь так я сумею обрадовать татхагат,  
Лишь так я смогу достичь своей цели.  
Лишь так можно рассеять страдания мира.  
И потому лишь это следует мне исполнять.*

Эти практики и размышления также должны применять те, кто верит в идею Бога-творца. Нужно только заменить будд или полностью просветлённых существ на Бога. Дело в том, что, если мы искренне хотим прожить свою жизнь в согласии с божьими заповедями, что порадует Бога и сохранит принцип любящего Творца, то истинным подтверждением этого будет наше общение с другими живыми существами, по крайней мере, с другими людьми. Следо-



вательно, идеал любви к Богу должен отражаться в нашем взаимодействии с другими.

В христианском понимании наши отношения с Богом делятся на протяжении всего одной жизни. В христианстве нет представления о предыдущих рождениях — есть лишь вера в то, что наша жизнь создана Богом. В результате в этих отношениях нет отчуждённости — только доверительность и близость. Когда человек выполняет подобные практики, они, несомненно, оказывают на него воздействие и становятся мощным фактором в самообузании и нравственности.

Я прочту оставшиеся строфы:

128) Если слуга правителя  
Истязает толпы людей,  
Дальновидные, даже имея возможность,  
Не станут на зло ответственать злом,

129) Ибо видят они, что за этим [слугой]  
Стоит грозный правитель.  
А потому не стоит недооценивать слабых существ,  
Нам причиняющих вред,

130) Ибо за ними — стражи ада  
И Милосердные.  
Поэтому радуй живых существ,  
Как подданные радуют грозного царя.

131) Разве мог бы разгневанный царь  
Причинить тебе адские муки,  
Которые ожидают тебя,  
Если ты принесешь страдание живущим?

132) И разве мог бы милостивый правитель  
Даровать тебе состояние будды,  
Которое обретишь,  
Принося радость живущим?

133) *Да и что говорить о состоянии будды...  
Неужели не видишь ты, что и в этой жизни  
Богатство, слава и счастье —  
Все это плод радости, подаренной живым существам?*

134) *Ибо в самсаре терпение порождает  
Красоту и здоровье,  
Известность, долголетие  
И великое блаженство Чакравартинов.*

На этом завершена шестая глава «Парамита терпения» труда Шантидевы «Вступление на путь деяний бодхисаттвы».

## МЕДИТАЦИЯ

Давайте помедитируем на безмыслие — не на простое состояние отупения, или опустошённости ума. Вначале вы должны зародить в себе решимость, требуемую для сохранения состояния безмыслия. Наш ум постоянно направлен на внешние объекты. Наше внимание зациклено на чувственных переживаниях и концепциях. Но сейчас вам нужно погрузиться в себя, не отвлекаясь на то, что происходит вокруг. В то же время не углубляйтесь в себя полностью, чтобы избежать притуплённости; вы должны в полной мере сохранять бдительность и внимательность. Затем попытайтесь увидеть естественное состояние своего сознания, не затронутое мыслями о прошлом, воспоминаниями и т.п., а также мыслями о будущем, такими как планы, ожидания, страхи и надежды. Пытайтесь пребывать в естественном состоянии.

Это немного похоже на реку с сильным течением, в которой невозможно разглядеть её русло. Если бы вам каким-то образом удалось остановить течение реки от истока до устья, то вода в ней стала бы спокойной, и проявилось бы её дно.

Подобным же образом, когда вы сумеете остановить цепляние своего ума за чувственные объекты и освободите его от полной «опустошённости», то начнёте видеть под бушующими мыслительными процессами некую подводную тишину, основополагающую ясность ума. Вы должны сделать такую попытку, даже если вначале вам будет очень трудно. И, особенно на начальном этапе, не имея особого объекта сосредоточения, вы можете просто уснуть.

Вначале, когда вы начнёте переживать естественное состояние сознания, это будет подобно некоему вакууму, отсутствию или пустоте. Дело в том, что вы так привыкли соотносить свой ум с внешними объектами, что склонны воспринимать мир сквозь призму концепций, образов и так далее. Когда же вы отстранитесь от внешних объектов, то почти не узнаете свой собственный ум. Вы ощутите некое отсутствие, некое пустое пространство. Однако по мере постепенного продвижения в этой практике и привыкания к ней вы увидите ясность и лучезарность своего ума. Именно тогда вы начнёте ценить и познавать его естественное состояние.

Однако не путайте это с постижением пустоты, или с медитацией на пустоту. Также у вас не должно быть иллюзии о том, что это глубокое медитативное переживание. Подобная практика существует как у буддистов, так и у небуддистов, особенно в медитациях высоких уровней сосредоточения, которые технически называют «бесформными состояниями ума», т. е. подобным пространству, безграничным, бесконечным сознанием. Это различные уровни сознания, характеризующиеся однонаправленностью и устойчивостью, имеющими ещё большую силу. Хотя эти медитативные состояния не особо глубоки, множество глубоких медитативных переживаний берёт начало в этой своеобразной неподвижности ума.

Начните медитацию с простого дыхательного упражнения. Сосредоточившись на правой и левой ноздрях, совершите три цикла дыхания, а затем просто направьте своё

внимание на дыхание. Осознавайте свои вдохи, выдохи, и сделайте вдох и выдох три раза. Затем приступите к медитации.

### Вопросы

**В:** Ваше Святейшество и другие учителя призывают нас искренне радоваться мирским достижениям других, их счастью и приобретениям, о чём говорится в шестой главе труда Шантидевы и в Пути блаженства. Однако если нам точно известно, что человек приобрёл или достиг что-то нечестным образом, например, с помощью лжи, воровства, обмана, причинения вреда, как ему сорадоваться, внутренне или внешне?

**О:** Вы правы в том, что отношение к мирским достижениям, обрётённым нечестными средствами, ложью, обманом и пр., должно отличаться от сорадости истинному успеху и счастью. Однако нужно помнить о том, что, хотя обстоятельствами, приведшими к счастью и радости этого человека, могли быть средства, добытые нечестным путём, это всего лишь непосредственное условие. Основная причина всего этого счастья — накопленные им в прошлом заслуги. Итак, мы должны отличать непосредственные обстоятельства от долгосрочных причин.

Одно из свойств кармы состоит в том, что существует определённая взаимосвязь, или однородность, между причиной и следствием. Отрицательные или вредоносные действия никоим образом не могут привести к радости и счастью. Радость и счастье по определению — плоды благих поступков. С этой точки зрения у нас есть возможность радоваться не столько самому поступку, но реальным причинам радости.

**В:** Если произошла несправедливость, должны ли мы принимать её и использовать для практики терпения, или же пытаться изменить структуру общества, которое её породило? Где найти равновесие?

**О:** Да, несомненно, Вы должны взять инициативу в свои руки, чтобы изменить ситуацию. Я в этом уверен.

Учение Шантидевы, хотя оно было написано много столетий тому назад, в наши дни должно считаться источником силы, чтобы мы могли изменить наше общество. Шантидева не советует нам быть полностью покорными и пассивными, ничего не предпринимая. Вместо этого мы должны породить в себе терпение и терпимость и использовать эту силу для дальнейшего изменения положения дел.

**В:** Когда кто-то меня обижает, я постоянно помню и думаю об этом, и у меня всё время возникает гнев. Как от этого избавиться?

**О:** Как я обычно подчёркиваю, если, думая о человеке, вызвавшем у вас гнев, вы рассмотрите это под несколько иным углом зрения, то обязательно обнаружите у него немало положительных качеств. Более того, если вы хорошенько поразмыслите, то поймёте, что событие, на которое вы изначально разозлились, также дало вам определённые возможности, которых иначе бы вам не представилось. Итак, одно событие имеет множество различных граней. Однако если, несмотря на все усилия, вам не удаётся позитивно оценить поступок другого человека, то до поры до времени просто постарайтесь об этом забыть.

**В:** Ваше Святейшество, не могли бы Вы подробнее объяснить взаимосвязь между пустотой, взаимозависимым происхождением и терпением? Всегда ли практика терпения без постижения пустоты и взаимозависимого происхождения остаётся поверхностной?

**О:** Здесь то, что мы называем «поверхностным», опять же, можно рассмотреть с различных точек зрения. На более глубоком уровне любая практика терпения в отрыве от вспомогательной практики мудрости и постижения пустоты в некотором смысле поверхностна, потому что вряд ли сможет полностью избавить нас от гнева и ненависти. Однако это не означает, что мы должны дожидаться постижения пустоты, прежде чем начать практиковать терпение. Суть не в этом.

Даже в махаянской литературе есть упоминания о бодхисаттвах, обладавших великими свершениями, но не по-

стигших пустоту. Проблема в том, что подобного бодхисаттву довольно трудно найти. Думаю, некоторые тибетцы достигли по-настоящему глубокого переживания бодхичитты. И один из моих друзей, полагаю, действительно обрёл состояние безмятежности. По его словам, он развил безмятежность за четыре месяца — это поразительно! Но он также признался мне, что ему трудно породить в себе бодхичитту. Поэтому он не проявляет серьезного интереса к Тантраяне, ведь без бодхичитты практика Тантры бессмысленна. В беседе с ним я немного поделился с ним и своим опытом в практике. Видите ли, мы стали очень близкими друзьями.. Он рассказал мне о своих личных переживаниях. Обычно подобные люди никогда ничем не кичатся. Лишь такие, как я, у которых нет ни малейших прозрений, иногда любят похвастаться.

**В:** Возможно ли, чтобы у ученика был тибетский учитель, но он видел его только раз или два в году?

**О:** Это вполне возможно, но, как я уже сказал, самое главное — понять, обладает ли этот учитель минимальными квалификациями духовного наставника. Также важно при встрече задавать этому учителю только самые насущные вопросы, а не говорить с ним о пустяках.

**В:** Если те или иные условия, омрачения или воздействия заставляют человека вредить другим и/или вести себя иррационально, справедливо ли его наказывать или сажать в тюрьму?

**О:** Здесь, мне кажется, нужно провести различие между наказанием в виде превентивной меры и возмездием за содеянное. Похоже, существуют оправдания за наказание человека в качестве предотвращения подобных проступков в будущем.

Эта тема напомнила мне о смертной казни. То, что она до сих пор существует, — весьма печальный факт. В некоторых странах смертная казнь отменена. Это, мне кажется, очень хорошо.

**В:** В больших городах мы встречаем множество незнакомых людей, с которыми больше никогда в жизни не уви-

димся. Поэтому в нашем общении преобладает равнодушие. Есть ли особая техника развития сострадания в ходе таких кратких встреч?

**О:** Для того, чтобы породить в себе сострадание и любовь к другому человеку, необязательно знать его лично. Если бы это было так, то не было бы возможности возвращения в себе великого, вселенского сострадания до достижения полного просветления — просто из-за того, что живых существ бесчисленное множество.

Это можно сравнить с порождением прозрения в динамичную, преходящую природу всех явлений. Если бы это прозрение требовало знакомства с каждым без исключения явлением и событием, то его было бы невозможно достичь. Однако это возможно — благодаря глобальному видению того, что все вещи и события, возникающие в силу причин и условий, непостоянны и преходящи и т. д. Итак, вы можете занять гораздо большую широкую, глобальную позицию, и затем познать их непостоянную природу. Подобным же образом, можно размышлять о том, что все следствия загрязнённых действий в конечном итоге не приносят удовлетворения. Для того чтобы добиться этого постижения, вам нет нужды исследовать все без исключения переживания, думая: «И это неудовлетворительно, и то, и другое». Вы можете постичь это в глобальном масштабе.

Также возможно пробудить в себе сострадание ко всем живущим, осознав, что у всех существ, обладающих способностью чувствовать боль и удовольствие и считающих свою жизнь драгоценной, есть врождённое, инстинктивное желание быть счастливыми и не страдать. Следовательно, я хочу, чтобы их мечты сбылись, и чтобы я мог им в этом помочь. Таким образом мы можем породить вселенское сострадание.

**В:** Если человек изучает и практикует ламрим и дзогчен, необходимо ли ему выполнять йогу божества, или ануттарайога-тантру?

**О:** Для того чтобы приступить к медитации дзогчен, предварительно необходимо получить посвящение и благословения, связанные с практиками Высшей Йога-тантры. Поэтому без Высшей Йога-тантры вы не сможете успешно практиковать дзогчен. Некоторые учителя, возможно, передавая наставления о дзогчен и предварительные практики, не заостряют внимание на том, что эта практика относится к определённой тантре. Однако когда мы рассматриваем различия между маха, ану и ати, тремя внутренними йогами в терминологии нингма, то должны понимать, что эти три раздела в действительности являются категориями Высшей Йога-тантры.

**В:** Ваше Святейшество, объясните, какую роль уединение играет в достижении просветления. В чём сходство уединения и монастырской среды?

**О:** На самом деле, в некоторых монастырях кипит активная жизнь, что, по-моему, в чём-то доходит до крайностей. В прошлом в монастырях жили великие практики медитации, их даже лично знал кое-кто из моих друзей. Для того чтобы заняться интенсивными практиками в более изолированных условиях, эти медитирующие йогины, например, запирали свою дверь изнутри — и затем ухитрились вытащить ключ снаружи. Тогда всем казалось, что человека нет дома. И они могли предаваться своим духовным занятиям в уединении. Некоторые из этих йогинов достигли высокого уровня духовных прозрений — и, более того, так называемой стадии завершения в Высшей Йога-тантре.

По-тибетски «монастырь» называется «гомпа» (dgon pa), то есть, этимологически, уединённое место, находящееся вдали от городов. Из-за этого в некоторых монастырях в Тибете существовали строгие правила: в них нельзя было держать собак, чтобы те не лаяли и не шумели, нельзя было звонить в колокольчики, бить в барабанчики (дамару) и в цимбалы в ритуальных целях, бить в большие барабаны ... Единственными звуками там были диспуты о Дхарме в мо-



настырских дворах. На всю прочую шумную деятельность налагался строжайший запрет.

В наше время, к сожалению, люди, похоже, считают, что, если в монастыре не проводятся ритуалы с битьём в барабаны и в цимбалы, со звоном колокольчиков, то в этом монастыре чего-то не хватает. Это весьма большое заблуждение. В монастыре должна выполняться медитация, причём, дисциплинированная. Без этого он будет лишь очередным учреждением.

**В:** Если я решу сейчас принять обеты бодхисаттвы, о чём мне следует думать? Я хочу избегать нарушений и осваивать шесть совершенств, но не уверен, что это мне под силу.

**О:** Завтра я проведу церемонию принятия обетов бодхисаттвы, перед которой состоится церемония порождения бодхичитты. Последняя отличается от принятия самих обетов. Поэтому Вам может быть лучше не принимать обеты бодхисаттвы, а просто породить бодхичитту.

Я не знаю Вашу конкретную ситуацию, но если Вы знакомы с общими понятиями буддизма, и в особенности с системой Махаяна, и много размышляли о практиках Махаяны, — это другое дело. Если же Вы впервые слышите о практиках бодхисаттвы, то, возможно, Вам было бы разумнее пока не принимать на себя обеты бодхисаттвы.

**В:** Что должна делать сангха для служения другим — коллективно и индивидуально?

**О:** Это очень сложный момент, потому что для монахов и монахинь на Западе, особенно для монахинь, не существует прочной, надёжной системы поддержки. Поэтому мы должны обратить внимание на данную проблему и как следует её обдумать. Однако, в индивидуальном плане, если монахи и монахини способны помогать обществу в целом, то это чудесно и достойно всяческого восхищения, потому является самой целью наших духовных занятий.

Возьмём, к примеру, наших христианских братьев и сестёр. Христианские монахи и монахини самоотверженно

служат обществу, в основном в области образования, но также и здравоохранения. Это просто чудесно. Традиционно, у буддийских монахов и монахинь, подобное служение до сих пор редкость. Как только мы прибыли в Индию — кажется, в начале 1960 или 1961 гг., — я призвал руководство наших мужских и женских монастырей поощрять монахов и монахинь постепенно выполнять больше работы в этих двух областях. Но до сих пор особой реакции на мой призыв не последовало.

Кроме того, существуют западные монахи и монахини. Хотя в Европе и Австралии, а также во многих других уголках планеты, образовались кое-какие организации, они до сих пор испытывают затруднения. Конечно, всё это потребует времени.

Итак, я искренне восхищаюсь теми западными монахами и монахинями, кто, несмотря на множество трудностей, хранит свои обеты и не теряет энтузиазма. В марте прошлого года у нас состоялась весьма плодотворная встреча в Дхарамсале с участием многих монахинь; некоторые из них сейчас присутствуют здесь. Они рассказали о своих трудностях, и я даже прослезился. Им хорошо удаётся взять аудиторию «за живое».

**В:** Что бы Вы посоветовали человеку, который приходит в буддизм в пожилом возрасте и начинает практиковать и изучать сложные тексты?

**О:** Не беспокойтесь. Есть исторический прецедент, который может дать Вам силы и вдохновение. Во времена Будды жил один домохозяин по имени Пелгье. В возрасте восьмидесяти лет он решил серьёзно заняться практикой Дхармы. За это его начали оскорблять и унижать его сыновья и внуки. Наконец, он оставил жизнь домохозяина и вступил в монашескую общину. В итоге, в возрасте восьмидесяти лет, он обрел глубокие духовные прозрения.

Предшественник моего старшего наставника Линга Ринпоче на посту настоятеля монастыря Гьюто был отличным учёным и монахом. Пока ему не исполнилось двадцать

пять лет, он считался одним из «доп доп», т.к. «монахов-тупиц». Подобных монахов не интересует обучение, они лишь играют и слоняются туда-сюда. Мы называем их «доп доп». Иногда они также хулиганят, не только в монастыре, но и в городе. Бывает, они дерутся! В драке они даже пускают в ход ножи, что очень глупо и недостойно.

Таким же в юности был и тот человек. До двадцати пяти лет он вел себя именно так. Но позже он изменился и бросил все свои силы на учёбу. В результате он стал лучшим учёным. Подобные истории должны вселять в нас надежду.

Я думаю, у многих великих мастеров и учителей прошлого было немало трудностей в юности и в семейной жизни. Затем, в возрасте тридцати, сорока, пятидесяти лет они приступали к серьёзной практике и становились великими мастерами. Существует множество подобных историй. В старости физическое тело дряхлеет, но человеческий мозг в большей или меньшей степени сохраняет свои функции.

Кроме того, буддисты верят в теорию перерождения. Учитывая это, заняться практикой никогда не поздно. Даже если вы приступите к ней всего за год до смерти, ваши усилия не пропадут впустую, потому что вы родитесь вновь. Они будут продолжены в следующей жизни.

Великий Сакья Пандита Кунга Гьялцен сказал, что знание необходимо развивать, углублять, даже если вы точно завтра умрёте. Вы сможете востребовать свои знания в будущей жизни, словно забрать их из камеры хранения.

Однако для людей, которые не верят в перерождения, эти аргументы покажутся чепухой.

**В:** Ваше Святейшество, прошу Вас объяснить понятие молитвы в буддизме. Кому или чему молятся буддисты, раз в буддизме не признаётся Бог-творец?

**О:** Существуют два вида молитвы. Я думаю, что молитва, главным образом, служит нам простым напоминанием в нашей ежедневной практике. Строки, которые мы повторяем, выглядят как молитвы, но на самом деле напоминают нам о том, как говорить, как решать проблемы, как взаимо-

действовать с другими людьми и пр. Например, если у меня есть время, я посвящаю своей собственной практике около четырёх часов в день. Это довольно много. Большею частью, я считаю свою практику обзором — сострадания, прощения и, конечно же, шуньяты. Также я много времени уделяю визуализации божества, мандалы и вспомогательным тантрическим практикам, включая визуализацию смерти и перерождения. Каждый день я восемь раз созерцаю мандалу с божеством, выполняю йогу божества и визуализирую процессы рождения, умирания и пребывания в промежуточном состоянии. По идее, я готовлюсь к своей смерти. Но не знаю, получится ли у меня что-нибудь, когда я реально буду умирать.

Кроме того, частью молитвы является обращение к Будде. Хотя мы не считаем Будду Творцом, Будда для нас — высшее существо, которое достигло очищения. Он обладает особой, безграничной энергией или силой. В некотором смысле, подобная молитва или обращение к Будде подобна молитве Богу-Творцу.

## ВТОРАЯ СЕССИЯ

*Примечание редактора: Последнюю сессию учения Его Святейшество начал с сеанса вопросов и ответов, чтобы в завершение объяснить принцип двенадцати звеньев цепи взаимозависимого происхождения.*

### Вопросы

**В:** Нужно ли стремиться к непосредственным переживаниям, чтобы полностью понять чужие страдания и испытать сострадание? Например, многие люди, сидящие в этом зале, в целом прожили свою жизнь без таких лишений, как нищета или политический гнёт. Означает ли это, что мы должны оторваться от своих телевизоров и газет и взглянуть на всё поближе, чтобы испытать это по-настоящему?

Является ли это действенным средством избавления от апатии?

**О:** На начальном этапе, если вы напрямую сталкиваетесь со страданием и его видите, это окажет большее влияние на развитие у вас сострадания. Однако существуют разные способы размышления о страданиях. Например, как я уже говорил, вы можете непосредственно увидеть страдающее существо, и это вызовет у вас чувства сочувствия и сострадания, хотя при этом вы сами не мучаетесь. Кроме того, мы можем с состраданием отнестись к тем, кто совершает отрицательные или вредоносные поступки, памятуя о том, что эти люди накапливают причины и условия, которые позже приведут их к нежелательным последствиям. Всё — лишь вопрос времени. В первом случае эти люди уже испытывают плоды своих действий; во втором же они пока не страдают, но находятся на причинной стадии, сея семена своих будущих мук. Поэтому им можно сострадать.

Как я уже упоминал, существуют различные уровни страдания. Например, то, что мы условно считаем приятными ощущениями, в действительности является страданием перемены. Всё это зиждется на основополагающей страдающей природе сансары. Итак, когда вы начнёте развивать сострадание, основанное на более глубоких уровнях постижения страдания, вам не потребуется непосредственный опыт для того, чтобы совершать сострадательные поступки.

**В:** Вы говорите, что сострадание — это отношение к другим с терпимостью и добротой и непричинение им вреда. Разве сострадание не должно побуждать нас на активную помощь нуждающимся, например, облегчение страданий больных, нищих или жертв несправедливости? Буддизм иногда обвиняют в равнодушии к страданиям, существующим в обществе. Прошу Вас дать на это комментарий.

**О:** Я думаю, в некоторой степени это правда. Как я уже говорил, буддийские монахи и монахини должны более активно заниматься общественной работой, подобно их

христианским братьям и сёстрам. Например, в первое своё посещение Таиланда, кажется, в конце 60-х, я специально затронул этот вопрос с патриархом, и он согласился с тем, что, в соответствии с сутрами Винаи, монахи и монахини должны жить отдельно от общества. Я тоже так считаю. Но в то же время, самая суть нашей практики — жить ради блага других. Следовательно, на практическом уровне, если мы способны на большее, это очень полезно.

Мы не должны терять из виду базовый принцип, на котором основан монашеский образ жизни: то есть, нас должны как можно меньше волновать собственные интересы. С другой стороны, когда речь идёт о служении другим, нам следует должны проявлять как можно больше активности.

**В:** Пытаются ли буддисты заниматься миссионерской деятельностью? В мире столько духовного голода! Если буддисты этого не делают, то по какой причине?

**О:** Я думаю, во времена Ашоки существовали некие буддийские миссии. Но в целом, в буддийской традиции не ставится акцент на «евангелизм», на миссионерство и обращение в свою веру, если другие не приходят с просьбой об учении. Тогда, разумеется, мы обязаны давать им объяснения. В прошлом, возможно, всё обстояло иначе, но сегодня мир значительно сузился, и для нас дух гармонии стал насущной необходимостью. Я полагаю, что о буддийском миссионерстве не может быть и речи. У меня даже есть некоторые сомнения в уместности миссионерской деятельности в других религиях. Если одна сторона пытается пропагандировать свою веру, и тем же самым занимается другая сторона, то, по логике, между ними может вспыхнуть конфликт. Поэтому я не считаю это хорошим делом.

Я убеждён, что из пяти миллиардов людей на земле лишь толика искренних и подлинных верующих. Конечно, я не учитываю тех людей, которые говорят «я христианин» лишь потому, что выросли в христианской семье, поскольку в повседневной жизни они, возможно, не особо задумываются о христианской вере. Итак, исключая

подобных людей, тех, кто искренне исповедует свою веру, возможно, не более одного миллиарда. Это означает, что четыре миллиарда, большинство населения Земли, — неверующие. Поэтому мы должны найти способ дотянуться до этого большинства, до этих четырёх миллиардов, сделать их хорошими, нравственными людьми, но не прибегая к какой-либо религии. В этом вся суть. Если говорить о страдании и тем, что с ним связано, то я считаю это просто человеческими достоинствами, а не обязательно религиозными предметами. Итак, мы можем не следовать религии, но при этом оставаться добрыми, разумными существами и иметь чувство ответственности за то, чтобы мир становился лучше и счастливее. В этой связи я придаю большое значение правильному образованию. Так же важны средства массовой информации.

**В:** Два человека предали меня и обошлись со мной несправедливо. Для меня это было тяжкой утратой, и мне стало трудно содержать семью. Когда я анализирую эту ситуацию, то вижу, что, если бы я был внимательнее, то предвидел бы это предательство, прекратил бы общение с этими людьми и спасся от потери. Поэтому во всем виноват я сам. Как мне перестать ненавидеть себя за эту потерю? Я знаю, что ненависть к себе — это плохо, но не могу остановиться.

**О:** Если вы уж оказались в подобном положении, то не сможете перестать себя ненавидеть, просто пару раз задумавшись о случившемся. На самом деле, последние несколько дней мы обсуждаем различные техники и способы, связанные с разрешением таких ситуаций. Мы сможем справиться с этими трудностями только в процессе обучения, тренировки и привыкания к вышеупомянутым приёмам.

**В:** В буддийских книгах я читал, что верить в то, что мы извлекаем для себя определённые уроки в течение жизни — это заблуждение. Но создаётся именно такое впечатление, и оно, как кажется, соответствует карме. Каким должно быть правильное и полезное понимание этого вопроса?

**О:** Я думаю, здесь какое-то недоразумение, возможно, связанное с буддийским принципом перерождения. Согласно буддизму, в ходе обучения и практики мы, несомненно, обретаем новое знание, и также получаем множество новых переживаний. Например, когда мы рассматриваем буддийскую эпистемологическую теорию ума и ментальных факторов, то, согласно одному из текстов Абхидхармы под названием Свод знания, различают пятьдесят один ментальный фактор. Все они — различные модальности ума, которыми мы, люди, обладаем в нашем обыденном состоянии. По мере нашего продвижения на пути, медитации и практики, возникает множество других видов или модальностей ума, не входящих в перечень пятьдесят одного ментального фактора. Это те виды ума, которые мы должны сознательно обретать и развивать на пути. Например, в отношении сосредоточения или однонаправленной сосредоточенности ума, в буддийской литературе существует множество описаний различных уровней и стадий сосредоточения, и всех их следует развивать в себе с помощью практики и медитации.

**В:** Как медитировать на пустоту?

**О:** Я поговорю об этом после сеанса вопросов и ответов.

**В:** Можно ли тренировать ум таким образом, чтобы не чувствовать глубокую печаль из-за страдания, которым переполнен мир? Иными словами, можем ли мы сохранять радость, когда вокруг столько страданий?

**О:** Преобразование нашего образа мышления и мировоззрения — непростое дело. Оно требует применения великого многообразия факторов, относящихся к различным направлениям. Например, в буддийских практиках мы уделяем основное внимание объединению метода (или искусных средств) и мудрости. Поэтому у вас не должно быть ощущения, что секрет — только один, и, если его вам откроют, всё будет здорово. Вы должны отбросить эту идею.

Например, в моём случае, если я сравню свой нынешний образ мышления и отношение к той или иной ситуа-



ции с тем, что было лет двадцать-тридцать назад, то увижу большое различие. Однако эти перемены в сознании происходят постепенно. Я начал изучать буддизм в возрасте пяти или шести лет, но в то время у меня не было к нему интереса, хотя меня считали высшим перевоплощенцем. Затем, примерно в возрасте шестнадцати лет, я всерьёз заинтересовался буддизмом и приступил к выполнению серьёзных практик. Позже, когда мне было больше двадцати лет, даже когда я находился в Китае и у нас возникло много трудностей, при каждом удобном случае я получал наставления от своего учителя. С тех пор я стал действительно усердно учиться. Затем, — наверное, в возрасте тридцати четырёх или тридцати пяти лет, — я начал размышлять о шуньяте, пустоте. И в результате углублённой медитации и больших усилий моё понимание природы пресечения превратилось в некую реальность. Я почувствовал: «Да, там есть нечто, есть некая возможность». Это вселило в меня великое вдохновение. Но даже и тогда бодхичитта давалась мне нелегко. Я восхищаюсь бодхичиттой, — этот ум действительно великолепен. Но с тридцати до сорока лет мне было ещё далеко до зарождения бодхичитты. Однако после сорока, в основном, в результате изучения и практики труда Шантидевы и некоторых других сочинений, в конечном итоге у меня возникло некое её переживание. Но мой ум до сих пор «не в форме». При этом, теперь я убеждён, что, если бы у меня было достаточно времени и нашлись бы подходящие для этого условия, я смог бы развить бодхичитту. С тех пор прошло сорок лет.

Итак, когда я встречаю людей, притязающих на достижение высоких прозрений за короткое время, иногда мне это кажется смехотворным, хотя я и пытаюсь скрыть свои чувства. Как видите, развитие ума требует времени. Если кто-то говорит: «Да, с большими трудностями, за много лет, что-то изменится», то я понимаю, что данный человек движется в верном направлении. Если же мне заявляют: «Всего за пару лет я сильно изменился», то это нереально.

**В:** Я слышал, что ум описывают или определяют как вместительницу мыслей. Является ли объектом медитации устранение из контейнера ума всевозможных мыслей? Воссияет ли после этого солнце?

**О:** В буддийской терминологии мы используем выражение «очищение загрязнений ума» вместо «опустошения ума от мыслей», потому что мысли бывают как положительными, так и отрицательными. Однако цель медитации — это достижение так называемого «состояния свободы от умопостроений». Мы должны иметь в виду, что термин «отсутствие умопостроений» может в разных случаях иметь различные значения. «Состояние отсутствия умопостроений» означает что-то одно в контексте разъяснения сутр, и совершенно другое в различных классах Тантры. Даже в Высшей Йога-тантре это понятие можно толковать по-разному в т.н. «отцовских тантрах» и «материнских тантрах». Термин «неконцептуальность» довольно часто встречается в учениях дзогчен и махамудры. И в этих двух случаях он действительно связан с воззрением Высшей Йога-тантры.

В сочинении о махамудре, написанном великим учёным и практиком Дакпо Таши Намгьялом, утверждается, что путь махамудры не относится ни к Сутре, ни к Тантре. Он описывает махамудру как нечто уникальное, и, должно быть, небезосновательно. Однако если рассмотреть сам его постулат, то довольно сложно понять, что это за путь, который не принадлежит ни Сутре, ни Тантре. В любом случае, это не буддизм. Будда учил только Сутраяне и Тантраяне. Здесь же мы читаем о том, что не относится ни к той, ни к другой колеснице, т. е. о чём-то постороннем.

В любом случае, в практике махамудры и дзогчен основной упор делается на союз шуньяты и ясного света. Здесь, опять же, понятие «ясный свет» может иметь два разных значения. С одной стороны, оно может указывать на объект — т. е. на пустоту, а эту «пустоту» можно понять как ясный свет. С другой стороны, оно означает субъек-

тивное переживание этой пустоты. Итак, у «ясного света» могут быть как объективные, так и субъективные коннотации. Объединение субъективного и объективного аспектов ясного света подчёркивается как в системе дзогчен, так и в махамудре. Однако здесь, при использовании слов «объект» и «субъект», у нас не должно быть сомнений: «О, и тут до сих пор сохраняется дуализм!», потому что с точки зрения феноменологического опыта, или состояния индивидуума, т. е. медитирующего практика, не существует никакой двойственности. Только с позиции третьего лица, либо воспоминания об этом опыте, можно увидеть субъект и объект. В непосредственном же переживании нет ни малейшего субъектно-объектного различия.

Итак, когда мы ведём речь о том, как достичь подобного состояния, лишённого умопостроений, то у практикующего должен быть потенциал или врождённое зерно для достижения такого состояния. Однако нам не следует думать, что, поскольку наша цель — свобода от концепций, никакие состояния, включающие в себя мыслительные процессы, не пойдут нам на пользу. Это положение подробно обсуждается во второй главе Изложения достоверных средств познания Дхармакирти, где с помощью множества доводов и аргументов он демонстрирует, каким образом мыслительные процессы, умопостроения, размышления и медитации, в которых участвует интеллект, в конечном итоге становятся переживанием неконцептуальности. Об этом надо помнить.

Также мы ведём речь о двух основных видах медитации: аналитической, в которой мы используем анализ и исследование; и более глубокой, где ключевым моментом является однонаправленное сосредоточение. Поскольку анализ требует применения мышления и логики, в Высшей Йога-тантре, при культивировании высшего проникновения в суть, ему нет места. Вместо этого используется техника однонаправленности ума. Подобные же методы встречаются в дзогчен и махамудре.

**В:** Не могли бы Вы подробнее объяснить возможность выбора между совершением благих и дурных деяний? Определяют ли наши прошлые поступки наши действия и воззрения?

**О:** Верно, как Вы сказали, бóльшая часть нашего поведения, мысленных стереотипов и взглядов может определяться или управляться нашими прошлыми действиями. Ведя речь о том, что мы находимся под влиянием наших прошлых поступков, мы имеем в виду «влияние обусловленности». Однако, применяя силу воли и свободу выбора, можно отстраниться от последствий этих прошлых действий, а также попытаться приучить свой ум к тому, что нам было неизвестно в прошлом. Мы можем сознательно добиться этого привыкания и таким образом попытаться освободиться от ограничений, вызванных совершёнными в прошлом проступками.

Однако существуют определённые биологические силы, от которых освободиться гораздо труднее. Согласно буддизму, само физическое тело, которым мы обладаем, рассматривается как одна из психофизических совокупностей, т. е. следствие неведения и омрачений. Оно считается не только основой нашего текущего состояния бытия, характеризующегося ограничениями и страданием, но и также своего рода трамплином для порождения страданий в будущем. В нашем теле есть некий биологический фактор, мешающий нам выбраться из этих оков, почти нечто в нас «встроенное», некая летаргия или тянущие нас вниз гири. Это также замутняет наш ум. Но мы можем обрести власть над весьма тонкими уровнями энергии в теле, тренируя свой ум и обретая опыт в медитации — особенно в Тантре, где, в целом, элементы тела делятся на грубые, тонкие, и крайне тонкие. Таким образом преодолеваются влияния, ощущаемые на грубых уровнях элементов тела. Эта возможность существует.

**В:** Насколько я понимаю, просветление, в каком-то смысле, — это свобода от оков причин и условий. Как до-

стичь этого состояния и всё же оставаться в этом мире, где природа бытия относительна и обусловлена причинами?

**О:** Если говорить об оковах причин и условий, то они универсальны, и распространяются даже на состояние будды. Например, возьмём всеведущий ум Будды, который совершенно просветлён, но взаимодействует с объектами. Он является преходящим и ежесекундно изменяющимся; это процесс, поэтому он непостоянен. Можно увидеть, каким образом даже в подобном состоянии действует принцип причинности. Однако иногда состояние будды определяют как состояние бессмертия, постоянства. Это следует правильно понимать — его описывают как постоянное с точки зрения его протяжённости. Иногда состояние будды считают постоянным потому, что, когда мы ведём речь о воплощениях Будды, существуют как непостоянные воплощения, также подверженные причинам и условиям, так и постоянные.

Одни воплощения Будды, или Буддакаи, ежесекундно меняются, а другие — нет. Итак, поскольку существуют два вида проявлений Будды, в целом считается, что они неизменны и вечны.

**В:** Меня сбило с толку Ваше утверждение о том, что причинение вреда — сущностная природа злоумышленника, и в этом его обвинять нельзя. Разве у всех нас сущностной природой не является природа будды?

**О:** Мне кажется, Вы немного неверно поняли мои слова. Шантидева использовал этот аргумент гипотетически. Это было условное выражение. Строфа 39 гласит:

*«Если такова уж природа незрелых существ —  
Причинять зло другим,  
Тогда злиться на них столь же нелепо,  
Как гневаться на огонь за то, что он обжигает».*

Строфа начинается с условного «если».

Однако когда мы используем термин «сущностная природа», нужно понимать, что в разных случаях у него могут быть совершенно различные значения. Когда мы говорим, что сущностная природа ума живых существ чиста, то имеем в виду природу будды, а это — принципиально другой уровень. В этой связи, читая литературу о буддийской философии пустоты, необходимо принимать в расчёт тонкие оттенки смысла различных понятий. Например, одно из ключевых санскритских слов, крайне необходимое для нашего понимания пустоты, — это свахава, что можно перевести как «самобытие» или «собственная природа», либо просто как «сущность». Таким образом, это слово имеет разнообразные коннотации, в зависимости от контекста. Когда вы читаете эти сочинения, то должны избегать риска жёсткой трактовки смысла того или иного термина, надеясь это слово одним и тем же значением во всех контекстах, где оно используется. Один и тот же термин может означать что-либо одно в отдельной взятой философской системе, такой как мадхьямика, и совершенно другое — в другой философской школе. Поэтому важно сохранять гибкость мышления и понимать значение термина в различных контекстах.

**В:** Можете ли Вы объяснить, в чём заключается посвящение Зелёной Тары, которое мы получим в среду? Есть ли какие-либо обязательства и так далее?

**О:** Завтра состоится благословение Зелёной Тары, а не полное посвящение. Оно также будет объединено с посвящением долгой жизни, линия передачи которой исходит от Пятого Далай-ламы. Эта практика уникальна для традиции Далай-лам и не включает в себя особых обязательств. Не плохо, правда? Вы получаете благословение, а взамен ничего не обещаете!

Однако если утром вы примете обеты бодхисаттвы, то вам придётся взять на себя обязательства. Они состоят в соблюдении восемнадцати коренных и сорока шести вторичных обетов бодхисаттвы. Итак, как я уже сказал сегод-

ня утром, если вы впервые познакомились с буддийскими практиками, то, возможно, лучше не принимать эти обеты.

**В:** Что Вы посоветуете христианину, который изучает буддизм и намеревается принять обеты бодхисаттвы на этой неделе?

**О:** Это допустимо.

## ДВЕНАДЦАТЬ ЗВЕНЬЕВ ЦЕПИ ВЗАИМОЗАВИСИМОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

До сих пор мы обсуждали практику терпения и терпимости, которая, как я уже говорил, относится к одному из шести совершенств — основных практик бодхисаттв. Я упоминал о том, что существуют три основных вида терпения: принятие вреда со стороны других; добровольное принятие на себя боли, страданий и трудностей, связанных с практикой; и развитие в себе способности к терпению и терпимости путём углубления прозрения в природу реальности, например, в сложность возникающих ситуаций. Это также может включать в себя постижение абсолютной реальности — пустоты.

Об одном я не упомянул: подлинная или идеальная практика каждого из совершенств должна быть полной, т. е. в неё должны быть включены все аспекты остальных пяти совершенств. Например, когда мы осваиваем терпение и терпимость, то, побуждая других на то же самое, одновременно выполняем практику даяния или щедрости.

Второе — это практика терпения и терпимости с честностью и искренностью, т. е. с качествами нравственности, включёнными в практику терпения. Третье — это, конечно, само терпение. Четвёртое — энтузиазм — означает все усилия, направленные на развитие терпения и терпимости. Пятое — это когда вы, выполняя подобную практику, сохраняете однонаправленность ума и способность сосредоточиваться на всём, что делаете, не отвлекаясь. Сюда

же относится внимательность, которая является аспектом сосредоточения и однонаправленности в практике терпения. Практика мудрости — это способность судить о том, что верно, а что нет, а также о том, что требуется в той или иной ситуации. Всё это — свойства мудрости и интеллекта, неотъемлемые от практики терпения. Также в неё можно включить мудрость познания пустотной природы феноменов, если вы ею обладаете. То же самое относится к практикам всех других совершенств, таких как даяние: в даянии должны присутствовать все остальные совершенства в их полноте. То же — с практикой нравственности и так далее.

Когда мы говорим о шести совершенствах — даяния, нравственности, терпения, усердия, сосредоточения и мудрости — их можно найти и у других практикующих, не являющихся бодхисаттвами, но больше стремящихся к собственному освобождению. Этим факторам придаёт совершенство сопровождающая их мотивация. Для того, чтобы ваша практика терпения стала освоением совершенства терпения, вам необходима мотивация бодхичитты. Если ваша практика терпения, даяния и пр. побуждается бодхичиттой, устремлением к просветлению на благо всех живущих, то она воистину становится практикой совершенства.

Все практики шести совершенств являются либо накоплением благих заслуг, либо накоплением мудрости. Это разделение на две основные категории пути, метод и мудрость, связано с тем, что результат — состояние будды — характеризуется Двумя телами (кая) Будды, или двумя воплощениями. Одно из них — Дхармакая, которую можно считать состоянием конечного осуществления будды, или собственным свершением. Другое — это Рупакая, то есть Формное тело. У этих двух кай или воплощений различные функции: состояние Дхармакаи подобно осуществлению собственного состояния совершенства; а Рупакая, Формное тело, специально проявляется ради служения другим, для того, чтобы Будда был доступен для других живых существ. Это своего рода посредник, через которого Дхар-



макая не может взаимодействовать с другими живыми существами и помогать им. В этом состоит общая схема махаянского пути, согласно системе Сутры, в которой мотивацией для вступления на духовный путь к совершенству является только бодхичитта. Затем вы, с подобным намерением, вступаете на путь, характеризующийся практикой шести совершенств, то есть союзом метода и мудрости. И, проходя через десять уровней (бхуми) бодхисаттв, вы достигаете состояния плода, где обретаете Дхармакаю и Рупакаю. Такой общий подход системы Сутры согласно пути Махаяны.

В чём же уникальность буддийского тантризма, и что отличает его от системы махаянской Сутры? В том, что в Тантре союз метода и мудрости понимается гораздо глубже. В системе Сутры метод и мудрость объединяются как два различных по сути фактора, два совершенно разных познавательных события. Несмотря на то, что в Сутре метод и мудрость дополняют друг друга, их союз понимается с точки зрения комплементарности — одно сопутствует другому, одно поддерживает и укрепляет другое. В Тантре, однако, это объединение происходит на гораздо более глубоком уровне, и считается, что в одном мгновении сознания или состояния ума присутствуют как метод, так и мудрость, во всей их полноте. То есть это не два различных взаимодополняющих состояния ума, но некое слияние метода и мудрости в едином познавательном процессе. Именно это формирует основу всех стадий Тантры.

В Тантре существуют различные системы, или разделы. Иногда тантрический путь делят на шесть классов, но в целом — на четыре. Отличием первых трёх классов Тантры от Высшей Йога-тантры является то, что в Высшей Йога-тантре существует развёрнутое изложение практики ясного света и на неё делается основной упор, что отсутствует в трёх низших классах тантр.

Для того чтобы правильно понять, что такое ясный свет, нужно осознать возможность восприятия сознания

и сопровождающих его энергий на разных уровнях точности. Благодаря этому в литературе Высшей Йога-тантры мы находим подробные описания чакр, энергетических каналов, текущих по ним энергий и сущностных капель, расположенных в основных центрах тела. Дело в том, что всё это неразрывно связано с принципом деления уровней сознания и энергии. Именно в силу этих принципов в Высшей Йога-тантре присутствуют образы и иконография, изображающие весьма гневных божеств или эротические формы. Многие из практик Высшей Йога-тантры, связанных с энергетическими каналами, чакрами, тонкими энергиями и пр., учитывают определённые сущностные составляющие, формирующие наше телесное существование, такие как шесть элементов. Циркулируя в нашем теле, эти элементы и энергии влияют на состояния нашего ума и его уровни. Например, в нашей жизни при определённых ситуациях могут быть проблески так называемого «переживания тонкого ума». Это описано в одном буддийском первоисточнике, где говорится, что в обычном состоянии у нас иногда бывают естественные проблески тонкого сознания, например, в состоянии глубокого сна, во время оргазма, в обмороке и при умирании. Тогда у нас непроизвольно возникает переживание некоей формы утончённого сознания. Если в этих четырёх естественных ситуациях йогин применяет определённые медитативные приёмы, он может создать возможности для того, чтобы «улучшить момент» и сознательно породить в себе переживание тонкого ясного света. Это особенно удаётся в момент умирания, а затем, по порядку, во время глубокого сна и оргазма.

Именно в свете данных факторов следует трактовать принцип яб-юм, единение мужского и женского начал. Если наше понимание верно, то мы осознаём, что соитие мужских и женских божеств разительно отличается от обычного полового акта. Здесь от участников яб-юм требуется способность удерживать в себе энергию и воздерживаться от семяизвержения. На самом деле, когда тантрическому

практику не удаётся удержать энергию, и семенная жидкость извергается, это считается большим проступком. Это очень важный момент. Неспособность удержать в себе семя является весьма серьёзной ошибкой практикующего, особенно тантры Калачакры.

Итак, мы можем заключить, что чем больше или глубже объединение метода и мудрости, тем действеннее и мощнее становится путь к просветлению. Однако успешная практика всех этих принципов коренится в порождении и осуществлении бодхичитты. Без этого условия невозможно преуспеть в выполнении данных практик.

Для того чтобы успешно породить бодхичитту, необходимы самоотверженность и чувство ответственности за помощь другим в освобождении от страданий. Это важнейшее условие взращивания бодхичитты. В свою очередь, для этого требуется предварительно развить в себе великое вселенское сострадание.

Традиционно существуют два основных способа или метода культивирования великого сострадания: «семичленный метод причинно-следственной взаимосвязи» и «уравнивание и обмен себя на других». Способ уравнивать себя с другими и обменять себя на других объясняется в восьмой главе Вступления на путь деяний бодхисаттвы Шантидевы.

Итак, всё это — различные аспекты махаянского пути к достижению полного просветления. Однако чтобы породить в себе подлинное сострадание, то есть чувство, что страдания других для нас нестерпимы, в первую очередь мы должны осознать всю серьёзность, или силу, страдания. Поэтому необходимо постичь природу страдания.

Обычно мы испытываем сострадание, видя тех, кто действительно мучается от боли. К подобным существам мы произвольно испытываем сочувствие. Мы думаем: «Ой, какая жалость!» Однако встретив человека, который, в мирских понятиях, достиг успеха, вместо того чтобы жалеть его и сострадать ему, мы ему завидуем. Итак, нам

обычно свойственно «детское» сострадание, и всё потому, что мы по-настоящему не поняли истинный смысл страдания. Поэтому, чтобы породить в себе истинное понимание страдания, его сути, мы должны тренировать свой ум, постигая основы пути.

Недостаточно просто осознать природу страдания и его истинный смысл. Так же важно понять возможность альтернативы, то есть, освобождения от страдания. Здесь приобретает значение усвоение принципов Четырёх благородных истин. Это путь, общий как для буддистов Махаяны, так и для немахаянских последователей буддизма.

В Четырёх благородных истинах выделяют два набора причин и следствий. Первый из них связан с нашим существованием в сансаре, и в нём страдание является следствием, а источник страдания — причиной. Итак, первый набор причин и следствий указывает на то, каким образом мы вращаемся в круговороте бытия. Другой набор причин и следствий демонстрирует процесс, позволяющий нам сбросить с себя эти оковы и достичь свободы от страдания. Эти два фактора являются пресечением, т. е. результатом, а путь, ведущий к пресечению, — причиной. Когда мы шире поймём эти два набора причин и следствий, то сосредоточимся на принципах двенадцати звеньев цепи взаимозависимого происхождения. Другими словами, двенадцать звеньев являются развёрнутым изложением тем, вкратце упомянутых в Четырёх благородных истинах.

Существуют как прямой, так и обратный порядок рассмотрения двенадцати звеньев цепи взаимозависимого происхождения. Если размышлять о них в прямой последовательности, то можно увидеть, что первое звено — это неведение. Неведение приводит к действиям, или карме; они оставляют на сознании отпечатки; вследствие этого возникают имя и форма, а итогом становятся старение и умирание. Размышляя об этой цепи, мы понимаем механизм нашего перерождения в сансаре и последующего прохождения через порочный круг жизни и смерти.

Если, в обратном порядке, мы размышляем о пресечении каждого из двенадцати звеньев, то увидим, что пресечение старения и умирания зависит от пресечения становления; пресечение этого зависит от пресечения влечения и цепляния и так далее. Итак, в обратном порядке можно постичь процесс освобождения от оков сансары.

Все практики, основанные на постижении прямой и обратной последовательности двенадцати звеньев цепи взаимозависимого происхождения, содержатся в своде так называемых «тридцати семи аспектов пути просветления». Они начинаются с четырёх памятований и так далее. Иначе говоря, тридцать семь аспектов пути просветления являются практиками, связанными с двенадцатью звеньями взаимозависимого происхождения.

Первый из тридцати семи аспектов пути просветления — это памятование о теле. Следующий — памятование о наших ощущениях и эмоциях. Затем — памятование о сознании. Наконец, памятование о феноменах.

Когда мы медитируем на памятование о теле, размышляя о том, каким образом возникает тело и исследуя причины и условия этого, то также увидим нечистоту тела. Далее, с этой точки зрения, мы обнаружим, что даже те, кто в глазах мира кажется удачливым, на самом деле недостойны зависти, поскольку по-прежнему заключены в оковы страдания и неудовлетворённости. Если задуматься об этом более серьёзно, мы поймём, что, чем больше у нас мирского успеха, тем сложнее становится наше психологическое состояние, потому что у нас прибавляется надежд, страхов, тревог и комплексов.

То, что говорит Арьядева в своём сочинении Четыре сотни строф, кажется истинной правдой. Он отмечает, что все люди, преуспевшие на мирском поприще, страдают от психической и эмоциональной боли, а бедных одолевают физические страдания и тяготы. Это воистину так.

Почему все живые существа страдают и испытывают боль? Потому что все они находятся во власти неведения.

У нас должно быть чувство, что с этим нужно что-то срочно предпринять, словно мы заболели СПИДом. Когда у человека возникает эта болезнь, он не может сидеть сложа руки, потому что его дни сочтены. Подобным образом, мы должны думать: «До тех пор, пока я нахожусь во власти неведения, рано или поздно со мной случится какое-нибудь несчастье. Поэтому я должен действовать уже сейчас». У нас должно появиться подобное чувство острой необходимости предпринимать действия.

До тех пор, пока мы остаёмся под влиянием трёх умственных ядов, у нас не будет истинного счастья. В некотором смысле, мы подобны рабам трёх коренных омрачений. И, поскольку существует возможность и способ освободиться от этих оков, не прилагать усилия для освобождения — нелепость и глупость.

Итак, когда мы медитируем и размышляем о трёх мирах сансары, при одном упоминании о них у нас, в самой глубине сердца, должно возникать чувство «Я должен отсюда выбраться! Я должен от этого освободиться!» В нашем сердце должно родиться горячее желание освободиться от оков трёх умственных ядов.

Однако для того, чтобы преуспеть в достижении этого освобождения, требуется длительный период медитации и практики — иногда даже несколько жизней. В этом случае для нас крайне важно обрести благоприятное перерождение в будущем, чтобы иметь возможность продолжать путь к этой цели с того этапа, на котором мы остановились.

В общем, хотя нашей конечной целью является освобождение, чтобы её достичь, первый шаг — это обретение благого перерождения. И, для этого, главным образом необходимо жить нравственно, избегая десяти недобродетелей. Десять недобродетелей включают в себя три действия тела (убийство, воровство и разврат), четыре действия речи (ложь, клевета, грубая речь и пустая болтовня), и три действия на уровне ума (алчность, злонамеренность и ложные взгляды). Для порождения подлинного стремления прожить жизнь нравственно,

не совершая десять недобродетелей, нужно как следует понять механизм кармы, причинно-следственной взаимосвязи.

Теперь, если говорить о попытках понять механизм кармы и то, каким образом действия и их плоды связаны между собой и на тончайшем уровне одно приводит к другому, то всё это неподвластно нашему обыденному рассудку. На начальном этапе тончайшие аспекты кармической теории для нас непостижимы. Следовательно, здесь необходима некая вера, или опора на слова Будды в отношении учения о карме. Поэтому соблюдение закона кармы весьма тесно связано с принятием Прибежища. И одним из предписаний принятия Прибежища является нравственный образ жизни и следование закону кармы.

Для того чтобы выполнять все вышеперечисленные практики, нам необходима колоссальная уверенность в своих силах. Чтобы такая уверенность возникла и у нас появился энтузиазм, мы читаем слова Будды о драгоценности человеческого тела и человеческой жизни. На этом этапе не стоит вопрос о нечистоте тела и его составляющих или об их несовершенстве. Напротив, мы говорим, как хорошо и значимо наше тело, сколько в нём заложено благого потенциала, на какие благие цели его можно использовать и так далее. Это нужно для того, чтобы у нас возникли уверенность и мужество. Следовательно, мы не должны сосредотачиваться на отрицательных сторонах тела, особенно если у нас есть проблемы с низкой самооценкой или ненавистью к себе. Если такому человеку говорить о несовершенствах тела, его нечистоте и пр., это может ухудшить его состояние. Поэтому пока мы ведём речь в основном о качествах, преимуществах и благах человеческого рождения, чтобы породить не только желание как можно быстрее осознать весь потенциал нашего тела, но и решимость использовать его для благих целей.

Затем практикующему напоминают о непостоянстве и смерти. Здесь, говоря о непостоянстве, мы используем весьма условные понятия: когда-нибудь нас не станет. Это

осознание непостоянства имеет большое значение, так как, вкуже с постижением огромного потенциала человеческого бытия, должно внушить нам чувство: «Мне нужно использовать каждое драгоценное мгновение своей жизни». Необходимо развивать подобный энтузиазм, стремление и уверенность.

А для этого вначале нужно учиться. Но, как сказал Дромтонпа, когда он обучается, то не забывает о практиках размышления и медитации. Подобным образом, когда он размышляет о какой-то теме, то не забывает о важности обучения и медитации. И, во время медитации, не забывает о значимости обучения и размышления. Иными словами, он всегда объединял между собой эти три фактора. Это вдумчивый, скоординированный и целостный подход. Он очень важен, чтобы не нарушалось равновесие между интеллектуальным обучением и практикой. Иначе есть опасность чрезмерных умственных измышлений, которые погубят практику, либо чрезмерного упора на практику без обучения, что нанесёт ущерб пониманию. Между этими двумя сторонами должно сохраняться равновесие.

Данный мной обзор пути в обратном последовательности изложен в Четырёх сотнях строф Арьядевы, где он суммирует весь буддийский путь. Арьядева отмечает, что на начальном этапе важно пресечь вредоносные и разрушительные действия тела, речи и ума. А для этого необходимо вести нравственный образ жизни. На втором этапе большую значимость обретает устранение омрачений и их основы — неведения, которое воспринимает вещи и события так, словно они самосущи и обладают собственной реальностью и идентичностью. Затем, на третьем этапе, нужно избавиться от всех видов отпечатков, склонностей и предрасположенностей, оставленных в нашем сознании омрачениями. Таким образом, существуют три отдельных стадии на нашем восхождении к полному просветлению.



## МЕДИТАЦИЯ

Давайте на минуту прервёмся и молча помедитируем. В ходе прошедших сессий, когда мы обсуждали различные темы, у вас, вероятно, возникали приятные эмоции, чувства радости или счастья. Некоторые из вас, возможно, чувствовали усталость, утомление. Итак, теперь попытаемся сосредоточиться на том, что такое «я», которое испытало эту радость, и исследовать его. Направим на него наше внимание и попробуем его найти.

Несомненно то, что «я» не существует независимо от наших тела и ума. И, из этих двух составляющих, тела и ума, «я», очевидно, не может быть тождественным телу. Ощущения — также не «я», потому что мы обычно говорим «я чувствую», словно есть некий деятель, «чувствующий», и есть чувство. Поэтому чувство не может быть личностью. Также мы не можем отождествить «я» с восприятием, поскольку говорим «я воспринимаю», и кажется, что существует процесс восприятия и некто воспринимающий. Таким образом, и восприятие не может быть тождественным «я» или личности.

Но если бы нам была дана возможность заменить свой ум на некий более совершенный, ясный и познающий, чем тот, что у нас есть сейчас, большинство из нас вряд ли бы от этого отказались. То же самое относится к нашему телу: если бы было можно заменить его на более привлекательное и желанное... И, хотя медики до сих пор не нашли способ трансплантации мозга, многие бы этого хотели... Если бы это было возможно, мы заменили бы и свои мозги.

О чём это говорит? О том, что мы естественным образом воспринимаем самих себя, своё «я» так, словно есть некий деятель, или субъект, который испытывает чувства и познаёт. А психофизические совокупности — это то, чем, в некотором роде, владеет «я», или нечто, являющееся его частью.

Подобным образом, когда мы испытываем сильный гнев или ненависть, у нас возникает сильное ощущение

«я»: «Я злюсь». Когда наши ненависть и гнев направлены, скажем, на врага, мы словно цепляемся за этого человека, думая, что он — плотная и конкретная личность, на сто процентов отрицательная... Но если бы этот человек, объект нашей ненависти и гнева, существовал так, как мы его воспринимаем, то любое качество, которым мы его наделяем, было бы частью этой реальности. То есть, объект нашей ненависти и гнева оставался бы стопроцентно отрицательным и никак не мог бы измениться. Но это не так.

Однако нашему наивному уму всё представляется как бы самосущим, плотным и объективным — словно всё существует «по собственному праву», самодостаточно и независимо. Но если вещи и события существуют так, как мы их воспринимаем, то, чем больше мы их ищем, тем очевиднее они должны становиться. Нам же совершенно ясно обратное — когда мы начинаем их искать, они так или иначе распадаются на части и исчезают. Их невозможно обнаружить.

Даже если оперировать современными научными терминами, то физики, ища пути к пониманию природы материальной реальности, на каком-то этапе отказались от представления о плотной материи. У них не получается обнаружить реальную материю. Они начинают видеть вещи более целостно, с точки зрения их взаимодействия между собой, а не как независимые и конкретные объекты.

Если бы явления существовали так, как мы их воспринимаем, т.к. как нечто объективное, обособленное, то, когда мы начинаем их искать, как нечто, на что можно указать пальцем, отбросив присвоенные им наименования, — они должны были бы становиться для нас всё очевиднее. Но это не так. Во время поиска явления, кажется, распадаются на части и исчезают. Однако это не говорит о том, что вещей и событий вообще не существует. Поскольку сам факт их существования вполне реален, наш опыт подтверждает, что события меняют нашу жизнь: мы либо от них страдаем, либо ими наслаждаемся. Реальность фено-

менов подкрепляется нашим собственным опытом. Итак, вывод: существует несоответствие между нашим восприятием вещей и их действительным способом бытия, иными словами, между видимостью и реальностью. Когда у нас появится некое понимание этого несоответствия, то, памятуя об этом, мы сможем оценить, каким образом обычно взаимодействуем с внешним миром и остальными людьми — как воспринимаем других людей, окружающую среду и самих себя. В ходе этого анализа мы увидим, что склонны относиться к миру, к себе и к другим так, словно всё это существует независимо и объективно. Затем мы осознаем, что вещи существуют не так, как нам это казалось. А после этого нужно просто сосредоточиться на сделанном выводе: вещи лишены самобытия и независимости, которые нам мерещатся.

Если они существуют, то как? Каков их способ бытия? Мы вынуждены заключить, что можем понять их бытие и идентичность только с точки зрения взаимозависимости. Они возникают лишь в силу взаимодействия с другими факторами и зависят от причин и наименований, которые мы им присваиваем. Просто сосредоточьтесь на выводе о том, что вещи не существуют независимо, у них нет самобытия или собственной идентичности. Именно в этом и состоит смысл медитации на пустоту.

Итак, медитируя на пустоту, мы не думаем: «О, так вот она какая, пустота», или «Надо же, вещи существуют не так, но, видимо, как-то иначе». У нас не должно быть попыток что-либо утверждать. Мы должны сосредоточиться только на выводе о том, что вещи и события лишены независимой реальности или самобытия, — а это не означает погружение в полный вакуум или отсутствие всего. Мы лишь сосредоточиваемся на отсутствии независимого, самосущего бытия вещей.

# Глоссарий

---

*Разъяснения, приведённые в данном глоссарии, позаимствованы из «Путеводителя по тибетской культуре», сборника, составленного «Ориент фаундейшн» под редакцией Грэхама Коулмэна (A Handbook of Tibetan Culture, compiled by the Orient Foundation and edited by Graham Coleman (Boston: Shambhala, 1994). Более подробное объяснение технических терминов см. в вышеупомянутой работе.*

Абхидхарма (санскр.) Один из трёх разделов буддийского канона (Трипитака, или «Три корзины»), в котором содержатся писания, связанные с такими темами как феноменология, психология, знание и космология.

Архат (санскр.) Существо, достигшее освобождения из круговорота бытия, устранив все кармические склонности и аффективные эмоции, породившие вынужденное существование в круговороте рождений, смертей и перерождений. Это цель, к которой стремятся практики Хинаяны.

Бинду (санскр.) Буквально: «капли», что относится к чистой сущности белой/мужской и красной/женской регеративных или семенных жидкостей в теле, которые, вместе с энергетическими каналами и циркулирующими в них ветрами (пранами), образуют важную часть человеческой физиологии, согласно буддийской медицине и тантре.

Бодхисаттва (Санскр.) Духовный подвижник, породивший в себе альтруистический ум бодхичитты и находящийся на пути к просветлению. Беззаветно и всецело преданный принесению блага всем живым существам, бодхисаттва клянётся оставаться в круговороте бытия, чтобы

помогать живущим, вместо того, чтобы искать лишь собственного освобождения.

Бодхичитта (санскр.) Альтруистическое намерение достичь полного просветления во благо всех живых существ.

Виная (санскр.) Буквально «дисциплина», что в целом указывает на правила нравственного поведения монахов и монахинь. Также относится к разделу буддийского канона, содержащего наставления Будды о дисциплине.

Випашьяна (санскр.) «Проникновение в суть», аналитическое медитативное состояние, при котором происходит прозрение в природу, свойства или функции избранного объекта медитации. Порождается на основе шаматхи.

Высшая Йога-тантра. (Санскр. Ануттарайога-тантра). Высший из четырёх классов Тантры, которые отличаются друг от друга упором на разные аспекты пути, такие как внешние практики, визуализации, внутренние йогические практики и способы проявления Трёх Тел (Трикая).

Две истины. Это относительная или условная истина (явления) и абсолютная истина (пустота). Все буддийские философские школы формулируют свою метафизику на основе двух истин, их определения этих истин варьируются в зависимости от их собственных эпистемологических воззрений.

Дзогчен (тиб.) Буквально «великое совершенство» или «великое завершение». Высшая система практики в традиции нингма тибетского буддизма.

Дхарма (санскр.) Это понятие имеет множество значений. В доктринальных текстах оно относится к духовным свершениям будд, т. е. как к состоянию пресечения, так и к

путям, ведущим к этому состоянию, а также к передаче авторитетных писаний и к устным линиям преемственности их толкований, которые разъясняют путь к достижению состояния будды.

Дхармакая (санскр.) См. Трикая.

Дхармакирти. Индийский философ и логик VI-VII вв. н. э., чьи сочинения образуют основу для изучения логики и эпистемологии в традиции тибетского буддизма.

Истории «Джатак». Повествования о предыдущих рождениях Будды, которые составляют один из двенадцати традиционных разделов учений Будды. В них рассказывается, как Будда в предыдущих жизнях посвятил себя образу жизни бодхисаттвы.

Йогачара (санскр.) В данном контексте — синоним читтаматры.

Кадампа. (Тиб.) Последователи школы кадам тибетского буддизма, основанной в XI в.н.э. индийским учёным и святым Атишей и его тибетским учеником Дромтонпой. Эта школа главным образом известна тем, что в ней уделялось особое внимание практическому применению идеалов бодхисаттвы. Кроме того, в ней был собран свод учений и практик, известных как «лоджонг» — «тренировка ума» или «преобразование ума».

Карма (санскр.) Буквально «действия». Это собственно физические, вербальные и ментальные действия и психологические отпечатки и склонности, созданные этими действиями в сознании, которые остаются в потоке ума на протяжении последовательных перерождений. Подобный кармический потенциал позже активизируется, когда встречается с соответствующими обстоятельствами и ус-

ловиями. У доктрины кармы две основные характеристики: 1) невозможно испытать последствия несовершенного действия; 2) потенциал совершенного действия никогда не теряется, если его не устранить с помощью применения особых противоядий.

Мадхьямика (санскр.) Наиболее влиятельная из четырёх основных философских школ индийского буддизма. Название буквально означает «Срединный путь», т. е. находящийся между крайностями этернализма и нигилизма. Прасангика мадхьямика — одна из двух основных подшкол мадхьямики.

Майтрейя. Один из восьми бодхисаттв-учеников Будды Шакьямуни, авторству которого приписывают восемь великих трактатов, являющихся основополагающими источниками для школы Читтаматра индийской философии.

Махамудра (санскр.) Буквально «Великая печать». Её главным образом определяют согласно толкованиям Сутры, либо Тантры. В качестве техники медитации она применима в равной степени как к шаматхе, так и к випашьяне. В обоих случаях сосредоточение происходит на природе собственного ума медитирующего. Медитация махамудры относится к обеим школам гелуг и кагью тибетского буддизма.

Махаяна (санскр.) Одна из двух основных систем или колесниц буддизма, где вторая известна как Хинаяна. С точки зрения мотивации в первой ставится упор на альтруизм, и её целью является освобождение всех существ. Следовательно, её называют «Великой колесницей».

Материнские тантры. Раздел Высшей Йога-тантры, в который включены тантры, где основной упор делается на йоги, связанные с осуществлением ума ясного света.

Нагарджуна. Основатель школы мадхьямика буддийской философии, живший во II в. н.э.

Нирвана (санскр.) Буквально «состояние за пределами печали». Означает постоянное пресечение всего страдания и вредоносных эмоций, вызывающих и продлевающих страдание.

Нингма (тиб.) Старейшая школа тибетского буддизма, основанная на традициях учений и письменных источниках, принесённых в Тибет в VIII-IX вв. н. э.

Омрачения (санскр. клеша, тиб. пуоп mongs). Психологические загрязнения, выводящие ум из равновесия и препятствующие проявлению его сущностной чистой природы. Три коренных омрачения или «три яда» — это привязанность, отвращение и неведение. Последнее ложным образом воспринимает природу реальности.

Отцовские тантры. Раздел Высшей Йога-тантры, в который входят тантры, уделяющие большее внимание йогам, связанным с искусными средствами и обретением иллюзорного тела.

Прасангика Мадхьямика. См. Мадхьямика.

Пратьекабудда (санскр.). Иногда переводится как «постигающий в одиночку». Это тот, кто достигает состояния освобождения без опоры на устные наставления. См. также шравака.

Пресечение. См. Четыре благородные истины.

Пустота. См. шуньята.



Рендава (тиб. Red mda' ba). Великий наставник, живший в XV веке н.э., учитель школы сакья тибетского буддизма. Он был одним из основных учителей Цонкапы, основателя школы гелуг.

Рупакая (санскр.). «Формное тело» в буддизме Махаяны, к которому относится как Самбхогакая (Тело Наслаждения), так и Нирманакая (Тело Проявления). См. также Трикая.

Сакья Пандита Кунга Гьялцен (1182-1251). Один из пяти великих основателей школы сакья тибетского буддизма.

Сансара (санскр.). «Круговорот бытия», состояние существования, обусловленное кармическими склонностями и отпечатками, оставленными прошлыми поступками — повторяющимися привычными стереотипами. Оно характеризуется круговоротом жизни, смерти и страданиями.

Сангха (санскр.) Духовная община практикующих, как монахов, так и монахинь. Если её рассматривать в качестве объекта Прибежища в Трёх Драгоценностях, то это высшее, высоко реализованное собрание тех, кто обрёл непосредственно постижение истинной природы реальности, пустоты, и олицетворяет собой монашескую общину.

Совокупности, психофизические (санскр. скандха). Пять основных составляющих живого существа, а именно, форма, ощущение, различение, формирующие факторы/волевые импульсы и сознание.

Сутра (санскр.). Изначальные наставления, публично преподанные Буддой Шакьямуни.

Сутраяна (санскр.) В буддизме Махаяны весь путь к просветлению представлен с точки зрения двух основных

систем или колесниц — Сутраяны и Тантраяны. Сутраяна включает в себя практики, основанные на сутрах.

Тантра (санскр.) Буквально «поток». У тантры в буддизме есть два основных значения — системы практики и литература, разъясняющая эти практики. В тантрах содержатся уточнённые техники, позволяющие практикующему преобразовывать отрицательные эмоции в блаженство духовных прозрений. Говорят, что эти учения дал Будда Шакьямуни, являясь в формах различных медитативных божеств.

Тантраяна (санскр.) Раздел буддизма Махаяны, основанный на тантрических текстах. Также называется Ваджраяной и Мантраяной.

Татхагата (санскр.) Синоним Будды, часто употребляемый в сутрах. «Татха» буквально переводится как «так», а «гата» — «ушедший». Это слово толкует по-разному, в зависимости от различных разделов сутра Махаяны и тантр.

Три Драгоценности. Будда, или проявление абсолютной природы; Дхарма — истинный путь и последующие состояния свободы, к которому он ведёт; Сангха — идеальное духовное сообщество. Эти три объекта Прибежища считаются совершенными. К ним прибегают те, кто стремится освободиться от страдающей природы бытия в сансаре.

Трикая (санскр.) «Три Тела» Будды, используемые в данном контексте не только для указания на физическое тело Будды, но также и на различные «измерения», в которых проявляется воплощение полностью просветлённых качеств. Это Дхармакая (Тело Истины), Самбхогакая (Тело Наслаждения) и Нирманакая (Тело Проявления).

Три яда. См. Омрачения.

Тонглен (тиб. gtong len). «Даяние и принятие». Махаянская практика, в которой мы в своём воображении отдаём другим своё счастье и принимаем на себя страдания, несчастья и беды других существ. Целью этой практики является развитие любви и сострадания.

Тхеравада (санскр.) «Путь, изложенный старейшинами», до сих пор сохранившаяся школа древнеиндийского буддизма Хинаяны. Она сохранилась преимущественно в Таиланде, Бирме, Камбодже и Шри Ланке. Её канон в полной форме дошёл до наших дней на языке пали.

Хинаяна. Буквально «Низшая» или «Малая» колесница, называемая так на основе преобладающей мотивации практикующего, то есть, в данном случае его стремления к собственному освобождению от круговорота бытия, в противовес мотивации последователя «Великой колесницы» — освободить всех живых существ. См. Махаяна.

Чакра (Санскр.) Буквально «колесо» или «круг». В Тантре означает энергетические центры в человеческом теле. Считается, что основные чакры расположены в макушке, в горле, в сердце, в пупке и в половых органах.

Чандракирти. Индийский буддийский учитель VI в.н.э., разъяснивший воззрение Нагарджуны о философии срединного пути (мадхьямика).

Читтаматра (санскр.) Одна из четырёх основных философских школ буддизма в древней Индии. Её основал в IV в.н.э. индийский учёный и святой Асанга. Основной постулат этой школы в том, что все феномены являются проявлениями ума. Часто переводится как «Школа-только ума».

Четыре благородные истины. Это истина о страдании, истина об источнике страдания, истина о пресечении стра-

дания и истина о пути, ведущем к пресечению страдания. Учение о Четырёх благородных истинах легло в основу первой публичной проповеди Будды после достижения им просветления.

Шаматха (санскр.) Медитативное состояние, характеризующееся закреплением внимания на внешнем объекте созерцания. Кроме того, шаматху отличает податливость ума и тела и успокоение внешних отвлечений ума. Её также называют «безмятежность».

Шесть совершенств. Шесть практик, формирующих основу образа жизни бодхисаттвы: 1) даяние; 2) нравственность; 3) терпение; 4) усердие; 5) сосредоточение; 6) мудрость.

Шравака (санскр.) «Слушатель», что в буддийской литературе системы Сутры указывает на один из трёх видов буддийских учеников (двое остальных — это пратьекабудда и бодхисаттва). Шраваки, устремлённые лишь к собственному освобождению от сансары, в значительной степени зависят от устных наставлений и в своей практике добиваются устранения ошибочной веры в личностное «я».

Шуньята (санскр.) Переводится как «пустота» и означает абсолютную природу реальности, т. е. полное отсутствие самобытия и самоидентичности у всех феноменов. Точный смысл этого понятия различается в разных школах буддийской философии.

Школа Вайбхашика. Одна из четырёх основных буддийских философских школ древней Индии.

# Библиография

---

## СУТРЫ

- «Прагимокша-сутра» Pratimokṣa-sūtra  
«Сутра рисового ростка» Śālistamba-sūtra  
Трактаты индийских комментаторов  
Арьядева  
«Четыре сотни строф» Catuṣṣataka  
Асанга  
«Свод знания» Adhidharmasamuccaya  
Гунапрабха  
«Виная-сутра» Vinayasūtra  
Дхармакирти  
«Изложение достоверных средств познания»  
Pramāṇavārttika  
Майтрейя  
«Украшение ясных постижений» Abhisamayālaṃkāra  
«Украшение писаний» Mahāyānasūtrālamkāra  
«Высший поток» Uttaratantra  
Чандракирти  
«Вступление в срединность» Madhyamakāvātāra  
Шантидева  
«Вступление на путь деяний бодхисаттвы»  
Bodhisattvacaryāvātāra  
«Свод практик» Śik—āsamuccaya

**БИБЛИОТЕКА ФПМТ-РОССИЯ**  
**ИЗДАНИЕ ЦЕНТРА ГАНДЕН ТЕНДАР ЛИНГ**

Дорогие друзья!

**Эта книга — издание центра «Ганден Тендар Линг» — московского буддийского центра, ассоциированного с международным Фондом поддержания махаянской традиции (ФПМТ — FRMT), основанным ламой Тубтеном Йеше и ламой Сопой Ринпоче. С 2001 года наш центр осуществляет деятельность по изучению, сохранению и распространению наследия тибетского буддизма, в том числе в контексте утверждения общечеловеческих ценностей, которые неустанно отстаивает Его Святейшество Далай-лама.**

Одним из направлений деятельности нашего центра, поддержанной грантом FRMT — MeritVox является издательский проект «Библиотека ФПМТ-Россия».

**Лама Йеше** ставил перед собой важнейшую цель: донести практическую мудрость буддийского учения до каждого, кто в ней нуждается — вне зависимости от того, является ли человек практикующим буддистом, приверженцем какой-то другой традиции или же просто интересуется психологией и философией.

**Лама Сопа Ринпоче** — духовный руководитель ФПМТ — так говорит о ценности книг, несущих мудрость буддийской Дхармы:

*Книги по Дхарме засевают семена пути к просветлению в умах читателей. Эти отпечатки актуализируются, приходят реализации, и достигается освобождение. Книги открывают око мудрости; вы сможете понять природу ума и процесс умирания; книги учат нас развитию сострадания; они приносят покой в мир.*

*Пока вы не изменили свой ум — не важно, насколько вы хороши — вы все еще совершаете ошибки*

*в ваших действиях. Чтобы прекратить собственные страдания, нужно прекратить совершать негативные действия, чтобы прекратить совершать негативные действия вы должны остановить ваш негативный ум. Книги рассказывают о том, как это сделать.*

Подробную информацию о тибетском буддизме, Фонде поддержки махаянской традиции в России и мире, его учителях, центре «Ганден Тендар Линг» и образовательных программах вы можете найти на сайте **[www.fpmt.ru](http://www.fpmt.ru)**.

Мы не ставим перед собой каких-либо коммерческих целей. Практически вся работа в рамках издательского проекта осуществляется силами добровольцев и при их поддержке. Мы будем рады любой посильной помощи с вашей стороны. Внести пожертвования или предложить любую помощь вы можете как через наш сайт, так и на мероприятиях, которые регулярно проводит наш Центр.

Среди них — еженедельные лекции, практические занятия и семинары в рамках международной учебной программы «Открытие буддизма», а также мероприятия с участием посещающих центр Учителей.

Издаваемые нами книги используются в качестве материалов для образовательных программ нашего центра.

Подписано в печать 25.03.2014. Формат 84x108 1/32.  
Гарнитура Minion Pro. Печ. л. 6,7.  
Тираж экз. Заказ № 1364.  
Отпечатано в цифровой типографии ООО «Буки Веди»  
на оборудовании Konica Minolta  
105066, г. Москва, ул. Новорязанская, д. 38, стр. 1, пом. IV  
Тел.: (495) 926-63-96, [www.bukivedi.com](http://www.bukivedi.com), [info@bukivedi.com](mailto:info@bukivedi.com)