



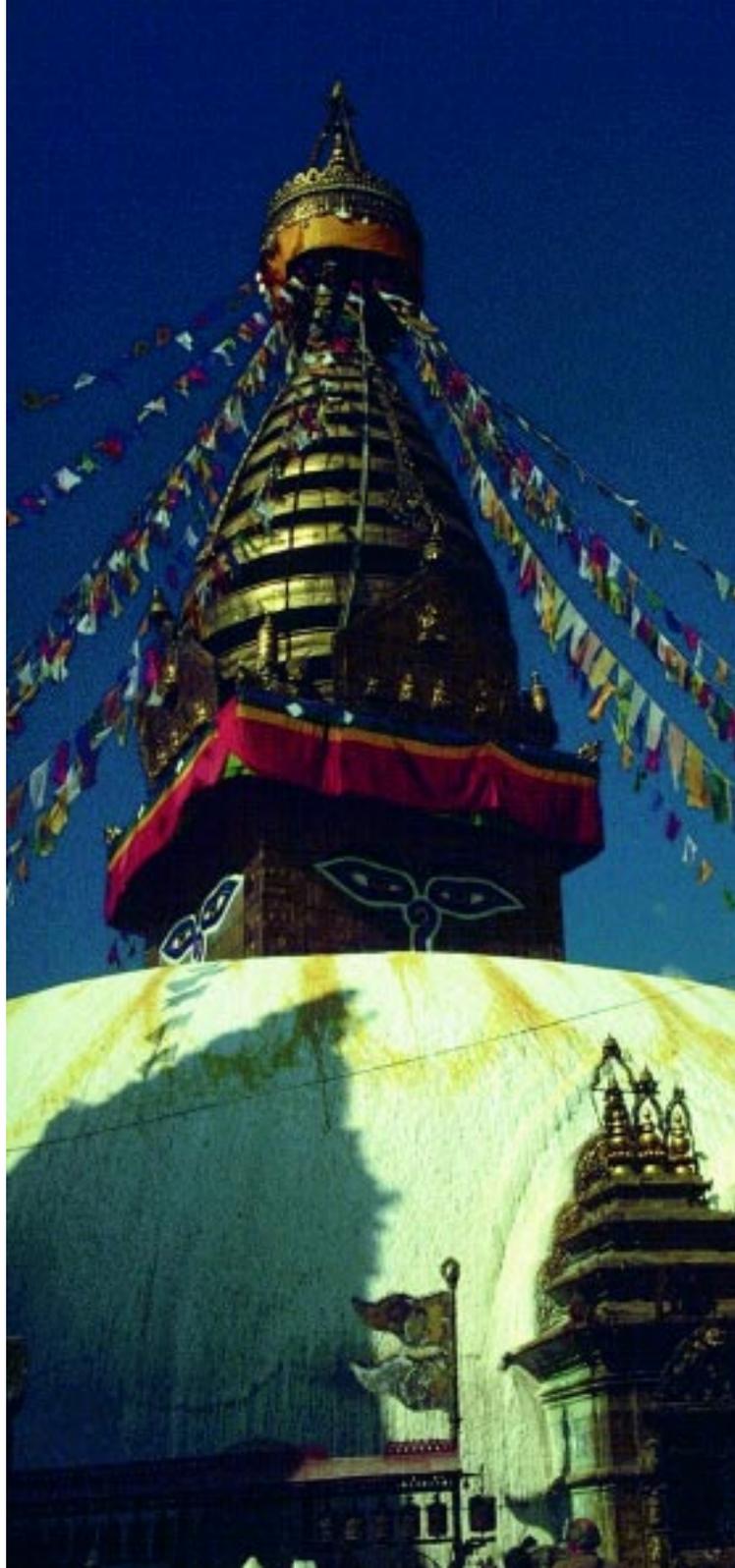
**Об авторе.** Досточтимый Джампа Тинлей родился в Мисоре (Индия) 5 июня 1962 года. Окончив школу для тибетских беженцев, он поступил в Центральный тибетский институт в Варанаси (Северная Индия), по окончании которого получил степень шастри (бакалавра) философии, тибетского и английского языков, санскрита и философских наук.

С 1984 года почти пять лет он работал переводчиком у тибетского учителя в Институте Доржечанга в Новой Зеландии. Затем принял посвящение в духовный сан и стал монахом. В 1993 году, после трехгодичного затворничества, по желанию Его Святейшества Далай-ламы он отправился в Москву, чтобы занять пост Духовного представителя и Наставника в Дхарме. Геше Джампа Тинлей много путешествует по России; он неоднократно посещал С.Петербург, Калмыкию, Бурятию, Туву и Алтай, где по просьбе буддийских общин передавал Учение Будды. Несмотря на свою занятость, Досточтимый Джампа Тинлей не оставил учебу. В феврале 1994 года он сдал в монастыре Сера (Южная Индия) экзамен на звание Геше.

С недавнего времени под его руководством в Москве постоянно действует буддийский центр Ламы Цонкапы.

**МУДРОСТЬ И СОСТРАДАНИЕ**

**Геше Джампа Тинлей**



**Геше Джампа Тинлей**  
**МУДРОСТЬ И СОСТРАДАНИЕ**



**ИЗДАТЕЛЬСТВО  
«ЯСНЫЙ СВЕТ»  
ISBN 5-87761-015-5**

*ГЕШЕ ДЖАМПА ТИНЛЕЙ*

*МУДРОСТЬ И СОСТРАДАНИЕ*

*ГЕШЕ ДЖАМПА ТИНЛЕЙ*

# МУДРОСТЬ И СОСТРАДАНИЕ

Лекции о природе сознания,  
сострадании и мудрости



ИЗДАТЕЛЬСТВО  
«ЯСНЫЙ СВЕТ»

Санкт-Петербург

1997

УДК 294.3  
ББК 86.3

*По заказу “Центра Ламы Цонкапы” г.Москва*

Составитель и ответственный редактор М. Кожевникова  
Редактор Г.А.Разумова

Дизайн и подготовка оригинал-макета О. Борисов

Материалы лекций предоставлены Центром Ламы Цонкапы  
(г.Москва), Светланой Гиляндиковой (г.Элиста, Калмыкия)

Фото на обложке из сборника Buddhist Foto CD © Dharma  
Edition и “Ясный Свет”

Фото Далай-ламы любезно предоставлены Пего Готвальдом  
Pego-Symbol Grieskai 48, A-8010 Graz Austria

Фото геше Тинлея предоставлено Оюной Доржигушаевой

ISBN 5-87761-015-5

© Геше Джампа Тинлей 1997

© Оформление изд-во “Ясный Свет”

Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена  
без письменного разрешения автора и издательства

Издательство «Ясный Свет»

Россия 191014 С.Петербург а/я 28

тел. (812) 272-07-27, 237-00-70 факс (812) 272-07-27

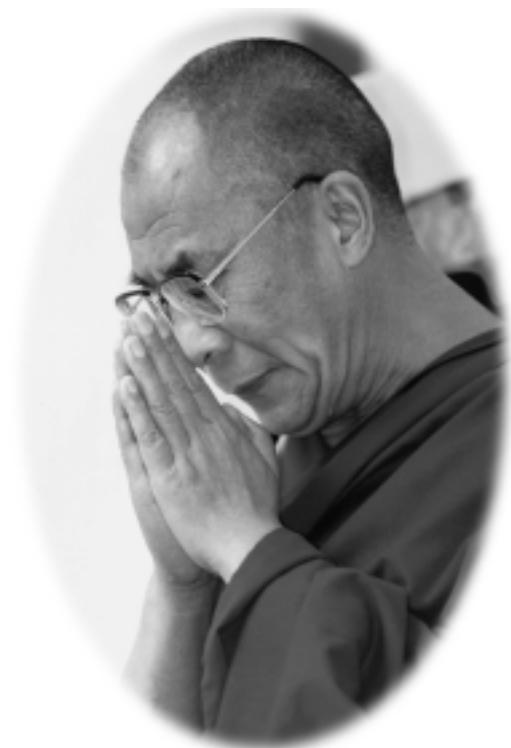
E-mail: postmaster@buddhist-house.spb.ru

AP № 030453 от 02.12.92. Подписано в печать 20.04.97

Формат 84x108/32. Бумага офсетная. Тираж 3000.

Издательство «Ясный Свет». 191014 С.-Петербург, а/я 28.

Отпечатано с готовых диапозитивов  
в типографии МОНОМАКС



### *Молитва Далай-ламе*

*О Далай-лама Тэнзин Гьяцо! –  
Всех Будд воплощенное сострадание,  
О Бодхисаттва с лотосом – белым цветком,  
Для блага всех в мире существ проявившийся  
В лице Покровителя «Государства снегов».  
Единственное божество, существ неизменный Защитник!  
К стопам Тэнзина Гьяцо с почтением припадаю.*

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	7
Вместо введения .....	9
Природа сознания.....	13
Метод буддизма	
<i>Любовь и сострадание</i> .....	30
<i>Бодхичитта</i> .....	50
<i>За рождение Бодхичитты</i> .....	70
Мудрость буддизма	
<i>Высшая бодхичитта</i> .....	92
<i>Пустота и зависимое возникновение</i> .....	111
<i>Аналитическая медитация об отсутствии самосущего “Я”</i> .....	122
<i>Медитация о пустоте явлений</i> .....	136
<i>Смысл мантры за пределами мудрости</i> .....	163
Практические наставления	
<i>Учение о преобразовании неблагоприятных обстоятельств в духовный путь</i> .....	168
<i>Предварительные практики</i> .....	196
<i>О неформальных повседневных практиках</i> .....	212
<i>Сорадость</i> .....	233

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга посвящена теме мудрости и сострадания. В настоящее время буддизм приобрел значительную популярность в России. Им интересуются очень многие люди. Однако я наблюдаю, что в силу недостаточности знания, здесь в практике буддизма чрезмерный упор делается на тантру. Тантра – это очень важное учение, составляющее неотъемлемую часть тибетского буддизма. Однако при этом тибетцы практикуют ее только на основе прочного фундамента сутры. Если русские буддисты будут уделять очень большое внимание тантре и почти никакого сутре, то, к сожалению, буддизм не сможет в будущем существовать в России во всей его целостности и чистоте. Именно поэтому за три года пребывания в России я, давая учение, подчеркивал необходимость создания прочной основы для последующей практики, а также рассказывал о том, что из себя представляет истинная тантра. Тантра – это не просто чтение мантр и звон колокольчика. Не стоит также называть тантрой потребление алкоголя и экстравагантное поведение, это создает буддизму плохую репутацию. Для того, чтобы у буддизма в России был прочный фундамент, необходимо изучать учение о мудрости и сострадании. В буддизме корнем реализации считается сострадание ко всем живым существам. Развить в себе подобное сострадание невозможно, если у вас нет мудрости. Именно мудрое сострадание позволяет нам оказывать помощь живым существам. Поэтому эти два слова и звучат в названии данной книги. Надеюсь, что она поможет вам развить в себе эти драгоценные качества и тем самым заложить основу для дальнейшей

успешной практики тантры и в конечном итоге достичь состояния Будды. Тем, кто искренне хочет достичь нирваны, или просветления, очень важно не забывать про метод, то есть сострадание, и мудрость. Я также надеюсь, что, благодаря истинной практике этих сущностных моментов учения, а также основывающейся на них тайной практике тантры, в России будет процветать учение Будды. Большое спасибо за то, что вы выслушали мой совет, который может оказаться полезным для вас или же не принести пользы. Я буду счастлив, если он все же вам в чем-то поможет.

С любовью,  
*Геше Джампа Тинлей*

## ***ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ***

Прежде чем начнется основная тема лекции, хочу дать вам несколько советов для повседневной жизни, которые я сам получил от своего Учителя.

Пожалуйста, не думайте, что все ограничивается этой жизнью. Эта жизнь подобна сегодняшнему дню. А если все свои действия мы будем рассчитывать только на сегодняшний день, завтра возникнут трудности. Мы все знаем, что существует завтрашний день, и поэтому поступаем соответствующим образом, готовимся к нему, — и именно таким образом наши проблемы уменьшаются. Конечно, некоторые трудности остаются и на завтра, но все же их меньше, чем у тех, кто не готовится к будущему. Точно так же, если все наши действия будут рассчитаны исключительно на эту жизнь, в будущей жизни нас постигнут несчастья.

Можно сказать определенно, что будущая жизнь существует. Единственная причина, по которой мы не верим в будущие жизни, заключается в том, что мы не знаем, каким образом она существует. К примеру, если диким народам Африки сказать, что Земля круглая, они не поверят, так как считают, что, если Земля была бы круглая, то люди, стоящие на другом конце шара, падали бы с нее. Однако по мере приобретения знаний люди постепенно узнают все больше и больше новых фактов и уже, хотя и не могут увидеть непосредственно, что Земля круглая, разумом постигают, что это действительно так.

Иногда мы говорим: “Я не верю, поскольку не вижу этого.” Но тому, что Земля круглая, мы все верим, хотя никто этого не видит. Тем не менее, утверждать это можно на основании веских причин.

Буддийская доктрина признает два типа достоверного знания: непосредственное знание и опосредованное, или познание посредством рассуждения, логики. По мере развития человека, с применением второго типа достоверного знания (то есть опосредованного) — мы убедились в том, что Земля круглая. Точно так же с помощью умозаключений можно прийти к выводу о существовании будущих жизней. И хотя в пользу этого утверждения имеется несколько аргументов, я приведу вам сейчас основной, который связан с наукой.

Наука признает, что нельзя совершенно заново создать из ничего несуществовавшую частицу и точно так же нельзя совершенно уничтожить существующую частицу. В науке это называется законом сохранения массы и энергии. Частица может превратиться в тонкую энергию, а затем — снова в плотную массу. Но уничтожить ее полностью невозможно. И если вы будете пытаться раздавить, совершенно уничтожить частицу, то сможете в лучшем случае лишь раздробить ее на более мелкие составляющие. Даже чашку при усиленном дроблении нельзя уничтожить, разве можно уничтожить сознание? Так сознание продолжает существовать даже после смерти.

Давайте рассмотрим свое сознание. Если в настоящий момент мы и попытаемся остановить его, нам это не удастся. Буддийская философия объясняет, почему оно продолжает существовать. Явления продолжают существовать, поскольку отсутствует причина, которая прекратила бы их существование.

Чашка может разбиться, если появится причина, вы-

зывающая поломку. Не будет причины — она не разобьется. Есть различные причины, которые позволяют изменить формы существования предметов, но такой причины, которая полностью уничтожила бы предметы, нет. Поэтому каждая частица и сознание также продолжают существовать в той или иной форме. Это факт, и вы согласитесь с ним, если попробуете сами изучить этот вопрос.

Я думаю, если вы подходите к буддийской философии с научными критериями, то достигнете истины быстрее. Подходя же к буддизму на основе фантазий, мы рискуем потеряться в дебрях мистики. Так что вопрос о наличии следующих жизней следует изучать с различных сторон и прийти к твердой убежденности, что они существуют.

Затем нужно готовиться к будущей жизни. Для этого богатства бесполезны. Поэтому совет мой такой: если гоняться за радугой, останешься с пустыми руками. Точно так же, если все время руководствоваться лишь интересами этой жизни, тогда в момент смерти придется перейти с пустыми руками в следующую жизнь. А истинное сокровище — это сознание, которое наполнено заботой о других больше, чем о себе. И если вы обладаете таким сознанием и таким сердцем, то вы обладаете живительным источником, из которого вода течет бесконечно.

Наши же поступки, совершенные в гневе или омраченные другими мирскими эмоциями, делают этот источник подобным дождевой луже. В какой-то момент в ней собирается много воды, но она быстро уходит! И так наша жизнь идет неровным путем: то поднимает нас вверх, то опускает вниз, и мы колеблемся между надеждой и страхом, впадаем в замешательство. Когда волна выносит нас наверх, мы испытываем счастье, становимся горды и заносчивы, считаем себя лучше всех. Когда волна несет вниз, мы считаем себя неудачниками и впадаем в уныние.

## ПРИРОДА СОЗНАНИЯ

В этом нет смысла! Нужно достичь равновесия.

Если мы испытываем жажду, нужна вода. Чтобы добыть ее, сначала необходимо найти действующий источник. И хотя бы в нем было немного воды, но для нас достаточно уже, чтобы жизнь не колебалась между страхом и надеждой и была бы устойчивой. Тогда можно успешно готовиться к следующей жизни.

Сознание, которое наполнено заботой о других, естественным образом приносит много благих мыслей. Мы перестаем замыкаться на себе, но думаем и о благе других и стараемся им помочь. Если вы сумеете обрести такое сознание, вы будете нести благо всем и сами в этой жизни будете счастливы. И если вы действуете на благо других, то создаете причины своего счастья в последующей жизни. Такие действия называются мудрыми.

Но помните, что когда закладываете основу, могут возникать трудности. Закладка фундамента — всегда самая трудная работа. Когда же основа создана, совершение духовной практики — удовольствие.

Таковы советы, полученные мной от Учителя. Лично мне они оказались весьма полезны.

Корень духовной практики — истинные духовные побуждения. Поэтому не думайте, что учение, которое готовит вас к будущей жизни, это мистицизм. Это конкретное практическое наставление.

Учение, которое я излагаю, не нацелено на то, чтобы обратить вас в буддизм. Я считаю, что заниматься обращением кого-то в свою веру — неправильно. Люди, у которых разовьется понимание буддийского учения, могут захотеть, со своей стороны, стать буддистами. Тогда, конечно, я не буду препятствовать. Но я не говорю вам, что следует обращаться в буддизм, и не буду пытаться убедить вас стать буддистами. Подобный подход совершенно неправильный. Он называется “промыванием мозгов”. В былые времена такого рода деятельность принесла много бед. В настоящее время этот подход также создает много проблем, и это может привести к опасным последствиям в будущем.

Не нужно, чтобы на лекции собиралось много народу, и я не люблю рекламы. Единственное, чего я хочу, это чтобы у моих слушателей был подлинный интерес к Учению. Ведь важно качество аудитории, а не количество. И поскольку те, кто здесь присутствует, уже проявили стабильный интерес к лекциям, я буду продолжать учение без всякого вознаграждения и для любого количества слушателей, даже для одного. Хочу снова повторить вам, что не нужно стремиться к каким-то мистическим способностям, старайтесь стать хорошими людьми. — Это разговор на общие темы.

Сегодня же мы будем конкретно говорить о том, что представляет из себя человеческий ум, что является природой человеческого сознания.

Когда мы слушаем буддийское учение, очень важно слушать его с правильными намерениями. Если что-то не в порядке с побуждениями, из-за которых мы начинаем слушать духовное Учение, оно не принесет никакой пользы. Вместо этого оно может укрепить нас в гордости: “Я такой великий, а другие ничего не понимают”. Если же намерения правильные, то Учение поможет нам самим и — через нас — другим тоже, даже если мы

услышали только одну строчку, всего лишь одно четверостишие буддийского текста. Поэтому обычно я прошу людей, которые слушают буддийское Учение, для начала породить в себе правильное намерение относительно слушания. Что касается меня самого, то я не какой-то великий ученый, но зато каждый раз, когда слушаю Учение от своих наставников, стараюсь слушать его из истинно духовных побуждений. Поэтому то маленькое знание, которое я вынес из буддизма, было крайне для меня полезным. И где бы я ни был, мой ум находится в состоянии радости благодаря этой пользе.

Сейчас я прочитаю четверостишие на тибетском языке, чтобы установить свои правильные побуждения. А вы про себя в мыслях постарайтесь развить истинное побуждение слушать это учение, с тем чтобы оно принесло пользу вам и другим живым существам.

К Будде, Учению, Высшей Общине  
До Пробужденья иду как к Прибежищу.  
Пусть совершеньем Даяния  
и остальных Запредельных Деяний  
Стану я Буддой на благо всех в мире существ.  
*(Перевод М.Кожевниковой)*

Итак, мы будем говорить сегодня о том, что такое природа сознания. Это крайне важный вопрос. Сначала я постараюсь объяснить то значение, которое представляет для нас понимание природы сознания. Если не осознать пользу знания о том, что представляет из себя ум и какова его природа, тогда изучение этого вопроса может превратиться для нас примерно в то же, что и астрономия. Когда мы изучаем звезды, лично для себя мы пользы от этого не имеем. Будь Марс желтого или голубого цвета, это не очень-то связано с нами, живущими здесь на Земле. А что касается ума, то наш ум, сознание, психика всегда с нами. Именно поэтому счастье или

несчастье теснейшим образом связаны с нашим сознанием.

Например, некоторые люди впадают в состояние подавленности и отчаяния чрезвычайно легко, а других сломить не так просто, хотя они и претерпевают массу трудностей и проблем. Некоторые могут быть чрезвычайно богатыми, но несмотря на это имеют массу душевных переживаний и страданий. Почему?

Я знаю несколько буддийских йогинов-монахов, которые живут высоко в горах, занимаются медитацией, существуют в жалких условиях, но не имеют никаких сожалений по этому поводу, а, напротив, испытывают чувство великой радости. Почему?

Как раз ответ на эти вопросы и может указать нам на цель изучения природы сознания.

Иногда я прошу людей самих рассмотреть обсуждаемую проблему и дать ответ на поставленные мной вопросы, а затем уже предлагаю свое понимание, представляющее, может быть, другие измерения. — Это открывает разнообразные возможности ответа. Если мы исследуем какой-то предмет, очень важно изучить его во всех измерениях, глядя с разных точек зрения и в разных направлениях. Иногда полезно бывает посмотреть, например, на вещи изнутри, с изнанки. А то некоторые люди судят по поверхности, смотрят на всю картину сверху и говорят: это очень хорошо. Им достаточно внешней картины. Но ведь может существовать другое измерение. Например, если мы посмотрим на стакан с доньшка и он окажется с трещиной, то это будет совсем не так хорошо, как нам показалось, когда мы глядим сверху не видя этой трещины. Будда, когда давал свои наставления людям, всегда предоставлял им право и свободу исследовать его учение со всех позиций, анализировать во всех измерениях.

Итак, я дам вам свой ответ, в чем, по-моему, заключается цель изучения природы ума. Мы в этом мире имеем

много разных видов образования. Каждая из систем основана на одной и той же идее: принести людям как можно больше счастья и избавить от страданий. Это основная цель. И именно для этой цели различные системы образования включают в себя изучение истории, экономики, естествознания и других предметов. Но из чего исходят современные системы образования? Из того понимания, что счастье и развитие человечества основаны на материальном прогрессе.

Эта позиция верна, но, по моему мнению, она не полна и не ведет к совершенному, законченному образованию. Ведь есть два разных типа счастья человека и других существ: это счастье телесное и счастье душевное. То же самое со страданием. Оно бывает физическим и душевным. Материальный прогресс, приносящий нам современные лекарства, помогает устранить болезни тела, что очень хорошо. Точно так же материальный прогресс несет с собой красивые дома, удобные вещи, уют, комфорт — все это, конечно, способствует счастью телесному и также немного влияет на нашу внутреннюю удовлетворенность, на наш душевный мир.

Но что случается при материальном прогрессе? Когда одну проблему этот материальный прогресс снимает, другая тотчас же появляется. Пока мы испытываем нищету, это страдание бедности. Но стоит стать богатыми, как мы обретаем все проблемы богатого человека. Этот факт является ясным указанием на то, что должна быть какая-то иная система образования, которая помогла бы нам научиться решать и проблемы душевных страданий.

А теперь давайте подумаем над следующим. Что касается материального прогресса, то здесь крайне важно изучение устройства материального мира: как он состоит из частиц и т.д. — это обязательно. Ведь каждый элемент этого мира имеет собственную функцию, и когда мы знаем функцию, мы можем использовать правильно сами элементы. Знание природы элементов материально-

го мира крайне важно для материального развития.

С буддийской точки зрения, окончательным решением проблем душевных является наше духовное развитие, то есть развитие сознания. Именно тогда, когда мы будем правильным образом воспитывать и тренировать свой ум, все проблемы и несчастья исчезнут, а на их месте воцарятся счастье и покой. И если посмотреть на различные учения буддизма, то можно сказать, что все они в концентрированном виде представляют из себя способы тренировки сознания.

Сегодня многие ученые исследуют человеческий ум и приходят к выводу, что сознание обладает великой силой, поэтому они видят большой смысл в применении способностей человеческого сознания, скажем, для лечения болезней. В последнее время во множестве стран мира ученые испытывают также острый интерес к буддизму. Почему? Ведь мы, тибетцы, никогда не ездили по разным странам с пропагандой: становитесь буддистами. Это происходит именно из-за богатства методов тренировки сознания, из-за богатства знаний о человеческой психике.

Что же касается тренировки сознания, то в этом случае тот, кто тренирует, — это само человеческое сознание, и то, что бывает тренируемо (то есть, объект тренировки), — это тоже сознание. Именно поэтому крайне важно знать его природу.

Есть два типа природы сознания. Один тип называется относительной природой, а другой — высшей природой. Поговорим вначале об относительной природе. Сначала я приведу вам буддийское определение сознания. Сознание имеет три характеристики: первая — это ясность, вторая — познавательная способность, а третья — нематериальность. И, таким образом, любое явление, которое обладает качеством ясности, способности к по-

знанию и нематериальности, называется сознанием.

Удалось ли вам представить то, о чем идет речь, — создать свою картину по этому определению?

Когда я произношу эти слова, то кто понимает их? Познающий, которого мы и называем “сознание”. При этом ваши органы зрительного восприятия, глаза, не являются таковым познающим. В данном случае мы воспринимаем через слуховые органы. Но вообще органы восприятия помогают нам в процессе познания, однако не являются собственно познающими.

Так же в буддизме мы различаем мозг и сознание. До сих пор в современной науке психологи не могут провести точной границы между сознанием и мозгом. А с буддийской точки зрения мозг — это орган познания. Он подобен компьютеру, машине, собирающей все данные. Мозг помогает в этом процессе познания так же, как и зрительный орган восприятия, но не является самим познающим. На базе мозга возникает сам процесс познания того, что есть сознание, и т.д.

Некоторые ученые считают, что, если в результате травмы у человека повреждается область мозга и он утрачивает память, то это, по их мнению, является ясным доказательством того, что именно мозг является познавателем. Но с буддийской точки зрения это не так. Если у нас повреждены глаза, мы тоже не можем воспринимать объекты, не можем видеть их глазами, но это не означает, что именно глаз является воспринимаемелем видимых объектов. Мы имеем зрительное восприятие *благодаря* нашим глазам. Как зрительное восприятие возникает с помощью глаз, так же и наше мышление возникает на базе мозга, поэтому, когда область мозга повреждена, то нарушается и само сознание.

Если мы говорим: “сознание”, то нужно помнить, что есть много различных частей этого сознания. Все части вместе создают то целое, которое мы и называем человеческим сознанием. Далее мы классифицируем, *что* есть

первичное сознание и *что* есть ментальные факторы сознания.

В буддизме имеется научным образом разработанное знание относительно человеческого сознания. И чем яснее мы будем представлять себе его картину, тем больше у нас появится возможностей для того, чтобы это сознание воспитывать. Тогда мы сможем заниматься медитацией без всяких проблем и в любых обстоятельствах.

В прошлые времена был один великий калмыцкий Геше в Тибете (Геше — значит “доктор буддийских наук”). Этот Геше все время спал. Но он был очень мудрым Учителем и хорошо знал, что духовная практика заключается не в каких-либо физических упражнениях: как сесть, как сложить руки и т.д. — это работа с сознанием. Поэтому он, зная, как это делать, все время занимался духовной практикой, то есть тренировкой своего сознания, и мог заниматься ею, не переставая спать.

Однажды его помощник сказал:

— Послушайте, Учитель, почему Вы все время спите? Приходят люди и застают Вас всегда во сне. Вы поднимитесь, сядьте как полагается и займитесь медитацией. Примите надлежащую позу.

А Геше спросил:

— Но если я сплю и занимаюсь медитацией, от этого есть польза?

Юноша ничего не мог ответить и промолчал. Тогда Геше задал другой вопрос:

— А если я сплю и прихлопну укусившее меня насекомое в постели, то от этого будет дурная карма?

Ученик ответил:

— Да, конечно.

Тогда Учитель сказал:

— А почему же я не могу создавать и благу карму, когда сплю?

— Это, конечно, я рассказал вам в шутку.

Сейчас давайте поговорим о том, что является первичным сознанием. Первичное сознание постигает как бы сам факт явления. То есть, скажем, если перед нами находится магнитофон и мы только увидели его — начали воспринимать, то первичное сознание заключается в том, что мы его вообще восприняли. Вторичное сознание заключается в том, что мы распознаем: это магнитофон, он черный или белый, хороший или плохой, и так далее.

Итак, у вас появилась общая картина двух типов сознания. Причем сейчас, когда я рассказываю вам об этом, вы знакомитесь с тем, что уже имеете в себе. Это то же, что познакомиться со своим соседом, который много лет жил с вами рядом. А в чем может быть цель знакомства с соседом? Мы узнаем, что он за человек, и сможем жить с ним в мире и согласии. От этого для нас будет польза.

Далее, есть шесть типов первичного сознания. Первое — зрительное сознание. На базе зрительной способности глаз первичное зрительное сознание постигает предметы, и мы получаем первичное зрительное восприятие. Затем, слуховое. То же самое, на базе слуховой способности ушей слуховое сознание воспринимает звуки, и мы обретаем первичное восприятие. Когда мы слышим звук, ухо просто воспринимает: есть звук. А когда появляются вторичные факторы сознания, мы думаем: “Это музыка. Это приятный звук — или неприятный”, и тогда у нас рождается пристрастие или неприязнь.

Следующее — обонятельное сознание. Сначала мы воспринимаем запах. Потом как к вторичному мы приходим к мысли, что это запах чего-то вкусного. Четвертое — вкусовое сознание. И пятое — это телесное сознание, осязательное. Если кто-то коснется нас, то первичное сознание дает сигнал, что нас коснулись. А уже как

вторичное сознание мы обретаем мысль о том, мягкое это прикосновение или грубое.

Умственное сознание — шестой тип. Это умственное сознание — самое главное из шести, поскольку, скажем, зрительное восприятие происходит из умственного и все другие тоже. Это можно сравнить с электричеством. Лампочки находятся здесь, но источник всего электричества на электростанции. И именно оттуда электричество приходит сюда и зажигает свет в лампочках! Так же сначала от нашего умственного сознания посылаются мыслеток к органам чувственного восприятия, и на основании этого потока энергии (или, в буддийской терминологии, ветра — Прим. ред.) и способностей восприятия: зрительной, слуховой и т.д., — воспринимается объект. Буквально через кратчайший промежуток времени сигнал поступает в умственное сознание, и оно распознает, что это за предмет. Между первым моментом чувственного восприятия и следующим моментом умственного восприятия зазор всего в какую-то микронную долю времени.

Таким образом происходят процессы восприятия. Они осуществляются на основании волн нервной системы. В современной науке ученые занимаются исследованием этих процессов и описывают их подобным же образом, как это всегда описывалось в буддийской науке.

Местопребывание умственного сознания — в сердце. Не в физическом органе — сердце, а в “сердце — чакре”. В самом центре сердечной чакры помещается умственное сознание. По этому поводу для начала давайте поговорим о трех каналах. По представлениям буддийской тантры, в нашем теле существуют три канала психической энергии. Каждый из этих каналов, когда они скрещиваются, связывается в узел с другими, и в этих местах образуются так называемые чакры. Обычно мы рассматриваем четыре чакры. В сердечной чакре помещаются две мельчайшие “капли” (санскр.: бинду; тиб.: тигле. — Прим.

ред.): красная и белая, а между ними — умственное сознание, и оно всегда находится с нами вплоть до того самого момента, когда мы умираем. В процессе умирания это тончайшее сознание отделяется от тела, и это-то состояние и называется смертью.

Все остальные сознания зарождаются от умственного сознания. И каждое утро, когда мы пробуждаемся, это сознание поднимается из сердечного центра, а уже на его основании развиваются все остальные сознания. И так мы бодрствуем, мыслим, чувствуем и т.д. до вечера, до момента засыпания. В момент засыпания сознание свертывается и опять вступает в сердечный центр. Это происходит ежедневно: сознание разворачивается из сердечного центра и опять свертывается в него. Поэтому мы нуждаемся во сне, чтобы эти процессы восстановления происходили.

Когда мы пребываем во сне, если возникают звуки, мы их не слышим по-настоящему. Почему? Потому что наше слуховое сознание свернуто в умственное сознание. А когда умственное сознание поднимается, тогда на его базе проявляются и слуховое сознание, и все остальные.

Если рассмотреть само умственное сознание, то в нем есть четыре уровня: грубое умственное сознание, более тонкое, тонкое и наитончайшее. Наитончайшее умственное сознание в буддизме называется “ясным светом”. Что касается этого наитончайшего сознания ясного света, то было бы замечательно, если бы мы могли активизировать его, поскольку в нем нет никаких омрачений и загрязнений.

В настоящий момент наша память довольно бедна, и способность к медитативному сосредоточению мала. Так как мы не умеем активизировать это наитончайшее сознание, у нас отсутствует способность помнить предшествующие существования. Иногда мы не можем вспомнить даже, что делали вчера. Это происходит именно потому, что мы используем наиболее грубые уровни

сознания. Существует специальный тип медитации, называемый в буддизме “шаматха”, или “безмятежность”, который помогает нам прояснить свое сознание. И чем лучше мы сумеем сконцентрировать ум, направив его в одно русло, в одну точку, — и тем самым активизировать наитончайшее сознание, тем большей памятью мы будем обладать, тем лучше сумеем возродить свои воспоминания.

А теперь давайте поговорим о факторах сознания, но очень кратко. В подробностях вы можете изучать это в дальнейшем, если у вас будет интерес.

Итак, существует 51 вторичный фактор сознания. Из них, во-первых, это шесть коренных омрачений сознания, такие как гнев, эгоистическое желание — вождеделение, заблуждение (это три коренных омрачения, — у нас у всех они есть), гордыня, сомнения и ложные воззрения.

Затем, имеется одиннадцать благотворных состояний сознания, такие как преданность, совесть, стыд, неприязнанность, незлобливость, отсутствие заблуждения, усердие, тренированность, бдительность, уравновешенность, ненасилие.

Следующие — двадцать вторичных омрачений нашего сознания, такие как злобность, ревность, лицемерие, агрессивность, бесстыдство, возбужденность, безверие, лень, невнимательность, вялость, забывчивость, сонливость и тому подобное.

Затем, существуют пять всеопутствующих, то есть всегда существующих у нас факторов сознания. Эти пять: ощущение, различение, побуждение, контакт и задействованность ума.

Кроме этого, имеются пять определяющих факторов сознания — это стремление, вера, памятование, сосредоточение, мудрость. Эти пять факторов определяют осознание того, что истинно или неистинно.

Затем, четыре изменяемых фактора, такие как сон или сожаление. Эти четыре могут быть изменены в том смысле, что их можно преобразовать как в положительные, так и в отрицательные факторы.

Возьмем для примера наш сон. Если мы засыпаем, имея благие мысли и устремления перед самым моментом засыпания, то весь сон становится благотворным состоянием. А если мы засыпаем с чувством гнева или страстными желаниями, то на протяжении всего сна будем за что-то бороться или воевать. Так весь сон становится отрицательным состоянием.

Все эти вышеперечисленные группы называются вторичными факторами сознания. Отрицательные вторичные факторы сознания не являются природой ума. А положительные, благотворные факторы входят в относительную природу сознания. Почему это так?

Потому что любовь, сострадание и такие благотворные факторы сознания, как непривязанность, незлобливость, мудрость, имеют истинное основание в самой реальности, на которое они и опираются. А все отрицательные факторы, такие как гнев или ревность и тому подобное, о которых мы упоминали, не имеют под собой истинного реального основания.

Любовь и сострадание — это собственно качества сознания, добрые качества нашего ума. Они подобны, скажем, качеству прозрачности у стекла. Прозрачность — это просто качество стекла, его характеристика. И если мы загрязним стекло, то грязные пятна не станут природой самого стекла. Так, когда загрязнены очки, мы смотрим, но не видим ясно именно из-за грязи, но эта грязь, не являясь природой стекла, представляет из себя что-то внешнее, и мы в силах очистить стекла от загрязнений. Когда мы вымоем стекла очков и устраним грязь, ясность и прозрачность стекол не будет каким-то новым, вновь рожденным качеством. Это качество всегда у стекла было. Оно является собственным качеством стекла,

оно существовало с самого начала, но было скрыто загрязнениями.

Так же и любовь, сострадание, мудрость — это качества нашего сознания. Они просто подавлены и скрыты из-за различных омрачений, которые имеются в нашем сознании на настоящий момент. И поскольку природа сознания именно такова, эти омрачения оказываются возможно отделить от сознания, сознание может быть очищено от омрачений и загрязнений, и ясность его может быть восстановлена.

Сейчас я попробую объяснить, почему омрачения не являются природой сознания. Многие великие буддийские ученые объясняли так: гнев, жадность, ревность не являются природой сознания потому, что мы бываем жадны, ревнивы или алчны лишь иногда, но это не присуще нам постоянно. Если бы гнев был природой сознания, мы абсолютно всегда испытывали бы состояние гнева. А ведь иногда, когда мы становимся милосердными и добрыми, мы понимаем, что состояние гнева может быть изменено, оно — как изменчивые облака. Небо, например, сколько бы в нем ни было облаков, обладает природой чистоты. Облака могут появляться по своей причине. А если причина их появления исчезает, то исчезают и облака.

Таким же образом дело обстоит и со всеми омрачениями нашего сознания. Все они появляются по какой-то своей причине. А коренная их причина — заблуждение. Когда заблуждение устранено из сознания, омрачения не могут существовать. Если мы применим специальное противоядие против заблуждения и уничтожим его, исчезнут и все остальные омрачения нашего сознания.

Таким образом, одна из главнейших практик буддизма заключается в том, чтобы устранить заблуждение из сознания. Именно поэтому учение о Пустоте, которое является противоядием для заблуждения, крайне важно.

А когда мы постигнем учение о Пустоте, мы узнаем и о высшей природе сознания.

Высшая природа сознания представляет из себя отсутствие какого бы то ни было своебытия. Развивая постижение Пустоты, возвращая в себе сострадание и любовь, мы в итоге оказываемся способны достичь состояния, когда все омрачения сознания устранены, а все благие потенции проявлены совершенно. Это состояние называется состоянием Будды. И мы не получаем его откуда-то извне. Наш собственный ум преобразуется в это состояние. Оно-то и является нашей главной целью, — это умиротворенное состояние счастья и мира, счастья для себя и других существ.

Когда я был ребенком, то получил современное образование, и у меня были хорошие успехи в математике, в естественных науках. Но на самом деле, эти науки не приносили мне большого вдохновения в жизни. А начиная с тех пор, как поступил в университет, я стал изучать буддийскую философию, и это-то знание принесло мне в жизни великую пользу. В то время, когда я учился в университете, я не был еще монахом. Как я рассказывал вам раньше, я был просто мальчишкой-хулиганом. И не знаю, что бы из меня вышло, если бы я не встретился в жизни с буддийским учением. Но если уж я смог так сильно измениться, то, я думаю: какую же великую пользу сможет принести буддийское учение тем людям, которые по своей природе мягки, добропорядочны и имеют всякие хорошие качества!

# **МЕТОД БУДДИЗМА**

## ЛЮБОВЬ И СОСТРАДАНИЕ

Любовь и сострадание — это суть всех религий. А также это источник нашего с вами счастья. Если вы изучали историю и развитие цивилизации, то на примере истории представляете себе, что все добро на Земле всегда происходило из любви и сострадания. А все зло, все проблемы происходили из гнева, нетерпимости и применения насильственных методов для выяснения отношений.

Сначала давайте обсудим, почему мы нуждаемся в том, чтобы развивать любовь и сострадание. А затем я расскажу, каким образом любовь и сострадание можно развивать буддийскими методами. Если же прежде, чем мы придем к осознанию необходимости развивать любовь и сострадание, начать рассказывать, как их развивать, тогда большого смысла в этом не будет. Так, если дать в руки детям золото без объяснения, как его применить и какую выгоду из него можно извлечь, любой ребенок станет играть этим золотом, как камешком, и в итоге потеряет его.

Итак, каковы причины необходимости развивать любовь и сострадание? Первая причина такова: что бы мы ни делали в жизни, мы делаем это для того, чтобы достичь для себя всяческого счастья и избежать всех возможных страданий. Для этого есть разные методы. Некоторые из них на самом деле приносят счастье — сиюминутное и преходящее. Но также они приносят и страдания, что можно заметить, если посмотреть, исходя из дальних перспектив.

Давайте рассмотрим пример с наркотиком. Если при-

нять наркотик, в ближайшие часы мы испытываем наслаждение и счастье, но с точки зрения дальних перспектив он принесет страдание. Или если рассмотреть чувство злости, — то же самое. Иногда мы можем применить его, чтобы избавиться от проблемы, которая мешает. И это принесет сначала свой результат, но кратковременный. А если посмотреть с точки зрения долгосрочных перспектив, это породит все больше и больше проблем в будущем.

Если кто-то нас оскорбляет и унижает, что мы испытываем первым делом? Появляются гнев и злость, которые выглядят как поддержка, ведь они направлены против этой проблемы и должны защитить нас. Но если мы на самом деле действуем под влиянием злости, отвечаем на оскорбление и начинаем говорить и действовать агрессивно, то это порождает для нас самих все больше и больше проблем.

Возьмем простой пример. Скажем, у вас есть злейший враг, вы хотите избавиться от проблемы и можете под влиянием гнева и своего стремления решить проблему насильственным способом, убить этого врага. Но если вы убьете врага, то у него останутся друзья, родственники, и тем самым вы обретете множество врагов. Таким образом, проблему вы не решите, а только увеличите.

Именно поэтому Его Святейшество Далай-лама часто говорит, что насилие и злоба не способны принести счастье никакой из сторон, даже победителю. Ведь и тот, кто победил в битве, имеет те же проблемы. Возникает проблема страха, что враг, которого я победил, в будущем соберется с силами и снова нападет на меня и может заставить меня страдать. — И мы испытываем страдания уже от этого ожидания.

Современный мир особенно сильно нуждается в истинной доброте и милосердии. Сейчас, когда я смотрю на ситуацию в России, в тех местах, где возникают трагедии, я думаю, что в этих ситуациях именно люди,

обладающие хоть какой-то духовностью, должны, если они способны сделать это, породить в своем сердце любовь и сострадание, и только таким образом можно благотворно повлиять на решение проблемы.

Как-то в Москве одна журналистка задала мне вопрос: “Почему в России возникает так много проблем и почему правительство не действует правильным образом?” И я ответил: “Я понимаю это так: в России достаточно умных и образованных людей, которые знают, как вывести страну из этой ситуации. Но, по моему мнению, правительство не действует должным образом не оттого, что у людей в правительстве отсутствует знание. Скорее, им недостает любви и сострадания, желания принести счастье и помощь другим”.

Еще я сказал бы об этом так, что эти люди очень заняты тем, чтобы носить воду для поливки, но льют они ее не под сам корень.

Россию можно сравнить с громадным деревом. Если поливать корни дерева, все оно будет процветать. Но многие думают лишь о том, чтобы поливать собственный листочек или ветку. Когда на листики брызгать водой, может быть, они и будут выглядеть зелеными, и тогда вы скажете: “Мой листок зеленее, чем другие”. Множество людей может поливать листья, но если подкосится корень, то рухнет и все дерево, со всеми листьями и ветвями. Так что лучше брызнуть немного воды на свой лист, но основную часть воды лить под корень дерева. Если поливать корень водой любви и сострадания, тогда и все дерево будет сильным.

Я не хочу говорить много о политике, не хочу вторгаться в эту сферу, я не являюсь в ней специалистом. Но думаю, что политикам следовало бы услышать основное послание всех религий — призыв к любви и состраданию. И если бы люди в правительстве применили эту основу религиозных учений к своей деятельности, тогда они стали бы настоящими государственными деятелями, при-

носящими пользу людям.

Теперь поговорим на эту же тему, исходя из масштабов одной семьи. Если каждый член семьи хочет согласия и счастья, но носит в своем сердце эгоизм, а не любовь и сострадание, то первое время такая семья будет счастлива, а затем каждый станет говорить: “Я-Я”, ставить во главу угла свои интересы, и проблемы начнут нарастать. Чем больше наше “Я”, тем больше страданий. Все семейные ссоры возникают именно на этой основе — на основе недостатка любви и сострадания друг к другу.

Я родился в Индии в семье тибетских беженцев, покинувших свою Родину в 1959 году из-за китайской оккупации. Моя семья всегда жила в скудных условиях. Но у меня не осталось никаких печальных воспоминаний из детства. Кроме всего прочего, отец обладал прекрасным чувством юмора, и хотя у нас было немного хлеба и овощей и хлеб не очень хорош, мы делились этим друг с другом и ели, смеясь.

И я чувствую, что тот хлеб был несравненно более вкусным, чем множества заморских яств, которые я перепробовал в других странах позднее. Почему тот хлеб был вкуснее? Потому что имел вкус любви. Моя мать с чистым сердцем подносила нам этот хлеб каждый день, и когда мы собирались и ели его вместе и общались, среди нас царила духовная атмосфера любви, и это давало счастье.

А когда я беседовал как-то о детстве с друзьями из Новой Зеландии, они вспоминали из своих детских лет столько проблем и несчастий! И поразмыслив об этом, я пришел к выводу, что проблемы происходили, по-видимому, оттого, что в их семьях, очень обеспеченных, в которых имелось все, что необходимо для жизни, был недостаток любви и доброты.

Вообще, мое понимание таково: если вы на самом деле хотите счастья, не становитесь слишком богаты-

ми. Если обрести большое богатство, появятся другие проблемы. Возможно, эти проблемы будут больше связаны с сердцем и чувствами.

И быть слишком бедными тоже плохо. Поэтому лучше работать для того, чтобы просто не быть чересчур бедными. Такая ситуация наиболее благоприятна — если остается время в жизни для того, чтобы заниматься духовной практикой, тогда и в этой жизни мы будем счастливы, и о своем будущем сможем позаботиться.

Но, чтобы жить согласно такой жизненной философии, требуется непритязательность, — способность удовлетворяться немногим. Тогда мы сможем чувствовать себя богатыми в этой жизни. Иначе можно работать, работать и работать, чтобы заработать один миллион долларов, но если у кого-то окажется пять миллионов, мы скажем: “Я совсем не так богат!” Таким образом никогда не удастся стать настолько богатым, чтобы удовлетвориться этим. Поэтому мой тайный совет вам, как стать богатым, — это обрести непритязательность. Тогда мы сумеем наслаждаться жизнью. Посмотрите, у нас всего одно тело, зачем нам тысяча одежд?!

Итак, мы обсуждали, зачем надо развивать любовь и сострадание, и рассматривали это с одной точки зрения, а теперь давайте рассмотрим с другой.

Когда мы рождаемся, мы зависим от других, зависим от чужой любви и сострадания. Едва только родившись, мы не можем двигаться, не можем ничего сделать сами, не способны работать, чтобы себе что-то добыть. Тогда мы полностью зависим от любви и сострадания других. Так же, когда становимся стариками, мы полностью зависим от чужой доброты и милосердия.

Посмотрите, практически, всю жизнь мы зависим от других. Но в самой середине жизни, когда мы достигаем

на небольшой промежуток времени самостоятельности, немудро забывать о чужой любви и доброте. Беря что-то у других, нужно знать, каким образом вернуть. И если мы принимаем любовь и заботу от родителей, от наших близких в детстве, а затем в старости, надо знать, каким образом отплатить этим людям любовью и состраданием в середине жизни.

А теперь перейдем к тому, каким образом развивать любовь и сострадание. Конечно, о ценности этих качеств говорят все религии мира. Но особенность буддизма состоит в том, что в нем существует множество методов, помогающих развить в себе любовь и сострадание.

Для того, чтобы действительно сделать это, нужна глубокая философия, которая составила бы фундамент для духовной практики.

Сначала важно достичь чувства **равностности** — то есть равного отношения ко всем живым существам. Как это можно сделать? Мы можем, во-первых, поразмышлять о том, что каждое живое существо так же желает счастья и не желает страдания, как и мы сами. Поэтому немудро кому-то из существ желать больше счастья, а кому-то меньше. Все они в равной степени хотят его.

Второе, что мы можем прочувствовать: живые существа всегда испытывают недостаток счастья, и в этом их можно уподобить нищим, которые просят милостыню. И все они испытывают недостаток счастья в равной степени. Как людям, так и другим существам не хватает счастья. Богатые страдают, поскольку не имеют то, чего хотят, в полной мере, а бедные люди страдают от отсутствия самых необходимых вещей. И людям со средним достатком тоже не хватает счастья. Подумайте, если вы проходите и видите, что стоят десять нищих, просящих милостыню, с вашей стороны будет немудро стараться дать денег только одному из них, ведь нуждаются все.

Кроме этого, надо разобраться в том, что все живые

существа нуждаются в **подлинном** счастье. Может быть, они и имеют видимое счастье, но при внимательном исследовании мы убеждаемся, что это счастье просто является страданием измененного вида. И если искренне таким образом размышлять, мы сможем почувствовать равностное отношение ко всем живым существам.

Затем, чтобы научиться заботиться о других больше, чем о себе, можно подумать о **недостатках себялюбия**.

Всегда кажется, что забота о себе приносит нам счастье. А если этот вопрос исследовать, то окажется, что она приносит больше несчастий и проблем. Почему мы не умеем зародить чистую любовь и сострадание к другим? Именно из-за себялюбия. В нем основное препятствие.

Великие учителя всегда объясняли, что настоящие враги находятся не где-то во внешнем мире. Если мы убьем одного врага, появится другой. Никогда не наступит такое время, чтобы мы могли сказать: “Я освободился от всех врагов полностью”. Ведь именно себялюбие, одна эта мысль, одно это отношение создает нам всех врагов. Так даже маленький камешек становится врагом, и если мы на дороге споткнемся об него и упадем, то пинаем и ругаем этот камень. Мы относимся к нему как к врагу. Но если разобрать различные ситуации, можно прийти к выводу, что настоящим врагом является себялюбие. А ведь установить точно, кто является нашим настоящим врагом, очень важно.

Подумайте, чем больше вырастает наше “Я”, тем больше у нас проблем.

Я придумал для вас один пример. Возьмем двух людей. Один думает про себя: “Я самый умный, я самый красивый”. А у другого человека “Я” поменьше. Он думает: “Я обычный человек”. Скажем, придет третий, посмотрит на этих двух и обоим скажет: “Ты дурак, и ты дурак”. Он оскорбит обоих из них, но именно тот, кто думает про

себя: “Я самый умный”, — именно он оскорбится больше, его лицо покраснеет, слова войдут в одно его ухо, но не выйдут из другого, а пронзят его сердце, и он будет по-настоящему несчастен. А другой человек посмотрит на происходящее спокойно, отнесется к этим словам лишь как к звуку и посмеется над тем, кто слишком разозлился.

Можно задаться вопросом: почему так происходит? Произнесены одни и те же слова, но один человек ранен, а другой — нет. Это сравнимо с ситуацией, когда у одного из двух людей есть на руке рана. Если я прикоснусь к обоим, то один из них закричит, а другой никак не отреагирует. Оба почувствуют прикосновение, но боль испытает лишь тот, у кого будет рана.

А теперь посмотрите на себя. Вы можете проанализировать и свою собственную ситуацию, когда вас ранят кем-то сказанные слова. Чем больше мы думаем о себе: “Я, Я, Я”, тем большую рану в своей душе создаем. Это рана, не видимая глазами, но именно наше “Я”, именно себялюбие является раной. Вот главное, что надо понять.

Панчен Римпоче (второй иерарх тибетского буддизма после Далай-ламы. — Прим.ред.), когда был в тюрьме, очень удивил китайцев своим поведением. Они приходили в камеру, оскорбляли его, унижали, обвиняли в том, что он ничего не знает и не понимает, называли варваром, а он лишь улыбался. В другой раз они стали возвеличивать его, хвалили, называли одним из величайших людей современности, просили помочь им, а Панчен Римпоче опять улыбался. Китайский министр, узнавший об этом, был крайне удивлен таким поведением. Обычно люди реагируют по-разному на похвалу и брань, этот же лама вел себя одинаково в обоих случаях. Тогда министр спросил Панчен-ламу, почему он реагирует одинаково. Панчен Римпоче ответил, что когда его ругают, называют плохим человеком, то если он не плохой, зачем ему от этого расстраиваться? Если же он плохой, то тоже

причин расстраиваться нет: это правда. “Когда же вы меня хвалите, — сказал он, — то, если я знаю, что вы говорите правду, я рад, но что, собственно, ликовать?! А если я знаю, что я не такой уж хороший, то эта ваша ложь меня тоже не слишком воодушевляет”.

Мы говорим про это “Я”: “рана”, потому что оно источник всяческих проблем. Именно себялюбие — наш худший враг, и чем больше у нас разрастается “Я”, тем легче задеть нас. Другой человек оскорбит нас слегка, и сразу мы ужасно обижаемся, нам кажется, что нашим врагом является именно этот человек. То есть враждебный образ с реального врага — себялюбия мы переносим на другого человека. Но это только проекция. Можно увидеть, что всяческие враги, кого бы за них мы ни считали, возникают как проекция, отражение себялюбия. Так любой невинный человек может стать проекцией нашего себялюбия, и мы начинаем считать его за своего врага.

Можно задаться вопросом, почему у некоторых людей так много врагов, а у некоторых врагов нет совсем. Если, скажем, посмотреть на Его Святейшество Далай-ламу, то ведь даже Китай не является его врагом, хотя китайцы разрушили все монастыри в Тибете и принесли столько горя нашему народу! И они все время выступают с критикой, ругают Его Святейшество, но он не относится к китайцам как к своим врагам. Если представить, что руководитель Китая приехал бы в Дхарамсалу и захотел встретиться с Его Святейшеством, я уверен, что Далай-лама встретил бы его, как всех, по-дружески, поднес ката (тибетский церемониальный шарф. — Прим.ред.), угостил чаем, искренне бы отнесся к нему, как человек к человеку. Почему? Именно из-за отсутствия себялюбия у Его Святейшества.

Что касается меня самого, то я не являюсь большим учителем или продвинутым буддийским мастером, но, рассматривая всегда себялюбие как собственного врага и

стараясь его уменьшить, я чувствую себя зачастую очень счастливым. Ведь когда себялюбие несколько уменьшается, отношения с внешними врагами улучшаются, и у нас становится меньше врагов. Кроме того, подумайте, ведь никому не нравятся эгоисты, которые думают лишь о себе. Поэтому в жизни подобные люди испытывают недостаток друзей.

Затем мы можем задаться вопросом: какова причина того, что такие состояния, как злость, вождение, ревность, зависть, возникают спонтанно и нам не надо прикладывать усилий, чтобы они возникли? Ответ тот же самый: укоренившееся в нас себялюбие.

К примеру, ревность и зависть зачастую делают людей несчастными в повседневной жизни. Можно очень ясно увидеть, каким образом возникает зависть. Если вы заметите, что другой человек приобрел какие-то блага, и станете радоваться этому, окажетесь способны на сорядость, то вы не будете страдать, а испытаете счастье вместе с ним. Но если вы почувствуете сожаление, что не обладаете этим сами, то возникнет зависть, страдание. Так ваше “Я” делает вас несчастным. В подобной ситуации, бывает, вы пытаетесь предпринять какие-то действия, чтобы сделать человека, кому завидуете, тоже несчастным. Поэтому, когда испытываете зависть, речь ваша становится ядовитой. Подчиняясь своему “Я”, вы всячески пытаетесь нанести ущерб этому человеку, и если он делается несчастным, то, подчиняясь собственному себялюбию, наносит вам болезненный ответ. Таким образом вы получаете эхо вами же из зависти сказанных слов.

Если есть себялюбие и кто-то говорит нелицеприятные вещи, в нас вспыхивает злоба. А если говорят приятное, то возникает чувство пристрастия к говорящему. Так происходят основные омрачения психики: злость и страсть. И чем более наш ум пронизан злостью, тем

более в этом состоянии мы сами несчастны. А с буддийской точки зрения, когда мы порождаем в себе злобные мысли, то производим и дурную карму, в чем состоит источник несчастий будущих жизней. Вы видите: источник и корень всех страданий как в этой, так и в будущих жизнях один — себялюбие.

Большинство наших представлений о жизни и наших теорий основаны на идее себялюбия. И большинство образовательных программ современного мира, к сожалению, основаны на теории себялюбия. Именно поэтому такое образование не устраняет душевных страданий. Образование может быть очень глубоким, очень разнообразным, но, тем не менее, у людей возникают все новые и новые душевные проблемы. С точки зрения буддийской философии, современное образование полезно, но не может дать истинного счастья, а способно решить лишь частные проблемы, в то же время порождая или усугубляя многие другие проблемы. И это мнение в буддизме впервые высказано не сейчас, а давным-давно, когда относительно того времени тоже употреблялось выражение “современное образование”.

Почему так происходит? Потому что центральную позицию в мировоззрении “современного образования” занимает “Я”, провоцируя при этом пренебрежение к другим людям, пренебрежение к Земле. С точки зрения буддизма, крайне важно понимание экологии. С нашим обычным отношением к “Я” невозможно достичь счастья в жизни. При нем, даже если вы сделаетесь профессором или доктором каких-то наук, вам все равно не стать мудрым человеком. Но если человек, даже обладая скудными познаниями, заботится в своей жизни прежде всего о других и не преувеличивает значение собственной персоны, — такой человек поистине мудр.

И последнее соображение, которое вы можете взять в

расчет и ввести в свою медитацию о недостатках себялюбия. Каждый человек имеет чистую природу сознания, а значит, и блаженства. Так кто же мешает нам достичь этой чистоты и блаженства? Единственно, кто мешает — это “Я”. Но в обществе, скажем, если правительство решило дать людям какие-то свободы, а некто мешает получить их, мы обвиняем этого человека и рассматриваем как врага. Главное же наше право — право на чистое сознание, это первостепенное право человека. Достигнув чистоты сознания, мы полностью освободимся от всех страданий, и больше нам не придется прилагать усилий к тому, чтобы их избегать.

Не хотел бы сказать, что наша повседневная деятельность плоха, но с точки зрения буддизма она похожа на перелатывание заплат на одежде с одного места на другое. Если появилась дыра и вы, чтобы поставить заплату, вырезаете целый кусок из другого места, оставляя там новую дыру, то вы так всю жизнь и будете переставлять заплатки, а ваша одежда никогда не станет целой. И мы с вами всю жизнь для того, чтобы достичь счастья, занимаемся именно деятельностью такого рода, и в течение множества предыдущих жизней точно так же совершали массу подобных дел. Один великий йогин говорил, что люди несчастны не потому, что делают мало, а поскольку не знают, что в действительности нужно делать.

Внешние же враги не могут помешать нам достичь чистоты ума. Наоборот, они могут помочь, так как предоставят условия для упражнения в терпении. В Тибете есть пословица, гласящая, что внутренний враг хуже внешнего. Внешних врагов мы знаем и можем остановить. Внутренний враг, действуя исподволь, вредит постоянно, и мы не знаем, как от него избавиться. Главного своего врага мы поселили в доме, заперли на ключ для сохранности, украшаем и одеваем его. А внешних врагов, которые на самом деле — друзья, считаем

злодеями. Но именно это “Я” порождает сансару, и никто другой не принуждает нас находиться в ней.

Имейте в виду, что в случае, если вы занялись тантрой, не поняв, кто является главным врагом, вы можете еще раз попасться в ловушку того же “Я”. Так, если вы считаете себя человеком высокого уровня, которому пристало заниматься тантрой, то это тоже проявление “Я”. Если вы говорите, что давно уже изучаете буддизм и вам не нужны изложения основ, что эти основы для новичков, а вам нужны учения высокого уровня, быстро и легко приводящие к состоянию Будды, то, хотя вас и привлекает Дхарма, в данном случае вторгается “Я” и направляет вас по ложному пути. “Я” создает неправильную цель, и вы отклоняетесь от истинной цели, двигаетесь к ошибочной и снова попадаете в ловушку эгоизма. Если внимательно проанализируете себя с этой точки зрения, вы поймете, что именно “Я” и заблуждение относительно реальности являются нашими главными врагами. И какие бы духовные упражнения мы ни выполняли, если они не уменьшают нашего “Я” и заблуждения, это не истинная духовная практика!

Давайте вспомним, какова основная причина, по которой мы практикуем духовное Учение? Не потому, что хотим достичь кратковременного счастья. Для того, чтобы обрести преходящее счастье, не обязательно ходить на лекции, — если есть деньги, можно отправиться лучше в ресторан, в кино или получить временное удовольствие, скушав гамбургер. А то, о чем мы с вами здесь говорим, — это счастье в долгосрочной перспективе, непреходящее блаженство, освобождение от постоянных страданий, причем не только для себя, а и для всех живых существ, поскольку все имеют на него право. И именно себялюбие представляет основную помеху для достижения этой высшей цели.

Когда применяются термины “Я”, себялюбие и эгоизм,

под ними я понимаю то отношение, при котором вы стремитесь достичь счастья и радости для себя, не интересуясь тем, что будет с другими существами, даже, может быть, в ущерб им. Собственно же в том, что мы хотим для себя счастья и пытаемся избежать страдания, ничего плохого нет.

Нужно проводить различие между стремлением к счастью и эгоизмом, различать наше изначальное стремление к блаженству и наше себялюбие. У каждого человека есть желания. Мы не утверждаем, что нужно избавиться от всех желаний. В этом случае можно впасть в другую крайность. Но важно сказать себе, что как я сам хочу счастья, так и все другие существа хотят того же. Это отношение — уже мудрое себялюбие.

Теперь перейдем к следующему пункту, который состоит в **преимуществах любви** к другим. Когда мы начинаем заботиться о других, тогда все добрые качества души возрастают. Когда возрастают такие качества, как доброта и сострадание, наша душа приходит в состояние счастья. И другие люди тогда тоже счастливы с нами. Таким образом, всяческое счастье и умиротворенность проистекают из такого состояния ума, как забота о других.

Один великий йогин прошлого сказал: “Когда вы помогаете другим, вы косвенным образом помогаете себе. Когда вредите другим, вы косвенным образом вредите себе”. Поэтому, если хотите счастья для себя, знайте, что если себялюбием вы сумеете принести себе счастье, то лишь кратковременное. А исходя из долгосрочных перспектив, оно счастья не принесет. Забота же о других, хотя в настоящее время и составит трудности, но для будущего создаст истинное счастье. Поэтому основанием заботы о других тоже является наше “Я”, ведь забота о других приносит нашему “Я” счастье.

Если, скажем, мы любим сласти, то, может быть, на

мгновение и какой-нибудь сладкий яд окажется приятен для нас. Мы можем положить его в рот и почувствовать сладость. Себялюбие — как сладкий яд. Оно кажется сладким, но в дальнейшем сильно вредит. Пожалуйста, подумайте об этом каждый из вас самостоятельно. Полагаю, вы сумеете прийти к убежденности в том, что себялюбие — сладкий яд.

Что же касается заботы о других, то ее можно сравнить с горьким лекарством. Когда мы его только положим в рот, оно кажется неприятным, но затем, стоит ему только проникнуть в организм, приносит большую пользу. Если, скажем, сейчас надо позаботиться о других, и у вас попросят еды, а вы голодны сами, то, когда станете отдавать еду, вас будут мучить муки голода. В настоящий момент это может быть тяжело, но все равно принесет счастье, если думать, исходя из дальних перспектив. Поэтому люди разумные бывают просто счастливы отдавать, когда их об этом просят.

Насчет этого можно провести сравнение с сельским хозяйством. Если человек имеет знания в этой сфере, то для того, чтобы посадить зерна, будет с удовольствием, без всякой брезгливости унавоживать землю и даже благодарить других, если кто-то поможет ему в этом. Причина этого в том, что он знает: удобрение в будущем принесет ему большой урожай.

В ценности теории заботы о других удостоверяются такие специалисты, как экономисты, когда исследуют положение дел в обществе. Сейчас в новооткрывающихся компаниях они рекомендуют специально заботиться о работниках, с самого начала давать им авансы, чтобы вызвать чувство счастья и стимулировать их хорошую работу на будущее. Исследуя разные ситуации таким образом, вы поймете, что забота о других всем приносит счастье. Я сейчас выделил много разных аспектов, а вы дома рассмотрите сами, так это или нет.

Когда вы исследуете, что такое себялюбие, то придете к выводу, что мудрее было бы заменить имеющееся у нас себялюбие на заботу о других. И хотя, конечно, в этом решении будет все равно присутствовать забота о себе, но это более мудрая забота. Пусть уж, если мы о себе заботимся, у нас будет более мудрая забота. И вот с такой небольшой заботой о себе вы начинаете размышлять, что все другие существа тоже хотят счастья, но им всегда этого счастья недостает. И вы порождаете в своем сердце пожелание: “Пусть они будут счастливы!” Из глубины души вы начинаете переживать желание, чтобы все живые существа в этом мире наслаждались счастьем. Вы думаете: “Пусть у всех будет пища, пусть все наслаждаются общением друг с другом, пусть живут в мире.” — Такое отношение и называется любовью.

А сострадание — это пожелание, чтобы все живые существа освободились от своих страданий. Если у нас головная боль, мы хотим от нее избавиться. Точно так же и все другие не хотят страданий, намного больших, нежели чем эта головная боль. И мы желаем им избавиться от страданий. Вместе с тем мы размышляем о том, как добры были к нам живые существа.

Вот, скажем, у нас есть одежда. Ведь эта одежда произведена заботой других людей. Мы весьма зависимы от доброты других. На протяжении бесчисленного множества прошлых жизней мы рождались детьми разных матерей, и мы зависели от их доброты, — то есть доброты всех существ. Если размышлять таким образом, можно развить очень сильную любовь и сострадание к живым существам.

С таким чувством нужно проделывать визуализацию и медитацию. Мы представляем вокруг себя всех живых существ — наших матерей в прошлых жизнях и думаем о том, как они страдают, какие различные виды несчастий они переживают. И затем, когда вдыхаем, мы думаем: “Пусть их страдания в форме черной энергии войдут в

меня со вдохом. Я возьму их страдания.” И мы вдыхаем в ноздри эти страдания в форме черной энергии. При этом в сердце мы представляем как бы червоточину, черное пятно: это и есть себялюбие. И когда черная энергия попадает на червоточину, и та, и другая исчезают. Ведь подумайте только: наше себялюбие на хочет для себя никаких проблем и страданий, поэтому, когда страдания всех других существ обрушиваются на него, оно не выдерживает и исчезает. А затем, выдыхая, мы мысленно представляем, что все добрые качества, все счастье отдаем другим живым существам. И мы прочувствуем: пусть все другие наслаждаются этим счастьем!

Таким образом надо продолжать медитацию, представляя, как вы вдыхаете в себя страдания и как разрушаете себялюбие, и как выдыхаете счастье для других. На этой стадии вы делаете свое сознание сильнее. Вы только мысленно представляете, что забираете страдание. На самом деле такого не происходит. Но вы приобретаете силу духа и косвенным образом, возвращая в себе силу духа, помогаете и другим.

Чем больше вы будете этой медитацией заниматься, тем больше возрастет ваша сила духа. В настоящий момент, какая бы малейшая проблема ни возникла, мы уже в отчаянии, она совершенно сбивает нас с ног. А ведь есть люди, для которых даже реальные трудности не составляют проблем. Они просто смеются в лицо этим трудностям. Это происходит именно потому, что одни люди обладают силой духа, а другие — нет.

Посмотрите: для маленького насекомого, если я положу на него часы, это будет громадным страданием. А если те же самые часы я дам человеку, он будет радоваться и скажет спасибо. В чем разница? В том, что человек обладает силой, а насекомое — нет. Страдание ведь содержится не в самом объекте.

Один и тот же объект, например, мы можем приложить к двум разным личностям, и разница в том, что они

переживают, возникает именно из-за разницы в силе духа. Когда есть сила духа и появляется проблема, мы можем переживать ее не как проблему, но видеть в ней шанс для своего роста, для того, чтобы стать сильнее в результате преодоления трудностей.

Скажем, если люди знают ценность физической силы, они направляются в гимнастические залы и занимаются там мучительными тренировками, да еще платят за это деньги, — и все для того, чтобы обрести физическую силу. А люди, которые понимают ценность силы духа, относятся к проблемам с открытым забралом, встречаются трудности лицом к лицу и преодолевают их. И на самом деле, если вы встречаете проблему открыто, употребляете весь свой ум для ее разрешения, то решить такую проблему бывает легко. Но даже маленькая проблема, если вы пробуете бежать от нее, станет вас преследовать, начнет разрастаться и следовать за вами, как тень. Поэтому, чтобы развить силу духа, надо смотреть своим проблемам в лицо. И если уж вы развили силу духа, то породить большее сострадание не составит сложности.

*Вопрос:* Есть ситуации, когда человек всю жизнь заботится о других, оставаясь при этом несчастным. Значит ли это, что у него отсутствует любовь и сострадание, или он просто не осознает своего счастья?

*Ответ:* Если вы истинно любите кого-то, то даже пусть этот человек будет разлучен с вами, вы не будете чувствовать себя несчастным. А если вы любите кого-то с чувством эгоистической привязанности, то когда, скажем, этот человек с вами разлучен, вы будете чувствовать глубокую подавленность, так как хотите, чтобы он всегда был с вами. Привязанность и желание-вожделение, бывает, очень легко изменяют наши отношения с людьми.

Можно поразбираться самим с собой. Например, сегодня кто-то для нас близкий друг, а через неделю мы

его уже считаем за врага. Потом в нашей жизни опять появляются какие-то люди, но позднее мы тоже начинаем относиться к ним как к врагам. Все это указывает на то, что наши чувства представляют из себя любовь, смешанную с желанием-вождедением и эгоистической привязанностью. Если же, скажем, любовь основана на пристрастии, то даже отношения между мужем и женой не продлятся долго. Эти отношения с легкостью могут прерваться в результате любой случайности, каких угодно причин.

Какая же это любовь, если мы любим человека за то, что он любит и заботится о нас! Мы думаем: “Он мне так помогает, так полезен для меня”, и в таких случаях эта любовь, смешанная с эгоизмом и привязанностью, — не истинная любовь. Если любить исходя из таких оснований, то стоит лишь человеку измениться, стать менее приятным по отношению к нам, причинить боль, как мгновенно чувство любви меняется на противоположное.

А что представляет из себя чистая любовь? Это такое отношение, когда я желаю человеку счастья, хочу, чтобы он избавился от своих страданий. В этой ситуации, если даже этот человек будем вредить мне, оскорблять меня, моя любовь несколько не изменится, потому что я-то могу по-прежнему хотеть, чтобы он был счастлив и избавился от страданий. Именно эта причина действует в случае с Его Святейшеством Далай-ламой. Хотя китайцы нанесли столько вреда Тибету и порочат Далай-ламу, он относится к ним с неизменным чувством любви, поскольку знает, что китайцы такие же точно люди, как все, и хотят себе счастья, не хотят страданий, но используют ложный путь, стараясь добиться счастья для себя путем создания проблем для других.

*В:* Как отличить себялюбие от гордости и чувства собственного достоинства?

*О:* Есть два разных типа гордости: один тип гордости — это мысль: “Я способен сделать это!” Например: “Я

способен развить чувство любви ко всем живым существам”. — Это хорошая гордость. Это чувство собственного достоинства.

А другой тип — это нереалистичная гордость, когда мы думаем: “Я лучше всех”, не умея сделать даже чего-то малого, считаем, что достойны высших оценок. Когда себялюбие сильно, на его базе легко возникает такая негативная гордость. Но думаю, никто из находящихся в зале не испытывал еще следующей гордости: “Нет сомнений, я способен развить любовь и сострадание ко всем существам!” Такая мысль противоречит нашему обычному себялюбию, и потому этой позитивной гордости трудно зародиться.

## БОДХИЧИТТА

Учение, которое я излагал вчера, представляло из себя комментарий к строкам тибетского текста. Вот эти строки:

*Во всем обвиняй одно (— свое самолюбие),  
Осознавай доброту всех существ,  
Последовательно занимайся Принятием и Отдачей.  
Введи эти практики в собственное дыхание.  
Три вида объектов, три яда, благие три корня —  
вот суть наставлений о практике после занятий.  
Чтоб сказанное не забывалось,  
В делах вспоминай эти строки.*

Комментируемые же практики, которые мы с вами обсуждали, направлены на развитие Бодхичитты — Устремления к Пробуждению.

Бодхичитта — это утонченная любовь и сострадание. Это такое умонастроение, при котором вы не только желаете счастья всем живым существам, но и развиваете в себе силы и готовность заботиться о них. При этом вы понимаете, что единственный способ сделать это — самому достичь состояния Пробуждения, овладев которым, вы обретете способность действительно помогать всем существам.

Создать в своем сердце подобное настроение очень трудно, но не думайте, что это невозможно. Это вполне реальная задача. Все зависит от воспитания самих себя с помощью духовной практики. Человек, который породил в себе Бодхичитту, называется Бодхисаттвой.

В Санкт-Петербурге как-то один человек сказал мне, что хочет уже в этой жизни достичь состояния Будды. Я ответил, что он не реалистичен по отношению к себе. В принципе, это возможно, но в современных условиях почти неосуществимо, поэтому стремиться к этому непрактично. Однако если кто-то скажет мне, что хочет стать в этой жизни Бодхисаттвой, то есть развить в себе истинные любовь и сострадание, желание помогать людям, вот такого человека я буду поистине уважать. Такой подход в настоящее время реалистичен и обоснован.

Если же у вас не будет подобного отношения, вам не поможет никакое посвящение, оно будет не настоящим. Это не мои слова. Эти слова взяты из тантрического текста, а ведь нет большего знатока этих текстов, чем Будда Ваджрадхара, который сам изложил тексты мантр.

Если нет Бодхичитты — Устремления к Пробуждению, тогда, что бы вы ни делали, достижение состояния Будды будет для вас нереально.

Когда Учение лишь появилось в Тибете, оно было новым, и люди увлекались тогда Дзогченем, Тантрой, Махамудрой в ущерб Сутре, поскольку считалось, что тантрические практики приводят к цели быстрее. Люди отвергали Сутру, так как считали, что Сутра — медленный путь, а для них лучше быстрый. Тогда из Индии начали приезжать Учителя и они ставили практикующих на место, приземляли их. Легко парить в небесах фантазий, поставить людей на твердую землю гораздо труднее. (В России сейчас то же самое: иногда я чувствую, что людей нужно ставить на землю.) Один великий йогин-тантрист по имени Падампа-Сангье (XI в. — Прим. ред.), когда к нему обращались за учениями, говорил: “Какой смысл в Тантре, если у вас нет Бодхичитты !!”

Какой смысл углубляться в свой ум, если у вас нет Бодхичитты?! Поэтому вначале необходимо много внимания уделить его развитию. Лично для меня основным упражнением является развитие Бодхичитты. Тантрой я

тоже занимаюсь, но это как бы ветвь, а корнем является Бодхичитта. Так меня учил мой Наставник, и так же я, от всего сердца, пытаюсь передать это вам.

Учение, которое излагается сейчас, посвящено именно тому, как развить в себе Бодхичитту. И если вы умрете, не овладев им, но какая-то его частица будет в вашем сердце, эта частица и составит то сокровище, которое будет путешествовать с вами из жизни в жизнь.

Шантидэва говорил, что если бы все Будды собрались на конференцию и обсуждали вопрос о том, какое Учение является важнейшим для всех живых существ, то они бы назвали Бодхичитту.

Есть два типа Бодхичитты. Первый тип — относительная, второй — высший.

Относительная Бодхичитта — это то, о чем уже говорилось: любовь и сострадание ко всем живым существам, желание, чтобы они освободились от страданий, и готовность освободить их своими собственными силами. Высшая — это Пустотность. То состояние сознания, в котором достигается постижение Пустоты, называется высшей Бодхичиттой.

Или можно определить так: состояние сознания, произведенное относительной Бодхичиттой и благодаря этому постигшее Пустоту, называется высшей Бодхичиттой. То есть сначала мы занимаемся медитацией и развиваем в себе сильную Бодхичитту. Затем, не теряя этого ощущения, следует медитировать на Пустоте. Вот такое состояние сознания, постигшего Пустоту, при наличии относительного Устремления и будет называться высшей Бодхичиттой.

Сегодня сначала мы будем говорить о том, как развивать в себе условную, или относительную Бодхичитту. Автор трактата, комментирующего текст, рассказывает о том, как породить Бодхичитту во время занятий меди-

тацией и после них.

Первые четыре строки текста относятся к развитию относительной Бодхичитты во время медитативных занятий. Существуют два метода медитативного развития, и не нужно думать, что есть какие-то другие, особенные или более высокие методы ее порождения.

Один метод называется: “наставления в шести причинах и результате”. (В этом случае шестью причинами называются 6 стадий аналитической медитации по следующим темам: 1) осознание живых существ своими матерями, 2) памятование их доброты, 3) отплата за доброту, 4) любовь, 5) сострадание, 6) особое решение, а результатом называется 7-я стадия медитации — порождение Бодхичитты. — Прим. ред.)

Второй метод — “замена себя на других”.

Основной наш недостаток состоит обычно в том, что мы не тренируемся в воспитании Бодхичитты, а ведь просто услышать о ней недостаточно. Важно услышать Учение, обдумать его и затем практиковать в повседневной жизни. Не думайте, пожалуйста, что практика Дхармы — это некоторое фиксированное время для сидения в медитации или занятия какими-то иными упражнениями. Практика Учения относится к повседневной жизни и практикуется всегда.

Следует изменить свое отношение к повседневной жизни. Если, как и раньше, мы будем основывать свои действия на эгоизме, тогда можно со стопроцентной уверенностью сказать, что никакого толку не выйдет из всей нашей практики.

Если заниматься медитациями действительно из альтруистических побуждений, все время думая о том, чтобы подняться на более высокий уровень ради помощи другим, результаты приходят быстро.

С точки зрения буддизма, самым важным считается внутреннее преобразование — изменение своих установок, эгоистического отношения. И пусть при этом хрис-

тиане остаются христианами, им вовсе не нужно становиться буддистами.

Я, как вы знаете, учу вас не для того, чтобы вы становились буддистами, и более того, считаю, что, если бы я учил вас с намерением обратить в буддизм, это было бы очень плохо с моей стороны, поскольку, если бы я пытался обратить вас, то делал бы это не собственно ради вашего блага, а ради достижения какой-то своей цели. Поэтому я хотел бы, чтобы те из вас, кто является христианами, оставались бы хорошими христианами, а от буддизма переняли для себя то полезное, что в нем есть, и сообщили об этом другим людям. Думаю, именно таким образом может возникнуть взаимопонимание между религиями.

Итак, автор текста объясняет, как развивать относительную Бодхичитту с помощью второго метода, совершая замену себя на других.

При методе замены себя на других вы не можете буквально заменить себя на других, это неосуществимо. Речь идет о том, что сначала мы заботились о себе гораздо больше, чем о других. А с помощью этого метода мы учимся заботиться о других больше, чем о себе.

Первая строка: **“Во всем обвиняй одно (— свое самлюбие)”**.

Чтобы заботиться о других больше, надо сначала распознать, как себялюбием мы обманываем самих себя. Надо выяснить, кто есть настоящий враг. Поэтому в тексте говорится: **“во всем обвиняй одно (— свое себялюбие)”**. Эта строчка должна помочь понять, что себялюбие — наш основной враг, и надо изменить это отношение. Изменить — значит: не держаться за себя как за самосущую личность, обладающую независимым существованием.

Мы думаем, что наше “Я” существует как нечто конкретное, имеющее сущность, обладающее объективным

существованием. Вчера мы обсуждали, по каким причинам должны принять всю вину на себя. Мы говорили о том, как себялюбие создает нам плохую карму и как из-за себялюбия возникают все остальные заблуждения и проблемы. Первый пункт метода замены себя на других состоит в том, чтобы понять: истинный враг — наш эгоизм.

Себялюбие и “Я” — это две разные вещи. “Я” существует. Но внутреннего, обладающего собственной природой “Я” не существует. В реальности проблемы происходят по той причине, что у нас в уме есть цепляние за “Я”. Мы представляем себе “Я” — как обладающее самобытием. Из-за этого представления о самосущем “Я” возникает себялюбие.

Мы пребываем в царстве сансары — круговерти бытия, в котором царем является наше представление о самосущем “Я”. Себялюбие — деятельный премьер-министр этого царства. Царь существует прежде всего, но и министр очень активен. Все проблемы происходят из-за его деятельности. Если в повседневной жизни мы отслеживаем свое поведение с утра до вечера, то увидим, как царь сансары сидит внутри нас, и по этой причине активизируется министр. Это из-за активности министра мы начинаем злиться на человека, который что-то у нас отбирает, или в случае, если другой богаче и удачливее, по вине этого министра у нас возникают зависть и негативные мысли.

Если вдуматься, какой вред приносит нам цепляние за “Я”, можно понять, что именно себялюбие с безначальных времен ввергало нас в страдания участи животных, в страдания адов, и в течение многих жизней в будущем тоже из-за него все будет происходить точно так же.

Когда человек обнаруживает, что заболел раком, это приносит ему великое горе, и тогда человек стремится

что-то сделать, чтобы избавиться от болезни. И если кто-нибудь скажет, что обладает методом излечения, больной будет молить и требовать научить его этому методу. Но по сравнению с тем, как болеет наш ум, рак — маленькая проблема. Такое чувство глубокой потребности в излечении, если вы его в себе окажете способны развить, называется **Отречением**.

До тех пор, пока мы не освободимся из царства сансары, где существуют царь и министр, до тех пор, пока будем в нем находиться, нам не испытать истинного счастья. Это похоже на то, как если бы мы находились в тюрьме. Немного еды у нас есть, но мы все равно в тюрьме. Если понять, что царство сансары схоже с тюрьмой, и если появится желание выйти из него, то это и называется Отречением.

Учение об Отречении тоже включено в строки этого текста. Без Отречения развитие Бодхичитты невозможно. Говорится: если вы не осознаете собственного страдания, как вы сможете испытывать сострадание к другим живым существам? А нам ведь надо осознать, что существа страдают, и развить к ним сострадание.

То царство, о котором все время идет речь, — царство нашего собственного внутреннего мира, поэтому свободы не имеет именно оно. Несмотря на то, что в природе нашего сознания — чистота, оно не может быть чисто из-за существования Царя круговерти.

Поэтому, покуда в царстве своего сознания мы не свергнем этих владык, нам не освободиться от круговерти. Следует избавиться от Царя — привязанности к “Я”, представления о нем как самосущем. Путем к этому является постижение Пустоты. А путем к тому, чтобы устранить Министра — себялюбие, является альтруистическая Бодхичитта, Любовь, Сострадание, Отречение. Министр очень активен, поэтому для него требуются два вида оружия: Бодхичитта и Отречение.

Итак, Пустотность, Бодхичитта и Отречение состав-

ляют основу всего Учения Сутры. Можно сказать по-другому. Если Учение Будды рассматривать как взбиваемое молоко, то из него получаются три вида масла — Учение о Пустоте, Бодхичитте и Отречении.

Если есть эти три оружия, вы сможете поразить двух врагов — Царя и Министра. И когда враги будут устранены, сознание естественным образом станет чисто. А когда это произойдет, вы достигнете состояния Освобождения, которое называется Нирваной. Состояние Нирваны не является чем-то внешним, оно находится внутри нас, и нам не прийти к нему пешком, а можно прийти, лишь очищая свое сознание тремя главными орудиями очищения. И если у нас появится даже самое общее представление об этих трех видах очищения, оно заложит очень глубокий отпечаток в сознании.

Встретились два геше, и один другого спросил:

— Что бы ты предпочел: обрести состояние шаматха (санскр.: безмятежность. — Прим. ред.) и в результате этого получить дар ясновидения или хотя бы в общих чертах иметь представление о Пустоте, Бодхичитте и Отречении?

Геше ответил, что выберет второе:

— Общее приблизительное представление об этих трех Учениях намного ценнее, чем ясновидение. Во многих предыдущих жизнях я обладал уже состоянием шаматха и даром ясновидения, поскольку рождался в мире богов. Но дар ясновидения не способен уничтожить ни Министра, ни Царя сансары, поэтому я все еще в сансаре.

Я вижу очень глубокую параллель нашему разговору в диалоге между мудрецами. Существует один такой текст, который содержит диалоги наставников линии Кадам, и я нахожу их чрезвычайно полезными для себя. Это Учение, претворенное в жизнь.

Далее, второй пункт: **“Осознавай доброту всех существ”** объясняет пользу проявления доброты к другим живым существам. Когда вы знаете оба пункта: как себялюбие вредит и как проявление доброты, заботы о других помогает, тогда замена себя на других становится гораздо легче. Для того, чтобы проявлять большую заботу о других, нежели о себе, в тексте Гурупуджи (“Ритуал почитания Учителя”. — Прим.ред.) есть такие стихи:

Любовь к себе — врата страдания,  
Любовь к другим — дверь счастья.

Каким образом любовь к другим приводит к счастью? Когда мы заботимся о других, мы не можем испытывать зло, потому что все хорошие качества будут спонтанно проявляться через заботу о других. И наоборот, когда заботимся только о себе, тогда все остальные плохие мысли, такие как злобность, зависть и т.д., тоже возникают спонтанно.

Но до тех пор, пока в нас сидит царь сансары — цепляние за “Я”, проявление чистой заботы о других очень трудно. Поэтому постижение Пустоты играет очень важную роль.

Когда у нас появится мудрость, постигающая, что “Я” имеет природу Пустоты, тем самым будет нанесен удар по царю сансары. Он потеряет силу, а значит и министр лишится власти. Убивая же только солдат, мы не сможем разрушить царство.

Архат означает “Сокрушивший врагов”, то есть достигший состояния Освобождения. Человек, достигший уровня Освобождения, называется “архатом”. Архат — победитель двух этих внутренних врагов — цепляния за “Я” и себялюбия. Когда человек избавляется от них, все остальные омрачения исчезают сами. Так, если отрезать ветку ядовитого дерева, оно все равно будет расти. Если же подрубить корень, то не будет необходимости сре-

зать ветки одну за другой, — все дерево погибнет.

Когда зародится мудрость постижения Пустоты, вы сумеете заботиться о других больше, чем о себе, и тогда совершенство достигается гораздо быстрее, — через проявление заботы о других человек может стать не только архатом, но и достигнуть Пробуждения. Архатство — достижение первой стадии, когда человек только избавляется от своих внутренних врагов, но при этом еще не проявляются все благие качества его сознания. Бодхисаттва же кроме того, что избавляется от двух врагов, развивает еще в себе все благие потенции: безмерную любовь, безмерное сострадание, сосредоточенность, мудрость. И так он достигает состояния Будды.

В буддизме есть две основные практики: культивация заботы о других больше, чем о себе, и избавление от себялюбия и цепляния за “Я”. Учения о Четырех Благородных Истинах, о смерти и непостоянстве и о драгоценной человеческой жизни преподаются для того, чтобы уменьшить себялюбие. Ведь если мы думаем, что будем жить вечно, тогда наше себялюбие усиливается, а когда попробуем размышлять о непостоянстве, о том, что можем умереть через три дня, тогда начинаем думать: “Зачем мне быть таким себялюбивым?! Мы все находимся вместе в этом мире очень краткое время, почему бы не поделиться своей заботой с другими?” — и это помогает уменьшить себялюбие.

Наставления о Пустоте даются для того, чтобы избавиться практикующего совершенно от себялюбия и цепляния за “Я”. Таким образом все наставления становятся инструментом для избавления от основных врагов. Учение об Бодхичитте, практике *шести заповедных совершенств* (санскр. — парамита: заповедное совершенство Даяния, Нравственности, Терпения, Энтузиазма, Сосредоточения, Мудрости. Существует также список 10 парамит. — Прим. ред.) и о *четырёх действиях, приносящих пользу другим* (тиб.: sbyod-pa-bzhi — это 1) по

религиозным принципам Великой колесницы, Махаяны, действие осуществления 10 запредельных совершенств, парамит, 2) по религиозным принципам Малой колесницы, Хинаяны, действие практики 37 аспектов просветления, 3) по религиозным принципам обеих колесниц, действие прямого постижения Пустоты, 4) ради всецелого дисциплинирования, действие духовно зрелого существа. — Прим.ред.), излагаются для того, чтобы у нас возрастала сила для порождения и развития заботы о других. Говорится, что даже наставления по тантре даются ради того, чтобы укрепить в нашем уме состояние любви и большей заботы о других.

Один великий йогин, Геше Шарава, был знатоком как сутры, так и тантры и выдающимся практиком медитации. Он говорил: “Всю жизнь я изучал буддизм и занимался практикой, практиковал сутру и тантру, но нахожу, что существуют две основные практики. Первая сводится к тому, чтобы понять, кто наш настоящий враг, и попытаться от него избавиться. Вторая практика — понимание того источника всяческого счастья, каковым является любящее сознание, которое заботится о других больше, чем о себе, и затем — развитие этого сознания”.

Все учение сутр, кроме наставлений по развитию Бодхичитты, направлено к цели избавиться от нашего истинного врага. Учение об Бодхичитте и тантра даются для того, чтобы взрастить в сознании то состояние, когда любовь к другим становится больше, чем к себе. Сравнительно с этим, нет ничего более глубинного, таинственного и эзотерического. Если кто-то говорит, что есть нечто третье, значит он идет по неправильному пути.

В наши дни появилось очень много так называемых наставлений нового времени. Поэтому тем, кто занимается тантрой, нужно быть осторожными. Вместо того, чтобы избавиться от себялюбия или развить силу духа,

может быть, вы устремитесь к тому, чтобы стать каким-то необыкновенным человеком, и это сработает опять-таки как инструмент для укрепления вашего себялюбия.

Дальше в тексте говорится: **“Последовательно занимайся Принятием и Отдачей”**.

Здесь имеется в виду особый способ порождения любви и сострадания.

Когда вы будете начинать свои занятия медитациями, читайте ту молитву, которую мы читаем с вами обычно. Затем выполняйте медитацию сосредоточения с объектом на дыхании.

После того, как проведете медитацию на дыхании, начинайте размышлять по первому пункту, кто же ваш истинный враг, и так далее. — Все, что вы вчера и сегодня услышали, надо продумать. При этом думайте по-своему, не надо повторять мои слова.

Затем вы размышляете по второму пункту. Вспомните о доброте всех живых существ.

После этого попытайтесь развить любовь и сострадание ко всем существам. Как вы рассуждаете при этом? — “Я хочу достичь счастья. И все существа хотят счастья. Пусть же они достигнут счастья.”

И добавьте еще следующие размышления: счастья всегда будет не хватать до тех пор, пока люди не поймут, что источник истинного счастья существует и это — сознание, испытывающее любовь к другим больше, чем к себе. Так развивайте в сердце сильную любовь ко всем живым существам, думая: “Пусть они достигнут счастья, и пусть я стану способен вести их к достижению счастья”.

Затем подумайте о том, как живые существа страдают. Посмотрите: страдают как люди, так и все другие. Бедные страдают от бедности, богатые — от зависти и страха потерять богатство. Еще большее страдание испытывают животные и мученики адов. До тех пор, пока

живые существа не избавятся от своего цепляния за “Я”, они будут страдать. — Вам нужно испытать сострадание ко всем, даже к тем, кто завидует, так как они страдают от этого.

Надо думать так: “Пусть все живые существа избавятся от страданий, и пусть я буду способен помочь им. О, Бодхисаттвы, даруйте благословение, чтобы я мог избавить всех существ от страданий и привести их к счастью”. В этот момент вы развиваете в себе сильное чувство сострадания.

Когда мы говорим о Принятии и Отдаче, подразумевается, что вы визуализируете (мысленно представляете) всех живых существ, которые страдают, которым не хватает счастья. Вы видите их, и ваше сознание наполняется любовью и состраданием. Вы развиваете в себе это чувство, думая: “Я вижу, как страдают все эти существа, а в других жизнях все они были моими матерями когда-то. Они были добры ко мне и жертвовали для меня своей жизнью. А сегодня наступила моя очередь, и я приму страдания всех живых существ на себя.”

И хотя вы не сможете по-настоящему взять на себя их страдания, но эта практика придаст вам силы, и в будущем при помощи обретенной силы вы сможете избавить всех от страданий.

#### **Как ввести эту практику в медитацию на дыхании.**

Далее, страдания всех живых существ и источник страдания, каковым является себялюбие и цепляние за “Я”, вы собираете мысленно в форму черного облака и вдыхаете это облако через правую ноздрю, представляя, что в ваше сердце вцепилась черная мысль себялюбия. Все дурное, что есть в других живых существах, входит через ваш нос в виде черного дыма, вы вдыхаете его, и когда оно достигает с дыханием черного пятна в сердце, воплощающего в себе ваше себялюбие, черный дым разрушает его, и в итоге эти два черных объекта встречают-

ся, и все отрицательные мысли и страдания взаимоуничтожаются и исчезают. Почему? Ваше себялюбие не хочет принимать на себя черное облако зла и страданий, но оно входит, и оба взаимоаннигилируются.

После этого вы представляете, что, когда из сердца исчезает черное себялюбие, тогда там проявляется белая сила, энергия, которой является сознание, проникнутое заботой о других.

Теперь вы делаете выдох, и из вашего тела наружу исходит белая энергия и все благие качества вашего сознания: мудрость постижения Пустоты, чувство любви и заботы. Эти две силы исходят в форме белой энергии, и она достигает всех живых существ, и, когда касается их, сознание этих существ становится таким же чистым, поскольку у них есть все причины для счастья, и они достигают состояния просветления.

Так вам надо представлять и медленно вдыхать — выдыхать при этом. Такова медитация.

*Три вида объектов, три яда, благие три корня — вот суть наставлений о практике после занятий.*

Следующая основная строка текста касается поведения в промежутке между медитациями.

После медитации вы обычно встречаетесь с тремя видами объектов, и, в зависимости от вида объекта, в вас возникают три вида ядов, то есть омрачений сознания (санскр. — клеша, тиб. — ньон-монг. — Прим.ред.). Три вида объектов — это друг, враг и безразличный, нейтральный для вас человек. Все три вида объектов могут вас приводить к заблуждениям. К другу возникает эгоистическая привязанность, вожделение, — это первый яд. По отношению к врагу вспыхивает гнев. Любой неприятный объект, неприятная ситуация вызывают, как правило, гнев, злость, раздражение, — это второй яд. Видя безразличный вам объект, вы в любом случае наделяете

его собственным существованием, считаете, что он существует объективно, по своей природе, — это и есть неведение, заблуждение: считать, что предмет существует объективно, независимо, — это третий яд.

Омрачения (кляши) не могут появляться без наличия предметов. Предмет, или объект выступает в роли условия. Когда есть условия, легко проявляются омрачения. В тексте подразумевается, что в нашем обычном состоянии после медитации, как только мы встречаемся с этими тремя объектами, у нас непроизвольно возникают омрачения.

Например, человек долго занимался медитацией, связанной с любовью и состраданием, а затем вышел на улицу. И если он встречает кого-то, кто скажет ему нечто неприятное, у него может вспыхнуть гнев.

Представьте, сидит человек и занимается медитацией. Подходит к нему другой и спрашивает:

— Ты что делаешь?

Первый отвечает, что занимается медитацией по выработке терпения. Тогда спрашивающий вдруг говорит:

— Так съешь свое дерьмо.

И созерцавший тотчас вспылал и закричал в ответ:

— Съешь сам.

Эта история показывает, что, когда появляется объект, тогда очень трудно заниматься практиками преобразования сознания.

В обычном состоянии три объекта являются условиями для трех ядов, о которых говорилось выше. А наша задача в жизни после медитации — преобразовывать эти три объекта в условия для проявления трех благих корней, то есть благих состояний сознания.

Встречаясь с объектом, который вызывает гнев, нужно преобразовать гнев в отсутствие гнева, что означает терпимость. Гнев — это состояние, в котором проявляется слабость сознания, и надо укрепить сознание. Нужно

применить методы для ликвидации гнева, о которых говорилось в предыдущих лекциях.

То же самое нужно делать, когда встречаетесь с объектом, который вызывает вожделение и привязанность, — следует преобразовать вожделение в отсутствие вожделения, то есть — в непривязанность. Причем непривязанность не означает только отсутствие привязанности. Непривязанность есть противоядие привязанности.

Непривязанность должна возникнуть от внимательного исследования объекта. Скажем, если мы видим красивую одежду, то легко впадаем в вожделение по отношению к ней. Но если мы видим красивое облако, то не привязываемся к нему. Почему? Видя облако, большинство людей знает, что его природа переменчива и что оно может исчезнуть в любой момент, потерять свою форму. Вы понимаете, что никакого смысла нет к нему привязываться. Вещи же можно использовать, — и в этом нет ничего дурного, но проблема возникает, когда мы используем объекты при наличии вожделения. Тогда, в случае расставания с этим предметом (а это в конце концов непременно произойдет), у нас обязательно возникают гнев, уныние, депрессия.

Потому-то вожделение вынуждает нас совершать множество поступков, которые не приводят к желаемым результатам. Вся жизнь мы занимаемся какими-то делами, а когда умираем, то оказывается, что конкретно ничего хорошего не сделали. Это все обман, порожденный вожделением. Те, у кого нет вожделения и привязанности, совершая действия, создают нечто благое. Очень полезно обдумывать четыре благородные истины для того, чтобы породить в сознании непривязанность.

Вообще, если знакомиться с какими-то отдельными элементами Учения Будды, то в них легко разобраться, но если излагать Учение в целом, то довольно трудно усвоить, каким образом работает весь его механизм.

Трудно осознать в целом, каким образом с помощью Сутры можно достичь Освобождения, состояния Будды и т.д. Но если на основании Сутры не достигнуто такого понимания, то Тантра будет бесполезна. В этом состоит направление развития, и это очень четко нужно себе уяснить. Если ясно разобраться для себя в этом, тогда, какими бы духовными упражнениями ни занимались, мы будем двигаться в правильном направлении.

Третье благое состояние сознания — отсутствие заблуждения, что означает: мудрость. Это третий благой корень. Если мы видим нейтральный объект, к которому безразличны, то впадаем в заблуждение относительно его собственного существования.

И не только безразличные предметы вызывают неведение. Также объекты вожеления и объекты отвращения служат условиями для неведения.

Выше было описано, как надо вести себя после медитации. Нужно прилагать все усилия в этих трех направлениях. Для того, чтобы преобразовать три вида предметов в три благих корня, нужно очень хорошо знать Учение о четырех благородных истинах.

И таким образом период жизни после медитации поможет нам закрепить то, что было в медитации, и поможет самой медитации. В свою очередь, то, что было во время медитации, поможет нам жить после медитации. Таким образом, мы будем непрерывно находиться в духовном состоянии, и духовный огонь не будет угасать.

Ведь вы знаете, что, если огонь поддерживается постоянно, вода будет закипать быстрее, чем если бы огонь то зажигался, то гас. А если пытаться вскипятить воду, зажигая маленькие листки бумаги, то вода не вскипит, результата не будет. Люди, оказавшиеся в состоянии листка бумаги, приходят к мнению, что медитация им бесполезна, и отказываются от нее вовсе.

Большое полено трудно разжечь, но если уж оно разгорелось, то даже сильный ветер раздувает его, а не

тушит. Точно так же и в отношении духовных упражнений. Многие считают, что им лучше заниматься теми практиками, которые предполагают легкие пути каких-то медитаций. Но такой подход не эффективен. Если бы существовало какое-нибудь одно упражнение, с помощью которого можно было бы достигнуть высокого духовного уровня, то все тибетцы достигли бы его. Тогда не нужно было бы искать Учителя, заниматься изучением, глубокими духовными практиками, становиться отшельниками и т.д.

Следующая строка текста гласит: **“Чтоб сказанное не забывалось, в делах вспоминай эти строки”**.

В период после медитации постарайтесь породить в себе сильную любовь и сострадание.

И напоминайте себе о том, что вы хотите, чтобы страдания всех живых существ перешли бы на вас, а все благое, что у вас есть, перешло бы на всех живых существ. Чтобы не забывать об этом, помогайте себе словами текста при каждом действии, вспоминайте наставления и священные писания!

Сегодня я впервые дал эти наставления. Я получил их от своих духовных учителей и считаю их за одни из самых сильных практик для меня, гораздо сильнее, чем даже практика тантры. Отнеситесь поэтому к этому учению как к чему-то очень драгоценному, а не как к простой лекции. Чем бы вы ни занимались, только читать молитвы — это недостаточно. Помните, уменьшение первого и увеличение второго, о чем мы говорили, очень важно.

Если вы будете сами практиковать, — это лучший путь для возрождения буддизма в вашей республике. А если два человека станут истинно практиковать таким образом, то можно будет сказать, что в Калмыкии существует настоящий буддизм. Если же заняться постройкой здания для храма, собрать туда множество различ-

ных текстов, этого будет все равно недостаточно для того, чтобы сказать, что буддизм в Калмыкии возродился. Истинное возрождение Учения — это его изучение и практика.

Постепенно вы получаете представление о буддизме в общих чертах. Чем больше понимания Учения в целом, тем яснее становится для нас наше направление. Поэтому, когда вам будет определено ясно, куда вы движетесь, каково правильное направление, тогда каждое движение в этом направлении обретет для вас смысл.

Если же не знать правильного направления и пуститься в путь, то, даже если побежите бегом и пробежите большое расстояние, но в неверном направлении, вы не приблизитесь к цели, а можете даже оказаться от цели дальше, чем были. Поэтому сначала важнее всего правильно определить направление и начать медленно-медленно по нему продвигаться.

Не рекомендую вам делать много разных медитаций. Будет лучше, если немногие медитации, которые были объяснены, вы будете осуществлять как следует в своей жизни. Тогда вы постепенно будете двигаться вперед. Признаком продвижения является появление и возрастание счастья и радости. Также у вас будет усиливаться желание все больше и больше узнавать об Учении.

Теперь давайте сначала сделаем посвящение накопленных за это занятие благих заслуг, а затем перейдем к вопросам. Посвятите заслугу, приобретенную путем слушания, тому, чтобы обрести Бодхичитту и чтобы жизнь за жизнью вы не расставались с ней.

*Вопрос:* Правда ли что перенесенные страдания очищают? Неужели невозможно приобрести очищение и внутреннюю свободу без испытаний?

*Ответ:* Да, определено можно. Можно обрести очищение и внутреннюю свободу без страданий, но надо уметь смотреть в лицо проблемам. Нет нужды иметь

проблемы, но в своей духовной практике смотреть в лицо проблемам чрезвычайно важно. Скажем, в индуизме существуют такие практики, как самоистязание. Считается, что путем истязания своего тела и претерпевания мучений можно достичь спасения, — но это ложная теория. Мы страдаем в жизни от множества разных причин, и если бы можно было достичь освобождения, просто страдая, то, учитывая, сколько мы страдали во всех прошлых жизнях и в этой жизни, уже давно мы должны были бы стать освобожденными существами.

Если, скажем, растет дерево с ядовитыми плодами, мы не добьемся, чтобы дерево исчезло, просто поедая его ядовитые плоды. Конечно, в этом случае количество их несколько уменьшится, — здесь есть некоторая доля истины. Но для того, чтобы уничтожить само дерево, нужно подрубить его под основание, извлечь с корнем. То же самое относительно страданий. Все страдания возникают из дурных мыслей. Все дурные мысли возникают из заблуждения относительно реальности.

## ЗАРОЖДЕНИЕ БОДХИЧИТТЫ

Сегодня мы подробнее поговорим о том, каким образом практиковать те методы порождения Бодхичитты, о которых шла речь раньше.

На последней лекции мы с вами подробно исследовали, каким образом наше “Я” представляет собой нашего же злейшего врага. Этот вопрос был рассмотрен с разных сторон.

Для начала не нужно медитировать на эту тему, а следует хорошо ее обдумать самостоятельно. Тогда у вас в сознании возникнет убежденность в правильности этого положения. Можно считать, что вы определенно продвинулись, если у вас возникнет понимание или хотя бы мысль о том, что себялюбие — ваш враг.

Тогда произойдут некоторые изменения в ваших действиях, речи, сознании. А когда появляются изменения в действиях, появятся изменения в карме. Вместо того, чтобы создавать дурную карму, вы станете создавать благоую. Если же создается хорошая карма, тем самым производятся причины для счастья, и когда-нибудь созреет их результат.

Если весной не посеять семена в почву, осенью не получить и урожая. Одним лишь своим желанием вы не можете обеспечить богатый урожай, поскольку все происходит от причины.

В обычной жизни считается, что деньги, семья, определенные отношения с людьми делают нас счастливыми. Это верно, но не совсем. Даже в бизнесе важно и уметь правильно действовать, и иметь удачу. Если не будет

удачи, то что бы мы ни делали, успеха не добиться. Удача очень важна. Какова же причина удачи? Ее причиной является положительная карма.

Если изменить свое повседневное умонастроение и понимать, что себялюбие — наш враг, то наши действия преобразятся, создастся хорошая карма, и естественным образом мы достигнем счастья.

И нет нужды специально молиться об этом. Буддисты не молятся о том, чтобы стать счастливыми и богатыми, — это не буддийский тип молитвы. Мы молимся о том, чтобы все живые существа были счастливы, чтобы обрели причины для счастья и освободились от страданий. — Такова буддийская молитва. Она сама является противодействием против себялюбивых умонастроений.

Один Бодхисаттва говорил: “Пусть все живые существа освободятся от страданий, а я буду страдать вместо них. Пусть все страдания перейдут ко мне. Были бы они счастливы, а мне безразлично, буду я счастлив или нет.” — Такое умонастроение создает чрезвычайно положительную карму, в результате чего и сам человек становится счастливым. Это мудро. А те люди, которые думают и молятся о собственном счастье, обычно его не обретают. Поэтому лучше быть мудрым и тщательно рассмотреть оба эти подхода.

Шантидэва говорил, что Будда и другие великие Учителя, создав в себе умонастроение жертвенности и стремления в ущерб себе принести благо другим, в действительности создали для себя настолько положительную карму, что в итоге смогли сами полностью освободиться от страданий, в то время как мы, руководствуясь эгоистическими побуждениями и желая себе счастья, не можем его обрести.

Но заботиться о других больше, чем о себе, вначале трудно. Вначале мы не можем пожертвовать собой ради других. Пока в соотношении приоритетов “Я — Другие”

достаточно будет соотношение пятьдесят на пятьдесят, то есть считать, что другие имеют право на счастье, как и мы сами, и желать им этого счастья. Поэтому сейчас, когда совершаете повседневные дела или занимаетесь бизнесом, старайтесь все время приносить пользу другим. Старайтесь желать, чтобы дела других людей были успешны. Тогда в будущем это отношение принесет вам большое благо. Таково практическое отношение к своей жизни, и вы можете сами его осуществить. оно вам доступно.

Итак, я советую сначала заняться неформальной духовной практикой и в повседневной жизни стараться не утрачивать осознание того, что себялюбие — наш злейший враг. Если вы утратите эту мысль, это будет равносильно потере бриллианта.

А в будущем, возможно, вы захотите провести затворничество по развитию Бодхичитты.

Это очень полезно. Если вы занимаетесь медитациями по зарождению Устремления в повседневной жизни, занятия помогают, но эффект не столь силен, поскольку, скажем, вы занимаетесь медитацией утром, а в течение дня встречаетесь с разными людьми, совершаете различные дела, и у вас может возникать гнев. Таким образом польза, приобретенная утренними практиками, уничтожается, и на следующее утро вам нужно начинать все сначала.

Если вы не закрепите результаты занятий медитациями, удаляясь в затворничество (англ. — ритрит, тиб. — цам. — Прим.ред.), то уподобитесь снежному человеку йети (тиб. — ми-го, т.е. “дикий человек”. — Прим.ред.), обитающему в Тибете, о котором у нас говорят, что он ловит зайца и кладет в карман, а когда ловит второго и кладет в карман, первый тем временем убегает.

Сначала следует заняться медитациями по Бодхичитте в повседневной жизни. Затем, когда немного продвине-

тесь, есть смысл уходить в затворничество и заниматься этими практиками в уединении, с тем чтобы закрепить их результат. Таким образом люди продвигаются по духовному пути.

Для затворничества очень важно выбрать правильное место. Совсем не обязательно удаляться в какое-то мистическое место. Достаточно, чтобы там было тихо, приятно и можно было чувствовать себя в согласии с окружением.

Людам, привязанным к музыке, следует уединяться там, где доступа к ней нет, тогда у них не возникнет влечения, и практика будет протекать с большей легкостью. А людям, привязанным к разговорам с другими, следует уединяться так, чтобы совсем не видеть и не слышать других, чтобы не отвлекаться, ведь если вы не будете слышать, как разговаривают другие, у вас у самих не появится желание разговора, и не придется преодолевать привязанности к нему.

В месте затворничества должны быть легко доступны пища и вода, с тем чтобы не нужно было прилагать к их добычанию больших усилий. Также нужно, чтобы там не было опасности со стороны диких животных.

На прошлом занятии рассказывалось о том, как породить и развивать в себе относительную Бодхичитту. Вам нужно помнить основные пункты практики, их смысл, главные положения, поскольку, если вы их потеряете, аналитическая медитация у вас не получится. Для этого полезно иметь какой-нибудь учебник — лекции, записи по практике. Если в будущем эти лекции будут изданы, вы сможете использовать их.

Я со своей стороны предпринимаю все усилия, чтобы как бы вложить в каждого из слушающих семя Бодхичитты. Когда вы будете читать лекции во время своих занятий, они уподобятся воде, которая поливает семя. И так семя сможет прорасти.

Каким же образом следует заниматься медитацией во время затворничества?

Мы говорили с вами раньше о ежедневной молитве. Каждое занятие хорошо начинать с нее.

В контексте молитвы во время чтения мантры ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ следует представлять Бодхисаттву Авалокитешвару (тиб.: Ченрези — Сострадательнозрящий. — Прим. ред.) — божество сострадания, который излучает свет и очищает всю вашу нечистоту, препятствующую достижению Бодхичитты. Эта практика очень эффективна. Так, вы представляете Авалокитешвару, очищающего вас, и затем переходите к аналитической медитации по Бодхичитте.

Перед тем, как начать ее, следует немного позаниматься медитацией на дыхании и некоторое время сосредоточиваться на Бодхисаттве Авалокитешваре, которого вы представляете перед собой размером в свой большой палец.

Затем приступайте к медитации Бодхичитты по второму методу, называемому “замена себя на других”. В рамках этого метода **первый шаг состоит в распознавании истинного врага**, и здесь нужно тщательно обдумать то, о чем говорилось ранее: о цеплянии за “Я” и себялюбии. Нужно проанализировать это положение со своей точки зрения и прийти к твердому убеждению в его истинности. При этом необходимо осознать, что и в этой жизни, и в предыдущих именно себялюбивое умонастроение является главным нашим врагом. Это деятель, обладающий всей полнотой власти в Сансаре, лишаящий нас основных прав человека, нашего фундаментального права — права на освобождение, или Нирвану, — то есть на то, что присуще сознанию по его природе, — полную чистоту. Цепляние за “Я” и себялюбие загрязняют ее, но стоит от них избавиться, и эта чистота выявится сама, подобно чистоте отфильтрованной воды.

**Второе, о чем следует подумать: кто же наш истинный друг?**

Исследовав этот вопрос внимательно, мы поймем, что эгоизм не является другом, хотя наше обычное понимание и состоит в том, что мы считаем его своим лучшим другом, а чужого человека — врагом и из-за этого не можем зародить в себе Бодхичитту.

В прошлый раз рассказывалось о преимуществах заботы о других. Все эти преимущества следует обдумать и прийти к твердому убеждению в том, что забота о других — наш лучший друг.

Как себялюбие, так и забота о других, и то и другое — состояния нашего сознания. Вы можете представить себе их в виде двух лиц: черного — себялюбия и белого — символизирующего заботу о других. Затем, видя перед собой эти два лица, вы беспристрастно рассмотрите, каким образом одно из них причиняет вам вред, а другое приносит радость, и снова придите к твердому убеждению, кто из них лучше. В этой ситуации вы выступаете как беспристрастный судья и в итоге понимаете, что лицо, олицетворяющее себялюбие, очень зловредно и глупо, а лицо, выражающее заботу о других, представляет из себя драгоценность. И, осознав это, вы испытываете желание стать ближе к сознанию, полному заботы о других. А осознав всю опасность, которую представляет себялюбие, вы увидите, что в течение многих жизней оно вам вредило и ослабляло ваши силы, и, таким образом размышляя, вы станете как бы отдаляться от него.

В былые времена занимался в горах медитацией порождения Бодхичитты один великий мастер школы Кадампа. В прошлом этот человек был разбойником, ничего не знал о Дхарме и не изучал ее. Звали его Бэн. Люди его очень боялись, дрожали даже при его имени. Вот как-то он сидел в засаде, а по дороге шла женщина, и разбой-

ник обратился к ней с вопросом, куда она идет. Женщина показала, куда шла, и спросила, кто он такой. Он ответил: “Бэн”. Услышав это имя, женщина в тот же момент умерла от испуга. И Бэн почувствовал великую печаль от того, что произошло. Он осознал, насколько должен быть плох, если люди умирают даже от упоминания его имени. И он решил изменить свою жизнь: прекратить разбойничать, найти Учителя, узнать Учение Будды, заняться медитацией.

Он учился у наставника школы Кадам Бодхичитте и Отречению. Затем он занимался медитацией в горах. И это именно он изобрел метод умственного воображения двух личностей черного и белого цвета. Он практиковал этот метод следующим образом: когда на ум приходила эгоистичная мысль, он брал камень черного цвета и клал его в сторону черной личности, а когда приходила мысль заботы о других, он клал камень белого цвета в сторону светлой личности, а затем оценивал результаты. Сначала куча черных камней превосходила кучу белых. Затем, в результате продолжаемых медитаций, куча черных камней становилась все меньше и меньше. Таким образом количество эгоистичных мыслей уменьшалось.

Этот учитель говорил, что эгоизм очень хитер, коварен и хорошо умеет нас обманывать. Иногда он выступает в образе духовных притязаний, — например, мысли о том, чтобы стать Духовным Учителем или обрести сверхъестественные способности. И если кто-то этого не понимает, то все его затворничество будет сведено на нет этим обманом.

Если вы ожидаете какого-то внешнего результата, обман происходит именно таким образом: вы сидите в медитации и ожидаете, что от кого-то извне обретете некие плоды, и тем самым обманываете себя изо дня в день. Так из-за эгоистического умонастроения мы попадаем в ловушку, созданную надеждой и страхом, — надеждой что-то для себя обрести и страхом что-то

потерять.

Это важно знать. Если кто-то из вас захочет серьезно заняться духовной практикой, нужно знать, как правильно ее осуществлять, и тогда уже продвигаться постепенно, иначе велика опасность того, что эгоистические настроения обманут вас. Вы будете много лет заниматься духовными упражнениями, станете думать, что высоко поднялись, и окружающие люди тоже будут относиться к вам с почтением. Но на самом деле никакого результата не обретете. Вот такого рода люди, выходя из затворничества, принимают определенную позу, ходят по-особенному, носят одежду, и это становится всем заметно. Но на самом деле они находятся во власти своих эгоистических мыслей.

Один наставник школы Кадам говорил, что следует изменить внутренние отношения, а внешне оставаться таким, как раньше. Поэтому, если после завершения ваших занятий духовными практиками в затворничестве вы станете встречаться с людьми и они будут разговаривать с вами на такие темы, как спорт и т.д., нужно с уважением продолжать разговор, а не заставлять других менять тему разговора, обращая их в Учения, и не упрекать их. Но постепенно, в ходе разговора о спорте, вы можете осторожно заронить в их ум семя Дхармы.

**Следующий шаг в медитации — это уравнивать черное и белое.** Вам не удастся сразу, одним рывком, преобразовать свое сознание в такое сознание, которое проникнуто всецело заботой о других. Начните с постепенного уменьшения заботы о себе и увеличения заботы о других.

Чем дольше вы будете обдумывать два предыдущих положения, тем быстрее произойдет выравнивание этих двух лиц в ваших глазах, — для этого нужно, чтобы появилось больше мыслей, связанных с заботой о других. Чтобы это произошло, необходимо чувство любви и сострадания. Скажите себе, что как вы сами стремитесь

к счастью и хотите избежать страданий, точно так же и все другие существа не хотят страдать. И вы желаете всем существам счастья.

**Третий пункт медитации** — нужно представить, что все живые существа являлись в разное время нашими матерями. И тогда они были чрезвычайно добры к нам и заботились о нас. При этом размышлении у нас в сердце должно затеплиться чувство благодарности ко всем существам.

Можно, например, подумать об обезьяне, у которой есть детеныш, и представить, как она о нем заботится. Если появляется охотник, который пытается убить малыша, мать может даже пожертвовать собой, чтобы его спасти. Точно так же поступали все другие существа, которые бывали нашими матерями, — они жертвовали жизнью, чтобы защитить нас. В настоящее время, конечно, мы этого не сознаем. И хотя мы все в разные времена являлись матерями друг друга, мы не помним об этом.

Все существа были добры по отношению к нам, и теперь само наше продвижение в духовной практике также зависит от других существ. Если совершать поклоны много тысяч раз, можно обрести духовные заслуги, но все равно не настолько уж великие по сравнению с любовью и состраданием. А если бы не было других существ, у нас не было бы и возможности культивировать любовь и сострадание. Так что именно благодаря живым существам, к которым можно проявить любовь и сострадание, мы обретаем огромную заслугу, не прилагая при этом особенных усилий.

Поэтому один великий учитель школы Кадам писал, что рассматривает всех живых существ как драгоценность и молится о том, чтобы он был способен заботиться о них больше, чем о себе самом.

И если теперь рассмотреть врага, то можно разобраться, в каком смысле он является нашим врагом. Какое

определение врага вы бы дали? Враг, наверное, — это тот, кто нам причиняет вред, ведь так мы подходим к этому вопросу. А если в какой-то момент враг станет помогать, вы назовете его другом. Это часто бывает в жизни, когда, скажем, человек, бывший вашим врагом пять лет назад, сегодня вдруг становится другом.

Но давайте внимательно проанализируем: какой же действительный вред может принести нам враг? Когда врач делает укол, то он приносит вред или пользу? От укола мы чувствуем боль, но, несмотря на это, в содержании укола заключена польза, поскольку мы можем вылечиться. Те, кто это понимают, не считают врача за врага, а благодарят его. Дети же частенько сердятся на врача и даже, когда видят белый халат из окна, злятся или боятся. И мы сами, когда гневаемся на врага, уподобляемся этим детям. Почему?

Подумайте, хорошо обладать физическим здоровьем и силой; и если этого нет, можно легко заболеть. Точно так же нужно иметь силу духа, а если ее нет, сознание легко испытывает боль, и маленькие проблемы представляются ему огромными. Конечно, некоторые говорят, что сейчас в России трудное время, много проблем, очень тяжело. Я понимаю, что это серьезные проблемы, но вместе с тем, скажем, я жил в Новой Зеландии пять лет, и там намного лучше, по сравнению с Россией, а местные жители точно так же жалуются на множество проблем.

Чтобы развить физическую силу, нужно заниматься физическими упражнениями, а чтобы обрести силу духа, необходим враг, с помощью которого можно тренировать ум, ведь друзья все время говорят приятное, уважают нас и не разовьют этим у нас силу духа, а, возможно, даже ослабят. Враги же не имеют по отношению к нам добрых намерений, но предоставляют возможность развивать силу духа.

Первым признаком успеха в практике заботы о других

станет отсутствие гнева — мы перестанем злиться. Если же просто говорить себе, что не следует злиться, вы не сумеете избавиться от гнева.

Можно относительно своего врага размышлять и так: “В прошлом я сам создал себе плохую карму, что и вызвало теперь отрицательные действия врага по отношению ко мне. Но и враг, поступив нехорошо со мной, создает себе дурную карму и будет вынужден в будущем вкушать ее последствия, поэтому естественно почувствовать к нему сострадание. Кроме того, можно понять, что всякий человек, который гневается, — несчастен. Нет такого человека, который одновременно был бы счастлив и злился. И если кто-то злится на меня, мне нужно понять, что этот человек так делает потому, что несчастен, и почувствовать к нему сострадание.” Прodelывая такие медитации относительно своего врага при возникновении проблем и конфликтов, можно постепенно развить свою силу духа.

Вообще, аналитическую медитацию можно проводить и не в позе медитации. Ведь все, кто занимается аналитической медитацией гнева, не занимаются ею в позе медитации. Находясь в любой позе, люди очень тщательно продумывают и анализируют ситуацию, перебирают все подробности и пункты проблемы и достигают успеха в зарождении сильнейшего гнева. Мы все достигли большого искусства в медитации гнева, зависти, ревности и подобных качеств. Теперь, используя этот навык, нужно применять его в правильном направлении. Так что медитацией можно заниматься лежа и рассматривать пункты, касающиеся Бодхичитты, и при этом ум будет укрепляться. Возможно, что в этом случае ваши успехи будут больше, чем если вы станете 12 часов сидеть в правильной позе, а ум будет пребывать в неправильном состоянии. Так, вы можете думать, что завтра обретете какую-то благодать, что у вас появятся сверхъестественные

силы и т.п. И если вдруг при этом приснится необычный сон, то может появиться надежда, что вскоре с вами случится нечто необычное, что вы достигнете продвижения по духовному пути. Это неправильный и бесполезный подход.

Итак, мы проделывали медитацию по пункту осознания доброты других существ к нам в прошлых жизнях и в этой жизни, включая наших врагов, предоставляющих особые возможности нам для духовного роста.

**Затем из этого осознания происходит желание воздать им за доброту — это четвертый пункт медитации.** Мы испытываем пожелание им всяческого счастья и должны культивировать в себе намерение самому стать источником этого счастья для них.

Точно так же относительно сострадания. По мере роста нашей любви и сострадания в нас будет происходить выравнивание двух личностей: черной и белой. Важно породить в себе твердое убеждение, что возможна перемена наших умонастроений от заботы о себе к заботе о других.

Как развить в себе это убеждение?

В буддийской философии рассматриваются пары противоречий. Есть несколько типов таких пар. Одно из таких противоречий — несовместимые противоположности, такие как свет и тьма, мудрость и невежество, себялюбие и забота о других. Если мы начинаем больше заботиться о других, мы не можем проявлять по-прежнему много заботы о себе. Это один из мощнейших способов очистки сознания.

Ведь сознание можно уподобить воде. Если вынимать отдельные частицы грязи из воды по одной, мы не очистим ее. Нужен правильный метод очистки. Вода с примесью грязи мутнеет, когда ее перемешивают палкой. Для сознания такой палкой является себялюбие — оно перемешивает сознание, взбаламучивая всю грязь. Когда

же перемешивающий инструмент будет все больше устраниваться, вода (— ум) начнет постепенно обретать чистоту. По мере очищения ума, мы будем приближаться к состоянию Пробуждения, которое и есть полная чистота ума при наличии всяческих благих качеств. В других религиях это может называться по-другому: состоянием постижения или слиянием с Богом, но подразумевается именно такое состояние сознания. Хотя названия в разных религиях различны, основное — это чистота сознания.

Чтобы избавиться от министра сансары, каковым является себялюбие, нужно больше заботиться о других. Забота о других — альтруизм — уподобляется министру в царстве Будды. Он и устраняет министра сансары. Царство Будды — Нирвана — пребывает внутри нас, как чистота воды заключена в ней самой, присуща ей. Чистота сознания присуща ему самому, она присутствует в нем, несмотря на все заблуждения, омрачения и затемняющие факторы. Чистота сознания, царь, может воссесть на трон только при помощи министра, каковым является забота о других. Это фигурально выражаясь, а вам следует самим обдумать это буквально.

Также для того, чтобы убедиться в возможности преобразования своего сознания, нужно размышлять над историями жизней великих наставников былых времен, — например Будды и различных Бодхисаттв, которые в начале пути были подобны нам. Они тоже сначала заботились о себе больше, чем о других. Потом происходило так, что они встречались с духовным наставником, размышляли и постепенно приходили к убеждению, что заботиться о других лучше, чем о себе, — именно так они достигли духовных высот и просветления. А затем посмотрите на свое собственное состояние и вы сможете осознать, что заботитесь о себе больше, чем о других. Тогда сравните свое состояние с состоянием тех великих существ. Так можно понять, что имеет смысл переменить

свои установки, и прийти к убежденности в этом.

Еще одно положение на этот счет. Себялюбивое состояние ума возникает от цепляния за “Я”, означающее, что мы принимаем себя за нечто самосущее. Вот такое представляемое “Я”, обладающее независимым существованием, не существует. Таким образом, оказывается, что наше себялюбие основывается на чем-то, что не существует на самом деле, не имеет истинного существования.

Отсюда можно сделать вывод, что себялюбие является не качеством, присущим сознанию по природе, а чем-то чужеродным, и поэтому может быть устранено. С другой стороны, забота о других основывается на достоверном способе рассуждений. И так мы снова приходим к убежденности в том, что изменить свои установки в пользу других возможно.

**Пятый пункт медитации касается непосредственно замены себя на других.** Мы полностью осознаем, что себялюбие — источник всех бед, а забота о других — источник всяческого счастья, и готовы полностью изменить свою позицию и поставить себя на место других. И вот, испытывая сильное сострадание к другим, мы представляем, что “Я” — одно лицо, а других существ — бесчисленное множество. В этой ситуации мудро пожертвовать одним ради всех. И мы решаемся все свои действия с этого момента направлять на благо всех существ.

Не думайте, пожалуйста, что, породив в себе такое настроение, мы в действительности создадим себе проблемы, как это может казаться сейчас в нынешнем состоянии. На самом деле все обстоит совсем иначе. Ведь если наше сострадание столь сильно, что мы способны полностью пожертвовать своим “Я” во благо других, то себялюбие будет столь незначительно, что такое альтруистическое поведение не представит для нас никакой трудности.

Конечно, на самом деле это не так просто. Но, правда, если достигнуть подобного состояния, мы будем намного счастливее, чем сейчас.

Шантидэва говорил, что Бодхисаттвы, которые восседают на коне Бодхичитты, мчатся ко все более и более радужному состоянию. И как же они могут чувствовать лень и страдание, быть недовольными тем, что помогают другим?

Иногда может показаться, что чем больше у нас сострадания, тем больше будет проблем. Но это нашептывает наше себялюбие.

Трудная практика альтруизма, как горькое лекарство, поможет, несмотря на свой вкус. И когда мы достигнем сострадания, соединенного с мудростью, у нас не останется причин для собственных страданий.

**Совершая замену себя на других, вы проделываете медитацию “принятия-отдачи” на дыхании, о которой рассказывалось раньше.**

Прочувствуйте, что у каждого живого существа себялюбие является главным врагом. Затем представьте свое себялюбие в виде черного пятна в сердце. И, породив сильное сострадание, начните дыхательную медитацию. Представляйте, что в левую ноздрю входит все дурное от живых существ в виде черного дыма, и так далее. Поскольку мы принимаем все страдания на себя, то сильно улучшаем свою карму, и все дурное из нашего сознания исчезает.

Затем прочувствуйте, что тело исполняется всех благих качеств: любви, сострадания, мудрости, и медленно выдыхайте из правой ноздри. Таким образом вы выдыхаете правой ноздрей, а выдыхаете левой и наоборот. Это непринципиально, — можно дышать и через две ноздри. Когда выдыхаете, то представляйте, что все благое, что у вас есть, переходит с этим дыханием на живых существ в виде белого света и уничтожает у них все зло, дает им

счастье, которого они так жаждут.

Так продолжайте проделывать эту медитацию, представляющую особый прием для развития Бодхичитты, и можете заниматься ею 10-15 минут. При этом медленно вдыхайте-выдыхайте. И если вы сосредоточенно будете заниматься этой практикой во время затворничества, то через неделю ваше сознание проникнется добротой, и вы сделаетесь гораздо чувствительнее к окружающим. Но если прекратить эту медитацию после возвращения из затворничества к повседневной жизни, то через некоторое время вы опять придете к прежнему состоянию. Поэтому практикой нужно заниматься ежедневно в отведенное вами самими для этого время. Это чрезвычайно важно!

Далее, в комментариях к тексту объясняется, что приступать к этой практике нужно, принимая вначале страдания от самого себя. То есть перед тем, как выполнять практику “принятия-отдачи” по отношению к другим существам, нужно выполнить ее по отношению к себе самому, представляя, как все негативное из предыдущих жизней поглощается в виде черного света. Так же плохую карму, которая была, есть и проявится в будущих жизнях, мы направляем на воображаемое черное пятно в сердце и таким образом разрушаем себялюбие внутри себя.

Потом, постепенно, мы начинаем принимать на себя дурное от других живых существ. Вначале, пока нам трудно принимать все тяготы и грехи других, нужно представлять, что у нас будут неприятности и страдания в будущей жизни, и тогда их и все, что их порождает, следует вбирать в себя и направлять на уничтожение своего себялюбия.

Эту предварительную форму практики принятия-отдачи всем делать необязательно. Если в действительности кто-то способен сразу принимать на себя грехи других, то можно приступать сразу к описанным медитаци-

ям, но если чувствуете, что вам трудно взять на себя чужие страдания, то сначала возьмите хотя бы свои. Так, тем людям, которые крайне эгоистичны, рекомендуется начать с себя.

Я лично считаю, что в настоящей ситуации многим проще принимать страдания других, а не начинать с себя. Сейчас люди стали умнее, и, возможно, им не нужно это предварительное упражнение.

**Последний пункт медитации — Бодхичитта.** Если в процессе медитации вы будете повторять себе о Бодхичитте и у вас появится решение больше заботиться о других, чем о себе, такое умонастроение называется искусственно созданной Бодхичиттой.

Истинная Бодхичитта — это не просто решимость, это состояние полной внутренней готовности помогать другим.

Вы задаете себе вопрос: каким способом лучше помогать? Если предоставить людям пищу, кров и т.д., это будет лишь временным облегчением. Лучше всего направить их на правильный путь. Ведь все существа обладают способностью совершенно освободиться от страданий и от причин страданий, каковыми являются омрачения. Так что, дабы помочь, нужно научить их, как это сделать. Это лучший способ помощи живым существам.

Но, чтобы научить других, нужно самому достичь успеха на духовном пути. Живых существ бесчисленное множество, поэтому, например, нужно научиться излучать из себя множество форм с тем, чтобы помочь каждому. А такого рода помощь мы сможем оказать только в том случае, если сами достигнем состояния Пробуждения. Ради этой помощи мы и хотим стать Буддой.

Вот это решение и есть настоящая Бодхичитта, Устремленность к Пробуждению. Просто желание стать

Буддой — это не есть Устремленность. Основными факторами порождения Бодхичитты являются любовь, сострадание, забота о других — без малейшей примеси себялюбия.

Если суметь создать и испытывать искусственную Бодхичитту в течение хотя бы одной минуты, — это бесценно.

Будда объяснял, что если бы один человек, желая помогать другим существам, делал подношения Будде и даровал материальные блага другим, и делал бы это в течение сотен жизней, а другой человек породил бы в себе искусственную Бодхичитту всего на одну минуту, его духовная заслуга была бы несравнимо больше, чем у первого. Первый человек, наверно, помог бы сотне или даже тысяче людей, а может, и больше. И хотя делаются подношения Будде, но на самом деле, он не нуждается в них. Он любит других существ больше, чем себя самого. А если вы порождаете в себе Бодхичитту, это означает, что вы порождаете любовь и сострадание ко всем существам. Есть бесчисленное множество живых существ, и поэтому, раз вы порождаете в себе любовь и сострадание по отношению ко всем ним, любовь и сострадание становятся бесконечными, а ваше себялюбие делается все меньше и меньше. Таким образом вы устраняете сам корень Сансары.

Когда забота о других возрастает, это можно уподобить прорастанию дерева из семени. Поэтому искусственная Бодхичитта даже в течение одной минуты гораздо плодотворнее в духовном плане, чем тысяча поклонов или других ритуальных действий. Это одна из трех основ.

И если, обладая такой Бодхичиттой, вы совершаете поклоны, тогда эффект будет намного больше.

Поэтому, когда Бодхисаттва Манджушри — Красно-

речивый (Бодхисаттва Мудрости. — Прим. ред.) давал учение ламе Цонкапе, то указал ему прежде всего породить Бодхичитту. Он говорил, что вначале важнее всего правильное намерение. Если правильного намерения нет, а, напротив, есть эгоистическое намерение, то тысячи поклонов и двадцатилетняя медитация приведут лишь к незначительным плодам. Вместо помощи они могут усилить нашу гордость и презрение, мы можем возомнить себя великими йогинами, поскольку долго медитировали в горах, и исполниться презрения к другим людям, считая их глупыми и проводящими зря свое время в сансаре.

Потому Манджушри говорил, что намерение крайне важно.

Подношение нищему горсти еды с разной мотивацией, которая бывает четырех видов, приводит к четырем разным последствиям.

Первая мотивация такая: вы даете нищему еду, желая заслугой от даяния обрести богатство в этой жизни, или из презрения к нему.

Второй вид мотивации: вы подаете нищему, надеясь, что вам воздастся в мире ином, что в следующей жизни вы родитесь в сфере богов, а в последующих жизнях будете богатым.

Третий вид мотивации состоит в том, что вы подаете нищему, чтобы обрести духовную заслугу, позволяющую избавиться от сансары, выйти из круговерти существования.

И четвертый, высший тип мотивации: когда вы подаете нищему, проникнутые альтруистической Бодхичиттой, состраданием, намереваясь достичь Пробуждения, чтобы лучшим образом помочь всем живым существам и этому нищему. Подавая, вы создаете условия, чтобы стать Буддой и помочь нищему и другим. Это наивысшая мотивация.

Если вы хоть раз в жизни совершите даяние с такой

мотивацией высшего типа и потом весь день будете спать, ваша заслуга будет гораздо больше, чем если бы вы целый день совершали даяние с неправильной мотивацией.

Также если вы не умеете правильно медитировать, то вначале лучше отложить медитацию до получения наставлений от Учителя. Это очень важно, и об этом нужно помнить. Это наставление Бодхисаттва Манджушри лично дал ламе Цонкапе, когда тот пребывал в горах. Вначале лама Цонкапа не мог непосредственно видеть его, а задавал вопросы через своего духовного наставника. Но затем, по мере своего духовного роста, он смог непосредственно увидеть Великого Бодхисаттву и разговаривать с ним, как с человеком. Цонкапа, получив это Учение, записал его и отправил своему духовному наставнику. Прочитав записи, духовный наставник сказал: «Теперь я воистину знаю, как заниматься духовной практикой. До этого я имел об этом представление, но теперь знаю в точности.»

Это касается всего Учения, которое Манджушри изложил ламе Цонкапе. Сюда же входит Учение о Пустоте. Цонкапа спросил у Манджушри, сколько людей в Тибете понимают Учение о Пустоте с точки зрения школы Прасангика (санскр.: прасангика, тиб.: тэл-гьюр, школа [постижения посредством] вывода. — Прим. ред.). Манджушри ответил, что таких очень мало, — для того, чтобы иметь точное знание Учения о Пустоте с точки зрения школы Прасангика, его нужно излагать так-то и так-то, и изложил его подробно.

Когда я подойду к Учению о высшей Бодхичитте, я изложу вам его совместно с Учением Манджушри о Пустоте.

Итак, сегодня мы закончили Учение об относительной Бодхичитте. Теперь посвящение заслуг — чтобы из жиз-

ни в жизнь не расставаться с Бодхичиттой.

Сейчас, когда я посвящаю заслуги, у меня в сердце — Далай-лама, и я стараюсь вложить вам в сердце семя Бодхичитты, так что семя у вас уже есть.

В будущем, когда вы еще услышите Учение об Бодхичитте, это семя будет укрепляться и прорасти, и в конце концов вы станете действительно устремленными к Пробуждению существами. Затем росток Бодхичитты будет расти и укрепляться, и в итоге каждый из вас преобразится в волшебное дерево, исполняющее все желания, т.е. — в Будду, источник счастья для всех существ.

Такова моя надежда. Я не обладаю особыми мистическими силами для того, чтобы вас облагодетельствовать ими. Но если у вас самих есть какая-то доля мудрости и логического мышления, уверен, вы поймете, что большей благодати, чем это Учение, получить невозможно. Прилагайте теперь все усилия, чтобы практиковать его в повседневной жизни. Тогда ваша жизнь будет становиться все счастливее и счастливее.

Теперь у нас есть направление в жизни — мы идем широким светлым путем, ведущим к состоянию Будды, мы хотим стать Буддой, чтобы помочь всем живым существам.

## **МУДРОСТЬ БУДДИЗМА**

## ВЫСШАЯ БОДХИЧИТТА

Мы говорили на предыдущих встречах о том, что есть два типа Бодхичитты. Первый тип — относительная, второй тип — высшая Бодхичитта, о которой сегодня и пойдет речь.

Относительная Бодхичитта — это любовь и сострадание ко всем живым существам, пожелание им освободиться от страданий и в результате готовность освободить их своими собственными силами. Высшая Бодхичитта — это пустотность то есть, то состояние сознания, которым достигается постижение Пустоты. Или она определяется так: состояние сознания, порожденное относительной Бодхичиттой и благодаря этому постигшее Пустоту.

Как объяснялось ранее, сначала вы занимаетесь медитацией и развиваете в себе сильную Бодхичитту. Затем, не теряя этого ощущения, следует медитировать на Пустоте. Вот такой ум, постигший Пустоту, при наличии относительной Бодхичитты и будет называться высшей Бодхичиттой.

Первая строка текста, посвященного объяснению высшей Бодхичитты, гласит: “Открывай Учение только тому, кто обрел твердость”.

Имеется в виду, что наставник не должен передавать Учение всякому встречному, его можно передавать только тому, кто готов принять, — тому, кто имеет некоторую основу для этого и внутреннюю уравновешенность.

Я надеюсь, что, восприняв уже часть Учения ранее, вы приобрели необходимую основу, и потому сейчас начну

объяснять вам, что в буддийском Учении подразумевается под Пустотой. Позднее я передам наставления о том, как заниматься созерцанием Пустоты.

Когда в буддизме говорится: “Пустота”, это не означает, что ничего вообще не существует. “Пустота” означает, что вещь свободна от чего-то. Самобытие — вот предмет, который мы собираемся отрицать, предмет, который отрицается Пустотой. Но, когда говорят: “Я не обладаю собственным существованием, самобытием”, надо уточнить, что имеется в виду под словом “самобытие”. Это независимое существование, самосущее бытие трудно понять, а ведь именно оно является предметом отрицания.

Это непросто. Но когда вы уясните себе с точки зрения философской школы Прасангики, что такое самобытие, тогда вы все поймете. Не следует понимать слова “собственное существование” в обычном смысле русского языка, поскольку в буддийской философии и тибетском языке то, что вкладывается в эти слова, — нечто другое.

Вначале попытаюсь дать вам грубое представление о том, что такое собственное существование, самобытие. Чтобы это уяснить, нужно разобраться в Учении о двух истинах, оно поможет вам в будущем разобраться в Учении о Пустоте. Эти истины таковы: относительная и высшая истина.

Если вы что-то не понимаете правильно, то в конце концов окажетесь обмануты. Первый уровень истины составляет то, что нам видится. Приведу такую аналогию: допустим, ваш приятель проявляет себя очень добрым и любезным по отношению к вам. — Это первый уровень понимания его через проявление. И это понимание поверхностно. Глубже находится истинная природа этого приятеля. И если понимать эту более глубокую

природу, то можно осознать, что он подобен погоде. Иногда он хорош, а иногда — плох. Итак, если вы увидите приятеля в новом свете, то у вас не будет по отношению к нему ни стопроцентной уверенности, ни стопроцентного неверия, и так вы не будете обманываться в нем.

Пустота изначально, она не представляет из себя что-то созданное.

Пустота существует изначально — существует, но не обладает собственным существованием, поскольку нет ничего, что бы им обладало.

Обыденная истина — это истина поверхностная. Если взять для примера этот магнитофон, то легко понять, как он проявляется с поверхностной точки зрения. Но высшая его истина состоит в том, что у него отсутствует собственная сущность, самосущее бытие. Он не самосущ — и в этом его абсолютная природа.

Как вы, может быть, замечаете, я вам рассказываю какие-то отдельные элементы Учения, а потом, когда вы их сложите, возникнет общая картина. Но и тогда, если вы скажете, что понимаете теорию отсутствия самобытия, все равно на самом деле это будет не так, на самом деле вы еще недостаточно будете понимать ее.

Более ясное понимание достигается только в процессе собственных размышлений. В этом процессе у вас начнут появляться свои возражения, затем вы будете находить ответы на них. В случае невозможности самостоятельно найти ответ, обращайтесь к текстам Учения и Наставнику за разъяснениями. Так в результате этой работы будет совершенствоваться ваше понимание теории Пустоты.

Когда вы достигаете существенного продвижения в понимании теории Пустоты, происходит освобождение от многих проблем в жизни. Это можно сравнить с тем, что вы видите сон, где вас кто-то преследует, где вы

несете потери, где с вами происходят другие неприятные вещи, и вы, конечно, очень переживаете. Но когда вы поймете, что это лишь сон, иллюзия, что на самом деле это неправда, тогда вы естественным образом освобождаетесь от всех виденных вами проблем. И вам не нужно стремиться попасть в какое-то место, чтобы освободиться от них, не приходится искать освобождения вовне.

В “Сердечной сутре запредельной мудрости” (санскр. — Праджняпарамита-хридая-сутра, тиб. — Шейраб-кьи-парол-ту-чин-пэ-ньинбо. — Прим. ред.) Бодхисаттва Авалокитешвара говорит: “Нет достижения (не существует по своей природе), поэтому нет страха. Превратность видения полностью отринув, уходят от страданий, выходят за пределы”. Так освобождение достигается само собой, поскольку освобождения в действительности не существует.

В будущем это также будет объяснено.

Начнем с простого. Одной из основ тибетского буддизма является теория зависимого возникновения, которая связана с теорией Пустоты.

Есть три уровня зависимого возникновения. Первый уровень — возникновение предмета в зависимости от причины и условия. Это самый простой уровень, его легче всего понять. Если что-то зависит от причины и условия, то это “что-то” не может быть независимым. “Зависимое” — “независимое” составляют пару несовместимых противоположностей. Итак, если что-то возникло от чего-то, оно не может быть независимым. А если что-то является независимым, оно не может возникать из чего-либо и зависеть от чего-либо.

Возьмем для примера радугу. Когда мы видим радугу, сначала она представляется нам неким конкретным феноменом. На самом деле, при более детальном исследовании мы понимаем, что это частицы воды, в которых преломился свет. Благодаря принципу обусловленного

возникновения появился некий феномен, радуга, которая не есть независимый объект. Мы не можем его взять и, скажем, положить в руку. Большинство из нас знает, что никакой независимой радуги нет. И если кто-то захочет дотронуться до нее, то он должен будет прикоснуться к мельчайшей водяной пыли или к свету, но не к радуге.

Независимой радуги нет, а вот дети и некоторые темные люди считают, что есть, что это такой предмет — “радуга”, и пытаются достичь ее, поймать.

То же самое относится и к этому магнитофону. Он не представляет из себя независимый предмет, существующий по своей природе, объективным образом. Или, например, стол. Он тоже существует в зависимости от составляющих его частей. Таким образом, стол есть следствие зависимости, вне которой не существует никакого предмета.

Вы не можете прикоснуться к столу как таковому. Если вы прикасаетесь, то прикасаетесь к углу, к ножке и т.д., но не к столу. Собственно к столу вы прикоснуться не можете, поскольку стол есть результат взаимодействия многих частей, а вы, прикасаясь к столу, прикасаетесь к какой-то его части, а не к некоему предмету, которым по своей природе является стол.

Когда же мы видим стол, то нам кажется, что он существует независимо ни от чего. И если нас спрашивают: “Где стол?”, мы показываем на это место, как будто есть что-то, на что можно указать. Таково наше представление. А если нас спросят: “Что есть стол? Где он?”, мы будем удивлены и начнем исследовать. В результате же своих исследований мы приходим к выводу, что никакая часть не является столом. Далее можно прийти к выводу, что стол вообще не существует.

При изучении теории Пустоты существуют две крайности. Вначале люди считают, что все обладает самобытием. — Это абсолютизм, крайность утверждения суще-

ствования. Затем, если начинать исследовать и увидеть, что нельзя обнаружить самобытие предмета, тогда возникает другая крайность — нигилизм, крайность несуществования, при котором вообще отрицается всякое существование. Между абсолютизмом и нигилизмом пролегает срединный путь — то Учение, которое мы сейчас рассматриваем.

Теперь обсудим второй уровень зависимого возникновения — это возникновение в зависимости от частей.

Постоянные объекты не зависят от причины возникновения. Например, пространство. Оно постоянно, изначально и потому не обусловлено никакой причиной. Но пространство также представляет из себя пример зависимого возникновения, поскольку, не говоря о частях, вы не сможете говорить о всем пространстве. Если вы признаете наличие многих частей, только тогда вы можете говорить о пространстве. Но, будучи зависимым от частей, оно не может быть независимым. Ведь, говоря о пространстве, нужно представлять направление, а это уже часть. Значит, вы не можете определить пространство без того, чтобы не представлять его части.

Пустота также есть нечто постоянное. Вместе с тем Пустота является относительным понятием и она связана с другими феноменами таким образом, что без связи с чем-то не может быть Пустоты, не существует необусловленной Пустоты. Пустота не порождается причиной, но зависит от чего-то.

Рассмотрим для примера человека, который идет, и процесс ходьбы. И человек, и ходьба есть результат зависимого возникновения. Без наличия ходьбы нет идущего. Но в то же время вне идущего нет никакой ходьбы. Они взаимно связаны, взаимно обусловлены.

Точно так же взаимообусловлены отец и сын. Если бы не было сына, не было бы и отца. Он был бы просто

человек. Но когда появляется сын, тогда возникает отец. И сын так же обусловлен отцом. Таким образом, они взаимно обусловлены.

Рассмотрим теперь третий уровень обусловленного возникновения — самый тонкий, относящийся к уровню мысли, — возникновение в зависимости от обозначения.

Школа Прасангика утверждает, что любое явление как таковое существует лишь на уровне мысли, посредством обозначения. Оно существует лишь в обозначении и не существует объективно.

Эта точка зрения полностью противоположна обыденной точке зрения. Ведь когда мы смотрим на стол, то считаем, что он существует объективно. А это не так.

Сейчас, наверное, самое время рассказать вам, что такое самобытие, или самосущее, собственное существование. Под самобытием понимается объективное существование, не зависящее от наименования.

Когда у нас появляются гнев, вождление и другие подобные отрицательные состояния, мы считаем, что имеется некий объективный предмет наших чувств, обладающий собственным существованием вне нас, и тогда мы гневаемся и т.п. Но, если вы смотрите фильм по телевизору и киногерой с экрана произнесет в вашу сторону ругательство, вы не впадете в гнев, поскольку знаете, что произносящий не обладает реальным, собственным существованием. Мы понимаем, что та видимость, в которой существо предстает перед нами на экране, не существует в реальности именно так, как мы его воспринимаем, не существует объективным образом.

Мне кажется, Учение о Пустоте подобно большой горе, на которую можно смотреть с разных сторон. И только рассмотрев ее с разных сторон, вы сможете понять ее полностью. Утверждается, что понять эту

гору Учения можно, но это занимает определенное время.

Что же говорит школа Прасангика о том, как мысль посредством обозначения создает для нас предметы? Возьмем для объяснения лес. Сначала мы видим основу обозначаемого лесом — это воспринимаемые глазом деревья. Каждое дерево — не лес. Мы видим деревья, но группу деревьев называем лесом. Таким образом, лес существует не объективно, поскольку каждое из деревьев не есть лес, но при большом количестве деревьев мы говорим: большой лес, при малом количестве говорим: маленький лес, и это происходит потому, что именно группу деревьев мы называем лесом. Таким образом, лес существует не объективно, а в обозначении. Мы даем наименование “лес” группе деревьев, а объективно никакого леса нет. Тем не менее, когда мы видим лес, то говорим, что он существует объективно, мы считаем, что он существует независимо от обозначения мыслью, независимо от того, что именно наше сознание так его называет.

На этом примере несложно понять, как действует теория зависимого возникновения. Школа Прасангика утверждает, что все явления имеют лишь номинальное существование, т.е. что их существование возникает через обозначение. Другая школа буддийской философии, Сватантрика, однако, придерживается мнения, что не все явления существуют лишь в обозначении.

Подобно лесу, этот стол существует в обозначении. Когда мы смотрим на него, то видим его верх, низ и другие части, но мы как бы объединяем их и говорим, что это стол. На самом деле, мы его не воспринимаем как цельный объект. Деревья в том примере или части стола в этом — основа обозначения объекта. Когда наше сознание воспринимает эту основу, оно именуется части столом, лесом и т.п.

Основа обозначения, со своей стороны, тоже существует лишь в наименовании. Мы не осознаем объединения частей и их обозначения. И так как процесс именованья не осознается, сознание считает, что стол или лес существуют объективно, независимо от обозначения. В этом состоит заблуждение. Ни стол, ни лес, ни все другие явления не обладают независимым существованием. Таким образом, стол пуст от собственного существования.

Что же остается? Остается зависимое возникновение предмета, получающее обозначение мыслью. В этом и состоит тонкий уровень условного существования стола. Когда вы понимаете это тонкое условное существование стола, вы понимаете, что он пуст от самобытия.

Итак, мы разобрали третий вид зависимого возникновения — это возникновение в зависимости от обозначений, данных умом.

Таково в общих чертах учение о зависимом возникновении, и оно составляет основу Учения об Бодхичитте в высшем смысле. То, что говорилось о Пустоте, — это изложение Учения в очень сжатом виде. Оно составляет также фундамент многих других Учений.

Базовый текст, который мы изучаем, называется: “О воспитании Бодхичитты в высшем смысле”. Текст гласит: **“Считай, что все явления подобны сновидениям.”**

С точки зрения школы Прасангика, нет ничего истинно существующего, но есть достоверное познание. Это довольно сложный вопрос. Многие школы буддийской философии считают, что отрицание существования явлений и признание истинного, достоверного познания является главным противоречием школы Прасангика. Однако если глубоко изучать и обдумывать это Учение, то в итоге можно прийти к выводу, что противоречия нет. И тогда становится возможно понять глубину этого Учения.

То, что говорилось сегодня о Пустоте, подобно взгляду на гору с очень большого расстояния.

Сейчас давайте попробуем немного приблизиться. Самый лучший способ для того, чтобы приблизиться, — это изучить дискуссии представителей школы Прасангика с другими школами, вопросы и возражения других школ и ответы. Одно из возражений оппонирующих школ таково: если отсутствует собственное существование явлений, то каким образом можно объяснить сострадание? Если нет собственного существования, то отсутствуют живые существа, и нет смысла проявлять к ним сострадание. Ведь, когда, скажем, вы смотрите телевизор, нет смысла в реальном сострадании, поскольку нет живых существ.

В ответ на это возражение школа Прасангика говорит: “Отсутствие самосущего существования не означает несуществования вообще.”

Считается, что истинно существующее должно видаться таким, как оно существует объективно. Если на поле вы видите чучело, которое издали выглядит как человек, а когда подходите ближе, замечаете, что это не человек, то считается, что представлявший вам человек не обладает истинным существованием. По определению, истинно существующим считается то, что может быть принято таким, как оно является. На примере с чучелом каждый способен понять иллюзию, но это лишь первый уровень обнаружения несуществования. А с точки зрения школы Прасангика можно сказать точно так же, что и любой человек не существует.

В области относительных истин тоже существует два подуровня. Первый — это опровержение грубой иллюзии, как в примере, когда вы считаете чучело человеком. Но и любое явление относительной истины подобно иллюзии.

Каждый может понять грубого рода иллюзию без постижения теории Пустоты. Видимое по телевизору кино — это иллюзия первого уровня. И если бы все явления были подобны иллюзии в значении иллюзии этого первого типа, то никакого смысла породить в себе сострадание не было бы вообще. Иллюзия первого типа не существует даже на относительном уровне, она не является даже относительной истиной, поскольку в этом случае отсутствует достоверное познание предмета.

Второй уровень более глубокий. Хотя иллюзия остается таковой, но это более тонкая иллюзия. Она возникает вследствие длительного действия впечатков в сознании на протяжении всех предшествующих жизней. Благодаря этим многочисленным следам в нашем сознании, оставленным предыдущими жизнями, когда мы видим человека, мы думаем, что видим личность. В действительности же, тело человека не есть личность. Если бы тело было личностью, то оно должно было бы уметь мыслить, но это не так. Таким образом мы постигаем личность как что-то существующее в обозначении, приданном ей умом, то есть постигаем, что она существует лишь в наименовании, — номинально.

Мы присваиваем обозначение “личность” телу совместно со всеми структурами его сознания. Каждая часть тела, которую мы видим, не является личностью, но личность существует. Когда мы видим тело, у нас возникает иллюзия, что мы видим человека, кажется, что это некое цельное явление. Но если внимательно рассматривать детали, можно увидеть, что нет никакого феномена, который был бы этой личностью. Однако личность существует.

Эта личность существует как обозначение, данное телу и сознанию, то есть личность является продуктом зависимого возникновения. Самая тонкая основа личности — это сознание. Сознание же, как и его счастье и

страдание, зависит от причин. Если есть хорошая причина, возникает счастье. И хотя сознание не существует истинным образом, оно все же существует — в зависимости от причин и условий.

Личность и ее счастье не существуют в истинном смысле, но они существуют в некотором смысле. Личность обладает чувствами, желает счастья, зависящего от разных причин, а когда вы знаете, что личность, не обладая истинным существованием, существует ввиду зависимого возникновения и желает счастья, у вас возникает сострадание к этой личности.

С другой стороны, школа Прасангика говорит, что как раз-таки в случае, если вы думаете, что личность обладает независимым существованием, то сострадать ей не имеет смысла. Почему? Если живые существа поистине существуют, — это должно означать, что они не зависят от причин и условий, а значит и не изменяются, поэтому наше сострадание бесполезно. Какой смысл проявлять сострадание, если люди все-равно не смогут измениться?! Тогда, если кто счастлив, то он и будет счастлив всегда, а кто несчастен, тот останется несчастным всегда, при этом сострадание становится бессмысленным. Такой ответ можно дать низшим философским школам буддизма.

Следует хорошо обдумать эти положения.

Если пока это кажется трудным для понимания, не беда, поскольку в сознании сейчас уже произведены сильные впечатления. И когда в будущем удастся снова услышать учение о Пустоте, зерна, заложенные на этих лекциях, прорастут. Так же происходило и со мной. Когда я впервые услышал это Учение, оно было для меня довольно бессмысленным. Но постепенно, чем больше я слушал его, тем больше понимал. А когда потом услышал, как учение о Пустоте излагал Далай-лама, не мог сдержать нахлынувших слез.

Если сравнивать со всеми предметами, которые вхо-

дят в общеобразовательную программу, курс о Пустоте — один из самых полезных для жизни. И когда я вижу умных людей, знания которых ограничены информативным уровнем, я жалею их, так как они движутся как бы по поверхности.

*Вопрос:* Можно ли понять умом, что такое самобытие?

*Ответ:* Да, с помощью ума это можно понять. Вы сможете понять на основании внутреннего опыта, каким образом обычно ум приходит к заключению, что нечто обладает самобытием.

*В:* Является ли опыт производным от условий?

*О:* Да. Без наличия условий вы не можете иметь никакого опыта. Если что-то не является вечным и постоянным, должны иметься причины и условия для его возникновения.

*В:* Зависит ли сознание от обозначения?

*О:* Сознание тоже зависимо возникает, зависит от своих причин, а причины зависят от обозначения сознанием.

*В:* Откуда происходят причины?

*О:* Причины порождаются своими, предшествующими им причинами. Каждая частица зависит от своего предыдущего состояния, и все это восходит назад до бесконечности. Первопричины нет. Первопричина не является реальностью, не является истинной, она уходит в бесконечность. Если ее признать, то возникнут противоречия в логике.

В Индии в древние времена представления о бесконечности были очень смутными и считалось, что есть первопричина. Теперь в науке существует понятие бесконечности, и первопричина отрицается. Таким образом, и буд-

дийская философия утверждает это, и наука пришла к выводу, что первопричины нет.

Если допустить наличие первопричины, это должно будет означать, что та первая причина не зависит от предыдущей, значит, она постоянна, поскольку для того, чтобы существовать, ей не требуется зависеть от чего-либо как от причины. В первый момент ей не нужна причина. Во второй момент наличие причины тоже для нее необязательно. Она не производит времени. Время — это нечто также возникающее в зависимости от обозначения сознанием, не существует никакого единого времени, — вы можете говорить о прошлом, будущем или настоящем только относительно какого-то конкретного момента. Субстанционального времени нет. Первопричина не может создать время, она постоянна во все моменты, значит, она существует всегда, неизменно и не может разрушаться. Если же она постоянна и неизменна, зачем ей производить другие предметы?

Таково одно из возражений против существования первопричины в буддийской философии, которое следует обдумать. Не нужно ему слепо верить, обязательно анализируйте все сказанное со своей точки зрения.

Когда вы учитесь, очень важно задавать вопросы. В то время, когда я изучал буддийскую философию, то задавал множество каверзных вопросов своему наставнику, и друзья считали меня атеистом. Но если вы задали вопрос и получили ответ, не подходите к ответу узко, рассматривайте его с разных сторон. Со временем вы найдете этому ответу должное место в вашем мировоззрении. Когда же вы смотрите на ответ предвзято, с одной точки зрения, ваше понимание будет ложным. Поэтому при разговоре с оппонентом всегда рассматривайте его ответы широко, с разных сторон, а не только со своей точки зрения. Иначе между вами и вашим оппонентом не будет возникать взаимопонимание. Нужно уметь слушать и

открыть свой ум для различных точек зрения.

*В:* Все ли явления и предметы непостоянны?

*О:* Нельзя сказать, что все явления непостоянны. Явления делятся на постоянные и непостоянные. Буддийский анализ в данном случае важен как основа философских обсуждений — дебатов. Итак, то, что может функционировать, производить действие, есть непостоянное явление. Оно зависит от причин. Постоянный объект не зависит от причин и не может производить действия. Например, пространство. Оно не зависит от причин и означает лишь отсутствие препятствий. Оно не является субстанцией. Оно не может производить действия.

Пустота тоже является постоянной. Она означает отсутствие самосущего бытия. *Пустота - тоже явление, и оно существует.*

Среди непостоянных феноменов есть три вида: первый — материальное (“материальное” — в буддийском понимании, санскр.: рупа, тиб.: суг. — Прим. ред.), второй — сознание, третий — формирующие факторы. Современная наука все основывает на материальном, сознание она не учитывает в достаточной мере. Только сейчас начинается должное изучение сознания. Третий вид — формирующие факторы — наука не знает вообще и в целом этим не интересуется.

Что касается материального, то в буддизме считается, что объекты этого вида бывают пяти внешних и пяти внутренних типов. Наука изучает их все. И хотя научная терминология отличается от буддийской, по существу, наука утверждает относительно этих объектов то же самое, что и буддизм. Например, в буддийской науке говорится о том, что нет частиц, которые бы не состояли из других частиц, — то же говорит и западная наука. У частиц нет начала и конца, — считает, опять-таки, как буддийская наука, так и западная. В этих основах они

сходятся.

Вторая категория — сознание. Буддизм описывает шесть видов первичного сознания и пятьдесят два фактора, относящихся ко вторичному сознанию. Как вы знаете, существует подробное изложение этих вопросов, и знание о том, каким образом возникают гнев, привязанность, как они взаимодействуют и т.д., представляет из себя тщательно разработанную буддийскую теорию.

Третья категория — формирующие факторы. Феномен, который не является ни материей, ни сознанием, но может функционировать, это и есть движущий фактор. *Например, вы. Вы — не тело, вы — не сознание, вы — действующий объект.*

Время — тоже формирующий фактор. Оно — не материя, не сознание. Оно не постоянно, оно меняется.

Это, в общих чертах, для вас обзор анализа явлений в буддизме. Если вы со всех точек зрения буддийской теории будете рассматривать феномены и в итоге освоите доктрины буддийской науки, вам будет нетрудно подойти к постижению Пустоты. И даже если у вас будет самое общее представление о Пустоте, все равно вы обретете тем самым огромную духовную заслугу.

Будда говорил, что если у человека нет духовных заслуг, то у него не появится даже сомнения в самобытии. Такой человек будет уверен в том, что он существует. А если у кого-то появляется хотя бы сомнение в том, что он поистине существует, это уже большая заслуга. Сомнение подрывает корень Сансары. Поэтому даже некоторое понимание теории Пустоты противодействует коренной причине вашего пребывания в ней.

Однажды Бодхисаттва спросил Пробужденного относительно двух людей: один из них изучал теорию Пустоты, а другой в течение множества жизней совершал благие дела. У кого же из них больше духовных заслуг? Пробужденный ответил, что тот, кто изучал бы теорию

Пустоты даже один час, получил бы большую заслугу, потому что корнем всех страданий — пребывания в сансаре является неведение. Из-за неведения мы совершаем много неправильных действий, и потому, даже если пытаться заниматься какой-то духовной практикой, она не будет подлинной. Всегда будет оставаться некоторое искаженное намерение, основанное на представлении о себе как истинно существующем.

Если хотя бы приблизительно понять это Учение, появится отпечаток в сознании и в дальнейшем он разовьется в следствие, когда вы встретитесь с великим Учителем, который сможет наставить вас в Учении о Пустоте. В результате проявления заложенного отпечатка в сознании вы окажетесь способны все глубже и глубже постигать Пустоту.

Для того, чтобы подсесть корень сансары — круговорота перерождений, рождений и смерти, нужен меч мудрости. Первым шагом для приобретения этого меча служит слушание учения о Пустоте.

*В:* Есть ли что-нибудь истинно существующее?

*О:* Нет ничего, что обладало бы истинным существованием.

Пустота тоже не является истинно существующей. Она тоже есть нечто, обозначенное мыслью.

Безусловно, вначале у вас будут возникать вопросы и сомнения. Некоторые сомнения я вселяю в вас сам, чтобы вы тщательнее обдумывали все эти вопросы. Но на основе своих сомнений не спешите с окончательными выводами и не следует беспокоиться по их поводу. Сомнения будут проявляться постепенно, когда вы слушаете следующие лекции.

В жизни много вопросов, ответов на которые вы не знаете. Если вы видите что-то непонятное, не стоит досадовать или разочаровываться. Сохраняйте душевное спокойствие и верьте, что впоследствии вы в этом разберетесь.

Также учение о Пустоте недостаточно понять интеллектуально. Для его полного понимания необходимо обрести еще и духовные заслуги. Поэтому те духовные заслуги, которые обретены в результате слушания этой лекции, посвятите обретению в конце концов совершенно ясного понимания Пустоты. — Так вы обретете устойчивость и, занимаясь любой буддийской практикой, получите результат.

В этом случае и тантра даст свои плоды. Ведь в тантре в самом начале практик всегда говорится о том, что все явления нужно превратить в Пустоту, и из Пустоты уже вы возрождаетесь божеством. Для этого очень важно понимать учение о Пустоте. Если же не знать учения о Пустоте, тогда тантра оказывается иллюзией и даже усугубляет заблуждения, поскольку практикующему будет казаться, что он — божество. Поэтому многие люди с пренебрежением относятся к тантрастам, считая, что те пребывают в состоянии иллюзии. Бывает, дети говорят: “Я Будда”, но таковыми не являются. Так же и вы уподобитесь детям, если, не имея правильного понимания Пустоты, начнете воображать, что вы — божество.

Я не объяснял, каким образом тантра возникает на основе теории Пустоты. На первый взгляд кажется, что тантра — это ребяческие мысленные фантазии. Действительно, без учения о Пустоте все эти мысленные представления — не более, чем звон колокольчика, а ритуалы — лишь детские игры. Великий йогин Тибета Миларепа и многие другие мастера не имели никаких ритуальных предметов вообще, и необходимости у них в этих предметах не было. Но, постигая Пустоту, они могли осуществлять тантрические практики очень высокого уровня.

К примеру, такая история. Жила в Тибете одна семья, для которой монахи проделывали жертвоприношения духам, чтобы те не вредили этой семье. Но монахи совершали ритуалы, не понимая сущности учения о Пус-

тоте. Как-то раз они позвали одного йогина-отшельника и попросили помолиться с ними вместе и совершить ритуал. Тогда йогин вместо обычных больших и сложных ритуальных подношений проделал самое скромное подношение в ореховой скорлупке. Он совершил некоторые тантрические действия, связанные с преобразованием Пустоты в нектар, и выполнил также другие глубокие практики. После этого явилось Божество-Защитник Дхармы, к которому йогин обращался за помощью, и передал через оракула, что такого хорошего подношения он еще никогда не получал.

Так что в тантре, как вы видите, даже для подношения божеству важно понимание Пустоты, не говоря уже о более высоких практиках. Понимая учение о Пустоте, можно преобразовывать воду в нектар (санскр. — амрита, тиб. — дуйцзи. — Прим. ред.), и йогин может пить его. Также, если у йогина имеется истинное понимание Пустоты и достигнута определенная устойчивость психики, он может иметь духовную супругу. Тогда их отношения будут воплощать высшие духовные достижения.

Но не пытайтесь просто подражать действиям какого-то высокого Наставника, мастера. Вам нужно действовать в соответствии со своими собственными обстоятельствами. А по достижении соответственного уровня у вас и поступки станут соответствующими.

Если же некоторые, прикрываясь тантрой, совершают дурные деяния, — это самообман.

На этом занятии вы получили драгоценность. Я уверен, что из жизни в жизнь она будет вам помогать. Это все, что может подарить вам монах.

## **ПУСТОТА И ЗАВИСИМОЕ ВОЗНИКНОВЕНИЕ**

Продолжим изучение теории Пустоты. Когда вы слушаете учение, очень важно иметь правильную мотивацию. Правильное намерение должно быть следующим: надо настроиться на то, что в будущем вы будете обдумывать эти темы и их созерцать, что будете заниматься практиками медитации и в итоге устранили корень Сансары из своего сознания полностью.

Вы помните, мы говорили, что Сансара — это не что-то внешнее, откуда можно убежать. Когда сознание пребывает полностью во власти омрачений, тогда мы находимся в Сансаре. Корень всех омрачений — неведение относительно реальности, и, чтобы устранить этот корень из сознания, нужно достичь состояния Ведающего сознания, а именно — постижения Пустоты. Мудрость, постигшая Пустоту, представляет собой лекарство, которое уничтожает множество болезней, служит как бы панацеей, избавлением от всех недугов.

Если Учитель не способен должным образом разъяснить учение о Пустоте, то есть вероятность заблудиться и двинуться в неправильном направлении. Так можно впасть в крайности, одна из которых — сохранение прежнего мнения, обыденной веры в то, что предметы имеют собственное существование, существуют по своей природе, независимым образом. Другая крайность возникает, когда слушающий неверно понимает излагаемое Учение и приходит к крайности нигилизма.

Нигилизм проявляется следующим образом: мы рассматриваем свое “Я”, обнаруживаем, что “Я” — не тело и

не сознание. Мы не можем найти, что же тогда есть наше “Я” на самом деле. И тогда мы можем заявить, что “Я” не существует ни в каком смысле. Так можно прийти к выводу, что живые существа не существуют и не следует развивать в себе сострадание к ним. Но если вы будете изучать учение о Пустоте, обдумывать его, и в результате этого уменьшится ваше сострадание к живым существам, значит вы неправильно подходите к Пустоте, имеете неверное воззрение.

Иногда люди обманываются и считают, что не впадают в крайность, поскольку принимают Будду, его Учение и т. п., но во время медитаций у них возникает равнодушное отношение к живым существам и уменьшается сострадание, они как бы отдаляются от других. — Это верный знак того, что они впадают в нигилизм, хотя сами того не сознают.

Очень важно хорошо изучить и понять учение о Пустоте и учение о зависимом возникновении. При правильном их осознании человек приходит к пониманию, что оба учения — это одно, но рассматриваемое с разных сторон.

Таким образом, прежде всего нужно изучить теорию зависимого возникновения явлений. Когда это учение будет понято, сделается доступным понятие Пустоты явлений и то, каким образом эти явления предстают перед нами.

Понимание того, каким образом явления предстают перед нами, поможет понять их Пустоту, а, в свою очередь, понимание Пустоты позволит прийти к убеждению в неизбежном существовании зависимого возникновения. Так мы удалимся от двух крайностей и будем безмятежно пребывать в высшем состоянии своего сознания.

Как видите, это очень глубокое учение, сочетающее Тантру и Сутру. Учения Дзогчен и Махамудра также комбинируются из этого учения о Пустоте и учения о

зависимом возникновении.

Сегодня я приведу несколько более подробных комментариев относительно высказанного положения.

Что это значит: правильное понимание учения о зависимом возникновении, то есть постижение того, каким образом явления предстают перед нами, помогает постижению их Пустоты?

Обычно, когда мы что-то видим, что-то предстает перед нами, мы считаем, что оно существует само по себе, реально. Даже люди, которые занимаются медитацией относительно Пустоты, выходя по ее окончании на улицу и замечая цветок, воспринимают его как существующий по своей природе, и у них возникает к нему привязанность.

Каждый раз при возникновении привязанности присутствует заблуждение. Для обычного человека та внешность, в которой явления предстают, усиливает его заблуждение, потому что он всегда чувствует, что данный объект обладает своим существованием.

Если же я скажу вам, что не существую в реальности, вы можете обвинить меня в глупости, поскольку видите меня собственными глазами и не можете согласиться, что я не существую. Вы считаете истинным, что я существую в реальности. С другой стороны, если подробно познакомиться с философскими принципами школы Мадхьямика-прансангика (тиб.: ума-тэл-гьюр-па, “школа вывода”. — Прим. ред.), то увидев какой-то объект, вы еще больше будете убеждаться в том, что он не обладает собственным существованием.

Для этого необходимо понимать доктрину школы Прасангика относительно зависимого возникновения. Ранее уже говорилось о том, что есть три уровня зависимого возникновения. Третий уровень — существование в зависимости от обозначения, в результате наименования. Когда вы знаете, каким образом я являюсь продуктом

зависимого возникновения, вы, глядя на меня, первое, что инстинктивно будете думать обо мне, — это: что есть нечто, представшее объективно существующим, но на самом деле сводимое к имени, любому имени, которым вы меня называете: геше или лама Тинлей, в любом случае это лишь имя, искусственно приданное моему телу и сознанию. Помимо этого обозначения вашей мыслью, в реальности не существует такого объекта, как геше или лама Тинлей.

Истинное мое существование — лишь в обозначении, наименовании, — номинальное. Оно состоит лишь в придании имени телу и сознанию. У меня имеются две основы, которым придается имя. Одна — грубая основа, это обыденно понимаемое “Я”. Такой грубой основой “Я” является плотное тело и сознание грубого уровня. Другая основа — тонкое сознание и энергетические ветры.

Когда наступает смерть, первая грубая основа уничтожается. Если после смерти кто-то повезет ваше тело, вы не скажете, что едете с этим человеком. А до смерти, если кто-то везет ваше тело на машине, вы говорите, что едете на машине со своим другом. В этот момент ваше тело является основой обозначения “Я”. В состоянии промежуточного существования (тиб.: бардо. — Прим. ред.) остается только тонкая объектная основа, которая есть сознание и ветры. Эта основа ищет нового воплощения и мечется в поисках туда-сюда. В это время вы будете отождествлять себя с этой тонкой основой, вы будете думать: “Я двигаюсь туда, я двигаюсь сюда”, а фактически это ваше тонкое сознание и энергия пытаются воплотиться и суетятся, — это делают они, а не вы.

Они не есть наше “Я”, это тонкое сознание и энергия. Но мы говорим “Я”, поскольку именуем их этим словом. Когда кто-либо из них действует, мы говорим: “Я действую”. Таким образом, когда мы даем обозначение “Я” нашему грубому телу и сознанию и они действуют, мы говорим: “Я действую.” Когда ум думает, мы говорим: “Я

думаю”, хотя ум — это не “Я”. Тем не менее, это высказывание истинно и достоверно. Оно достоверно с точки зрения существования в обозначении, но не с точки зрения существования в высшем смысле.

Если мы говорим: “Я думаю”, наблюдая, как думает ум, и считая, что думает нечто независимое и самосущее, то такое восприятие недостоверно. Но если осознавать при этом существование в обозначении, то такое восприятие достоверно. А если мы станем искать “Я”, то не найдем его. Чего же мы не сможем найти? Мы не сможем найти некоторого самосущего, природного “Я”, сколько бы мы его ни искали. Мы не сможем найти “Я”, которое существовало бы объективным образом.

Вот пример. Когда человека обзовут идиотом, он говорит: “Меня назвали идиотом”. И в этот момент он представляет себя как некую независимую, существующую по своей природе сущность. Это заблуждение. Если проанализировать эту ситуацию во время медитации, мы поймем, что заблуждение заключается в том, что мы признаем существующим такое “Я”, которое объективно и независимо от обозначения мыслью.

Вместе с тем, только “Я”, которое является результатом зависимого возникновения, существует, а все другие “Я” отрицаются высшими школами буддийской философии. Как вы помните, наличие представления о “Я”, независимо от обозначения мыслью, есть главный корень Сансары.

Существуют три типа представления о “Я”. И когда мы говорим: “Я”, мы обычно смешиваем эти три представления. Само “Я” — одно, но есть различные способы его рассмотрения. Один способ рассмотрения “Я” — считать его существующим по своей природе. Когда мы говорим “Я” в самом обыденном смысле, например: “Я красивый, я умный,” — это первый способ рассмотрения “Я”, при котором подразумевается, что оно существует по своей природе. Если же в обыденной жизни мы

просто упоминаем: “Я”, без эмоций, — это простой способ представления о “Я”, без утверждения его как самосущего.

Второй способ — считать “Я” пустым от самобытия. Это “Я” в восприятии обладающим мудростью сознанием.

Третий способ представления проявляется, когда мы говорим: “Я”, ясно понимая его зависимое существование, сознавая, что оно возникает в зависимости от обозначения мыслью, — при этом все остальные заблуждения относительно “Я” устраняются.

Представьте себе, что в темной комнате вы наткнулись на веревку и испугались, приняв ее за змею. Включив свет, вы разберетесь, что это не змея, а веревка, и все неправильные представления об этом предмете устроятся, а останется лишь правильное представление.

Когда в свете мудрости вы увидите, что существует в реальности, все неправильные концепции устроятся. До того же, как вспыхнет свет понимания зависимого возникновения, наше неведение только усиливается при каждом жизненном опыте. Веревка в темноте усиливает испуг, укрепляет мнение, что опасный предмет — змея. Аналогично и наше нынешнее положение в отношении всех других явлений. Мы их видим, и, не зная Учения, наделяем независимым собственным существованием, а это усиливает наше неведение.

Мы удовлетворяемся тем, как предметы выглядят, но не существуют на самом деле. Даже в науке отсутствует углубленное представление о том, что такое изучаемый предмет, — это касается многих разделов физики. Но если бы ученые должным образом постигли теорию зависимого возникновения, они смогли бы объяснить многое.

Так, в области квантовой физики ученые пришли к пониманию того, что невозможно разграничивать субъект и объект. В буддизме на этот счет существует разное

понимание с точки зрения разных школ. Так, с точки зрения школы Читтаматра (тиб.: сем-цам-па, школа “только сознание”. — Прим. ред.), все является сознанием. С точки зрения школы Прасангика, — это неверное воззрение. Современные ученые школы Читтаматра утверждают, что никакие явления не существуют помимо сознания, но существуют лишь в сознании, поскольку они в поисках этих явлений не могут обнаружить их вне своего сознания.

Для примера возьмем чашку. Школа Читтаматра говорит, что по отношению к нашему сознанию это — чашка. Но, с точки зрения насекомого, — огромный сосуд. Они через анализ ищут предмет и приходят к выводу, что он неотделим от сознания человека или насекомого. Для человека это будет чашка, причем для одних красивая, для других — уродливая, для третьих — средняя. На самом деле, нет трех чашек — красивой, уродливой и обычной, и делается вывод, что они неотделимы от сознания, которое самообъективно.

С точки зрения школы Прасангика предмет отделен от сознания без всякого их взаимоналожения. Для наглядности можно привести пример, как ваша рука, двигаясь, натывается на предмет, а если предмета нет, то проходит свободно. Школа Прасангика утверждает, что явления существуют, не будучи связанными с сознанием. В то же время все явления имеют существование лишь в обозначении, то есть как они обозначены сознанием. А философские школы более низшего класса — Читтаматра и Сватантрика (тиб.: ран-гью-па — “школа самоопределения [по философским позам]”). — Прим. ред.) видят здесь противоречие.

Нам нужно четко понимать, что “Я” — лишь обозначение, данное телу и сознанию. Но “Я” не есть нечто единое с сознанием. Это трудно для понимания. Обычно, когда мы считаем, что “Я” имеет существование только в обозначении, мы сразу отождествляем “Я” с сознанием.

Мы говорим, что “Я” — это сознание, и тогда начинаем думать, что все явления — это порождения сознания. В таком случае мы должны будем утверждать, что, когда есть сознание, возникают и явления, а когда нет сознания, то нет и явлений. С точки зрения школы Прасангика — это неистинное воззрение.

Когда мы будем правильно понимать, что, с одной стороны, “Я” существует посредством обозначения, а с другой стороны, оно не тождественно сознанию, тогда у нас будет усиливаться понимание того, что “Я” существует объективно, но не обладает единым объективным существованием. Существуют субъект и объект. Но нет независимого субъекта и нет объекта, существующего по своей природе.

Грубое зависимое возникновение можно проиллюстрировать на примере радуги. Аналогично и все явления есть продукт зависимого возникновения посредством обозначения сознанием. И если вы ясно понимаете это зависимое возникновение явлений, тогда та внешность, в которой они предстают, помогает осознать их Пустотность. Понимание же Пустоты приносит твердое убеждение в неопровержимости действия закона причинно-следственной связи.

Если “Я” не имеет внутреннего существования и не обладает самобытием, оно должно зависеть от причины, от обозначения мыслью. Если возможно было бы независимое существование и наше счастье обладало бы таковым, оно бы не зависело от причины, и было бы бесполезно делать что угодно для его достижения.

Таковы мои комментарии на сегодня к учению о Пустоте и зависимом возникновении.

Вообще, я думаю, что глубина Учения измеряется его практической применимостью в настоящее время. Если в

настоящий конкретный момент данное Учение практически полезно, то оно глубоко.

Когда врач исследует больного, то назначает лекарство, которое будет наиболее полезно именно для него. По тем же причинам духовный наставник крайне важен для практики. Ведь если вы заболите и попытаетесь сами собрать все доступные лекарства, а затем пробовать их все по очереди, вы можете только навредить себе. Но если компетентный врач обследует вас, поставит диагноз и пропишет лекарство, вот тогда лечение будет правильным.

Точно так же и в духовных делах нужен наставник, который определит, что нужно делать правильным образом. Поймите, я говорю об этом не для того, чтобы подчеркнуть собственную значимость. Очень важно, чтобы наставник обладал чистой мотивацией и большим состраданием, иначе под предлогом испытания преданности ученика своему гуру он может просто вас использовать в корыстных целях, чтобы возвеличить себя в глазах людей или в иных делах. Итак, мой совет состоит в том, что нужно стоять в стороне от двух крайностей и правильно выбрать Учителя. Тогда вы сможете пребывать в мире, в высшем естестве вашего сознания, которое и есть состояние Будды. Если хорошо изучить учение о зависимом возникновении сознания, можно понять, что сознание также не обладает самобытием, и когда вы будете медитировать относительно его Пустотности, все концепции постепенно устроятся.

Нужно различать тонкое обыденное сознание, тонкое обусловленное сознание и высшую природу сознания, которая и есть Пустота.

Первое, что делают учения Махамудры и Дзогчен, они позволяют найти тонкое сознание. Затем тонкое сознание пытается постичь Пустоту самого себя. Тогда омрачения естественным образом устраняются из сознания. Когда омрачения устранены из сознания, оно обретает

свою истинную природу, способность постигать все явления.

Так, скажем, если стекла очков запачканы, вы не можете ясно видеть предметы. Но сами глаза в потенции имеют силу ясно видеть вещи, однако им препятствует грязь на стекле. Если устранить грязь, все делается ясно, — при этом мы не создаем заново возможность видеть вещи. Таким же образом сознание каждого из нас обладает потенциалом познать все явления, но сейчас замутнено помехами двух типов. Когда эти два типа помех устраняются, мы достигаем полного знания. Это состояние Всеведения, или состояние Будды.

*Вопрос:* Есть ли разница между личностью и “Я”, или это одно и то же?

*Ответ:* “Я” — это термин, относящийся к себе как к чему-то самосущему. *Личность же можно рассматривать, с одной стороны, как нечто самосущее, а с другой стороны — как нечто, лишенное независимого существования.*

“Я” существует, но не так, как мы его себе представляем. Оно существует таким способом, который в данный момент мы не способны постичь.

*В:* Откуда возникают чувства?

*О:* Чувства возникают из ума, но есть пять внешних условий и пять внутренних. Внутренние условия таковы, как, например, видение предмета благодаря зрительной способности. Материальная форма — это внешнее условие, при котором возникает вождение. Основной причиной возникновения вождения является ум, находящийся под властью заблуждения. Поскольку он не обладает правильным знанием, в нем возникает вождение. То сознание, которое вступило в контакт со зрительной способностью, называется зрительным сознанием. Это зрительное сознание воспринимает объект.

Есть некоторый уровень сознания, на котором можно производить различие, и это сознание определяет, красив предмет или нет. Когда различающее сознание определяет предмет как красивый, возникает вождение.

Люди же, у которых развито понимание Пустотности, не имеют заблуждения относительно реальности. Такие люди посредством зрительного сознания воспринимают прекрасный объект; и различающее сознание определяет, что объект прекрасен, но и только, привязанности нет. Познание Пустоты означает не отсутствие чувств, но отсутствие привязанности. Вы даже можете пользоваться этим привлекательным объектом, но если его не станет, вы отнесетесь к этому спокойно.

Вождение-привязанность в буддизме рассматривается как вред для дальнейшей перспективы, поскольку представляет собой сладкий яд, а мать не дает детям сладкий яд не потому ведь, что просто не велит им кушать сладости. Чем сильнее вождение, тем больше возникает проблем.

Вождение-привязанность также уподобляют соленой воде: чем больше вы ее пьете, тем сильнее жажда. И пока есть представление о “Я”, невозможно полностью избавиться от вождения и привязанности, но можно их уменьшить.

## **АНАЛИТИЧЕСКАЯ МЕДИТАЦИЯ ОБ ОТСУТСТВИИ САМОСУЩЕГО “Я”**

На прошлой лекции речь шла о представлении теории пустоты Мадхьямиками-прасангиками. Также, как помните, ранее мы говорили об относительной и абсолютной истине. Чтобы вам напомнить, я скажу, что относительная истина — это воззрение на то, каким образом явления существуют. А абсолютная истина — это воззрение на то, каким образом явления не существуют.

Что касается внешности явлений, то есть много обманчивых внешностей и много различных способов внешнего проявления объектов. Когда мы их исследуем, то обнаруживаем, что они не таковы, как нам представляются. Лучший пример — это радуга.

Школа Прасангика говорит, что любая внешность обманчива. Что бы ни являлось нам, является таким образом, как если бы оно существовало объективно, а не было просто обозначено нашей мыслью. Когда мы видим этот магнитофон, его внешность представляется нам таковой, как если бы это была обнаруживаемая, незыблемая вещь. Или люди тоже являются перед нами как существующие объективным образом, а не просто как получившие наименование, данное мыслью. Наш ум обманывается заблуждением, и поэтому все является нашему уму как бы существующим объективным образом и обладающим собственным бытием.

Если у кого-нибудь есть болезнь дальтонизма, и он смотрит на горы, то они кажутся ему желтого цвета. По этому поводу низшие философские школы задаются воп-

росом: “Если все обманчиво, то как вы установите критерий достоверности?” И прасангики отвечают, что хотя имеется ложное восприятие, но при этом возможно установить достоверность. Скажем, когда дальтоник воспринимает заснеженные горы желтого цвета, то цвет, представляющийся ему желтым, с точки зрения восприятия — не достоверен, но само восприятие горы как горы достоверно.

Если мы воспринимаем человека как человека, то это верно. А если мы воспринимаем каменную статую как человека, то это неверно. Если мы видим издали силуэты реального человека и каменной статуи, то можем обмануться. Хотя внешности и та и другая обманчивы, но в аспекте объекта внешность человека будет достоверной. Лама Цонкапа говорил, что если у вас есть понимание обусловленного происхождения и Пустоты, и они оторваны друг от друга, раздельны, то тогда вы не сможете добиться правильного понимания Пустоты. А если благодаря одному восприятию внешности явления вы способны постигать Пустоту и отсутствие самобытия этого явления, то тогда вы на самом деле можете постичь Пустоту.

Когда мы поймем обусловленное происхождение очень ясно, таким образом, что все явления существуют в зависимости от наименований, данных мыслью, мы увидим, что для того, чтобы их отождествить, должно существовать наименование. И сама основа обозначения также зависит от наименования, данного мыслью, и также зависит от частей. И так мы пойдем дальше и дойдем до вопроса о существовании неделимой частицы, потому что нет самобытия.

Поскольку не существует самобытия, таким образом получается бесконечный процесс. С точки зрения установления того факта, что не существует самобытия, мы приходим в итоге к концепции об отсутствии неделимой частицы. Эта теория о неделимой частице не была от-

крыта только современной наукой, но существовала и многие века тому назад. И если явления все обусловлены наименованием мыслью, то не существует необусловленного существования, которое является объектом отрицания.

Когда вы правильным образом поймете Пустотность, то придете к выводу, что “Я” определено существует, существует как обусловленно возникающее, при этом обусловленно возникающее “Я” и “Я” пустое от самобытия не противоречат друг другу. Это даст вам более сильную убежденность, и тогда вы подойдете ближе к пониманию философов школы Мадхьямика-прасангика и не будете впадать в крайности.

А сейчас мы будем говорить о том, как заниматься аналитической медитацией.

Раньше были изложены общие фундаментальные воззрения буддийской философии. А для того, чтобы заниматься созерцанием Пустоты, если у вас есть некоторый уровень однонаправленного сосредоточения, или шаматхи (санскр.: безмятежности сознания. — Прим. ред.), это очень хорошо, но если и нет, то все равно вы можете начинать заниматься созерцанием Пустоты.

Поза созерцательной практики — та же самая, что при медитации типа шаматхи. Что же касается содержания медитации о Пустоте, то есть два ее подвида: медитация о Пустоте личности, или “Я”, и медитация о Пустоте явлений. Из этих двух медитация о Пустоте “Я” несколько легче, поскольку здесь легче вначале осуществить отождествление “Я”, нежели чем когда производится отождествление явлений. Поэтому все великие учителя прошлых времен сначала рекомендовали заниматься медитацией о Пустоте личности. А затем, когда вы поймете медитацию о Пустоте личности, тогда можете перейти к медитации о Пустоте явлений, поскольку обоснования те же самые, и вам будет легче уже зани-

маться созерцанием Пустоты явлений.

Для того, чтобы развить убежденность в Пустоте, есть шесть основных обоснований, так же как для того, чтобы проверить, есть ли у вас змея в темном доме, существуют шесть разных методов. (Шесть основных обоснований, употребляемых в школе Мадхьямика-прасангика, — это три главных: обоснование по семи позициям, через зависимое происхождение, по методу “алмазных осколков” и также три других обоснования: “края” — через опровержение четырех крайностей возникновения, “4 стороны” — через опровержение четырех вариантов возникновения, через утверждение отсутствия единства или множества. — Прим. ред.)

Все они могут быть полезны, и если вы знаете эти шесть, то любое из них сможет помочь развить убежденность с определенной точки зрения, а каждое друг другу будет помогать усиливать эту убежденность. Среди этих шести, как сходятся во мнении все великие учителя, обоснование с точки зрения единства или множественности наиболее просто для начинающих.

В этот раз я даю вам это учение не для очень точного понимания, это невозможно за столь короткое время. Я как бы беру вас в путешествие с осмотром достопримечательностей по этой сфере теории Пустоты. И вы просто наслаждайтесь. Иногда смотрите на одно прекрасное новое здание, потом на другое, с новой стороны. Так, темы о само-пустоте и ино-пустоте — это очень глубокие темы, а я упоминул их очень приблизительно. В былые времена даже многие великие ученые Тибета имели противоречия относительно этого пункта.

Итак, сегодня мы рассмотрим четыре основные этапа медитации.

**Первый этап называется распознаением объекта отрицания.** Это крайне важно. Если вы на самом деле распоз-

наете объект отрицания, тогда все остальные пункты не так трудны. И я со своей стороны постараюсь объяснить вам объект отрицания наиболее ясно.

Объект отрицания — это вопрос распознания. Надо распознать объект отрицания, то есть самого себя, свое “Я”. Нет какого-то объекта отрицания, который надо было бы распознать вовне. Он всегда находится внутри нас. Сначала я объясняю на словах, а потом вы сами в собственном опыте постарайтесь исследовать и распознать этот объект. Со временем станет ясно, о чем идет речь, но это требует времени.

Обычно высоко в горах великий учитель объяснял ученикам, что такое этот объект отрицания, и затем они занимались месяц за месяцем обнаружением объекта отрицания, и в итоге, наконец, распознавали этот объект.

Наше сознание очень сложно. И порой люди, узнав учение о Пустоте, затем создают совершенно новую концепцию об этом объекте отрицания. Они как бы создают для себя собственную карту, но это совершенно ложная карта. У меня иногда бывает такое впечатление, что в Европе, — в России, в частности, многие люди, когда слушают учение, как бы создают собственную карту в уме и затем, получая новое учение, все слушаемое выстраивают по-своему, подстраивают под эту карту, усложняя ее и развивая. В итоге они остаются с этой чрезвычайно усовершенствованной ложной картой и не попадают никуда. Так, скажем, если бы мы с вами хотели попасть в Москве в определенное место на метро, а в уме у нас создалась ложная, изобретенная нами самими карта метро, то, пустившись в путь по этой карте, мы никуда бы не попали. Только на базе авторитетнейших текстов объяснений можно истинно понять Пустоту.

В будущем, если вы захотите по-настоящему понять Пустоту, то настоящей основой для вас могут служить тексты Нагарджуны. Это реальное учение о Пустоте. И многие великие тибетские учителя создали комментарии

к текстам Нагарджуны.

Итак, мы с вами говорим о распознании объекта отрицания — “Я”. Для начала надо разобраться, в чем польза самого отрицания. Рассматривая Пустоту, мы не подразумеваем “ничто”, мы говорим о Пустоте от чего-то. А если мы говорим: “пусто от чего-то”, то должен быть объект, который мы отрицаем. И этот объект надо распознать очень ясно. Если, скажем, вы не знаете, что такое магнитофон, а я скажу, что стол пуст от магнитофона, в вашем уме не возникнет никакой картины, это бессмысленно. Если же знать, что такое магнитофон, и я говорю, что стол пуст от него, то стоит посмотреть на стол и не увидеть никакого явления магнитофона, вы поймете о чем идет речь.

Так же в темном доме вы с помощью светильника можете разглядеть, что там нет змеи, и у вас разовьется сильная убежденность, что дом пуст от змеи, то есть — разовьется отрицание.

Есть разные уровни отрицания: грубое отрицание и более тонкие уровни отрицания. Сегодня мы с вами поговорим о более тонком уровне отрицания. Что касается самого тонкого уровня отрицания, то в таком случае объектом отрицания является существование объективным образом, вне обусловленности наименованием, данным мыслью. Теперь это нужно распознать, отождествить. Слова ведь очень легко произнести, распознать само представление, чувство — очень трудно.

Многие великие учителя прошлого говорили, что когда кто-то ругает, критикует вас перед лицом многих людей, в этот момент возникает очень сильное чувство “Я”, и мы чувствуем стыд. В этот момент мы можем посмотреть на себя, как наше сознание держится за “Я” и как “Я” предстает перед нашим умом, — “Я” предстает как существующее объективным образом, незыблемое, существующее вне зависимости от наименования мыс-

лю. И когда оно проявляется таким образом, мы цепляемся за него. Именно такое явление “Я”, такая его внешность, называется внешностью или явлением самобытия “Я”, а такое цепляние называется цеплянием за самобытие “Я”.

Вы представьте, что кто-то оскорбляет вас в присутствии многих людей, и в этот момент, когда у вас появляется обида, – т.е. переживание “Я”, подумайте, какое представление о “Я” у вас появляется. Постарайтесь дать этому “Я” возникнуть в вашем сознании и посмотрите, как оно проявится. Попробуйте. Примите позу медитации, представьте и посмотрите, как “Я” будет проявляться. Но не старайтесь сами создавать никакого “Я”, — это будет еще одна ваша мысленная ложная карта. “Я” должно возникнуть естественно. И если вы подумаете о каком-то месте, где вас критикуют, где вы испытываете стыд за “Я”, то это тоже не будет правильным объектом отрицания. В нашем случае объектом отрицания является внутреннее переживание “Я”, оно должно возникнуть внутренне.

Любое “Я” не является объектом отрицания. И “Я” вообще — это тоже не объект отрицания. Действительный объект отрицания — это то “Я”, которое представляется внутри пяти психо-физических совокупностей, вне зависимости от наименования мыслью, как конкретное, обнаружимое, такое, как если бы вы могли на него показать пальцем. Это “Я” является объектом отрицания. Так что если вас кто-то критикует, хотя вы и не сделали ошибки, и вы тогда начинаете злиться, а кто-то спросит вас: “Что он (или она) сказал вам?”, то, когда вы скажете: “Он сказал, что я украл деньги”, вы показываете на себя как на что-то обнаружимое. В этот момент у вас возникает представление, что “Я” существует объективным образом, вне зависимости от наименования мыслью, как нечто обнаружимое. И это представление и называется заблуждением, потому что оно порождает

злость, вожделение и все остальные омрачения. И когда вы стараетесь распознать, отождествить это “Я”, то это надо сделать таким образом, как если бы один наш глаз поглядывал на дорогу, а другой — на друга. Ведь тогда мы оказываемся способными и разговаривать с другом, и идти по дороге без помех. Подобным же образом мы можем смотреть на свои пять психо-физических совокупностей (санскр.: скандхи, тиб. пунг-по. — Прим. ред.), или грубее можно сказать — на свои тело и сознание, и при этом одновременно посматривать на то, каким образом возникает представление о “Я”, потому что тело и сознание — это наша объектная основа обозначения для “Я”.

Когда объектная основа обозначения “Я” возникает для нас, тогда возникает представление о “Я”. Так, Кэйдуб Римпоче говорит, что когда мы видим тело человека, то тело является объектной основой обозначения для человека, и так как оно является объектной основой, наш ум очень быстро дает наименование этой основе. И затем, как проявляется перед нами эта объектная основа? Человек выступает перед нами как бы существующим объективным образом, истинным со стороны самой основы объекта.

Или, скажем, мы видим группу деревьев, но каждое из них не является лесом. Как только эта основа объекта появляется перед нами, наш ум очень быстро дает ей обозначение леса, мы и не успеваем заметить, как даем это обозначение. И затем, уже как бы собственно со стороны самих деревьев, именно лес является перед нами. Это происходит очень быстро, мы не отождествляем этот процесс ума.

Как лес появляется перед нами? Не как обозначение ума, но как нечто, существующее со стороны самого объекта. В другом примере, когда мы едем на поезде и поезд мчится очень быстро, если мы глянем в окно, то увидим, как деревья проносятся мимо. Это тоже ошибоч-

но. И ровно таким же образом и со всеми явлениями.

Когда перед нами появляется основа объекта, мы очень быстро даем ей обозначение мыслью. И тогда уже лес появляется перед нами как существующий объективно, без обозначения, данного мыслью. Можно взять, — для примера Россию. Если мы скажем: “Россия”, то, хотя не существует какой-то конкретной, твердой России, а есть в ней города и села, и это мы сами даем им обозначение “Россия”, тем не менее, стоит нам с самолета увидеть какую-то часть этой основы объекта, как мы тотчас же даем обозначение: “Это Россия”.

Или то же самое с каким-либо городом. Когда мы говорим: “Я в таком-то городе”, нужно иметь в виду, что один дом — это не город. Если бы этот дом был городом, то он был бы уж слишком маленький. И другая часть не является городом, и никакая часть его тоже не город. Где же город? И таким образом, если исследовать, окажется, что нет никакого конкретного города. Он существует, это определено, — но не таким образом, как мы думаем. А если кто-то говорит, что этот город маленький и грязный, люди, которые там живут, начинают испытывать обиду. И в этот момент, вы заметьте, как вы будете воспринимать этот город? В этот момент вы не думаете, что ваш город — это обозначение отдельных частей, вам кажется, что твердый город перед вами, и вы говорите: “Он критикует наш город”, и в вас поднимается гнев.

То же самое относится и к “Я”. Наше тело — это не “Я”, наш ум — это не “Я”. Но когда у нас красивое лицо, мы говорим: “Я красивый”, а тело ведь — это не “Я”. И в этот момент возникает гордость, что “Я” красивый. Именно в этот момент стоит рассмотреть свой ум, и мы обнаружим там такое чувство, ощущение, что “Я” является чем-то совершенно определенным и твердым, а не наименованием, данным мыслью. Или когда вы думаете: “Я великий ученый”, вы наполняетесь гордостью, — но кто имеет эти знания? Ум имеет эти знания? Но ум — это не “Я”.

Однако на базе этого ума, который является основой объекта, мы даем обозначение “Я ” и говорим: “Я умный”, и в этот момент опять-таки не думаем, что “Я” — это обозначение, но считаем, что есть такое твердое “Я”. Это и есть объект отрицания, именно это “Я”, а не такое, которое является зависимо возникающим, — оно не будет представлять объект отрицания.

Теперь рассмотрите такое “Я”, которое существует объективным образом, вне зависимости от обозначения мыслью, и подумайте: если мы его отрицаем, то что тогда остается? Делается ли тогда “Я” совершенно не существующим? Нет. Что же остается? Остается зависимо возникающее “Я”, обозначенное мыслью, которое подобно иллюзии, но не является иллюзией.

Вообще, есть два разных вида иллюзий. Одни — это совершенно безосновательные иллюзии. Скажем, если вы представляете, что летите, когда на самом деле идете, то это безосновательные иллюзии; или если вы приложите палец к глазу и увидите двух людей перед собой вместо одного, это тоже безосновательная иллюзия.

Второй вид иллюзии — хотя это и иллюзии, но имеющие основание. Эта иллюзия является перед нами таким образом, каким не существует в реальности. Вот, скажем, “Я”. Когда оно проявляется перед нами, то кажется существующим объективно, вне зависимости от обозначения мыслью, так же как город в вышеприведенном примере предстает существующим объективно, а не в зависимости от обозначения мыслью.

Говорится, что для обычных людей до того, как они имеют постижение Пустоты, что бы перед ними ни появлялось, является ложным образом. И ошибка заключается именно в том, *каким образом* оно является — как *истинно существующее, существующее объективно*. Но здесь имеется критерий истинности. Например, магнитофон, если он является нам, то является ложным

образом, так как не существует так, как представляется нам, то есть истинно, объективно существующим. Вместе с тем, здесь есть и достоверность, потому что при относительном анализе он может быть обнаружен.

В буддизме обсуждаются обоснованные иллюзии, те, которые имеют основание. Эта иллюзия магнитофона не обосновательна, так как здесь есть магнитофон. Если бы мы сказали, что здесь два магнитофона, то это была бы иллюзия обосновательная.

Итак, когда мы отрицаем объект отрицания, остается независимо возникающее “Я”. И в данном случае абсолютная истина и относительная истина не противоречивы.

Когда мы занимаемся созерцанием Пустоты, то первым делом должны очень ясно распознать объект отрицания, чтобы это не осталось одними словами. Если не суметь обнаружить объект отрицания, не удастся правильно отрицать его. Если вы не видите тигра, вы не можете стрелять в него. Итак, вы проделываете медитацию и стараетесь распознать, отождествить для себя это “Я”.

Нет никакой опасности заниматься такими медитациями, медитациями по распознаванию объекта. Если проверять хорошенько, где находится тигр, то в этом нет никакой опасности. А если без исследования и поиска начать стрелять по тигру, то можно убить нечаянно кого-нибудь. Итак, опасность отрицания, относящегося к постижению Пустоты, связана с тем, что, если не найти правильным образом объект отрицания и взяться затем проводить все обоснования по отрицанию, можно начать отрицать неправильный объект и в итоге впасть в нигилизм.

Кэйдуб Римпоче говорил, что, если вы не распознаете правильно объект отрицания, то что бы вы ни применяли, пусть самый лучший способ обоснования, включая зависимое возникновение, вы впадете в крайность. По-

этому первым пунктом у нас было распознавание объекта.

Затем, если вы провели отождествление объекта, то вторым этапом будет удостоверение в том, что других вариантов, кроме рассматриваемых в обоснованиях, не может существовать. Например, если “Я” существует так, как мы его определили в качестве объекта отрицания, существующее объективно, без определения мыслью, то оно должно существовать 1) либо как тождественное со скандхами, 2) либо отличное от них. Если проще: или как одно с телом и умом, или как отдельное от них, и кроме этих двух возможностей третьего нет.

Если, например, говорится, что в доме есть змея, и если в этом доме только две комнаты, то змея должна оказаться либо в одной комнате, либо в другой. Если мы осмотрим обе комнаты, то сможем убедиться, что змеи в доме нет. В буддизме не утверждается, что если просто не видеть чего-то, это должно убедить вас, что этого не существует. Есть, например, много разных духов, мы их не можем видеть, но они существуют. Но в буддизме говорится относительно видимых объектов, что если мы не видим их, то, значит, они не существуют.

Если я утверждаю, что здесь есть слон, то вы скажете: это неверно. Вы все так скажете, потому что не видите слона. Однако то, что вы чего-то не видите, еще не достаточный аргумент для обоснования отрицания. Например, я могу задать вопрос, есть ли здесь элементарные частицы, есть ли здесь ультразвук, который вы не способны воспринимать. И то, что вы их не видите, еще не является критерием для отрицания. Таким образом, ошибка в обосновании вернется к вам же. А если я спрошу, есть ли здесь слон или нет, и вы скажете “нет”, а я спрошу: почему, то вы ответите: “Потому что слон — это видимый объект, а я здесь его не вижу, поэтому слона нет. А ультразвук не является видимым объектом, я его не вижу, но он может существовать”. В таком

случае, если вы не видите видимый объект, вы можете его отрицать. Если у вас нет подобного критерия истинности, тогда вы не сможете утверждать ничего достоверного. Достоверность очень важна для обнаружения истины.

Ведь почему Будда говорил: Четыре Благородные Истины? Истины — потому, что они достоверны, истинны. И хотя эти Четыре Благородные Истины существуют как иллюзия, но они достоверны, истинны.

Итак, мы с вами в медитации удостоверимся, что других вариантов, кроме предложенных двух, не может существовать.

И затем, третий этап этой медитации состоит в исследовании того, что **“Я” не может существовать как единое с телом и умом — с пятью скандхами.**

Можно привести такое обоснование: если утверждать, что “Я” — это тело, то тогда какая часть этого тела — “Я”? Верхняя или нижняя? Ведь тело — это объединение членов. Так как тело состоит из нескольких основных частей, должно было бы существовать несколько “Я”. И в этом мы обнаруживаем ошибку. Вы можете сказать, что сердце — это “Я”, а некоторые скажут, что мозг — это “Я”. И кроме того, если “Я” — это тело, то “Я” не могло бы думать, потому что думает ум, но “Я” — это не ум.

Так мы развиваем убежденность, что “Я” — это не тело. Если признать, что “Я” — это тело, то возникает очень много ошибок и погрешностей против истины, в результате чего мы убеждаемся, что “Я” — это не тело.

Затем, если мы станем исследовать, является ли сознание этим отрицаемым “Я”, то придем к обоснованию, что никто не мог бы видеть нас тогда, поскольку никто не может видеть сознание. Также, если бы “Я” было бы сознанием, мы не могли бы есть пищу, потому что пищу ест тело, а сознание этого не делает. Тогда как же мы

могли бы просить: “Дайте нам поесть, пожалуйста”? Да и кто, собственно, ест? Руки участвуют в еде, рот ест, а сознание не принимает участие в еде. Так высказанное предположение вступает в противоречие с достоверностью.

И всякое обоснование в буддизме восходит непосредственно к достоверности. Если бы обоснование восходило к обоснованию, то это был бы бесконечный процесс, и разве мы могли бы тогда что бы то ни было доказать? Поэтому критерий достоверности должен восходить к непосредственно достоверному. Каковы определения достоверности? — Это то, что мы можем воспринимать органами чувств, знаем из опыта.

Мы пришли к выводу, что “Я” не является единым со скандхами.

Четвертый этап — анализ того, что **“Я” не может существовать как различное со скандхами.**

“Я” не является чем-то отличным от скандх, поскольку, если это было бы так, “Я” воспринималось бы помимо тела и сознания, а в реальности такого не происходит. Если бы “Я” являлось сущностью, отличной от скандх, не существовало бы основы для обозначения “Я”.

Так мы убеждаемся, что “Я” не может существовать как различное со скандхами.

В итоге, без дальнейших доказательств, мы благодаря такой аналитической медитации по изложенной схеме приходим к ясному осознанию невозможности существования “Я” как сущности, не обусловленной частями, причинами и обозначением и обладающей самобытием.

## МЕДИТАЦИЯ О ПУСТОТЕ ЯВЛЕНИЙ

Сегодня я дам комментарии на коренной текст, объясняющий, как нужно начинать медитацию с исследования природы явлений. Далее медитация переходит на ум, познающий явления, — таким образом происходит медитация о Пустоте явлений и о Пустоте сознания. Затем говорится о медитации относительно другого лица. Противник (философских дебатов. — Прим. ред.) представляет это лицо.

- (1) Считай, что все явления подобны сновиденьям.
- (2) Исследуй не-рожденный по своей природе ум.
- (3) Пойми, что и противник пуст от собственного бытия.
- (4) Прими основу всех явлений основой Истинного пути.

Итак, эти строки показывают, как заниматься медитациями высшей Бодхичитты, которая есть Пустота. Первая строка относится к медитации о пустоте внешних явлений. Вторая строка касается медитации о Пустоте внутреннего явления — ума. Третья строка имеет в виду медитацию о Пустоте личности. И последняя строка говорит: “Прими основу всех явлений основой Истинного пути”, то есть — духовных достижений. Здесь термин “основа всего”, “основа всех явлений” относится к Пустоте. Причина, по которой слова “основа всего” относятся к Пустоте, заключается в том, что, не постигая Пустоту, живые существа вращаются в круговороте бытия. Когда существа постигают Пустоту, они освобожда-

ются из сансары. Вот почему Пустота называется “основой всего”, то есть основой сансары и основой нирваны.

Рассмотрим первое высказывание. Во время практики созерцания нужно начать с какого-то одного конкретного явления. Невозможно начинать сразу со всего. Возьмите объектом медитации, например, ваше тело. Рассмотрите, какие чувства вы испытываете к своему телу (вы считаете, что оно красивое, приятное, привлекательное и т.д.). Сначала попытайтесь понять, каким образом вы привязываетесь к нему.

Если кто-то говорит, что ваше тело уродливо, вы расстраиваетесь. В этот момент важно проанализировать, как вы воспринимаете свое тело: в результате анализа вы поймете, что считаете тело существующим как бы самостоятельно, объективно, не только в обозначении. Но если тело существовало бы объективно, независимо от наименования, тогда бы оно имело самобытие.

Следует подробно рассмотреть этот вопрос. Объектом отрицания является тело, существующее независимо от наименования (1-й пункт медитации. — Прим. ред.). Постарайтесь сейчас ясно понять, что имеется в виду под этим существованием. Попытайтесь распознать в себе это ваше представление о теле, а не просто формально слушать объяснения.

Затем скажите себе, что, если тело существует именно так, как я это себе представляю, оно должно быть либо единым, либо множественным. Не может существовать что-то, что не подпадало бы под одну из этих категорий, это нечто обязано относиться либо к единственному числу, либо ко множественному (2-й пункт медитации. — Прим.ред.).

Оно не существует как единое, поскольку нет частицы, не состоящей из других частиц (3-й пункт медитации. — Прим.ред.). Попробуем теперь разобраться, почему не существует частицы, не состоящей из других частиц.

Если бы такая частица была, она бы существовала независимым от частей образом. В этом случае, представьте, если бы одна такая частица, не состоящая из частей, и вторая такая частица вплотную сближались друг с другом, они бы становились единым целым.

Поскольку такая частица не обладает частями, то у нее нет левой и правой части. Также в ней нет сторон, ориентированных на север и юг, и в промежутке между севером и югом ничего нет. Значит, она не существует.

Из приведенных обоснований следует, что, если частица существует, она обязана иметь части.

Некоторые люди считают, что неделимые частицы существуют. Но они существуют для нас лишь потому, что человек не может разделить их и потому называет неделимыми. Как мы разобрались, если бы они не обладали частями, то и не существовали бы.

Таким же образом давайте рассмотрим свое тело. Что оно такое? Рука — это не тело, голова — не тело, желудок и все остальное не представляют собой тело. Каким же образом тело существует? Когда все части составлены в правильном порядке, мы говорим о теле. Почему? Собрание этих частей мы именуем телом, и это собрание представляет объектную основу обозначения тела.

Тело не существует как единое: 1) поскольку нет неделимых частиц и 2) поскольку у него тоже есть части. Если рассмотреть хотя бы голову, то и голова является обозначением, данным собранию частей. То же самое относится и к глазу, и к любой другой части головы. И точно так же глаз есть наименование собрания нескольких частей и так далее. Так можно дойти до нейтрона, протона и других элементарных частиц. И если спросить ученого, что такое электрон, он ответит, что это нечто, представляющее из себя наименование некоторого собрания частиц. Невозможно указать: вот это конкретно

— электрон. Таким образом можно идти до бесконечности и бесконечно не обнаруживать неделимых частиц.

Так мы удостоверяемся, что даже самая мельчайшая частица не существует самосуще, а является лишь наименованием, данным основе обозначения объекта.

Вообще, основ объекта должно быть не меньше двух. Если бы имелась лишь одна основа объекта, тогда мы опять-таки получили бы объект, существующий самосуще, так как, по сути дела, наличие единственной основы объекта — это еще один способ рассмотрения вопроса о неделимой частице.

Если признать, что существует неделимая частица и у нее должна быть основа обозначения, то эта одна основа обозначения этой частицы и ее наименование совпадали бы с самой основой.

Поэтому, когда мы именуем нечто “телом”, мы именуем объектную основу тела, состоящую из разных частей. Мы даем обозначение объективной основе, представляющей из себя несколько составляющих. Объективно же нет никакой частицы, которая являлась бы телом.

Это первое обоснование.

Также тело не существует и как множество (4-й пункт медитации. — Прим.ред.).

Поскольку оно не существует как единое, потому оно не существует и как множественное. Если не существует чего-то как одного, то каким образом оно может существовать как два или три? Не имея одного, мы не можем говорить о двух или трех. Если нет даже одного человека, как можно сказать, что есть много людей?

Таким образом мы приходим к убеждению, что тело не обладает собственным существованием, потому что не существует ни как единое, ни как множественное. На основании этих аргументов мы обнаруживаем, что тело пусто от самобытия.

Мы отрицаем самосущее существование тела. И что же остается? Нельзя сказать, что тело не существует вообще. В результате закона зависимого происхождения остается тело, существующее в зависимости от обозначения.

Некоторое время нужно пребывать в состоянии сознания, постигающего Пустоту. Когда мы созерцаем Пустоту, мы не созерцаем что-то вне вас. Иногда люди рассуждают правильно, как было указано, но, начиная созерцать, воображают перед собой просто пустое пространство, а сами в нем находятся. Это неверно.

Таким образом, рассмотрев свое тело, тщательно проанализировав все эти положения, приходим к убеждению, что тело не существует самосуще.

Чем больше анализировать эти вопросы и чем более тонкие аргументы находить в подтверждение этого положения, тем сильнее будет наша убежденность. Тогда мы увидим (по мере развития этой убежденности), что медитация относительно Пустоты имеет три качества, три уровня.

**Первый уровень** — это отсутствие внешностей, то есть того, что предстает перед нами.

**Второй уровень** — сильная убежденность в отсутствии самосущего существования. При этом следует иметь в виду следующее:

а) когда созерцаете Пустоту, вы представляете, что перед вами нет ничего, нет никакой формы, все лишено формы;

б) сама эта убежденность не обладает самостоятельным существованием.

На первом уровне, когда садитесь медитировать относительно Пустоты тела и закрываете глаза, у вас в сознании нет никаких образов, полное их отсутствие. На втором уровне имеется твердое убеждение в том, что тело, относительно которого вы медитируете, пусто, лишено собственного существования.

**Третий уровень** — это ясность, чистота сознания, подобная чистоте воды.

Из этих трех крайне важен второй уровень, а третий уровень не так труден, поскольку очень сложно развить убежденность в том, что тело не существует самостоятельно. а отказаться от образов очень просто, это может кто угодно. Если вы опытни в медитации шаматхи, то можете легко отказаться от образов. Однако без наличия навыков в шаматхе для вас окажется очень трудным делом просидеть без мыслей две минуты.

Для того, чтобы укрепить в себе убежденность в отсутствии самосущего тела, очень полезно анализировать (так, как рассказывалось) несуществование тела как единого и как множества.

Стих говорит: **(1) Считай, что все явления подобны сновиденьям.**

То, что предстает перед нами во сне, если рассмотреть внимательно, не существует объективно. — Это, так сказать, грубое понимание иллюзорности, и даже в обычном смысле эти иллюзорные явления не обнаруживаются, так что сон и истинное существование отличаются друг от друга. Предстающие нам в состоянии бодрствования формы в обычном смысле существуют, и можно их воспринять, подобно радуге. Мы прикладываем обозначение к объектной основе, именуем множество частей, и тогда уже предмет существует. Но без нашего обозначения, объективно, предмет не существует.

Существование явлений в относительном смысле и их существование в высшем смысле — не взаимоисключающие понятия. Это некое единство, на которое мы смотрим с разных сторон.

С одной стороны, мы смотрим, каким образом явление существует: так, радуга существует в результате процесса причинно-следственных взаимоотношений и в

зависимости от обозначения. С другой стороны, мы смотрим, каким образом радуга не существует. Она не существует самостоятельно, у нее нет объективного существования, она пуста от него.

Поэтому то, чем она кажется, и то, как она существует, — две совершенно разные вещи.

Как мы говорили, когда мы видим что-нибудь, то есть, когда это что-нибудь предстает перед нами, мы считаем, что оно существует объективно, как некая цельная сущность.

Рассмотрим для примера магнитофон. Что конкретно называется магнитофоном? Если начать изучать его, мы ничего не обнаружим. Увидев лишь общий вид этого предмета, мы говорим, что видим магнитофон, — по виду одной его крышки.

Есть два вида познания. Одно — относительное истинное познание и второе — высшее истинное познание. Все, что мы воспринимаем вокруг нас, все, что мы оцениваем как хорошее или плохое, имеет относительную, условную истинность. Эти явления обладают истинностью, но условной. Если, допустим, сказать, что снежная гора желтая, высказывание не будет иметь истинности. Считать, что снег имеет белый цвет, — это некое достоверное суждение в относительном смысле, условно достоверное суждение, но не абсолютно достоверное суждение. Относительно достоверное суждение удовлетворяется поверхностным анализом и не идет глубже. Увидев какие-то части магнитофона, мы говорим, что увидели весь магнитофон. Точно так же, когда мы видим движущимся свое тело, мы говорим: “Я двигаюсь”. Это также достоверное суждение в относительном смысле. Однако в абсолютном смысле это утверждение не достоверно, поскольку нет движущегося и нет процесса передвижения.

Также не существует Пробуждения как такового, как

сущности, но Пробуждение, возникающее в соответствии с законом зависимого происхождения, существует.

Исследовав свое восприятие, мы поймем, что любой предмет воспринимаем как цельную, независимую сущность. Однако магнитофон, например, существует лишь как обозначение различных частей, и то, как он предстает перед нами, и то, как существует на самом деле, отличаются друг от друга.

Учение о Пустоте подобно меду. То, что мы испытываем на опыте, невозможно передать другому человеку, точно так же, как со вкусом меда: зная его аромат и вкус, нельзя передать его словами другому человеку. Но постепенно, когда Учение будет объяснено подробнее и вы станете упражняться в медитации, у вас появятся вопросы, вы будете их задавать, и тогда смысл Пустоты начнет проясняться для вас все больше и больше, и в конце концов вы дойдете до существа дела.

Это то, что касается медитации относительно тела и явлений.

Вторая строка текста: **(2) Исследуй не-рожденный по своей природе Ум.**

Другой вид медитации — медитация о Пустоте сознания. Сознание, постигающее Пустоту, также не имеет независимого существования. Это сознание также представляет собой обозначение разных частей, а поскольку оно зависит от обозначения частей, то, соответственно, отсутствует как некое цельное, единое сознание.

Давайте попробуем разобраться, что же такое сознание? Сознание — это наименование собрания его моментов. Также оно определяется как обозначение двух (по меньшей мере) свойств — ясности и познавательной способности. Но сами оба эти свойства не являются сознанием, и, таким образом, то, что мы называем сознанием, — это обозначение этих двух свойств. Каждое из двух свойств также представляет из себя наименование

собрания частей, и, таким образом, нет самостоятельно существующего сознания.

Оно есть лишь продукт зависимого возникновения и существует только при наличии обозначения собрания разных частей. Здесь также мы можем применить рассуждения с единственным и множественным числом; и рассуждения, связанные с тождественностью и различием. Если попытаться обнаружить сознание, то в самом сознании мы не найдем его, но, с другой стороны, нет никакого сознания и вне этой объектной основы обозначения сознания.

Можно взять для сравнения другой пример — воду. Водород — это не вода, кислород — тоже не вода, однако соединение  $H_2O$  мы именуем водой, и помимо водорода и кислорода никакой воды нет.

Объектным основанием обозначения сознания являются его ясность и познавательная способность. Каждое из этих свойств — не сознание, но вместе они представляют собой основу, которая именуется сознанием, и вне этих двух частей мы не найдем сознания. Таким образом, не будучи обозначенным мыслью, сознание лишено самостоятельного существования.

Когда разовьется твердое убеждение в этом, созерцайте сознание, лишённое самостоятельного существования.

Это общие наставления по созерцанию Пустоты, и, фактически, все важнейшие положения теории Пустоты были включены в эту и предыдущую лекции.

Теперь некоторые отдельные замечания. Когда мы осуществляем медитацию по Пустоте, мы, по сути дела, занимаемся двумя видами медитации. Первый вид — это аналитическая медитация, с помощью которой мы приходим к твердому убеждению, что тело лишено самобытия и сознание также лишено самобытия.

Второй тип медитации таков, что при нем имеется уже развитое твердое убеждение в Пустоте, и нет нужды продолжать анализ, и мы сосредоточенно пребываем в этом переживании, которое развилось в результате убежденности.

Когда берете за объект медитации образ Будды, вы сосредоточиваетесь как бы на объекте вовне, а когда вы медитируете относительно любви и сострадания, вы порождаете любовь и сострадание в самих себе и пребываете в этом состоянии. Точно так же вы поступаете и в случае с Пустотой.

Сначала мы приходим к убеждению, что тело и сознание пусты и не обладают самобытием, а потом пребываем в этом ощущении. Когда убежденность постепенно уменьшается, нужно снова возвращаться к аналитической медитации, снова развивать в себе твердую убежденность и пребывать в этом состоянии. При этом ошибочная медитация относительно Пустоты — это состояние, при котором вы представляете Пустоту вне себя и сосредоточиваетесь на ней (иначе говоря, если вы просто представляете перед собой пустое пространство и сосредоточиваетесь на нем, — это ошибка). Такая медитация проста, но она неправильна и никакой пользы не несет.

То, о чем сейчас говорилось, — это точка зрения школы Прасангики.

В своих философских системах школы Сватантрики и Читтаматры также считают, что неделимых частиц нет. Однако в Вайбхашике (тиб.: че-да, — “школа [следующая] комментарию Маха-вайбханте”. — Прим. ред.) считалось, что такие частицы есть. Согласно их воззрениям, рассуждения проводятся следующим образом: допустим, что нет неделимой частицы. Тогда мы не сможем увидеть объектную основу обозначения. В этом случае, что же мы тогда видим? Для того, чтобы увидеть магнитофон, нужно иметь предмет, который является условием, обозначающим его.

Они говорят: “То, что мы видим, — это совокупность неделимых частиц, собранных вместе. Именно это и является условием, которое мы именуем магнитофоном”. Если не признавать неделимых частиц, то окажется возможно делить их до бесконечности, и в итоге получится, что нет вообще никакой субстанции, которая представляла бы основу объекта.

Для того, чтобы лучше понять взгляды школы Прасангика, полезно изучить воззрения Вайбхашики. Они очень обоснованны.

Не думайте, пожалуйста, что учение о Пустоте слишком интеллектуально и сложно. Если будете так считать, вы сами преградите себе путь к дальнейшему продвижению.

Перед своим уходом Пробужденный повелел, чтобы Его Учение записали и передали другим поколениям, объяснив, что это будет проявлением Его деятельности, поскольку Его тело не может оказать великой помощи, но Учение — может.

В древние времена это Учение было труднодоступно. Его не сообщали всем подряд. А сейчас я открыто излагаю учение о Пустоте, но, тем не менее, не следует относиться к этому как к чему-то, дающемуся даром.

В древности учение не передавалось свободно, поскольку, получая что-то слишком легко, люди считают это само собой разумеющимся и не ценят, — таким образом, оно становится для них бесполезным. Так же, например, с лекарствами. Если вы принимаете слишком много лекарств, организм уже не воспринимает их и начинает сопротивляться. То же и с Дхармой — если получать слишком много учений, ум становится невосприимчивым и сопротивляется принятию дальнейшей информации. Если же ум делается невосприимчивым, то Дхарма оказывает-

ся бесполезной.

Поэтому, прежде чем слушать учение, нужно установить в себе правильные побуждения, согласно которым вы принимаете решение, что в один прекрасный день займетесь практикой медитации относительно этих вопросов и если не получится в этой жизни, то обязательно — в следующей жизни.

Когда думаете о духовных вопросах, не следует ограничиваться в своем рассмотрении только этой жизнью; нужно стараться все время смотреть шире и учитывать, что есть следующие жизни, — так раздвинутся границы вашего привычного мира, появится новое измерение, и вы не останетесь заключены в некотором тесном пространстве.

Теперь давайте поговорим о том, как заниматься **медитацией относительно Пустоты личности**.

Прежде чем начинать медитацию относительно Пустоты личности, нужно вспомнить, в чем корень сансары: им является такое мировоззрение, которое привержено пониманию личности, “Я”, как чего-то цельного, обладающего самостоятельным существованием.

Из этой привязанности возникают все дурные действия, которые создают, в свою очередь, дурную карму, вынуждающую нас рождаться снова и снова. Таким именно образом мы легко впадаем в гнев и допускаем нехорошие мысли. С другой стороны, из-за нее нам трудно думать о Пустоте и развивать в себе любовь и сострадание, концентрацию и мудрость и тому подобные благие качества. Почему? Если внимательно исследовать, почему так происходит, то можно заметить, что причина всего заключается в нашем представлении о “Я” как об имеющем свое существование.

Это воззрение о “Я” — царь сансары. Благодаря ему появляется себялюбие — министр сансары.

Если не найти противодействие, чтобы избавиться от

этих двух, то даже пусть мы удалимся от мира, уйдем в горы, все равно они останутся с нами и будут мучить. Можно думать при этом, что медитируешь, но без Пустоты никакая иная медитация не будет противостоять против этих врагов. А слушая это Учение, вы обретаете оружие для борьбы с ними.

В былые времена в Индии и Тибете многие йогины достигали высокого духовного состояния. Если посмотреть на их биографии, станет понятно, что все они начали свое совершенствование с постижения Учения. Для этого сначала они искали Наставника, затем получали от него Учение, потом изучали его и уже после занимались медитацией долгие годы, в результате чего достигали высоких ступеней совершенства.

Решимость крайне важна. Если вы, например, узнаете, что некой необычной работой можете заработать пятнадцать миллионов долларов, ведь вы станете заниматься ею за такие деньги? А в данном случае вы знаете, что можете обрести вечное счастье, которое будет длиться из жизни в жизнь, и, соответственно, у вас должна появиться решимость на труд в течение многих жизней. Скажите себе, что даже если вам придется работать много-много жизней подряд, изучать Учение и медитировать, вы будете это делать, поскольку знаете, каков будет плод. — Вот такая решимость вам нужна, на многие жизни вперед. И если сумеет создать у себя такое настроение, духовные достижения появятся быстро.

Если же надеяться, что найдется некий просветленный лама, Учитель, который передаст вам какое-то посвящение, научит неким духовным упражнениям, и вы в результате сразу достигнете высот, вы лишь зря потеряете время. Это я говорю вам от всей души. Подобные настроения подобны стремлению ухватиться за радугу, а в итоге вы останетесь с пустыми руками.

Итак, истинный корень сансары — воззрение на “Я”

как на самостоятельную сущность. Нужно подрубить корень: как это сделать?

Подобное представление о “Я” находится в нашем сознании. Большую часть времени мы думаем именно так: “Я” существует самостоятельно. Но мы не отдаем себе отчета в этой мысли, не распознаем ее должным образом.

Представление о личности, имеющей самостоятельное существование, возникает тогда, когда мы видим свое тело или когда воображаем свое сознание (видеть сознание мы не можем, но можем его вообразить). Так возникает первое представление о личности. Как только мы видим тело, мы очень быстро именуем его “Я”, поскольку тело является объектной основой для личности.

Личность в обозначении существует, но в нашем обычном представлении мы не знаем, каким образом она существует, и потому, как только перед глазами появляется тело, мы его именуем “Я”, затем у нас возникает представление о нем как о самостоятельном существе, которое есть как таковое, независимо от обозначения мыслью. Такое представление называется неведением.

Если кто-то оскорбляет нас на людях и это слово входит нам глубоко в сердце и ранит нас, это означает, что мы очень сильно цепляемся за представление о своей личности как о самобытующей. И если мы испытываем большую робость в присутствии многих людей или начальства, краснеем или волнуемся, это также говорит о том, что у нас сильно представление о самосущем “Я”.

Попытайтесь сами разобраться и определить, что корень сансары не находится где-то вовне.

Этот корень сансары и является объектом отрицания Пустоты. Шантидева сказал, что, если вы не знаете объекта отрицания Пустоты, вы Пустоту не поймете. Если вы будете говорить: “Пустота, Пустота”, и будете заниматься просто неконцептуальной медитацией, такая медитация не устранил корня сансары.

В Индии один йогин много лет занимался неконцептуальной медитацией и достиг в ней высокого уровня. Он полагал, что занимается созерцанием Пустоты, но на самом деле делал нечто другое. Через 50 лет он вышел из медитации, и произошло вот что. Случается, что некоторые мудрецы привязываются к своей длинной бороде, которая символизирует для них духовность, — ведь у разных людей бывают разные привязанности. Так и этот мудрец. А мышь взяла и подъела его бороду, и мудрец, увидев это, очень рассердился. Тогда-то и оказалось, что медитация была не столь эффективна, — ведь в ситуации с мышью он повел себя как обычный человек.

Итак, не забывайте, что в медитации по Пустоте объектом отрицания является представление о самосущем “Я”.

Начните с распознавания объекта отрицания Пустоты. Есть два вида объекта отрицания Пустоты. Привязанность к представлению о самосущей личности — это объект отрицания Пустоты посредством пути. Другой вид отрицания — отрицание посредством рассуждения. Посредством пути мы устраняем свое представление о том, что личность как таковая существует, — то есть удаляем корень сансары. А посредством рассуждения мы устраняем сам независимо существующий предмет, само независимое существование личности.

Как вы знаете, самостоятельно существующей личности не существует, ее нет. Таким образом, в рассуждениях мы отрицаем не то, что существует на самом деле, а то, что не существует. Нельзя сказать, что личность существовала когда-то в прошлом или появится в будущем. Она вообще не существует. Она всегда была пуста, это мы думаем, что в ней есть нечто самостоятельное, — в чем и заключается наше неведение. То, что мы думаем о личности, и то, как она существует на самом деле, находятся в полном противоречии, поэтому и говорятся

о неведении.

Будда предупреждал, чтобы с помощью доктрины Пустоты не создавать новой Пустоты. Предметы являются пустыми от самостоятельного существования изначально, поэтому говорят, что **Пустота — основа всех явлений**. При помощи теории Пустоты нужно понять Пустоту как Пустоту и устранить все наши ложные представления, приписываемые объекту. Когда все ложные представления будут устранены и все концепции, которые являются производными от неведения, будут устранены также, тогда все омраченные мысли, вся отрицательная карма уничтожатся. Произойдет уничтожение сансары. Такое превращение называется нирваной, — Освобождением. Нечистая одежда — аналогия сансаре. Если одежду очистить, мы получим Освобождение. Прекращение нечистоты представляет из себя чистоту. Прекращение сансары представляет собой нирвану.

Сначала надо долгое время медитировать относительно объекта отрицания, относительно того, что именно отрицается. Нужно распознать объект отрицания, распознать в обоих случаях, — т.е. в случае отрицания посредством пути и в случае отрицания посредством рассуждения. Объект отрицания посредством рассуждения не существует. Этот объект — не представление о “Я”, о личности, а само независимое “Я”, — и оно не существует. С одной стороны, мы распознаем свое неверное представление о “Я”, с другой — “Я” как таковое. Этот шаг направлен на то, чтобы отрицать объект отрицания Пустоты.

В Сутре рассматривается лишь Пустота, а в Тантре еще и создание тела божества из Пустоты. При этом, поскольку имеется сочетание осознания Пустоты и представления себя в виде божества, создается причина для

двойного постижения, в Тантре, которое облегчает, с одной стороны, обретения Тела и Речи Будды и, с другой стороны, подрывает корень сансары. Это происходит одновременно, и потому достижения приходят столь быстро. Практика Сутры осуществляется методом исполнения благих дел, порождения и развития в себе любви и сострадания, которые и становятся причинами обретения Тела, Речи и Ума Будды. Поэтому в Сутре нужно уделять время отдельно каждому виду практики.

В Тантре обе эти практики происходят одновременно: с мотивацией Бодхичитты вы включаетесь в практику йоги божества — это стадия порождения, создания божества; вторая стадия — завершения — включает практики созерцания каналов, капель, ясного света, при которых создается иллюзорное тело, и оно может отделиться от физического и посетить другие места, например отправиться в чистые земли и вернуться обратно. Это иллюзорное энергетическое тело может путешествовать в другие миры и получать там Учение.

Великие йогины Тибета и Индии именно благодаря тому, что заложили сначала прочную основу в своем сознании, достигли больших высот. Не имея же основы, говорить об иллюзорном теле — лишь фантазии. Именно поэтому говорится относительно Сутры и Тантры, что необходимо принять Пустоту за основу истинного духовного пути.

*Вопрос:* Можно ли заниматься тантрой, не понимая Пустоты?

*Ответ:* Если вы занимаетесь практикой тантры и не понимаете Пустоты, вся ваша практика — лишь воображение. Но лучше уж такое воображение, чем не делать ничего. Даже если вы только воображаете, что вы божество, например Тара, у вас устанавливаются особые отношения с Тарой.

Однако вы сможете делать эти практики гораздо луч-

ше, познав Пустоту и т.д. Без таких познаний вы уподобляетесь детям, хотя в сравнении с человеком, который думает только о деньгах и не интересуется духовным, это состояние намного лучше. Ведь когда мы говорим о хорошем и плохом, все понимается в сравнении.

Найдите для себя твердую основу. Иначе получится, что иногда вы будете думать: “Я — тантрист, это высокое состояние”, а затем, когда услышите Учение и поймете свои недостатки, начнете думать, что вы очень плохи, станете унижать свою практику. Но, критикуя вас, я просто пытаюсь поставить вас на твердую почву, но не загнать в землю.

Поэтому, когда вы чересчур горды, думайте о своих недостатках, а когда приходит уныние и вы утрачиваете способность выполнять практику, подумайте о своих добрых качествах.

Если вы, услышав учение о Пустоте, думаете, что оно слишком сложно и недоступно для вас, это — погружение в землю. В таком случае скажите себе, что вы — человек и обладаете особым мозгом. Пробужденный говорил, что все живые существа, включая насекомых, могут стать Буддами. Так отчего же вы не сумеете понять Пустоту? Сохраняйте свои твердые позиции на земле.

Мы рассмотрели, как следует созерцать Пустоту личности. Сначала я объяснял, как распознать объект отрицания, чтобы понять, что на самом деле имеется в виду под словом “Пустота”. При этом не следует впадать в крайность и считать, что “Я”, личность, не существует вовсе. Когда мы исследуем вопрос, что же является личностью (голова — не личность, все члены тела — не личность и т.д.), мы оказываемся не в силах обнаружить ее, и тогда может показаться, что “Я” не существует. Так мы можем начать созерцать полное несуществование “Я” и думать, что это и есть Пустота “Я”.

Такой подход неверен.

Мы проводим аналитическую медитацию, рассуждая по следующей схеме: если это “Я” существует самостоятельно, то возможен один из двух вариантов — либо оно едино с совокупностями элементов, представляющих собой тело и сознание, либо отдельно от них.

1. Сначала мы пытаемся рассматривать тело, в уме разделять его на части и идентифицировать “Я” с какой-нибудь частью, ища, где же оно находится. Мы внимательно рассматриваем части тела и удостоверяемся, что ни в одной из них нет “Я”, его нет даже в самой наимельчайшей частице.

2. Второй шаг — это исследование сознания.

В сознании есть шесть первичных типов сознания и пятьдесят один ментальный фактор.

Среди этих пятидесяти одного умственного фактора, о которых мы говорили, есть, например, такие как непривязанность, гордыня, различение, намерение, ревность, внимательность. Каждый из них не есть “Я”. Любовь — тоже не “Я”. Перебирая все умственные факторы, мы убеждаемся, что каждый из них не является “Я”. И если бы они совпадали с “Я”, этих “Я” было бы много.

Затем следует рассмотреть шесть первичных типов сознания и проанализировать их все, проверив, есть ли “Я” в них.

Так проводится процесс поиска “Я” в теле и в сознании.

3. Затем рассмотрим, можно ли найти “Я” вовне.

Иногда мы говорим: “Мое тело, мой ум”, как будто предполагается кто-то вовне, владеющий этим телом и умом. Снова старайтесь отыскать его: где он может быть? Рассуждайте так: возможно, вне тела и сознания существует некоторое невидимое “Я”. Тогда, если было бы так, мое “Я” никто не мог бы видеть, что противоречит здравому смыслу и рассуждению. А если это было бы видимое “Я” отдельно от ума и тела, то мы бы его видели. Значит, его нет, поскольку мы его не видим.

Таким образом мы проводим две линии аргументации.

Как вы помните, мы говорили, что, не видя, нельзя на этом основании отрицать существование невидимого объекта. Поэтому в отношении “Я” мы оговариваем вариант с видимым “Я”, рассуждая, что, если бы оно существовало отдельно от тела и ума, его можно было бы увидеть, но мы не обнаруживаем его, значит, подобное видимое самосущее “Я” не существует отдельно от тела и ума.

А есть множество предметов, которые мы не видим, но они существуют, например какой-нибудь дух может присутствовать здесь, но мы не способны его увидеть. Когда слушаете Учение, не думайте, что вы одни его слушаете. Обязательно присутствует какой-нибудь дух и тоже слушает.

Вообще, исследовать возможность существования “Я” вовне труднее, чем искать “Я” в теле и сознании. Индуистская философия, когда проводит исследование существования “Я”, признает, что “Я” — не тело, не ум, но утверждает, что это некая сущность, отдельная от тела и ума, которая называется Атманом, или Самостью. В христианстве тоже есть подобное понятие. Существуют философские споры между буддистами и небуддистами на этот счет.

Вы сами разберетесь в этом для себя и поймете, что для некоторых людей полезно одно Учение, а для других — другое.

Когда индусы говорят об Атмане, они считают, что он постоянен. Атман безначален и существует вечно. Вот такое “Я” должно быть видимо или нет? Если оно видимо, а мы не можем его увидеть, значит, оно не существует. К примеру, если я говорю, что у меня на голове рога, то первый вопрос: они по своим характеристикам видимы или невидимы? Я говорю: видимы — значит, и вы

должны их видеть. Но вы, не видя никаких рогов, скажете, что я лгу. Достоверное обоснование таково: если нечто видимо, а мы его не видим, значит его нет.

Если же “Я” невидимо, то его и невозможно увидеть, но это будет противоречить здравому смыслу, поскольку вы все говорите, что видите меня.

Итог рассуждений: “Я” не существует как независимая сущность, как нечто самостоятельное, поскольку оно не существует ни в единстве с телом, речью и сознанием, ни отдельно от них.

Если проводить рассуждение правильно, у нас возникнет твердая убежденность в том, что самостоятельное “Я” не существует вообще.

Когда появится такая твердая убежденность, задержите состояние и пребывайте в ощущении, что самосущего “Я” нет. Не нужно при этом создавать в уме какое-то пустое пространство. Само по себе отсутствие внутреннего существования свободно, пусто от образов.

Обладая твердым убеждением в том, что нет ничего самосущего, мы пребываем в медитации в состоянии сосредоточения, в спокойном состоянии. Постепенно мысли будут угасать. Если правильно осуществлять медитацию по Пустоте, то слезы сами польются из глаз.

Некоторые люди чувствуют в результате этой медитации умиротворенность или радость. Некоторые испытывают страх совсем утратить свое “Я”.

При продолжительном занятии медитацией постепенно убежденность в Пустоте будет уменьшаться и имевшееся состояние превратится лишь в некий образ. Тогда необходимо проводить заново то же исследование, которое проводилось раньше: снова рассмотреть возможности для объекта отрицания быть единым с умом и телом или отдельным от них и т.д. И снова такими рассуждениями мы породим в себе твердую убежденность. При

наличии твердой убежденности нужно вернуться к созерцанию в этом состоянии. И если мы хотим достичь состояния Безмятежности ума, то медитация о Пустоте очень поможет ускорить его достижение.

Есть два подхода к последовательности в практике медитации. Первый таков: сначала развивать Безмятежность (шаматха) и с ее помощью постигать Пустотность. Другой подход: посредством постижения Пустотности овладеть состоянием шаматха.

Люди, у которых ум “не на высоте”, то есть туповат, обычно сначала развивают в себе шаматху, а затем с ее помощью постигают Пустотность. Но для таких умных людей, какими являются русские, напротив, Безмятежность будет легче развивать посредством Пустотности.

Я не шучу, поскольку, действительно, в былые времена люди бывали порой не очень развиты интеллектуально, поэтому смотрели на излагаемый вопрос только в соответствии с тем, как его слышали. Они не были склонны рассматривать вопрос с разных сторон, поэтому впадали в крайность одностороннего подхода. Вместе с тем в те времена сознание было более чисто, люди не загружали ум многими мыслями. — Именно поэтому достичь шаматхи им было легче, поскольку в этом состоянии нужно в сосредоточенности удерживать сознание на одном предмете. А вот мой ум слишком активен, потому мне крайне трудно было вначале удержать его на одном месте. Я садился в позу для занятий, сосредоточивался на нужном предмете и то и дело смотрел на часы. Мне казалось, что прошел час, а проходило только пять минут.

При осознании Пустоты гораздо проще достичь Безмятежности. Это я говорю вам на основании собственного опыта, а я думаю, что наши с вами интел-

лектуальные возможности и окружающие условия похожи.

Сейчас мы поговорим еще о том, как заниматься медитацией, беря за объект сознание. Попробуйте заняться медитацией по развитию Безмятежности с объектом на сознании. Сначала изучите, что такое “Я”, попытайтесь разобраться в Пустотности “Я”.

Вначале, когда начинаете созерцание сознания, берите объектом тонкую относительную природу ума — его тонкую обыденную природу. Это такое наитончайшее сознание, которое переходит в будущие жизни. Это сознание не содержит мысли; оно представляет собой лишь осознание. Непосредственно его распознать очень трудно.

Когда созерцаете, не следует подавлять свои мысли, принуждать их. Пусть мысли сами возникают, движутся. Но не следует их возбуждать или подталкивать. Так, если собака хочет бежать, а вы ее удерживаете, она начинает рваться и стремится умчаться еще быстрее. Отпустите собаку, она побежит вокруг и вернется обратно, и даже если вы прогоните ее, она не уйдет.

Точно так же и ум. Если будете говорить ему: “Не думай!”, он станет думать еще больше. Посмотрите на свое сознание и расслабьтесь, пребывайте в спокойном состоянии, пусть сознание будет естественно.

Это Учение относится и к Дзогчену и к Махамудре. Если вы имеете некоторое правильное представление о Пустотности, то эти учения не представляют опасности.

Итак, посмотрите на свое сознание. Если возникает мысль, рассмотрите ее. Если возникает привязанность, рассмотрите и привязанность — то состояние, когда в восприятии сознания имеется приятный объект и ум хочет его удержать. Нет никакой самосущей привязан-

ности, которая плоха сама, объективным образом.

Допустим, у вас возникает гнев. Рассмотрите, какова его природа. Никакого независимо существующего гнева нет. Гнев — это состояние сознания, вызванное каким-либо дурным предметом. В сознании присутствует отвращение, сознание не хочет видеть этот предмет, — такое состояние мы называем гневом. Но если мы не знаем этого и рассматриваем гнев как самосущее явление, мы попытаемся устранить объект этого гнева.

Когда возникают какие-то благие мысли (любовь, сострадание), к ним тоже не надо привязываться, потому что стоит подумать: “Я люблю, я сострадаю”, как из этой мысли тоже возникает привязанность. Когда возникают любовь и сострадание, разберитесь в их природе. Что они такое? — И так вы снова удостоверитесь, что никакой самостоятельной, объективно существующей любви нет. Этот процесс тоже является медитацией о Пустотности.

Такие мысли — это и состояние сознания, исполненного заботой о счастье других живых существ, то есть состояние, известное как любовь. А сострадание — это такое состояние сознания, которое воплощается в желание живым существам избавиться от страданий. Помимо этого наименования не существует объективно Любви и Сострадания как таковых.

Когда объект привязанности предстает перед сознанием, задайтесь вопросом: почему вы к нему привязываетесь?

Некоторые люди могут привязываться к женщине, некоторые — к мужчине. Затем рассмотрите, к какой части тела вы наиболее привязаны, какая для вас кажется наиболее красивой. Это лицо, или нос и т.д. А ведь если вы посмотрите на нос изнутри, то вам вообще не захочется есть.

Так во время медитации можно уменьшать привязан-

ность; ведь вообще с ней очень трудно совладать. Для начала важно рассмотреть, к чему мы привязываемся. Можно позволить себе привязаться, а затем тщательно исследовать, к чему именно мы привязываемся, куда направлено вожелание, что же там прекрасного? И если исследовать по частям, мы увидим, что каждая часть тела не является прекрасной. А все эти части вместе красивы? В этом мире человек без носа считается уродом, поскольку мы считаем наличие носа неотъемлемой частью красоты. А в каком-нибудь ином мире у существ нос находится на подбородке, а на месте носа — ровная поверхность, и когда те существа увидят людей из нашего мира, они скажут: “Это уроды, у них какой-то кусок мяса ниже глаз”.

Вы понимаете, наши представления о красоте — это лишь умственная концепция. Наши умственные построения следуют образцам, унаследованным от предков. Некоторые люди рассматривают грудь как сексуальный символ, но если бы наши предки считали нос сексуальным символом, то сейчас нос был бы в таком же почете, как грудь. Наше сознание воспринимало бы нос как сексуальный символ, и при виде носа возникала бы привязанность.

Концепция находится в уме. Безусловно, есть красивое и уродливое, но нет объективно прекрасного и объективно уродливого. В нашем мире определенное соотношение членов тела, определенные пропорции именуется красотой. Поэтому красота — лишь наименование. Нет объективно, необусловленно красивой вещи. Так зачем же искать вовне что-то красивое и привязываться к этому?

Если вы прикасаетесь к красивой женщине, вы всего лишь прикасаетесь к части тела, даже не к телу, а к части тела. Это все равно, что прикасаться к радуге. К несамосущему предмету невозможно прикоснуться и нельзя удержать, потому что он не существует.

Таким образом, надо сидеть в медитации, обдумывать все эти вопросы, и постепенно мысли успокоятся. В учении Махамудры говорится, что океан волнуется, когда есть ветер. Если попытаться остановить волнение, то это сделать не удастся. Волны появляются из-за ветра. Попробуйте остановить ветер или изменить его направление — тогда волны сами собой успокоятся.

В нашем случае намерение является этим ветром. Мы все время хотим сделать что-то, куда-то пойти, что-то купить, с кем-то поговорить и т.п. Это и волнует наш ум. Нам следует обуздать свои намерения.

Не позволяйте намерению бежать за предметом. Не позволяйте этому намерению производить на свет мысли. Обуздывайте свое намерение, но если возникает мысль, рассматривайте, анализируйте ее, и эта мысль сама собой растворится. А намерение способствует продолжению существования мысли. С каждым разом, при распознавании, мысль будет возникать все реже и реже.

В данный момент вы пока не достигнете тонкого обусловленного сознания, которое мы называем Ясным светом. В Махамудре говорится, что мысли подобны ворам, и когда вы опознаете вора, скажите: “Я тебя знаю. Ты — вор.” А если вы не дадите вору знать, что его заметили, он будет продолжать беспокоить вас. Но если вор знает, что вы осведомлены о том, кто он, то даже если вы и не скажете ему, чтобы он держался подальше, вор сам будет стараться реже к вам подходить. Так же и с мыслями. Если не распознавать их, ум будет полностью ими захвачен. Когда появляется мысль, ее нужно распознать, и пусть тогда делает, что хочет. Однако важно контролировать свои намерения. Не надо следовать за мыслью, тогда она исчезнет сама, растворится, — точно так же, как вор, будет чувствовать робость и не станет приходить слишком часто. Таким образом концептуальное мышление будет занимать в сознании все меньше и меньше места. Вот тогда и попытайтесь распознать свое

тонкое сознание. В этом тонком чистом сознании нет концептуального мышления, там есть лишь сознание, внимание, познавательная способность. И чистота.

В учении Дзогчен говорится, что, если возникает мысль, следует произносить звук “ПЭ-Э-Э”. Этот звук подобен лодке, пересекающей волну, поскольку, когда лодка пересекает волну, то ее след — это океан сам по себе, без волны. Точно так же, когда много мыслей, Ясный свет распознать крайне трудно. Но если вы говорите “ПЭ-Э-Э”, то между двумя разными мыслями появляется зазор. В этом зазоре между мыслями и есть Ясный свет. Он подобен экрану, а мысли подобны изображению в кино. Когда возникает картинка, она появляется из экрана, когда же она исчезает, то исчезает снова из экран.

Когда Миларепа излагал учение Махамудры, он объяснял, что облака возникают из пространства и, исчезая, облака также исчезают в пространстве. Точно так же всякая мысль. Будь она плоха или хороша, она возникает из Ясного света и исчезает в нем.

*Вопрос:* Пустотность явлений — это высшая истина?

*Ответ:* Да, это высшая истина. Но и эта высшая истина также не обладает истинным существованием. Это непросто понять. В буддизме говорится о Пустоте Пустоты и так далее, существует бесконечная последовательность.

Теперь, пожалуйста, посвятите свои заслуги от слушания тому, чтобы обрести наилучшее понимание теории Пустоты в будущем, дабы в один прекрасный день обрести Мудрость, постигающую Пустоту. Обладая такой мудростью, мы на самом деле сможем освободиться из сансары. Если же у нас не будет этой мудрости, сам Будда не сможет дать нам Освобождение.

## СМЫСЛ МАНТРЫ ЗАПРЕДЕЛЬНОЙ МУДРОСТИ

Сейчас хочу объяснить вам смысл мантры Праджня-парамиты (санскр.: Совершенства Запредельной Мудрости. — Прим.ред.). Сама мантра звучит так:

**ТАДЪЯТХА ГАТЭ-ГАТЭ ПАРАГАТЭ ПАРАСАМГАТЭ  
БОДХИ СВАХА**

Эта мантра указывает на пять стадий пути, которые ведут к состоянию Будды.

**ТАДЪЯТХА** — это просто зачин, который переводится “это так: ...”.

**ГАТЭ-ГАТЭ** значит: “иди”. Сначала произносится два раза “иди-иди”.

**ПАРАГАТЭ** означает: “превзойди” или же — “выйди за пределы”.

**ПАРАСАМГАТЭ** — “совершенно превзойди”, “полностью выйди за пределы”

**БОДХИ СВАХА** означает утверждение в этом состоянии.

Итак, что означает эта мантра? Здесь говорится, что то состояние, в котором мы обычно находимся, не является устойчивым, стабильным состоянием, необходимым для счастья. И какое бы счастье мы ни переживали, оно не является истинным. Такое счастье меняется на страдание очень легко. А куда мы перерождаемся по воле своей кармы, большей частью мы вынуждены рождаться в низших участках существования. Вероятность же рожде-

ния человеком крайне редка, ее можно сравнить с вероятностью попадания зерна на горный пик, на вершине которого помещается только одна рисинка, — так же уникально человеческое рождение. А в основном перерождения случаются внизу, у основания этой горы, в которую входит масса перерождений в участи животных и так далее.

На самом деле, эту мантру Запредельной мудрости здесь, в сутре, начитывает Бодхисаттва Авалокитешвара. И совершается это все при благословении Будды.

Вот как это было. Когда Будда достиг состояния Пробуждения, Он сидел в состоянии медитации, а его ученики, и Авалокитешвара среди них, тоже занимались медитацией. И тогда силой Будды Шарипутра задал такой вопрос Авалокитешваре:

— Ты, Сострадательнозрящий, Великое существо, Устремленный — Бодхисаттва, скажи, пожалуйста, для тех, кто хочет достичь состояния Будды из состояния человека, чему надо учиться?

И в ответ на это Авалокитешвара изложил весь текст учения о Совершенстве Запредельной Мудрости, включая мантру. Здесь сейчас объясняется очень сжатое, сконцентрированное учение Пустотности. Сегодня мы не можем говорить о нем в деталях. Сегодня я расскажу вам только о значении мантры.

Когда Авалокитешвара говорил эту мантру, что он хотел сказать?

Когда он сказал: “Тадьятха”, это означало: “Это — так”, то есть, что сансара несчастна, сансара такова. Он сказал очень сокращенно о том, что она такова, и тем самым пояснил дальнейшее: зачем нам куда-то двигаться. Поскольку она такова, эта сансара, она полна страданий, она полна несчастья. И дальше он сказал: “Так иди, иди”. — Иди-иди, и выйди за ее пределы, совершенно превзойди эти пределы.

Для тех, у кого есть достаточное знание Дхармы, эта мантра чрезвычайно могущественна.

Находясь в месте, полном всяких осквернений, грязи, вы болеете. Люди болеть не хотят, но зачастую наслаждаются жизнью в грязном месте, — и это ложный подход.

Сначала он сказал: “Иди”, подразумевая: “Иди в направлении к Пробуждению”. И сначала это “Иди” подразумевает первую стадию пути, называемую “стадией собирания”. Для того, чтобы достичь состояния Будды, а ведь состояние Будды является последней, пятой ступенью, сначала нужно пройти первую стадию собирания, вторую стадию тренировки (о которой говорится также: “Иди”. — Прим. ред.), затем стадию видения (прямого видения реальности, о которой говорится: “Превзойди”, или: “Выйди за пределы”. — Прим. ред.), и четвертую стадию освоения (о которой говорится: “Совершенно превзойди”). И тогда уже наступает пятая стадия Пути, которая называется “Не-учение-более” (Бодхи-сваха, Бодхи — санскр., Пробуждение. — Прим. ред.). Вот тогда мы станем уже настоящими учеными, а в настоящий момент — еще нет, хотя в сравнении с теми, кто знает мало, мы, может быть, и знаем кое-что.

До тех же пор, пока мы не достигнем пятого этапа пути: “Не-учение-более”, необходимо все время учиться и практиковать.

Давайте поговорим о том, что такое первый этап: “Собирание”, и как можно его достичь? Это очень полезно знать, потому что без достижения первого этапа пути нам не достичь ни этапа видения, ни этапа освоения, никаких других.

Для того, чтобы достичь нижней границы первого этапа, нужно зародить в себе спонтанную Бодхичитту. Сейчас мы говорим с вами о низшей из пяти ступеней *махаянского* пути, то есть пути Великой колесницы буд-

дизма. Бодхичитта — это детально развитая любовь и сострадание. Из очень сильной любви и сострадания мы приходим к желанию обрести состояние Будды для того, чтобы помогать, быть максимально полезным для других живых существ.

То есть, прежде всего нужно учиться тому, как спонтанным образом порождать в себе подобное чувство, подобное желание. Именно в тот момент, когда человек порождает в себе Бодхичитту, он и достигает стадии собирания на махаянском пути.

Начиная с этого момента человек испытывает любовь и заботу о других больше, чем о самом себе. В этом состоит наша цель. Вначале это крайне сложно, но путем практики можно достигнуть такого альтруизма, и нам надо все внимание направить на это.

Без Бодхичитты практика Тантры не будет практикой Тантры, и другие высшие йогические практики буддизма без нее не возможны.

Так, в Тибете многие люди занимались медитацией по методу принятия сознания за объект. Они считали, что это Махамудра (санскр., тиб.: гаг-гья-ген — “Великая печать”. — Прим. ред.) или Дзогчен (тиб.: “Великое совершенство”. — Прим. ред.). В это время великий учитель Патамба-Сангье (основатель школы Ши-чже и традиции Чод в Тибете. — Прим. ред.) прибыл из Индии в Тибет. И он сказал людям: “Если у вас нет Бодхичитты, то что толку тогда рассматривать свое сознание? Вы никуда не придете. Без Бодхичитты вы даже не вступите на путь Великой колесницы. Ведь дверь в Великую колесницу — это Бодхичитта. Тантра же — особенный, уникальный, продвинутый метод Великой колесницы. И если вы не станете практиком Великой колесницы, Тантра так и останется за пределами достижения для вас.”

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ НАСТАВЛЕНИЯ**

## УЧЕНИЕ О ПРЕОБРАЗОВАНИИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ В ДУХОВНЫЙ ПУТЬ

Вообще, все Учения, которые излагались по сей день, предназначены для практического их осуществления.

Если нас интересует духовное развитие, то главное в нем — тренировка сознания. Так, если кого-то интересует живопись, то главной задачей будет натренировать руку. И чем больше тренируются пальцы для рисования, тем лучше живописные работы. Тогда можно будет сказать, что имело смысл изучать живопись. Точно так же и в духовных вопросах. Если нас интересуют духовные вопросы, то главное, что следует делать, это тренировать свое сознание.

Сознание следует воспитывать, поскольку именно оно является главной причиной того, что мы испытываем: радость или страдание. Сознание — основа всякого воспитания, целью которого служит уничтожение страдания и обретение радости.

Всякая истинная религия, будь то ислам, христианство или другие, нацелена на то, чтобы посредством воспитания ума привести человека не к кратковременным удовольствиям, а к вечному счастью. Поэтому полезно изучать религии, пытаться понять их и применить для своего духовного роста.

Я не говорю, что так нужно поступать всем, но некоторым такой способ поведения полезен. С другой стороны, есть люди, которым лучше придерживаться одного пути. Имеется много методов в рамках

даже одной религии, ведущих по духовному пути. Первый описанный мною подход, я думаю, годится для людей с достаточно высоким интеллектуальным уровнем и стабильностью ума — для тех, кто может самостоятельно исследовать все пути и выбрать для себя то, что больше подходит. У людей же второго типа может возникнуть замешательство, они могут запутаться в различных теориях, а потому, по-видимому, для них полезнее держаться одного пути. Таков мой сердечный совет всем вам.

Сегодня речь пойдет о том, как преобразовать неблагоприятные условия в духовный путь. В настоящее время для вас это очень важное учение, поскольку, если вы не будете знать его, то не сможете успешно заниматься духовной практикой. Например, вы хотите заниматься духовными делами, а вам придется столкнуться с такими проблемами, как материальное обеспечение семьи, деньги, еда, ведение хозяйства и т.п. Также вас могут одолевать болезни. И все это — препятствия для религиозной практики.

Много неблагоприятных обстоятельств может возникнуть вокруг нас. Например, если мы развиваем свое сострадание, терпимость, стараемся быть добрыми к людям, многие могут захотеть просто воспользоваться этим. И так поначалу вы будете убеждать себя, что должны быть добры и терпеливы, но когда два или три раза люди используют в своих целях ваши благородные устремления и причинят вам вред, может случиться, что вы впадете в гнев, — то есть в другую крайность, и в итоге станете даже еще более безжалостным человеком, чем были до занятий духовными практиками. Поэтому столь важно учение, о котором сейчас пойдет речь.

Обладая этим учением, можно сделать так, что все неблагоприятные условия будут способствовать духовному росту. Так, каждый предмет имеет две стороны,

хорошую и плохую. Может быть, вы уже знаете пример, который я люблю приводить, — с сауной. С одной стороны, она плоха — там слишком жарко. С другой стороны, она хорошо прогревает и излечивает некоторые болезни, способствует здоровью в целом. Представьте, если какой-нибудь человек совершил проступок, и вы в наказание заставите его сидеть в сауне, то через 10 минут он скажет, что умирает. Но та же сауна для человека, который знает о ее пользе, представится совершенно другой. И если вы позволите ему находиться в сауне час, но потом попросите уйти раньше, он будет очень недоволен, что время его пребывания сократили.

Для всех дел важнее всего наше сознание. С правильным настроем можно всегда находить радость, а с неправильным — никогда не быть довольным. И даже если вы будете миллионером, но с неправильным подходом к жизни вы не будете счастливы. Неправильный подход приводит к жалобам, что чего-то всегда не хватает, и такой ум начинает высматривать предметы, которыми обладают другие, начинает завидовать и никогда не испытывает счастья.

Великий тибетский йогин Миларепа жил высоко в горах и не имел абсолютно никакого имущества. Он говорил, что люди, видя, как он живет, считают, что он несчастен, а на самом же деле, он — счастливейший человек в мире, поскольку знает, как наслаждаться жизнью.

Учения, о которых рассказывалось до сих пор, и то, о котором мы говорим сегодня, составляют сокровище, обладая которым вы всегда сумеете быть счастливы. И они дают огромный материал для практики, с которым занятия медитацией не представят трудностей, и вы никогда не будете испытывать упадка. Рассмотрим, как же преобразовать неблагоприятные

условия в духовный путь. Есть два типа преобразования. Первый тип заключается в **установлении правильного настроения**. Второй тип совершается при помощи **подготовительных упражнений**.

Обсудим первый способ.

В рамках этого подхода есть два уровня. Первый уровень — преобразование неблагоприятного в благоприятное через создание у себя правильного отношения к явлению посредством **Метода**. Второй уровень — посредством **Мудрости**.

### *Преобразование путем Метода*

Поговорим о методе. Это метод Любви, Сострадания и Отречения.

Например, вы встречаетесь с таким страданием, как болезнь. В прошлом году я сам болел и лежал в больнице, но не испытывал особенных проблем и был в общем всем доволен — и это не потому, что я ощущаю себя высокоразвитым существом, а потому, что милостью своего Учителя получил учение, которое позволяет мне смотреть на вещи правильным образом. Я сам нахожу это учение чрезвычайно практичным и применимым в повседневной жизни.

Сейчас расскажу вам о своих впечатлениях в больнице. Все время, пока я там находился, я смеялся и шутил с друзьями. Один из них спросил меня, почему я все смеюсь и шучу, ведь пребывание в больнице — довольно печальное событие, некоторые говорят, что больница — как тюрьма. Но я ответил, что в больнице все не так уж и плохо. Здесь другие люди заботятся о вашем здоровье, вас накормят и напоят, не нужно самому себе готовить еду. Врачи и медсестры готовы помочь в любой момент. Кроме того, есть где спать, есть с кем поговорить, можно

и почитать; — так что это очень хорошее место для проведения досуга. В других же местах нужно платить за развлечения, да и развлечения не приносят здоровья. И мои собеседники согласились со мной.

Кроме того, есть и преимущества самой болезни.

Как я говорил раньше, сауна имеет две стороны — приятную и неприятную. Так и больница имеет две стороны — неприятная сторона состоит в том, что там делают уколы, нужно соблюдать режим, там дурной запах, с этой точки зрения можно сказать, что больница — как тюрьма. Но если посмотреть с другой стороны, то есть повод порадоваться.

Чтобы научиться преобразовывать неблагоприятное в благое, нужно научиться смотреть на каждый предмет с разных сторон. Не смотрите на вещи лишь с одной стороны! На самом деле, дурную сторону рассматривать вообще не нужно, потому что мы и так сверхискусны в том, чтобы разбирать дурные стороны. Первое, что нам обычно бросается в глаза, — это плохое. Ошибки других мы замечаем просто автоматически.

Видеть положительные стороны других гораздо труднее. Поэтому тренируйтесь в навыке рассмотрения каждого явления в выгодном свете, и когда вы увидите благоприятную сторону явлений, то сможете использовать их хорошие качества.

Даже страдания имеют свою положительную сторону. Нелегко понять, что и в больнице имеется много хорошего, хотя, наверное, многие могут с этим не согласиться. Но вот принять, что в страданиях есть польза, есть хорошая сторона, — это действительно сложно.

Что же хорошего в страдании? Я не говорю, что в нем есть абсолютное благо, но, несомненно, есть благие

стороны. И если вы все-таки испытываете страдание, то можете использовать его себе же во благо. Хотя основная наша цель состоит в том, чтобы избавиться от страданий, и буддийское учение говорит, что приносить себе мучения, истязать тело бесполезно, но если уж мы подвергаемся страданию, так давайте посмотрим на него с позитивной точки зрения и используем ради духовного развития.

Каковы хорошие стороны страдания? Первое — страдание уменьшает гордость. Если мы не страдаем и имеем все, что желаем, то становимся гордыми и относимся к другим с высокомерием. Страдание уменьшает гордость.

Второе — страдание помогает воспитать в себе отречение (от привязанности к сансаре. — Прим. ред.) Так, если у людей, имеющих серьезные заболевания, не появляется боли и они не страдают, то они и не думают о лечении. А боль побуждает человека идти к врачу и принимать лекарства с тем, чтобы избавиться от болезни. Но если бы у человека не было сильных страданий, а были лишь небольшие боли, его серьезная болезнь без излечения привела бы к еще большему страданию и даже к смерти. Так что ведь именно благодаря страданию больной решается принимать лекарства и лечиться от болезни — начинает следить за своим состоянием, диетой и т.д.

Одно время у меня болел желудок и мне посоветовали не есть некоторые виды пищи, но как только боли прошли, я опять стал есть то же самое. Тогда боль возвратилась и усилилась, и я решил уже не есть больше такую пищу никогда — так для меня это было полезным.

Пока мы остаемся в сансаре, мы всегда подвержены страданию. Если страдание не проявляет себя, мы просто обманываемся на его счет, считая, что страдания нет, и используем свою драгоценную человеческую жизнь для того, что имеет смысл лишь в этом существовании, не

рассчитано на последующие жизни. А люди, которые имеют некоторые познания в Дхарме, говорят, что страдания производятся кармой, которая, в свою очередь, производится омрачениями (клешами) типа гнева и т.п., и поэтому, пока мы не устраним эти болезни сознания, наши страдания будут продолжаться. Нынешние страдания напоминают о том, что нужно очистить свою деятельность от дурного и тем самым исправить отрицательную карму. Таким образом, страдание служит напоминанием.

Еще одним добрым свойством страдания является то, что вы становитесь чувствительнее к страданиям других. А если мы чувствуем страдания других, то нам легче развить в себе сострадание. Так наши мучения могут быть полезны в развитии сострадания к другим.

Один наставник школы Кадам говорил о том, что нечего радоваться временному счастью, а радоваться надо временному страданию. Временное счастье лишь еще более выявит омрачения сознания, а временно испытываемое страдание поможет избавиться от них: оно подобно метле, которая выметает всю отрицательную карму.

К тому же, временное страдание напоминает о том, как мучаются другие живые существа, и у нас зарождается к ним сострадание. Так временные страдания представляют из себя проявления вашего Духовного Наставника. Радуйтесь им.

Это наставление очень важно. Когда вы встретитесь с трудностями, такими как болезнь, бедность и т.п., не смотрите на проблему с негативной стороны. Не говорите себе, что один вы такой несчастный, а всем остальным лучше. Это неправильное отношение.

Всегда, когда у нас трудности, нам кажется, что другие счастливы, и только мы страдаем. Бывает, мы

сравниваем свою проблему с проблемами людей, у которых, как нам кажется, проблем немного, или даже сравниваем свои трудности с удовольствиями других, — тогда имеющаяся проблема разрастается в наших глазах. И если на ее фоне мы заболеваем или чувствуем нехватку денег, то она возрастает еще больше. А когда в этот момент в дополнение ко всему и дети начинают вести себя плохо, несчастья умножаются так, что кажется, все мировые проблемы навалились на нас, и от подобного настроения можно сойти с ума.

Если в это время кто-то попытается рассказать нам о Дхарме, мы не захотим слушать, поскольку будем слишком заняты своим страданием. Мы не захотим думать ни о любви, ни о сострадании к другим, а будем думать лишь о том, как решить свои временные проблемы, достать деньги и т.п.

Так происходит из-за незнания учения об использовании трудностей для духовного пути. Вы не знаете, как совладать с ними, и большей частью просто убежали от них. Но трудности подобны тени — если мы бежим от них, они следуют за нами.

Поэтому никогда не надо уходить от проблем. Надо посмотреть на них прямо, осознать их положительные стороны. Не надо сравнивать свои страдания с меньшими страданиями или радостями других — напротив, стоит сравнить их с большими страданиями других, тогда свои страдания покажутся незначительными. И в этом случае, если нас настигнет еще одна проблема, мы скажем, что у нас только две или три небольшие проблемы.

Буддийская философия говорит, что нет великой проблемы как таковой. Проблема бывает велика потому, что мы сравниваем ее с меньшей.

Если мы, сами страдая, сравниваем свои беды с еще большими бедами других людей, мы начинаем понимать, как они страдают, и у нас возникает любовь по отношению к ним. Кроме того, мы увидим, что многие люди

никогда не слышали о Дхарме и, когда у них появляются трудности, даже не знают, как к ним подступиться, и, не зная правильного решения своей проблемы, считают, что лучший способ от нее избавиться — это убить, украсть, излить свой гнев, совершить насилие или сделать еще что-то дурное, — а это еще более отягощает их ситуацию.

Скажите себе: “В прошлых жизнях все существа были моими матерями, а сейчас они так страдают, и у них даже нет Наставника, который дал бы им верный совет. В настоящее время они страдают и создают еще больше причин для страданий в будущих жизнях”.

Когда же мы сами страдаем, нужно говорить себе: “Я удачлив, мне посчастливилось в этой жизни, потому что милостью Учителя я знаю, как совладать с проблемой и что нужно делать, чтобы преобразовать проблему в духовный путь”. Думайте следующим образом: “Мое страдание помогает мне развить любовь и сострадание к другим. Также оно помогает достичь большего отречения.” — И так вы начнете ощущать сострадание к людям вокруг, которые тоже страдают.

Затем скажите себе, что поскольку сегодня вы страдаете, пусть все страдания других перейдут к вам, пусть другие будут счастливы, а ваши страдания пусть не окажутся напрасными, но за их счет пусть все существа полностью освободятся от страдания.

Есть такие миры, как ад, там существа претерпевают ужасные муки. И вы постарайтесь породить в себе сильное сострадание к ним. В тот момент, когда сами страдаете, подумайте о муках в аду.

Если вы переживаете страдания, то вечером, ложась в постель, думайте о мучениях других существ в аду, о страданиях бесплотных духов, животных. Животные постоянно подвергаются опасности: их всегда могут убить, съесть, покалечить. И, ощутив страдания других, начи-

найте вдыхать его в виде черного дыма.

Затем подумайте о собственных благих качествах, о той добродетели, которой обладаете, о доброте и нежности и отдайте это на выдохе всем страдающим живым существам, исполняя их заветные желания. Например, для страдающих в аду при этом вы старайтесь уменьшить жар и дать прохладу, голодным духам дать пищу — и так далее, то есть предоставить все то, в чем нуждаются различные существа.

Продельвайте эту практику Принятия-Отдачи, и таким образом ваш ум будет пребывать в мире, и вы будете счастливы. Осуществлять же практически это не столь трудно, как упражнения Тантры.

Эту практику нужно продельывать специально, когда вы испытываете боль или болеете. Особенно полезной она окажется в момент умирания. Когда вы будете испытывать муки, когда вам будет невыносимо больно, именно тогда нужно будет выполнять ее. Если вы станете продельывать эту практику, ваше сознание не будет волноваться и возбуждаться болью. Тогда и выполнение практики Пова (тиб., Перенос сознания. — Прим. ред) окажется успешным, и вы достигнете цели. А без этой практики при наступлении боли вы можете забыть о совершении переноса сознания.

Его Святейшество Далай-лама говорит, что практика Дхармы должна еще более укрепляться, когда возникают трудности. А у многих людей с наступлением трудностей практика Дхармы уходит на второй план, и потом им снова приходится догонять освоение духовного Учения. Это неверно.

Во время встречи с невзгодами старайтесь не быть ограниченными, узко мыслящими людьми. Вообще у нас есть дурная склонность: когда возникает проблема, кругозор сужается, мы не смотрим на проблему с разных

сторон, но видим ее только с ближнего расстояния, вплотную, и на собственном примере вы можете убедиться, что, когда трудности возникают у вас, проблемы других кажутся незначительными.

— Таково Учение о том, как преобразовать неблагоприятные обстоятельства в духовный путь посредством метода. Этот метод — Любовь, Сострадание и Отречение. Наше страдание, преобразуемое описанным выше образом, позволит нам очиститься от дурной кармы и обрести огромную духовную заслугу.

По этому поводу хочу рассказать еще одну историю.

Одна женщина умерла и очутилась в аду. Хотя она и обладала добротой, но в прошлом натворила много зла и имела смешанную карму, поэтому проявление дурной кармы выразилось в ее рождении мученицей в адах, но не в самом низшем из них. В этом аду вращалось пыточное колесо, к которому тянулась людская очередь. Проходя под колесом, люди испытывали огромные мучения. И женщина почувствовала сострадание к этим людям, которые мучились под колесом. Когда подошла ее очередь, она пошла под пыточное колесо, почувствовала страшную боль и поняла, сколь сильно страдали люди перед ней. А ведь многие страдали еще больше, чем она. Страдали те, кто прошли, и те, кому еще предстояло. И тогда ее охватило глубокое сострадание, и она подумала: “Пусть я перестрадаю за всех”, и она приняла на себя страдания всех других. В этот момент ее глубокого переживания сострадания колесо сломалось. А в следующий момент она переродилась в сфере богов. Все это произошло вследствие искреннего ее сострадания.

Сострадание подобно огню, испепеляющему дурную карму. Сострадание создает великое количество благой кармы. Сам Будда говорил об этом.

Когда есть корень, ствол, ветви и листья вырастают сами, естественным образом. Когда есть любовь и сострадание, естественным образом возникают духовные совершенства. Отсюда мое наставление: любовь и сострадание — самое главное в жизни. Если они у вас есть, то в конце концов у вас будет все.

*Вопрос:* Всегда ли нужно сравнивать проблемы?

*Ответ:* Сравнить нужно, когда проблема кажется очень большой. Но не нужно впадать в крайность. Если вы, сравнив проблемы, не придадите им значения, пренебрежете ими, то попадете в еще большую беду. Это хороший вопрос.

Основная цель этой практики состоит в том, чтобы научиться не сосредоточивать все страдания на себе самом. Но к проблеме нужно отнестись внимательно и посмотреть на ее причины. Мудрый человек даже с небольшим источником огня обходится осторожно, но этот человек не будет паниковать, увидев малый огонь, — он просто потушит его.

Проблемы возникают из причины. Например, бизнесмен в своем деле поступил неправильно, возникла проблема. Ваша болезнь может возникнуть от неправильной диеты, от того, что вы не приняли нужного лекарства. Поэтому пойдите к врачу и принимайте то, что он пропишет.

Во всем нужно равновесие. Иногда люди занимаются только духовным и пренебрегают другой частью жизни, — это неправильный подход. Некоторые тибетцы, когда заболевают, говорят, что это такая карма, и не хотят идти в больницу. Это неверное отношение, они просто не понимают, что такое карма. Карма — это причина страдания, но если есть условия, причина порождает страдания, а если нет условий, причина не создаст страданий.

Произрастание страданий в очень большой степени зависит от условий. Я имею причину испытывать страдания

ние от жара, и если я притронуся пальцем к раскаленному предмету, мне будет больно, поскольку есть условия для этого. Фактически причина есть всегда, а условие создается потому, что я подношу палец к раскаленному предмету. Можно сказать, что это моя карма, потому я и страдаю, но говорить так будет неправильно. Нужно просто отдернуть руку и устранить условие.

Точно так же ваша болезнь является следствием кармы, но если вы устраните условие тем, что примете лекарство, боль пройдет. Поэтому очень важно понимать механизм действия кармы.

Если правильно практиковать Дхарму, то вы сможете делать это каждый день, а люди вокруг этого и не заметят. И когда вы заболите, вы сможете практиковать Дхарму, и когда будете развлекаться на вечеринке, тоже сможете осуществлять Дхарму.

Постарайтесь понять Учение, а потом строго и постоянно осуществлять его в своей жизни. Начинайте с малого и постепенно практикуйте все чаще. Внешнее поведение должно оставаться обычным.

Я сам шел таким путем. Когда я учился в университете, то уже занимался духовными практиками, но все вокруг по-прежнему считали меня вполне современным молодым человеком — модно одетым и т.п. Я не вешал четок на шею, но старался заниматься внутренними изменениями. Поэтому я не испытал трудностей в развитии своего духовного состояния.

Вообще я по природе ленив и потому делал очень немного практик, и лишь постепенно увеличивал их количество. Хочу дать и вам такой совет. Если найдете его полезным, попытайтесь претворить его в свою жизнь.

Давайте посвятим заслугу этой практики тому, чтобы мы смогли воспитать в себе Бодхичитту, познать Пустот-

ность и на этих двух крыльях полететь из страны Сансары в страну Будд.

### *Преобразование путем Мудрости*

Сегодня давайте поговорим о том, как преобразовать неблагоприятные условия в духовный путь посредством мудрости.

На прошлых лекциях подробно излагалось учение о Пустоте. Сегодня я лишь вкратце напомним его основные положения. Пустота не означает отрицание всего. Имеется в виду *отсутствие* чего-то. Когда говорится “Я”, то буддизм утверждает, что “Я” лишено самостоятельного существования, не является самосущим. Это отрицаемое самостоятельное существование понимается как нечто, имеющееся объективно. На самом же деле нет ничего, что не зависело бы от наименования мыслью.

Возьмем для примера лес. Каждое дерево — не лес. Но обозначение “лес” дается группе деревьев. То, что мы видим — это разрозненные деревья, каждое из которых не является лесом. Это свидетельствует о том, что лес имеет лишь номинальное существование, то есть существование, обусловленное наименованием. И когда мы видим объективную основу леса, мы говорим: “Я вижу лес.”

Так же и тело человека — не личность, не сам человек, но объективная основа человека.

Каким же образом протекает процесс осознания? Когда нашему сознанию предстает объективная основа, оно именуется основой каким-то обозначением (например, лес). Так происходит потому, что в течение длительного времени наше сознание привыкло именовать эту объективную основу словом “лес”. С точки зрения большинства людей, эта объективная основа именуется словом “лес”. Но если бы в самом начале кто-то поименовал эту объективную основу другим словом, например “человек”, то сей-

час мы называли бы эту объектную основу человеком, а не лесом. Тогда, произнося слово “человек”, мы представляли бы группу деревьев.

О чем это говорит? Это доказывает, что название каждого предмета зависит от обозначения мыслью.

Однако проанализируйте свои ощущения. Что бы вам ни являлось, — оно представляется объективно существующим. Если вы едете в машине, то кажется, что деревья движутся мимо вас, но на самом деле они остаются на месте, — это называется погрешностями мышления. Погрешности мышления являются заблуждением, но заблуждение не есть корень сансары. Корень сансары — воззрение, при котором, видя перед собой явление, мы накладываем на него свое представление о независимом существовании и начинаем привязываться к этому явлению как к чему-то объективно существующему.

В чем причина такого воззрения?

Это происходит оттого, что в сознании есть отпечатки прошлых жизней — и в особенности, отпечаток неведения, из-за которого мы принимаем объект, который перед нами предстает, за предмет, имеющий самостоятельное существование. И только тогда, когда мы достигнем 8-ого уровня духовных сфер, этот отпечаток больше не будет существовать в нашем сознании, и мы не будем воспринимать объекты как обладающие независимым существованием.

Итак, для того, чтобы правильно заниматься практикой по преобразованию неблагоприятных условий в путь к просветлению, нужно иметь хотя бы некоторое представление о Пустоте, а также заниматься медитациями о Пустоте.

Если правильно заниматься медитациями о Пустоте, понятие о собственном “Я” начнет меняться, и мы перестанем себя осознавать все время как нечто самостоя-

тельно существующее и не станем впадать в ярость, когда нам скажут что-нибудь неприятное, также у нас не будет сильной привязанности к друзьям и стойкого отвращения к врагам. Даже медитация с таким общим представлением о Пустоте приводит к подобному результату, и ваше сознание успокаивается.

Если человек очень эгоцентричен, привязывается к своему представлению о “Я” и ощущает собственную сущность, тогда при возникновении проблем он начинает переживать, если чего-то нет или что-то происходит не так, как ему этого хотелось бы. Мы прекрасно знаем, что, если кто-то сделал нам добро, мы сильно привязываемся и рассчитываем на пользу от этого человека и в будущем; а если кто-то досадил нам, то очень сердимся. И вот эта привязанность к “Я” как к чему-то самосущему и есть причина того, что мы видим и всех остальных как существ, обладающих независимым существованием, — то есть как друзей или врагов.

Сейчас мы говорили об обычном мировосприятии. Но в случае практики медитации такое состояние будет постепенно ослабевать. А когда вы повстречаетесь с трудностями, вспомните учение о Пустотности. Рассуждайте тогда следующим образом:

«— Кому трудно? Нет самостоятельного “Я”, которому придется претерпевать эти трудности. Претерпевать тяготы предстоит существующему обусловленному “Я”».

И сама проблема также есть результат обусловленного существования. Истинная причина проблемы — мои неверные действия. И эта проблема произошла потому, что в течение многих жизней я считал себя самостоятельно существующим, к чему-то привязывался, от чего-то отвращался и совершил в результате много вредных действий, произведших дурную карму. Трудность, с которой я сталкиваюсь сегодня, есть результат прошлого. И

хотя эти предметы и явления существуют в зависимости от обозначения и не имеют независимого существования, тем не менее они способны приносить счастье или страдания.

Во время медитации мы осознаем себя лишенными самостоятельного существования. Но нельзя впадать и в другую крайность, когда, внимательно исследуя свое “Я”, мы решаем: “Я вообще не существую.” Если мы встречаем какую-то трудность в жизни, нужно понимать, что мы существуем, поскольку мы и испытываем эту трудность, — что несомненный факт. Однако если мы станем отыскивать свое “Я”, мы его не найдем. Это говорит о том, что “Я” существует в зависимости от обозначения.

Можно привести аналогично этому пример с тем, как сочетание кислорода с водородом мы называем водой. Но при этом вода существует, она может производить определенные действия. Радуга также существует, но возникает как обозначение распыленной воды, в которой преломляется свет.

Будда говорит, что все предметы существуют в результате зависимого происхождения и незнание зависимого происхождения, а также привязанность к предметам как имеющим самобытие называется неведением. Привязанность к предметам как к обладающим сущностью порождает возникновение 12-членного взаимозависимого возникновения, которое именуется сансарой.

Есть противоречие между тем, как предмет предстает перед нами, и тем, как он существует на самом деле. Это противоречие и называется иллюзией. Когда буддизм говорит об иллюзорном существовании, он не подразумевает, что все явления — галлюцинации.

Но все происходит от причины, и наши страдания происходят от того, что мы рассматриваем “Я” как самосущее. Поэтому сами страдания должны помогать

нам осознать Пустоту самобытия.

Лучшие уроки в жизни — собственный опыт. Если просто слушать и не иметь опыта, тогда все, что слышишь, останется лишь на поверхности сознания. Если же уметь правильно использовать собственный опыт, он может очень сильно повлиять на преобразование сознания.

В духовных практиках страдания могут помочь развитию правильного убеждения, и поэтому великие Учителя прошлого уединялись высоко в горах, всегда жили в бедности, иногда даже на кладбище, — это было полезно для них.

Однако, если каждый станет просто следовать их примеру, не будет пользы, ведь много животных тоже живет в горах, и много насекомых — на кладбище. В чем же разница? Дело в том, что надо знать, как правильно использовать неблагоприятные условия!

*Путь, показанный Буддой, таков: начинающий основное внимание должен уделять Слушанию, затем Размышлению и Медитации; на среднем уровне основное внимание уделяйте Размышлению, а Слушанием и Медитацией сопровождайте свое размышление; на высшем уровне основу будет составлять Медитация, сопровождаемая Слушанием и Размышлением.*

Когда вы находитесь вне периода медитаций, очень важно удерживать в памяти учение о Пустоте. Но, чтобы быть способным осуществлять это после медитации, необходимо перед тем некоторое время заниматься медитацией, возможно ежедневно по 10 минут.

Однако людям, у которых нет правильного представления о Пустоте, нет смысла и медитировать. Те же, кто

имеет представление, может заняться созерцанием.

Во время медитации должно возникнуть твердое убеждение в том, что образы, предстающие перед нами, существуют не так, как они кажутся, и что они не обладают самобытием. Даже мельчайшая частица не обладает независимым существованием, потому что она образована более мелкими частями, каждая из которых, в свою очередь, образована еще более мелкими частицами, и таким образом более крупные частицы существуют в зависимости от обозначения. И даже мельчайшая частица нашего тела не обладает независимым существованием. Сознание также не обладает самобытием.

Медитировать следует:

относительно тела,  
относительно сознания,  
относительно личности.

Если нет самосущего тела и самосущего сознания нет, тогда как же может существовать самосущая личность? Личность является лишь обозначением, данным телу и сознанию. Представив отсутствие самобытия личности, следует пребывать в этом состоянии.

Затем, после завершения медитации, вы начнете воспринимать множество предметов, и иногда при этом у вас могут возникнуть трудности. Обычно, когда мы встречаемся в жизни с проблемой, мы говорим: “Этот предмет доставляет мне неприятности”. Так происходит потому, что мы представляем себя обладающим самобытием и враждебный предмет наделяем независимым существованием, и таким образом он противостоит нам. Так у нас возникает злоба, поскольку мы считаем, что это самосущий предмет создает нам трудности.

В этот момент не позволяйте мысли идти по тому пути, по которому она двигалась многие жизни до настоящего момента. Все время на протяжении бесчисленных жизней вы винили внешние предметы в своих неприятно-

стях, считая, что все встречаемое вами обладает самобытием, — и так возникали омрачения и усугубляли ваше положение, поскольку у вас возникал гнев.

В этом случае надо все тщательно взвесить, постараться поступить мудро: это и называется преобразованием неблагоприятных условий в духовный путь. Следует сказать себе: “Человек, который является моим врагом, — это кто? Это его тело или его сознание?” Следует внимательно рассмотреть: “Его тело — не мой враг; а его сознание я не вижу, к тому же он обладает множеством факторов сознания”, — то есть объективно нет никакого врага, нам противостоящего.

Каким же образом человек становится нашим врагом? Так происходит потому, что он, возможно, покритиковал нас, высказал что-то неприятное, причинил нам вред. Но если бы он был врагом по своей сущности, то должен бы быть врагом всех существ, однако для некоторых он является хорошим другом. Отсюда можно сделать вывод, что понятия “друг” и “враг” определяются тем, как *мы* именуем данного человека.

Кроме того, у нас много “врагов”, поскольку мы сами очень эгоистичны. Чем более мы эгоцентричны, тем легче предмет становится для нас “врагом”, и даже камень может стать таковым. Красивая птичка может вызвать злобу прекрасным пением, и мы будем считать ее за “врага”, поскольку она беспокоит нас.

Нужно посмотреть на это и с другой стороны: если кто-то причиняет нам вред, важно понять, что этому есть причина — наши собственные действия, которые создали карму, ведущую к тому, что данный человек наносит нам вред. Поэтому не следует винить этого человека, а винить нужно себя за свои действия.

В действительности, все, что происходит с нами, подобно сновидению. Будда уподобляет нашу жизнь переживаниям женщины, которая видит во сне, что

родила ребенка и необычайно тем счастлива, затем теряет его и делается несчастна, хотя на самом деле ничего этого не происходило. Ее страдания порождаются тем, что она считает явью свой сон. А если бы она поняла, что это всего только сон, горе ее быстро бы исчезло.

На самом деле, конечно, мы не находимся постоянно в состоянии сна. Но подобно тому, как это бывает в сновидениях, предметы, нас окружающие, не обладают самобытием. Наше тело и сознание мы именуем словом “Я”. Также и предметы существуют лишь благодаря обозначению, а мы считаем их объективно существующими. Иногда мы пытаемся убежать от некоторого объекта, а иногда ищем счастья и радости в каких-то других предметах вне нас. Но поскольку нет самосущих предметов и нет самосущего “Я”, — нет смысла надеяться и бояться!

Как правило, у нас появляется сострадание к существам, когда мы считаем их самосущими. Но есть три уровня сострадания:

- сострадание при виде живого существа как такового;
- сострадание при виде живого существа с пониманием, что оно невечно, непостоянно;
- сострадание при восприятии живого существа как лишнего самобытия.

1-ый и 2-ой уровни — это низшие уровни. Если мы обладаем состраданием к живому существу, но основано оно на восприятии его самосущим, — это не истинное сострадание. Такое сострадание связано с неведением. Все отрицательные эмоции и гнев своей основой имеют представление о самобытии.

Чистое сострадание не основано на представлении о самобытии, а основано на представлении о Пустотности. Поскольку живые существа не являются самосущими,

они являются продуктом зависимого происхождения и, будучи такими, зависят от причины. Если причина хороша, — результат будет хорошим, плохая причина влечет дурной результат.

Истинное сострадание возникает к живым существам из желания избавить их от неблагоприятных причин, которые их заставляют страдать. При этом мы не считаем их самосущими, а считаем их продуктом процесса зависимого возникновения и существующими в зависимости от обозначения и пытаемся освободить их от неблагоприятных причин, приводящих к страданию.

Поэтому всякий образ, предстающий перед нами, нужно считать существующим лишь как результат процесса зависимого возникновения. Людям, которые понимают, что такое радуга, не захочется ее потрогать, однако они и не скажут, что она не существует. Она имеет иллюзорное существование. Ранее говорилось о двух типах иллюзии: иллюзия, совершенно не имеющая под собой основания, и иллюзия, при которой предмет существует не так, как он нами воспринимается.

Все явления называются существующими иллюзорным образом. Вы это хорошо поймете, когда будете иметь верное представление о Пустотности. Это понять нелегко, и я не могу все описать и вложить в вас это представление. С 17 лет я изучаю буддийскую философию, но постоянно нахожу для себя что-то новое и уточняю свои знания, — и так картина постепенно проясняется, а сознание становится все более и более спокойным.

Когда у вас появится правильное понимание Пустотности, вы станете очень осторожны в отношении причинно-следственных связей, и тогда не будет возникать потребности совершать много поступков. Если какая-то трудность встретится на пути, вы искусно оцените ситуацию и сделаете в точности то, что требуется для решения проблемы. С большим мастерством вы сможете создавать предпосылки для радостного существования.

Учение о Пустоте является одним из самых важных средств для совершенствования сознания. Поэтому вначале следует приобрести как можно больше познаний относительно Пустоты и обдумать этот вопрос. Не делайте скороспелых выводов, что теперь вы точно знаете, что такое Пустота. Вначале я тоже говорил себе, что хорошо понимаю Пустоту, но постепенно выяснилось, что это не так. И чем больше я изучаю, тем больше узнаю.

Если же нет хорошего понимания Пустотности, очень трудно бывает преобразовать неблагоприятные условия в духовный путь. Но при понимании того, что предметы не являются самосущими, легко удерживать сознание в спокойствии и не возбуждаться.

Например, что-то вам причиняет сильную боль. Вы говорите себе: “Я не обладаю самобытием, но чувствую боль”. Вы понимаете, что хотя “Я” не самосуще, но тело и сознание именуется словом “Я”, и это “Я” испытывает боль. Боль тоже вызвана причиной. Наше физическое тело называется физической совокупностью (элементов. — Прим. ред.), телесным составным объектом. Будда говорит, что наш телесный состав подобен водному пузырю. Пузырь возникает из воды, точно так же наша физическая совокупность — это плод, созданный кармой и неведением. И, являясь продуктом кармы и неведения, этот физический состав уже имеет природу страдания.

До тех пор, пока мы обладаем физическим телом, мы подвергаемся страданиям. Физическое тело не имеет собственного существования, но зависит от причины. Можно уподобить его ране: если кто-то дотрагивается до раны, то боль обуславливается не самим прикосновением, но тем, что имеется рана. Этот телесный состав и все, что с ним связано, представляет третий уровень страдания — всепроникающее страдание.

Самое сильное страдание, первый тип, — это страда-

ние страданий, которое мы испытываем в виде любой боли, физической или душевной. Страдание страданий возникает, когда есть соответствующие условия. Люди знают, что подвержены страданию страданий и, зная одну сторону процесса его возникновения, пытаются устранить условия, которые его порождают. Они видят, что страдание возникает в результате неблагоприятных условий. Так, если есть рана и кто-то до нее дотрагивается, мы пытаемся устранить условие страдания таким образом, чтобы до раны не дотрагивались, но сама рана все равно при этом остается.

Так же и телесная совокупность является основой страданий, что происходит и в случае второго типа — измененного страдания, которое мы всегда рассматриваем как счастье. На самом же деле оно таковым не является и потому называется измененным страданием, или страданием измененного вида.

Например: если мы зимой находимся на улице, на холоде, а затем входим в дом и садимся ближе к огню, мы говорим: “Какое счастье!” На самом деле — это только измененное страдание, поскольку в этот момент страдание, вызванное холодом, уменьшается одновременно с увеличением страдания, вызываемого жаром. В промежутке, в переходе между этими противоположными страданиями, мы чувствуем счастье и говорим, что огонь хорош. Но, если долго посидеть у огня, мы начнем испытывать новое страдание — страдание жары. Таков пример измененного страдания.

Если вам в жизни приходится страдать, нужно применить в надлежащий момент и учение о Пустоте, и учение о Четырех Истинах. Нужно сказать себе: “Пока у меня есть основа страдания — телесный состав, страдание не прекратится. Физическая совокупность производится неведением и кармой, и моя задача — освободиться от нее!”

Самоубийство не решает эту проблему, поскольку при его совершении сознание полностью находится во власти неведения, считая явления истинно существующими, так что, даже если покончить с жизнью, неведение останется, отрицательная карма также останется, и мы родимся вновь, — так проблема остается нерешенной.

Полной противоположностью неведения является мудрость, которая заключается в постижении Пустоты. Одним рывком по желанию устранить неведение из своего сознания невозможно. Так, если в доме темно, мы не можем устранить темноту руками. Только установив источник света, мы сумеем осветить дом. Чтобы устранить из сознания неведение, нужно употребить мудрость постижения Пустоты.

Постепенно вы понимаете, что все проблемы порождаются неведением, которое состоит в том, что вы считаете себя и явления самосущими. Если все время вспоминать о Пустоте явлений, проблемы постепенно будут уменьшаться. Таким образом, станет возможно осуществлять преобразование неблагоприятных условий в духовный путь. Но для этого нужна определенная сила!

Небольшое пламя легко задувается ветром. Поэтому вначале следует хранить и защищать пламя. А когда огонь охватывает поленья целиком, его можно выносить и наружу, тогда даже сильный ветер не задует, а, наоборот, разожжет огонь. Вначале не следует стремиться очень интенсивно практиковать преобразование неблагоприятных условий в жизни в духовный путь, но нужно потихоньку, наедине с собой, разжигать огонь, не вынося его наружу. А когда практика укрепится и вы достигнете некоторой стабильности, тогда можно искать и неблагоприятные условия в жизни с тем, чтобы обратить их в Путь. В повседневной жизни обычно достаточно условий для

практики. Когда встречаетесь с такими условиями, пытайтесь понемногу их использовать и посмотрите, набирает ли ваше сознание силу.

Очень важно накопление заслуг в этом деле. А самое большое накопление дают ваши любовь и сострадание.

Любовь — это не привязанность.

В этом мире люди считают, что любовь равнозначна привязанности. Но есть огромная разница между привязанностью и любовью. Привязанность означает цепляние, вожделение — желание приобрести, что-то сделать своим, получить власть над кем-то. Мать не должна иметь такую привязанность к детям, такая привязанность приводит лишь к семейным проблемам, ведь иногда родители не дают свободу детям, пытаются сделать их такими, как хочется родителям. В этом также есть проявление привязанности.

Конечно, другая крайность, когда родители позволяют делать детям все, что угодно. Но поскольку дети не могут предвидеть будущего, важно дать им правильный совет. Поэтому матери очень важно иметь чистое Учение, которое наделит ее мудростью, тогда она сможет дать своим детям правильный совет, а потом предоставить их самим себе. Конечно, иногда они будут ошибаться, поступать неправильно, но нужно позволить им делать ошибки, чтобы они учились на собственном опыте. Только так становятся возможными близкие отношения между родителями и детьми.

*Любовь состоит в желании для других существ счастья безотносительно к нам самим.* И тогда, даже если кто-то причинит вам вред, все равно вы станете желать этому человеку счастья.

Если вы сможете отыскать в себе такое отношение, вот его-то и можно будет назвать чистой любовью. Такая

## ***ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ***

любовь должна основываться на искреннем рассуждении следующего рода: “Да будут они счастливы, поскольку стремятся к счастью, как и я сам. Все живые существа стремятся к счастью и имеют право быть счастливыми, но у них никогда не бывает этого счастья. Если же на короткий момент они и почувствуют себя счастливыми, состояние это быстро меняется, так как в жизни постоянно возникает много трудностей и проблем.” — И так желать всем живым существам счастья нужно на протяжении веков.

Еще есть любовь с особым помыслом — когда вы не просто желаете счастья другим существам, но готовы приложить собственные усилия для того, чтобы сделать их счастливыми. И это одно из средств накопления благой заслуги.

При этом следует больше думать о Пустоте, тогда понимание будет углубляться. Таково объяснение, каким образом посредством мудрости можно преобразовывать неблагоприятные условия в духовный путь.

Сегодня мы будем говорить с вами о нашем обыденном мирском состоянии сознания. Очень важно понять способ собственного мышления, мировоззрения, отношения к окружающему миру.

В повседневной жизни обычно мы склонны сравнивать свое богатство с богатством более богатых людей, а когда возникает трудность, мы сравниваем ее с трудностями людей, у которых меньше проблем. Прежде всего нужно распознать в себе это отношение! И когда вы окажетесь в ситуации, в которой почувствуете острую неудовлетворенность своим достатком, всмотритесь в собственное сознание и вы распознаете, что проводите именно то сопоставление, о котором говорилось. Если вы скучаете или подавлены, это называется болезнью ума, поскольку именно в уме содержится вышеописанное отношение к ситуации.

Такое отношение не столь уж трудно устранить из своего сознания. Для этого не нужно даже осваивать учения о Пустоте или Бодхичитте — достаточно того учения, которое излагается сегодня. В этой ситуации надо сказать себе: “Да, я хочу счастья, но если буду сравнивать свой достаток с достатком богачей, то сам себя превращу в нищего.”

Задайте себе вопрос: “Зачем я это делаю?” И будьте разумны, сравнивайте свой достаток с достатком нищих, тогда собственный достаток покажется вам вполне нормальным. Если вы рассмотрите свое достояние и сравните его с достоянием нищих, вы даже найдете что-то, чем им помочь.

Это правда, — я сам живу в соответствии с этой философией. Когда я занимался медитацией в горах, то иногда у меня было 100 рупий всех наличных денег, а в Индии сто рупий — это ничто. Но я сравнивал себя с теми, у кого денег нет вовсе, и поэтому, когда спускался вниз, чтобы купить себе что-нибудь, у меня было достаточно средств, чтобы дать еще что-то нищим. Так я был богачом.

Нужно изменить свой подход и начать мыслить и действовать позитивным образом, имея непритязательность. Так, имея то, что вы имеете, вы ощутите способность помогать другим.

Мы уже завершили с вами раздел о том, как преобразовывать неблагоприятные условия в духовный путь посредством мудрости, а этот раздел касается ситуации, когда вы не можете преобразовать неблагоприятные условия в духовный путь посредством мудрости, — тогда нужно использовать **предварительные практики**.

Эти практики легко осуществимы, и для меня лично они представляются драгоценнее учения о мудрости. Учение о мудрости прекрасно, но эти духовные занятия лучше с практической точки зрения.

Наипервейшая предварительная практика — это *практика собрания заслуг*.

Один тип наших проблем состоит в том, что мы не обретаем того, что желаем. В такой момент не обвиняйте, пожалуйста, других, не раздражайтесь и не впадайте в гнев. Ведь обычно цепочка наших мыслей в этой ситуации такова, что мы начинаем обвинять других, а в результате возникает гнев.

Но подумайте: проблема, состоящая в том, что вы не обрели желаемого, у вас уже есть, а возникший гнев еще усугубит вашу проблему. Ведь если вы другому человеку скажете грубые слова, то, если и была ранее возмож-

ность что-то получить, теперь вы уж точно никогда и ничего от него не получите. Потому, если не обрели желаемого, рассмотрите эту ситуацию с другой стороны. Рассудите сами: большой урожай можно собрать, если были приняты некоторые соответствующие меры, то есть были созданы для того причины. Не создав же достаточной причины, нельзя обрести и желанный результат. — Это общий закон.

Примените этот закон к себе лично и вы увидите, что для достижения своего желанного результата вам необходимо создать причину.

Существуют три уровня состояния сознания:

- *наивысший*, при котором забота о других больше, чем о себе;
- *средний*, когда человек заботится о других столько же, сколько о себе;
- *низший*, когда забота о себе больше, чем о других.

Все блага, которыми мы располагаем в своей жизни, проистекают из той положительной кармы, которую мы имеем.

Вся благая карма проистекает из благого состояния сознания. Благое состояние сознания возникает из заботы о других больше, чем о себе.

Поэтому в ситуации, о которой я говорил раньше, надо сказать себе: “Во всех моих предыдущих жизнях и в этой я пренебрегал другими (не просто не заботился, а пренебрегал), *именно поэтому* у меня нет желаемого. Пренебрегая другими, я не создал причины счастья для себя. А если не создал причины для своего счастья, откуда оно может появиться? Разве можно ждать обильного урожая, если не предпринял необходимые действия?! До сих пор я не возделывал свое поле и потому не имею урожая, а отныне буду предпринимать, что долж-

но, и тогда урожай будет большим.”

После такого решения ситуация изменится, и вы начнете приближаться к состоянию счастья.

Так вы решаете всеми силами воспитывать в себе новое состояние сознания — сострадание, заботу о других. Вспомните, что многие делали добро для вас и нужно воздать им за доброту. Тогда вы осознаете, что основной духовной практикой является забота о других.

Пообещайте себе: “Если я не в силах заниматься стабильно медитацией длительное время, то буду стараться хотя бы удерживать мысль о том, что забота о других — причина всяческого счастья.”

Это именно состояние уподобляют *Волшебной Драгоценности, исполняющей все желания*. Если обладаете такой драгоценностью, все желания исполнятся сами собой.

Также в качестве подготовительной практики надо размышлять над тем, что в конце концов мы покинем этот мир и отправимся в мир иной.

Этот мир известен как мир драгоценного человеческого существования. А в чем же ценность существования в этом мире? В золоте? Нет, оно может оказаться потеряно или отнято. Золото — лишь частицы вещества, добываемого из других камней. Бриллианты — только частицы пыли. Но бриллиантов не так много в мире, поэтому люди высоко ценят их, — может быть, если бы их было много, люди относились бы к ним как к обычным камням. Так что, по существу, они не являются ценностью.

Что же действительно ценно для нас в этом мире? Что имеется в виду, когда мы говорим о ценности человеческого существования? Человек наделен сознанием, которое способно понять, в чем источник истинного счастья. Этот источник, любовь к другим больше, чем к себе, — подлинная драгоценность. Мы можем сказать: “Именно

эти качества я способен захватить с собой в другую жизнь. Других богатств туда не унести.”

Переживаемая проблема необретения желаемого должна помочь нам понять, почему возникла такая мучительная ситуация, и должна направить наше сознание в положительную сторону. — *Так сознание укрепляется, и сострадание в нем набирает силу.*

В моей лично жизни тоже есть трудности, и каждый раз я сначала стараюсь понять, могу ли что-то сделать в этой ситуации, и делаю, если могу. Но если не могу, то стараюсь смотреть прямо в лицо своим проблемам и отдавать себе отчет в том, что они суть результат моих собственных действий, кармы, и потому надо смириться — нет смысла переживать. — Тогда проблема уходит сама собой.

Что касается преобразования неблагоприятных условий в духовный путь с помощью накопления духовных заслуг, то нужно решить для себя, что, если мы хотим обрести желаемое, необходимо создать причину счастья. А наиболее эффективное накопление заслуг происходит из состояния заботы о других в нашем сознании.

Один наставник школы Кадампа говорит: “*Когда я страдаю, в этом есть благо, поскольку страдание очищает неблагую карму и побуждает меня создавать причину для счастья. Если я счастлив, это тоже хорошо, поскольку счастье побуждает меня к мотивации производить еще больше причин для счастья, и не только для себя, но и для других.*”

Когда вы счастливы, будьте довольны, что у вас есть что-то приятное, но не гордитесь. Бывает, люди, обретая что-нибудь, чего нет у других, становятся гордыми и заносчивыми, их поведение меняется, они забывают прежних друзей, и речь их делается непохожа на то, как они

говорили прежде. Я бы сказал, что эти люди подобны бумаге: бумага при дуновении ветра легко взлетает, поскольку вес ее незначителен. Золото же при дуновении ветра остается там, где лежало, поскольку имеет вес. Так и человек, не имеющий духовного веса, легко воспаряет от почтенной репутации, славы, похвалы, богатства. — И также легко опускается.

Не имейте сознание, подобное бумаге, пусть состояние вашего сознания будет подобно золоту, — так же весомо и устойчиво. Когда вы вдруг обретаете деньги или славу и чувствуете, что начинаете гордиться, скажите себе: “Я — как листок бумаги, взлетаю слишком легко. Ведь все блага происходят из причин. В предыдущих жизнях, благодаря советам моего Наставника, я накопил благую карму, и сейчас ее результат проявляется в виде денег и славы. Если сейчас я возгоржусь и забуду, что причиной моих успехов ныне является порожденное в прошлом состояние сознания, полного заботой о других, то получится так, что я не создам причины для моего счастья в будущем”.

Можно быть разумными и, когда испытываем счастье, сказать себе, что желаем такого же счастья, такой же радости всем существам, и решить, чтобы всякое наше действие стало причиной радости для других. — Тогда, получая удовольствие, мы будем создавать мощную причину для этой радости.

Буддизм не говорит, что наслаждения — это зло. Ничего дурного в самих удовольствиях нет. Ведь все, что мы делаем, мы делаем ради счастья и блаженства.

Но есть два разных вида удовольствий:

— глупое удовольствие;

— мудрое удовольствие.

Глупое удовольствие — незначительно и вредно относительно будущей жизни. Например, водка — это одно из глупых удовольствий. Когда отец видит, что дети пьют водку, он впадает в расстройство не оттого, что дети

получают от этого удовольствие, а потому, что их удовольствие приносит больше вреда, чем пользы. По этой же причине в буддизме есть предписания не совершать некоторых определенных поступков.

Глупые удовольствия можно подразделить на много разных уровней. Есть глупые удовольствия, которые мы сами не считаем таковыми, — например привязанность. В привязанности к красивым вещам, часам, драгоценностям и т.п. мы не находим ничего дурного, и иногда теоретики экономики или политики говорят даже, что людям необходима привязанность, в противном случае они не будут должным образом трудиться.

Однако эти теоретики рассматривают ситуацию лишь на грубом уровне. Ведь достижение какого-то объекта привязанности не является нашей целью. Собственно нашей целью является счастье, привязанность же может использоваться для достижения объекта, а именно — материального благосостояния, но эта привязанность, хотя и позволяет нам приобрести желанный предмет, разрушает в сознании состояние счастья. Так какой же тогда смысл в привязанности?

Я знаю, что многие люди усердно учатся, интенсивно работают, имея при этом привязанность, и становятся, например, великими учеными. Они обретают и материальные богатства, и высокое положение в обществе, которые, на самом деле, являются лишь методом, но эти люди не могут материальные достижения использовать для своего счастья. Так что, если пытаетесь достичь чего-то с привязанностью, вы пользуетесь неверным методом и вместо того, чтобы обрести счастье, утрачиваете его. Бывает, что люди, достигнув даже высокого положения, кончают жизнь самоубийством, поскольку не имеют основы.

Если изучить этот вопрос глубже, мы придем к выво-

ду, что наличие привязанности свидетельствует об отсутствии мудрости. Ведь можно получать удовольствие от предметов в гораздо большей степени, не имея привязанности к ним.

Поэтому Будда говорит, что привязанность — не благо. Обратите внимание: он не говорит, что удовольствие — не благо. Однако только то удовольствие, которое направлено к счастью не только для себя, но и для других, не имеет побочных эффектов.

Вот я считаю, что наша с вами встреча здесь — истинное удовольствие.

Вы все смеетесь, я тоже смеюсь и чувствую близость к вам. А сознание того, что мои слова для вас полезны, доставляет мне радость и удовольствие.

Так и вы, если сумеете поступать в жизни мудро и совершать те поступки, которые несут людям благо, будете испытывать в сердце удовлетворенность. Такую удовлетворенность и такую радость вы не сможете купить ни за какие деньги.

Поэтому, когда счастливы, вспоминайте, что ваше счастье обретоно заботой о других, и утверждайтесь в решимости действовать на благо других еще больше.

Но сразу такого состояния не достигнуть — это слишком большое духовное продвижение. Если вы буквально воспримите мои слова и решите, что, поскольку Учитель сказал: “Забота о других — главная причина счастья”, надо совсем перестать заботиться о себе, и начнете все свои действия устремлять только ко благу других, уже завтра вы окажетесь в трудном положении и скажете: “Это геше Тинлей виноват, что я стал нищим.” Переход от обычного нашего состояния к тому, о котором говорилось выше, — это огромный прыжок на большое расстояние. Наше сознание столь привычно к эгоизму, что в действительности невозможно сразу по-насто-

ящему заботиться о других больше, чем о себе. Не научившись ходить, нельзя и побежать. Иначе, побежав, вы сразу упадете.

Сначала важно осознать отрицательные стороны эгоизма и попытаться уменьшить его, ослабить свое эгоцентрическое видение, поскольку, если его не ослабить, тогда даже забота о других будет приводить к росту себялюбия, и вы станете использовать эту заботу о других, чтобы вскармливать свой эгоизм. Эгоистичный ум очень хитер и изворотлив.

Теперь давайте подумаем о превращении неблагоприятных условий в духовный путь посредством уменьшения неблажной кармы и ее причин.

Мы говорили с вами о типе страдания, происходящего от необретения желаемого. Также вспомним о страдании, вызванном унынием и удрученностью, гневом, потерей здоровья. Когда случается такое несчастье, важно не винить в этом других. Надо сказать себе, что истинной причиной страдания является отрицательная карма, а она возникает, как из корня, из себялюбия.

Надо понять, что, если человек говорит о нас дурно, это не он наш истинный враг. Ведь мы много слышим дурных слов, смотря телевизор, но те слова просто исчезают в воздухе, как пустой звук.

Или, скажем, при сильном себялюбии в характере мы пойдем на вечеринку, считая, что имеем на костюме очень красивое украшение. И вдруг там мы встретим человека, имеющего намного более красивое украшение. Себялюбивое сознание тотчас же порождает зависть, — и мы чувствуем себя несчастными.

По этим примерам легко заметить, каким образом действует наше себялюбивое сознание и вызывает уныние. Если причина есть, естественным образом появляет-

ся следствие. И нельзя пресечь следствия, не пресекши причины. А мы же в жизни зачастую пытаемся пресечь следствие, причины не устраняя. Когда в доме каплет вода с потолка и мы пытаемся убирать лужу, мы не ликвидируем саму причину течи, и, сколько бы трудов мы ни положили, чтобы вычерпать воду, все равно она там останется, потому что протекает крыша.

В Москве сейчас, как мне кажется, очень многие суетятся, занимаясь все различными видами деятельности, но это подобно попыткам собрать в дождь воду в доме с протекающей крышей. Я вижу, иногда люди работают даже и днем и ночью.

Один великий йогин говорил: “Живые существа страдают не оттого, что бездействуют; они страдают, поскольку не знают, как действовать правильно. Вся их активность совершается ложным образом, и тем самым они лишь усугубляют собственные трудности. Так происходит потому, что они не знают закона причинно-следственной связи (кармы. — Прим.ред.)”.

Трудности, встречающиеся в жизни, помогают понять, что истинным врагом является себялюбие и что нужно его уменьшать. В настоящий момент мы не видим, что крыша нашего дома протекает и вода через нее попадает в дом. Мы только пытаемся приукрасить свой дом. Но как только хозяин поймет, что вода протекает через дыру в потолке, он, вместо того, чтобы наводить красоту в доме, займется залатыванием дыры. И тогда уже не придется часто заниматься уборкой, — проблемы уменьшатся, поскольку источник грязи будет уничтожен.

Целью учения об Отречении является уменьшение эгоизма. Учение о Пустоте предназначено для полного устранения неведения.

Представители направления Хинаяна (санскр.: Малая Колесница. — Прим.ред.) очень большое значение придают прекращению страданий, и поэтому их Учение

много внимания уделяет этим двум положениям, а именно: устранению неведения и эгоизма. Хинаяна содержит много практик, связанных с Пустотой и Отречением. И когда вы полностью устраняете причину страдания, — вы достигаете состояния, в котором нет страдания, оно называется Освобождение (санскр.: нирвана. — Прим.ред.).

Если вы больны, вы оказываетесь в больнице. И пока есть причина болезни, вы будете страдать от недуга и оставаться в больнице. Благодаря лечению, инъекциям и т.п., вы устраняете причину и выздоравливаете, страдания прекращаются, и вы возвращаетесь домой, — это можно назвать освобождением из больницы.

Состояние Освобождения — это благое состояние сознания. Однако его недостаточно для того, чтобы помогать другим вылечиться. Для того, чтобы помогать другим, человеку недостаточно самому освободиться от болезни, поскольку у него также отсутствуют необходимые для помощи качества, — для этой помощи надо стать врачом. Надо обрести состояние сознания, полного заботой о других. — И в этом заключается уникальная духовная практика Махаяны (Великой Колесницы. — Прим.ред.).

Таким образом, Махаяна использует все духовные практики Хинаяны, но добавляет к ним еще круг особых практик, развивающих состояние заботы и ответственности относительно других.

По мере развития этого состояния все благие качества проявляются, и тогда наше сознание оказывается возможно уподобить не просто очищенной воде (в состоянии чистого Освобождения. — Прим.ред.), а чистой воде, обогащенной некими целебными качествами, при которых она становится подобной лекарству.

Чтобы преобразовать себя в источник помощи и здоровья для других, требуется причина, и эта причина —

альтруизм, сострадание, устремленность к Пробуждению на благо других.

Каждая религия учит нас, каким образом привести свое сознание в такое чистое состояние. Что касается буддизма, то в нем есть еще такой особый метод, как Тантра, и я расскажу вам немного об этом.

Тантра — это быстрый метод, позволяющий обрести просветленное сознание. Допустим, у нас есть желание нести благо людям, помогать им, и мы хотим сделать это быстрее. Тогда мы думаем: “Если для достижения моего собственного счастья потребуется много времени, это не так уж важно. Но мне надо достичь состояния Будды, чтобы как можно скорее помочь всем страдающим живым существам”. Таково должно быть базовое намерение человека, решившего заняться Тантрой.

Тантра — это в концентрированном виде практики по Отреченности, Бодхичитте и Пустотности, включающие особую йогу, использующую энергетические ветры, каналы и центры (санскр.: чакры. — Прим. ред.) в организме. Тот биологический аппарат, которым располагает человек, используется в Тантре для достижения более высокого состояния, большего совершенства. Но это непросто.

Для непонимающих Отречения, Бодхичитты и Пустоты, Тантра становится лишь пустым звуком, фантазией.

Сейчас буддийские духовные практики — это новая область для вас, и важно приступить к ней с самого начала, закладывая фундамент.

Поэтому относительно Тантры я говорю: спешить некуда, сначала нужно хотя бы понять, в чем суть медитации. Можно заниматься пока неформальной медитацией. И то, о чем говорится на лекциях, следует внимательно обдумывать.

Когда будут появляться неблагие, отрицательные мысли, нужно остановить свою мысль и понять, что она небла-

гая. Или, будучи на грани совершения дурного поступка, надо постараться себя остановить. Делая же благое дело, надо осознавать это и стремиться сделать еще больше. — Такова эффективная неформальная медитация, которую можно использовать каждый день.

### *Главная духовная практика — уменьшение эгоизма.*

Когда возникает трудность, нужно сказать себе, что она порождена эгоизмом, и в этот момент постараться вспомнить все, о чем говорилось. Нужно распознать своего истинного врага.

Также скажите себе, что, родившись в человеческом теле, имеете счастливую возможность упражняться в духовной практике и стараться уменьшать себялюбие — главную причину всех бед. Если не делать этого в нынешней жизни, то, возможно, в будущем и возможности такой не появится. Так, если мы бодем и живем рядом с больницей, но не пойдём туда лечиться сейчас и не используем легко доступные возможности, то представьте, насколько труднее будет, когда больницы не окажутся рядом.

*Вопрос:* Расскажите пожалуйста о технике медитации.

*Ответ:* Есть много авторов, которые пишут о техниках медитации. И довольно часто описывается медитация относительно воображаемых объектов. Но когда человек упражняется много в такой медитации, его сознание производит все больше и больше образов, а ум становится суеверным. Тогда психика делается уязвимой для злых духов, — это одна из причин, которая способствует иногда душевным болезням.

Так что мое первое предостережение насчет духов. А с другой стороны, медитация с множеством образов просто может привести нас в состояние, в котором мы

живем не в истинном мире.

Есть два уровня реальности. Высшей реальности очень трудно достичь, так что, как понимаете, я имею в виду обыденную реальность. А если вы полностью отрицаете себя в обыденной реальности, то можете легко впасть в галлюцинацию, и тогда ум приходит в полное замешательство и не способен различать, что истинно, что ложно.

Бывает еще так: человек видит какой-то образ в состоянии галлюцинации и приходит к Учителю, который не является знатоком. Тот его хвалит, говорит, что это видение свидетельствует об успехе медитации, и ученик, продолжая такую медитацию, все более и более уносится от реальности и впадает в итоге в помешательство.

В Москве таких вопросов задают немного, а в Санкт-Петербурге больше. Один видит в медитациях Манджушри, и тот ему улыбается, другой видит еще кого-то. Но это все воображение, галлюцинации. Истинного Манджушри он не видит. Ведь надо прежде твердо укрепиться на земле.

*В:* Что такое сосредоточение? Как нужно правильно сосредоточиваться на предмете? Есть ли на самом деле прана, и что это такое?

*О:* О сосредоточении я говорил раньше, когда у нас была лекция относительно медитации типа шаматхи. Вкратце же, сосредоточение — это установление сознания на одном объекте без позволения ему отвлекаться от этого объекта.

То, что касается праны, — это одно из учений Тантры. В будущем я расскажу об этом подробнее.

*В:* Сколько земных лет живут люди в Шамбале? Когда вы отправитесь в длительное путешествие? Кем вы будете в следующей жизни? Что представляет собой смерть?

*О:* В Шамбале люди живут очень долго, — больше,

чем тысячу лет. Точно я не знаю.

Когда умру, я не знаю. Иногда я стараюсь себе напоминать о смерти, но на самом деле, трудно поддерживать это памятование. Я ежедневно стараюсь заново осознавать, что сегодня или завтра, возможно, умру.

Если вы будете думать, что умрете завтра или послезавтра, то начнете делать массу приготовлений к этому. Если же не умрете, то у вас будет еще больше возможности для практики. Но те люди, которые ничего не подготавливают к смерти и думают: “Я буду жить сто лет”, страстно мечтают об этом, однако смерть непременно приходит, и тогда происходит полное крушение всего в их жизни.

И еще, первый случай можно сравнить с тем, как люди путешествуют в другую страну, — они наслаждаются. Почему? Потому что они подготовились умственно к путешествию, и у них достаточно денег в кармане. Даже если путешествие отменят, то ничего страшного для них не будет, останется больше денег. А те, кто не готовится к путешествию, если услышат: “Завтра вы должны покинуть это место” (то есть их как бы высылают), жестоко страдают. Из-за того, что они не подготовились, у них возникает много проблем. А ведь это одинаковый случай: людям нужно выехать из одной страны в другую, однако для одних — это удовольствие, а для других — ужас.

Так что приготовления мы начинаем делать благодаря пониманию того, что должны отправиться в это путешествие. И тогда смерть просто подобна перемене одного тела на другое. Многие учителя Тибета делают так, они говорят: “Я уже старый, это тело мне не нравится. Теперь хочу новое тело. Может быть, через три дня я уйду”. — И они имеют контроль над этим, умирают и рождаются вновь. С моей точки зрения, эти люди — одни из мудрейших в мире, и у меня величайшее уважение к ним, а не к Майклу Джексону.

Относительно же своей будущей жизни я ничего не знаю, мне надо больше заниматься практикой, чтобы об этом узнать.

## О НЕФОРМАЛЬНЫХ ПОВСЕДНЕВНЫХ ПРАКТИКАХ

Как можно практиковать Дхарму в повседневной жизни неформальным образом? Это важно знать, ведь на неформальные практики мы можем находить больше времени.

*Практиковать духовное Учение — значит обуздать свой ум.*

Главная цель, для чего надо обуздать свой ум, — чтобы достичь счастья и избежать страдания. Тибетские учителя-йогины говорили так: если вы имеете необузданный ум, то куда бы вы ни отправились и каких степеней славы, богатства ни обрели, вы нигде и никак не избавитесь от невзгод. Если же овладели умом, то где бы ни находились, вы будете счастливы.

Сделать это крайне трудно, но все-таки возможно, постепенно развиваясь. Поскольку я три года занимался в горах и немного подчинил свой ум, я знаю на своем опыте, что при обузданности ума, куда бы ни отправиться, везде вы будете счастливы.

Так, если мне говорят: “Ты великий! Ты прекрасный”, это хорошо для меня, поскольку воодушевляет на дальнейшую деятельность; и когда критикуют, это хорошо, поскольку указывают на мои ошибки, помогают улучшаться. Если люди дают мне деньги, это хорошо, потому что я могу их использовать, отдавая друзьям, которые практикуют Дхарму, и если не дают денег, это хорошо, потому что не надо их хранить, считать, решать, что с ними делать и т.д. Иногда не иметь еды и остаться

голодным хорошо, так как это способствует развитию большей стойкости и силы духа. — И в этом плане, если вы подчинили свой ум, любая ситуация идет на пользу.

*В процессе подчинения своего ума, первой ступенью является распознавание собственных ошибок.*

Для этого нужно заглянуть внутрь себя. Чтобы сделать это, нужно использовать Учение как зеркало, а не как лупу. Если вы используете Учение как увеличительное стекло, оно послужит для того, чтобы было проще распознать чужие ошибки: у него такая ошибка, а у того такой-то недостаток.

Если поговорить с человеком, который использует Дхарму подобным образом, то он скажет: все плохо, у всех в этом мире есть недостатки. А кто же лучше? — Я. Почему так происходит? Потому что человек не смотрит на себя, на собственные ошибки.

Поэтому любое понимание Учения должно быть использовано как зеркало. В зеркале мы видим не что иное, как собственное лицо. И тогда-то мы узнаем, сколь оно грязно. Мы умываемся, конечно, каждое утро, но к пяти часам вечера лицо снова становится грязным. А свой ум мы не промываем каждое утро, — представьте, как загрязняется он! Пожалуйста, проверьте свой ум.

Что надо проверять? Такие качества, как злоба, ревность, зависть, надменность, раздражительность. Они делают несчастными нас самих и других. Когда мы распознаем какие-то мысли как дурные, то они, будучи замеченными, постепенно делаются слабее и слабее и потом уже не возвращаются. Поэтому первый способ практики — проверка состояния своего ума.

Учителя традиции Кадампа говорили, что какие бы действия мы ни совершали, всякие дурные действия приходят через *три “двери”*. Все добрые действия приходят также через три “двери”. Эти “двери”: *тело, речь и ум*.

И вот через “дверь” тела приходят такие неразумные, негодные действия, как *убийство, воровство, разврат*. Через “дверь” речи появляются такие дурные действия, как *ложь, злословие, ругань, пустая болтовня*. А через ум возникают *алчность, злонамеренность и ложные взгляды*. Все эти десять — те недобродетели, которые делают существ несчастными.

Когда мы в буддизме рассматриваем причины несчастий, мы говорим, что *все происходит из действий*. Действие на санскрите называется “*карма*”. Итак, карма значит “действие”, но имеет и более глубокий смысл: это не просто само действие, а еще и его отпечаток в сознании, задающий соответствие причины и следствий в опыте наших переживаний.

Может возникнуть вопрос, если все происходит из действия, то почему же совершенно безвинный человек оказывается вдруг убит, не совершав в этой жизни дурных действий. Здесь учение о карме проникает дальше и толкует уже относительно кармических отпечатков, не только этой жизни, но еще и предшествующих. Если в прошлой жизни человек совершал вредоносные действия, это наложило отпечатки на его сознание, затем отпечатки проявились в этой жизни, что и явилось следствием причин, заложенных раньше.

Примеров этому много, и я могу привести вам в пример знакомую ситуацию, когда два человека одинаково умны, и оба занимаются одним и тем же бизнесом в одной стране, у них все очень похоже, за одним исключением — одни удачлив, а другой нет. Можно задаться вопросом: почему? И если вы не знаете о карме, то у вас не будет ответа на этот вопрос. Если есть представление о карме, то есть и объяснение: потому что в прошлой жизни человек получил определенные кармические отпечатки, в этой жизни они проявились, и вот теперь он удачлив из-за хорошей кармы.

Итак, некоторое знание кармы очень важно для подчинения своего сознания, производящего три группы разных действий. Это три категории — действия тела, речи и ума.

Один учитель школы Кадампа объяснял, как надо руководить телом, речью и умом. Он говорил, что *когда вы находитесь среди народа, то проверяйте свою речь*, основное внимание направляйте на то, что вы говорите.

Может быть, это всего три-четыре человека из ваших друзей, не целая толпа народа, но нужно сосредоточиться на речи в то время, когда у вас появляется особая опасность начать критиковать других, говорить много дурного о людях. Слова, как ветер, летят и могут в один день достичь ушей другого человека. Когда он услышит, то скажет подобное же о вас или скажет еще хуже, — ветер же донесет до вашего слуха эти слова, и вы разгневаетесь.

Некоторые из очень многих проблем именно так и возникают, и в результате возникают столкновения и борьба. Это происходит именно из-за речи, так что следите за ней.

Но иногда, когда вы говорите с людьми, бывает очень хорошо пошутить, сказать даже какую-нибудь глупость. А когда нужно сказать что-то мудрое, скажите мудрые слова. Но в обычной жизни не надо стремиться показывать себя каким-то великим ученым.

Однажды в Лхасе в один знатный дом пригласили четырех геше. В доме находилось множество знатных людей, и у них состоялся обед, во время которого все были страшно серьезны. Во время обеда гости старались говорить о политике, о том, что будет через десять лет в стране, о долгосрочной политической программе. Аристократы старались показать себя в лучшем свете и про-

известить друг на друга впечатление. Один сначала сделал политический прогноз на десять лет, другой — на семнадцать, и они беседовали таким образом, что в доме не чувствовалось нормальной атмосферы обеда. Тогда один геше решил изменить общее настроение и вдруг сказал: “Чтобы привязать яка за рога, надо сначала ухватить его за рога. Если бы у яка был хвост во лбу, тогда было бы проще. Не надо было бы вообще привязывать его за рога, было бы достаточно привязать за хвост.” Все изумились, потом засмеялись, и это сразу изменило атмосферу. Люди начали шутить друг с другом.

Поэтому и вы, если хотите сделать людей счастливыми, поступайте подобным же образом, рассказывая иногда какую-нибудь чепуху, шутки. Не старайтесь впечатлить людей своими знаниями, особенно на таких вот вечерах.

Если у вас есть золото, оно будет блестеть само по себе. Так что быть простыми, скромными людьми, вести себя естественным образом очень важно. — Это касается того времени, когда вы находитесь вместе с другими людьми.

Затем, этот учитель школы Кадампа сказал:

*“Когда находитесь в одиночестве, тогда проверяйте свой ум.”*

В это время ваш ум будет размышлять о множестве разных вещей. А если вы человек думающий и творческий, то сознание порождает столько новых планов и проектов! И когда вы рассматриваете эти проекты, они вам кажутся прекрасными, и вы не видите никаких трудностей и недостатков.

Сейчас я расскажу одну историю об этом. Вы любите истории? Я лично люблю, и благодаря этим историям учение легче запоминается. Думаю, если бы кто-то начал учить меня многим положениям учения в концентрированном виде, — без притч, историй и примеров, я бы, наверное, все забыл.

Итак, один человек во времена Будды сидел как-то в своем доме один. Он был сельским жителем, крестьянином. И вот он подумал, что если бы у него был топор, так он бы взял топор, пошел в лес, вырубил деревья и освободил землю под новое поле. Потом продал бы дрова, выкорчевал пни, засеял поле, собрал урожай, продал его и на полученные деньги нанял работников, подготовил землю под другие поля, засеял их, собрал урожай и так в итоге стал самым богатым человеком в округе. А надо сказать, что он и так был человеком небедным. В соответствии со своим планом, на следующее утро он поднялся, пошел к соседу и стал занимать у него топор. Порубил деревья и по возвращении хотел вернуть топор соседу, но так как соседи в это время обедали, он положил топор под порог, на улице. И кто-то этот топор украл.

Несколько позже сосед пришел и потребовал вернуть топор.

— Но я же оставил его возле твоего порога.

Сосед говорит:

— Его там нет.

И они стали спорить и ругаться из-за топора. Пришла жена этого крестьянина и тоже подлила масла в огонь, и в конце концов ввязались в скандал все, включая его детей. — У нас же есть такая тенденция: если кто-то сказал дурное про человека, добавить к этому что-то еще.

В итоге он страшно разозлился и сбежал из дома в лес, где увидел некоего человека, который сидел, занимаясь медитацией, под деревом. Это был Будда. Крестьянин посмотрел на него и подумал: “Он похож на очень счастливого человека”. Тогда Будда покивал головой: “Да, да, я очень счастлив”.

“Этот человек читает мои мысли”, — подумал крестьянин и спросил:

— Почему же ты так счастлив?

И Будда ответил:

— Потому что у меня нет имущества и земли. Зная, что у меня нет никакого имущества, я и не размышляю о том, чтобы выращивать урожай, и не мечтаю для этого вырубать деревья. Поскольку мне не надо вырубать деревья, не надо и занимать топор у соседа. Следовательно, я его и не потерял. А раз не потерял топор, то и не поругался с соседом. А поскольку у меня нет жены и детей, то они на меня не кричали, и мне не надо было сбежать из дома. — И Будда засмеялся.

Крестьянин был просто потрясен: “Как он знает все обо мне?” И спросил: “Каким образом можно стать таким счастливым, как ты?”

И тогда Будда преподал ему это учение.

Так что проверка своего ума крайне важна. Ум может стать умелым создателем проблем, если мы не будем его тренировать должным образом. Если же мы тренируем ум, он способен стать лучшим инструментом для того, чтобы принести счастье как нам самим, так и всем. Так, некоторые ценные материалы могут быть крайне полезными, если мы используем их должным образом, а если использовать неправильно, то из этих веществ получится водородная бомба.

Теперь относительно тела: *когда занимаемся активной деятельностью, надо постоянно держать под контролем свое тело.*

Таким образом, контроль над своим телом, речью и мыслью — это существенная практика.

Когда подчиняете свой ум, надо выработать непритязательность. Если отсутствует непритязательность, появляется алчность, и с нею проблемы.

Алчность создает для всех множество проблем. Во время второй мировой войны большинство проблем возникло из-за алчности. Если следовать за своими

желаниями, мы, обладая одной страной, захватим две и снова будем испытывать неудовлетворенность, жажда захватить еще и еще, и в итоге можно захватить весь мир из-за неудовлетворенности и начать строить планы о захвате Вселенной. Конца этому нет.

Следование за своей алчностью подобно питью солевой воды. Чем больше прием ее, тем больше мучает нас жажда, и нам никак не получить удовлетворения.

— Таковы, в общем, практики управления своим телом, речью и умом. Они составляют основу повседневного духовного совершенствования.

Что же касается специальных практик, то здесь важно, чтобы мы утром, проснувшись и умывшись, проделывали садхану (санскр., тиб.: дубтаб — осуществление тантрической практики божества. — Прим.ред.) или хотя бы зарождали в себе сначала добрые побуждения на день.

Когда поднимаетесь с постели, пожалуйста, не вставайте, как малые дети. Ведь когда дети открывают глаза, первое, о чем они просят, — дать им поесть. А мы люди взрослые, поэтому, как проснулись, нужно сначала проделать духовную практику.

Утром очень хорошо заниматься дыхательной медитацией. Вообще, к какой бы религии вы ни относились, дыхательная медитация — общая для всех и годится для различных религий. (Мне хотелось бы воодушевить и христиан почерпнуть для себя что-то полезное в моем учении, чтобы научиться подходящим методам подчинения ума, оставаясь христианами.) Затем проделывайте любую из тех практик, которыми вы занимаетесь.

Я рассказывал вам уже о многих практиках: порождении любви и сострадания, созерцании Четырех Благородных Истин, не вечности и смерти. Когда вы проделае-

те какую-то из них, возникнет благое состояние ума.

Затем можете заняться другой практикой — с самого утра нацелить свою мысль на следующее: “Сегодня я в течение всего дня не буду причинять никому вреда, буду проверять свое тело, речь, ум. И когда я уже вот-вот буду готов совершить что-то дурное, схвачу себя за руку и удержусь.

Буду проверять собственные ошибки и недостатки, не буду проверять недостатки других. Если кто-то будет делать много зла другим людям, то из чувства сострадания попрошу его не совершать дурного.”

Скажите себе, что сегодня вы будете прилагать все усилия, чтобы помогать другим, а если не сможете помочь, то, по крайней мере, не станете вредить.

Иметь правильные намерения — это очень важно. Если вам удастся создать такую мотивацию, то в течение всего дня при совершении разных действий вы будете внимательны. Ваши действия будут полезными и безвредными. Ваши действия — творцы, создатели кармы. И если вы совершите много благих дел, то создадите много хорошей кармы.

Одним из разрушителей благой кармы является гнев. Нужно тщательно следить, чтобы не впасть в ярость. Поэтому, если в какой-то ситуации вы чувствуете, что вот-вот разгневаетесь, то лучше из этого места уйти, если у вас нет противоядия для этого гнева.

А если уж разгневались, то, по крайней мере, ничего не говорите. Когда вы впадаете в ярость, вы наполовину сходите с ума. Но если вы еще будете и говорить при этом, то можете причинить людям зло, навредить. Поэтому старайтесь всячески уменьшить в себе способность впасть в гнев.

Самый эффективный способ уменьшить гнев — встать в положение другого человека. Тогда можно верно оценить его состояние и, вместо того, чтобы сердиться на

него, почувствовать к нему сострадание.

Мы легко впадаем в гнев, если слышим что-либо неприятное в свой адрес, и в этот момент не становимся в положение человека, от которого это исходит, а думаем лишь о себе, — тогда гнев возникает сам, и мы начинаем выискивать в памяти подобные случаи (и вчера со мной так поступили), и так гнев усиливается.

Это пагубный способ мышления. Если слышите чьи-то слова, вызывающие в вас гнев, нужно проанализировать обстоятельства, в которых находится человек, и найти в себе сострадание к нему. Это будет показателем того, что вы прогрессируете в духовном плане.

В Санкт-Петербурге мне как-то задали вопрос: “Некоторые люди занимаются буддизмом уже около 10 лет, а некоторые два с половиной года, но все они легко впадают в гнев. Почему?”

Видимо, эти люди все еще пребывают в том состоянии, с которого начали, — не развиваются духовно, не прогрессируют. Так они годами находятся на поверхности буддизма. Истинный буддизм состоит в том, чтобы практиковать, как было описано, и признаком прогресса явится умение вести себя в такой ситуации, о которой говорилось. Также важно уважать всех других людей.

*Признаки духовного роста — это хорошее отношение к вам представителей других религий, атеистов, животных, кошек и собак.*

Если же вы много проделываете религиозных практик, надеваете на себя четки, специальную одежду, но при этом людям не хочется с вами разговаривать, и даже собаки убегают от вас, то это — признак того, что духовного прогресса нет.

В повседневной жизни старайтесь быть добрыми и помогать другим. Иногда можете произносить мантры про себя. Особенно, если кого-то ждете, то можете не предаваться безделью, а читать мантру.

Вечером обязательно совершайте посвящение духовных заслуг. Все заслуги посвящайте не своему собственному счастью, а счастью живых существ, тогда и ваше счастье придет само собой. А затем хорошо спите.

— В этом состоит неформальная повседневная практика. Главное — быть добрым!

*Вопрос:* В прошлый раз Вы говорили, что у учеников, принявших духовного Наставника и практикующих Гуру-йогу, появляются преимущества, но также возможны и опасности. Какие это преимущества и какие опасности?

*Ответ:* Если вы не разборчивы в выборе духовного Учителя и не изучите его тщательно до вверения ему как своему Учителю, то есть риск, что этот Гуру может использовать вас во зло.

Сейчас проповедует очень много людей, и некоторые из них лишь прикрываются религией, — облакаясь в одежду религиозных деятелей, используют людей себе на пользу, ради собственной выгоды. Обычно именно такие люди сопровождают свою проповедь большой рекламой. Так что, если человек рекламирует себя сам, нужно быть очень осторожными, но я не хочу сказать, что все проповедники, которые себя рекламируют, плохи. Есть люди, которые готовы пойти на рекламу с чистой мотивацией, чтобы помочь другим, — но это редкое явление.

Люди, которые действительно хотят помочь, являются в нужное время и в нужной ситуации, и это происходит без афиширования. Так что надо иметь большие уши, чтобы слышать издали, а не только вблизи, следует слушать не только то, что говорят по телевизору. Также нужно иметь большие глаза, чтобы разглядеть то, что скрывается за словами. Не судите о книге по обложке: книга с красивой обложкой может быть никуда не годной по содержанию, и бывает наоборот. А есть и такие, которые хороши и внутри, и снаружи. Случается, конеч-

но, что никуда не годятся ни обложка, ни содержание.

*В:* Не является ли оказание помощи кому-либо вторжением в его карму?

*О:* Вы не вторгаетесь ни в чью карму. Карма есть причина. В каждом человеке имеется совокупность причин для того, чтобы он испытал счастье или страдание. И когда вы помогаете человеку, вы просто создаете условия.

Тут надо различать причины и условия. Следствие порождается причиной. Но следствие может порождаться причиной при наличии условий. Когда вы помогаете, вы создаете условия, которые позволяют проявиться благой причине, заключенной в этом человеке. И когда благая карма проявится, человек будет счастлив.

Иногда вы пытаетесь помочь человеку, но, что бы вы ни делали, человек не чувствует радости. Почему так происходит? Потому что у него нет причины, чтобы стать счастливым, а при наличии условий, созданных вами, как бы вы ни старались, человек не будет счастлив, потому что у него отсутствует само семя радостного плода. Если поливать почву, в которую не положено семени, ничего не вырастет в ней.

Есть много различных видов кармы. Наилучший способ помочь людям — это помочь им создать благую карму, или же сделать их добрыми людьми. Карма означает действия тела, речи и ума. Отрицательное действие создает отрицательную карму, которая приводит к страданию самого деятеля. Благое действие порождает благую карму. Поэтому лучшая помощь, которую вы можете оказать другим, это научить их действовать правильно.

Очень важно, чтобы родители учили своих детей совершать благие действия. Детям нужно объяснить, что другие люди не хотят страдать, так же, как мы сами. Нельзя заставлять страдать других. Советуйте детям совершать такие действия, которые принесут радость

или счастье другим. Скажите им: “Если люди вокруг тебя счастливы, то их радость принесет счастье и тебе, так ты получишь собственное счастье как воздаяние за добро”.

С детьми, конечно, не нужно говорить о карме, а нужно объясняться простыми словами на понятном для них языке. И ребенок, обладая таким мировоззрением, станет в конце концов хорошим человеком.

*В:* Это касается детей, а как быть со взрослыми? Скажем, такой конкретный пример: жена решила идти по пути духовного развития, а муж не готов и от этого очень страдает и возражает. Должна ли жена уступить мужу или пусть он испытывает страдания, а жена идет выбранным путем?

*О:* Все зависит от духовного Учения, которое вы изучаете. Вам надо проверить это Учение в отношении к своему мужу. Благодаря Учению вы должны будете сами измениться, стать добрее и мудрее. Когда ваш муж начнет сердиться или печалиться, постарайтесь ему объяснить, что вы останетесь такой же по отношению к нему, как были раньше, и что это не какие-то духовные фантазии, а что вы хотите обрести мудрость и это Учение полезно вам. Если он при любых объяснениях будет продолжать страдать, тогда нужно спросить себя: что для вас важнее, муж или Учение?

Не нужно намеренно расстраивать своего мужа. Но если вы оцените, что Учение на вас полезно и благотворно действует, то продолжайте изучать Учение, что же касается переживаний и страданий мужа, то они в этом случае — лишь порождение его кармы. Вы должны приложить все усилия, чтобы сделать его счастливым, но если он не может стать таковым, — это его собственная карма.

И еще очень важный совет относительно этой ситуации. Не стремитесь радикально измениться внешне, в своем облике и поведении; важно менять внутреннее

отношение, намерение, мотивацию. Не надо ходить с четками на шее, старайтесь выглядеть скромно и благородно и будьте открытыми по отношению к другим.

Между тем, открытое общение не обязательно означает тесное сближение. Обычно что происходит? Сначала люди очень близко сходятся, а потом у них начинаются противоречия.

Нам важно учиться правильно определять моменты, когда следует подойти, пообщаться или уйти. Когда время развлекаться, — развлекайтесь, когда время заниматься практикой, — занимайтесь, когда время есть, — ешьте, спать, — спите. Если это помнить, тогда люди вокруг вас не будут чувствовать неудобства. Они не заметят ваших перемен.

*В:* Почему настолько распространено явление религиозного фанатизма?

*О:* Причина в эго, — “Я”, себялюбии. Эгоист хочет, чтобы его религиозная группа была сильной и большой. Чтобы привлечь людей, нужно совершить множество действий, и ради этого миссионеры излагают Учение. Однако их Учение не предназначено для помощи людям, оно направлено прежде всего на привлечение людей к партии проповедующего. Это миссионерский подход, и он очень вреден.

Стремление обратить в свою веру происходит от эго, поэтому оно не есть чистая религия. Чистая религия состоит в том, чтобы каждое слово проповедника было направлено на помощь людям.

*В:* Существует ли практика голодания и способствует ли она духовному совершенствованию?

*О:* Существует много практик, связанных с постом. Крия-тантра содержит практику, исходящую от Авалокитешвары, которая заключается в пребывании без воды

и пищи. Это упражнение позволяет создать большое сострадание. Но я не знаю, насколько всякий пост годится для духовного развития.

*В:* Можно ли достичь высоких результатов в духовной практике, не будучи монахом?

*О:* Да, это в наших руках. В Тибете в прошлом существовало много йогов, которые не были монахами. Например, Марпа Лоцзава (Переводчик Марпа). Он был мирянином, но достиг очень высокого уровня. Конечно, у монаха больше условий, облегчающих ему проведение духовных упражнений и естественным образом побуждающих к проведению этих практик. А ведь когда есть благоприятные условия, эффект от практик выше.

Но если у вас достигнута некоторая мера равновесия, то условия не играют такой уж большой роли. В самом же начале условия очень важны.

В вашей ситуации — вы теперь являетесь братьями и сестрами по духовному Учению — вам очень важно иметь хорошие взаимоотношения, важно, чтобы общение и разговоры были основаны на духовном. Такие разговоры помогут вам развить позитивное умонастроение.

Обычно в мирской жизни люди занимаются все время детьми, женой, мужем, своими делами, и у них остается слишком мало времени на духовную жизнь, практику и обдумывание мировоззренческих вопросов. Но вы можете сами создать необходимые условия. Все в ваших руках.

*В:* Как анализировать чувство любви?

*О:* Нет нужды разлагать ее на части. Вот вы говорите, что есть любовь. Вы видите, что любовь — это желание счастья для другого человека.

Каждый момент не является любовью. Например, в самый первый момент вы просто видите человека, затем у вас возникает чувство заботы, пожелание ему счастья,

затем вы можете что-то для него сделать. Любовь и есть наименование этой последовательности моментов, — таким образом, любовь не существует объективно; она существует лишь номинально, в обозначении.

*В:* Мысль взаимосвязана с сильной эмоцией, а когда исчезает, то что остается?

*О:* Это не эмоции. Мысль сама есть эмоция. Также в сознании возникает отпечаток эмоции. Сам отпечаток не есть эмоция. Когда в дальнейшем появляются соответствующие условия, они воздействуют на этот отпечаток, и тогда с готовностью снова возникает эмоция.

Существует очень много прошлых впечатлений, которые прочно удерживаются в сознании. У некоторых, например, это привязанность к курению. Как появилась эта привязанность? Вот в первый раз человек покурил и решил, что это интересно. Окружающие поощрили его, друзья сказали, что это интересно, красиво и, “так сказать, прочищает мозги”. Но действительно ли это “прочистка мозгов”? В реальности, сигарета не имеет хорошего вкуса, как и водка. Если взять два стакана: один с соком, а другой с водкой и дать человеку, который никогда их не пробовал, и спросить его, какая жидкость вкуснее, он наверняка ответит: “конечно, сок”. Водку же никакой разумный человек пить не будет. Нам говорят привлекательные вещи об алкоголе, и в уме создается отпечаток, впечатление. Затем возникает привычка. Сначала вы подумаете, что это выглядит красиво и приятно, а потом возникает привычка и усугубляется отпечаток в уме, и вы снова выпиваете. Привычка и отпечаток усиливаются. Если продолжать пить, отпечаток усиливается настолько, что, перестав пить, вы ощущаете дискомфорт, вам чего-то не хватает. Это уже алкогольная зависимость.

*В:* Можно ли помочь человеку, изгнав духа?

*О:* Вы можете помочь мантрой, проявив любовь и сострадание к этому духу. Это может помочь людям. Неправильно будет стремиться испугать духа.

Когда вы достигнете определенного уровня силы, вы сможете произносить мощные мантры, будучи мирно настроены к этому духу. Есть духи, не реагирующие на мирные намерения, тогда применяются и устрашающие мантры, но обязательно из сострадания к духам.

В Тантре существуют способы использования привязанностей, гнева и неведения для духовного продвижения. Нужно уметь задействовать эти отрицательные качества сознания *для пользы*. В противном случае, прикрываясь Тантрой, вы впадете в еще большее заблуждение.

*Если вы умеете преобразовывать яд в лекарство, то полезно будет принимать его. А если не умеете этого делать, но только думаете, что умеете, и станете пить яд, вы отравитесь.*

В мощной мантре создается определенный гнев по отношению к духу, очень небольшой, и внутри себя йогин сострадательен по отношению к духу.

Также, когда говорят о демоне или духе, часто имеется в виду существо, которое не находится где-то вне. Самый главный демон — это эгоизм. Есть специальные упражнения, чтобы изгнать этого демона. Это очень важный механизм Тантры. Если не знать его, вы будете лишь формально выполнять ритуалы, привяжетесь к ним. А если понимать глубокие механизмы Тантры, тогда и ритуалы становятся важны.

Каждый ритуал имеет очень глубокое значение. Когда в руках у вас ваджра, то знайте, что это символ Бодхичитты, он должен напоминать вам о сострадании и любви.

А если вы держите колокольчик, знайте, что вы держите символ мудрости, познающей Пустоту. Жест с

колокольчиком должен помочь вам лучше познать Пустоту.

Барабанчик (тиб. дамару. — Прим.ред.) означает Мудрость, которая есть нераздельные Блаженство и Пустота. Дамару является условием вашего опыта обретения блаженства в связи с познанием Пустоты, ведь тонкое сознание, которое испытывает блаженство, познавая Пустоту, — самое мощное сознание. Когда такое сознание познает Пустоту, оно приобретает силу очень быстро устранять клеши. По этой причине Тантра действует быстрее, чем Сутра.

Наропа изложил шесть йог, которые описывают, каким образом достичь этого тончайшего сознания. Они являются косвенным путем, объяснением сознания Ясного света, а прямой путь — это Дзогчен и Махамудра, когда Учитель показывает, как идти.

Если применить аналогию, то допустим, вы не видели в своей жизни океана, а Учитель объясняет вам, что такое океан, — таково прямое объяснение. Но другой Учитель скажет, что трудно объяснить вам, что такое океан, если вы раньше не видели даже озера. Такой Учитель говорит: “Идите так-то, а потом так-то и тогда сами увидите океан воочию.” Таков путь шести йог Наропы. Океан вы в итоге увидите, но не методом его описания, а через свой собственный опыт. Ваджрайогиня передала это учение Наропе и сказала ему, что в будущем оно будет очень полезно.

*В:* Можно ли перевоплотиться в прошлом?

*О:* Нет.

*В:* Наверное, очень опасно помогать людям, не умея этого делать, не имея чистого сознания?

*О:* Это очень хороший вопрос.

Есть два положения: одно касается истинного врага, другое — истинного друга. И из своего собственного

состояния, при своих собственных условиях и обстоятельствах обдумывайте этот вопрос. После такой аналитической медитации у вас разовьется некая мудрость. Тогда эта мудрость, в сочетании с состраданием, будет практически применима для помощи другим.

Когда вы порождаете в себе сострадание, очень важно порождать его в сочетании с мудростью. Говорится, что сострадание без мудрости слепо и слабо, а мудрость без сострадания суха и вредна. Поэтому крайне важно развивать в себе оба этих качества.

*В:* Что такое истинная забота о себе?

*О:* Истинная забота о себе происходит из заботы о других. Обычно, если вы стараетесь заботиться о себе, в действительности вы себе вредите, поскольку тогда у вас возникает больше гнева, заблуждений и страданий. Но если заботиться больше о других, чем о себе, тогда у вас само собой станет возникать состояние счастья. Вот это — настоящая забота о себе.

В данный момент мы очень много заботимся о себе, но неразумно, и это подобно расчесыванию раны: оно дает некоторое чувство удовлетворения, но больше вредит. Такова и наша забота о себе.

*В:* Есть ли у существ в чистых землях тела?

*О:* Да. Там есть тела, состоящие из энергии, и эти тела обычные люди не видят, но люди, обладающие определенной способностью видения, могут увидеть их. Так мой отец — оракул способен видеть людей, которые находятся в Бардо (тиб., промежуточном состоянии между жизнями. — Прим.ред.). Когда умерла моя бабушка, отец видел ее в Бардо. Она двигалась от одного места к другому. Две или три недели он видел свою мать в тонком теле. Она издалека ему улыбалась, но не пыталась подойти, так как существа Бардо боятся живых людей и не подходят к ним близко.

У людей, приобретших большие заслуги, есть огонь, окружающий их, который очень ясно виден из Бардо. Этот огонь — сияние вокруг тела — результат ваших благих деяний, и даже духи, которые могут повредить людям, опасаются большого сияния. Но если карма ухудшается и сияние слабеет, то у духов появляется возможность повредить вам. Существа Бардо тоже могут повредить людям, если захотят, но они очень заняты — суетятся, спешат по своим делам и им дела до вас нет. Однако если их побеспокоить, они могут рассердиться и навредить.

*В:* Может человек заранее узнать о своей смерти, если он занимается духовными практиками?

*О:* Есть учение о дыхании. Наблюдая изменение дыхания, можно предсказать свою смерть. Это похоже на математические расчеты.

*В:* Если я не сумею применить практику переноса сознания в момент смерти, что тогда делать?

*О:* В этом случае надо практиковать в Бардо. Прежде всего нужно здесь постараться попасть в чистые земли, а если это не удалось, то следует продолжать там свои духовные практики. Это очень важно. Я считаю, что это даже важнее, чем практики Тантры высшего уровня.

Если бы я стал рассказывать сейчас о таких Учениях, как Махамудра и Дзогчен, то это было бы неразумно. Учения эти хороши, но мы не годимся для них. Необходимо осуществить много условий, прежде чем приступать к этим практикам. Я знаю, что один великий современный Учитель школы Ньингма в Индии как-то сказал о Дзогчене, что эта система хороша, но крайне трудна для него.

Если бы мы оказались способны заниматься этими практиками, мы бы достигли Пробуждения очень быстро, — но здесь не надо спешить.

Для начала необходимо зародить в себе сильное сострадание, желание помочь другим.

*В:* Может ли самоубийца попасть в чистые земли, и чем отличается процесс смерти у самоубийцы?

*О:* Есть разные способы самоубийства. Можно убивать себя медленным или быстрым способом. Если убивать себя медленно, то процесс умирания будет таким же, как описывалось ранее, — то есть обычным, например, если вы перерезали себе вены. Если же убийство будет проведено быстро, то и все стадии протекут очень быстро.

С точки зрения буддизма, человек, совершивший самоубийство, является убийцей. Он убил живое существо и этим обретает очень дурную карму, поэтому у него нет шансов родиться не только в чистых землях, но и просто человеком.

Люди, которые собираются заниматься духовной практикой, никогда не совершат самоубийства.

## СОРАДОСТЬ

Особо для учеников буддийских центров я хотел бы дать специальные наставления о том, как практиковать **Сорадость**.

Практика Сорадования — это одна из мощных практик по накоплению заслуг. Для ленивых людей, таких как я, практика Сорадования имеет очень большое значение.

Когда я занимался медитацией в горах, все остальные люди вокруг меня вставали в три-четыре часа утра и занимались практикой. Я же по своей лениности вставал в семь-восемь часов утра. Но когда вставал, то первым делом испытывал радость за тех людей, которые рядом со мной уже занимались практикой. То есть я практиковал Сорадование.

Когда вы практикуете Сорадование, вы испытываете радость за других, радуетесь вместе с ними, это помогает вам уменьшить гордыню, свое самолюбие. И когда вы практикуете Сорадование, то, если у человека вашего уровня, за которого вы радуетесь, есть какое-то количество заслуг, вы, радуясь за него, накапливаете равное с ним количество. Если же человек выше вас по духовному уровню, вы обретете часть этих заслуг.

Я сам выполнял практику Сорадования и знаю, как это было полезно для меня. Сейчас я расскажу вам подробно, как ее выполнять. При правильных занятиях в конце вы должны выполнять посвящение заслуг.

Первый шаг — вы размышляете следующим образом: “Сейчас есть много практикующих духовное Учение людей в этом и других мирах, которые занимаются созерца-

нием непостоянства и смерти и драгоценности человеческой жизни. Благодаря своей практике они избавились от привязанности к этой жизни и занимаются духовным развитием для будущих жизней. Это великие люди, и я радуюсь за них от всего сердца. Так пусть же эта Сорадость станет причиной для того, чтобы я смог достигнуть таких же совершенств, избавился от привязанности к этой жизни”.

Затем следующий шаг. Вы размышляете так: “Есть очень много духовных подвижников, которые видят страдания живых существ в низших мирах. Они взрастили в себе чрезвычайно сильную веру в Три Драгоценности: Будду, Учение, Общину. Они от всего сердца принимают Прибежище в Трех Драгоценных, встали на путь практики отказа от отрицательной кармы и накопления положительной. Таким подвижникам я радуюсь, это великие люди, — от всего сердца я радуюсь за них. И путь же моя Сорадость станет причиной того, чтобы я в будущем смог стать таким же подвижником, как они.”

Затем такое размышление: “Есть такие подвижники, которые поняли первую Святую Истину — Страдания, вторую Святую Истину — источника Страдания и избавились от этих двух. Через ясное понимание Святой Истины Прекращения страдания и Святой Истины Пути они пытаются взрастить в самих себе все эти четыре Святые Истины, и за таких людей я радуюсь. Пусть же моя Сорадость станет причиной тому, чтобы я смог достичь таких же совершенств и избавиться от Источника Страданий, смог достигнуть совершенства в воплощении Святой Истины Прекращения страданий и Святой Истины Пути”.

Далее, вы вырабатываете Сорадость за тех людей, которые достигли совершенства в развитии Бодхичитты, — то есть тех, которые с помощью двух разных методов взрастили в себе Бодхичитту и заботятся о других больше, чем о самом себе: “Велик тот человек, кто смог

развить в себе подобное состояние, и за такого человека я радуюсь от самого сердца. И пусть же заслуга от этой Сорадости станет причиной для того, чтобы в будущем я смог достигнуть такого драгоценного состояния сознания, когда стану заботиться о других больше, чем о себе: это состояние сознания — источник счастья для всех других существ”.

И затем вы радуетесь за тех великих людей, которые имеют непосредственное постижение Пустоты: “У них в руках подлинный нож для подсечения корней сансары, — ради освобождения от круговорота бытия.

У нас же такого оружия пока нет. Настоящим ножом, который способен отрезать корни сансарического бытия, является только прямое постижение Пустоты. Так что это великие люди, и я радуюсь за них — тех, кто достиг прямого видения Пустоты. Пусть заслуга от этой Сорадости станет причиной для того, чтобы я в будущем тоже смог достичь прямого постижения Пустоты и избавиться от заблуждения”.

И затем радуйтесь за великих подвижников Тантры: четырех классов йога-тантры, и среди этих четырех — Маха-аннутараяога-тантры, высшей йога-тантры. Вы говорите: “Я радуюсь за подвижников всех четырех классов йоги, но особенно радуюсь за тех, кто практикует Маха-аннутараяога-тантру. И среди тех, кто занимается этой практикой, есть те, кто находится на ступени зарождения, и те, кто находится на ступени завершения.

В ступени завершения же есть практика пяти ступеней. Первая ступень — это практика отделения тела и речи, потом отделение сознания. Затем практика Ясного света — это третья ступень. Четвертая ступень — это практика иллюзорного тела. И, наконец, пятая ступень — соединение Ясного света и иллюзорного тела. Такое великое существо в течение одной жизни достигает состояния Будды, и я радуюсь за подобного человека от всего сердца. Пусть заслуга от моей Сорадости станет

причиной для того, чтобы я смог достичь такого состояния в этой жизни. Если же невозможно в этой жизни, то пусть она станет причиной для моего достижения этого состояния в течение нескольких жизней”.

И в конце вы радуетесь за духовное совершенство вашего духовного Наставника и Будды. Вы должны всегда смотреть на своего духовного Наставника, своего Учителя как на воплощение всех Будд. Даже если он на самом деле не Будда, в этом не будет вреда для вас. Думайте: “Я радуюсь за моего духовного Учителя, который является Буддой, который избавился от двух ограничений: ограниченности омрачений и ограниченности во Всеведении.

Мы страдает потому, что у нас есть эти два вида ограничений. Из-за первого вида ограниченности мы находимся в круге перерождений. И даже если мы избавимся от первого вида ограниченности, мы будем подобны подвижникам традиции Малой колесницы, которые, хотя и избавляются от омрачений, но не обладают Всеведением. Мой духовный Наставник, Будда, избавился от этих ограничений и потому имеет все хорошие качества. Он — такое великое существо, которое является Владыкой сокровища сострадания и любви ко всем живым существам. За такого духовного Учителя, Будду, я испытываю Сорадость, а также за его деятельность, которая направлена на избавление от страданий всех живых существ.”

Например, вы думаете: есть бесконечное множество вселенных и бесконечное множество мировых систем. Его Святейшество Далай-лама является одним лучом Будды, который заботится о всех живых существах в этом мире. Его Святейшество неотделим от этого солнца. Его Святейшество в этом мире — это только часть того, что Он делает во всех других мирах. Есть много других миров, в которых Он

занимается такой же деятельностью.

В этом же мире — время упадка учения, и мы родились в эпоху упадка учения, потому что у нас такая кармическая предрасположенность. А в других же мирах учение развивается, и существа достигают высочайших свершений.

— Таким образом вы радуетесь за всех Будд и за своего духовного Наставника. И думаете: “Пусть заслуга от этой Сорадости станет причиной того, чтобы я в будущем стал таким же существом, как мой Наставник-Будда, который приносит пользу всем живым существам.”

Затем радуйтесь за всех-всех подвижников, какие есть от начального уровня и до состояния Будды: “За всех этих практиков я радуюсь, и, если умру, не достигнув никаких совершенств, тогда пусть эта Сорадость станет причиной того, чтобы я смог родиться в чистой земле. В чистой же земле пусть буду практиковать и достигну всех таких же совершенств, которых достигли эти практики. И затем пусть вернусь в другие миры, где буду приносить пользу живым существам”.

Без подобной практики достигнуть состояния Будды невозможно.

Некоторые думают, что возможно достигнуть совершенства без таких практик, и сразу приступают к практике Тантры. Но это неосуществимо.

Подобное сорадование, такая благая радость включает полный путь: таким образом вы достигаете полного видения как Сутры, так и Тантры. Это краткая аналитическая медитация по Сутре и Тантре, практика сильного Сорадования и практика посвящения заслуг. Если таким образом практиковать, вы становитесь умелым практиком и в коротком виде проходите весь путь.

Духовное совершенство не зависит от того, насколько

много вы практикуете. Если вы будете делать миллион простираний, то одно количество не играет роли, вы не достигнете никаких успехов. Если же вы делаете всего десять поклонов, но с правильными мыслями, то достигаете огромных заслуг.

Если вы будете правильно заниматься духовной практикой хотя бы в течение десяти минут в день, это будет иметь больше пользы для вас, чем если вы отбросите семью и детей, уйдете куда-то, затворитесь в одиночестве и будете пребывать в затворе с намерением через год стать сверхспособным человеком.

Нет, лучше десятиминутная практика. Вы все являетесь светскими людьми, и та забота, которую вы проявляете о семье, о детях, — это тоже практика Дхармы. Вы помогаете одному живому существу, а это гораздо лучше, чем уничтожение живого существа. Но иногда родители слишком привязываются к своим детям, а нужно не привязываться, но проявлять чистую любовь, для того, чтобы воспитывать ребенка правильно, чтобы он стал хорошим человеком, чтобы смог помочь другим людям стать хорошими людьми, и таким образом количество хороших людей возрастет. Если с таким подходом воспитывать детей, это практика Дхармы.

И самое важное — следить за деяниями своего тела, речи и ума, проверять, контролировать их.

Мой духовный Наставник объяснял мне, что первым знаком прогресса в духовной практике будет мысль о себе как о плохом человеке, когда вы начнете думать: “У меня столько дурных мыслей!”, — и не потому что действительно станете хуже, но по той же причине, по которой человек, на улице не обращающий обычно внимание на количество движущихся машин, едва обратив внимание на них, вдруг почувствует, будто количество их возросло. Это первый шаг к прогрессу.

Следующий шаг — решимость: “Не буду причинять вред другим”, при этом важно помнить о десяти небла-

гих деяниях и стараться уменьшить их.

Кроме того, нужно стараться увеличить Четыре Безмерных чувства (Любовь, Сострадание, Сорадость и Равностность. — Прим. ред.) и развить Мудрость.

И напоследок хочу вам сказать. После периода разрушения сейчас заново учение Будды начинает распространяться в России, и в этих условиях людям легко впасть в заблуждение. И если кто-то когда-то скажет вам, что к состоянию Будды можно придти скорейшим путем, вы в это не верьте. Потому что труднодостижимо состояние Будды, хотя именно оно и является истинной природой нашего сознания.

## КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСТВА «ЯСНЫЙ СВЕТ»

**“Буддийское исповедание”.** С комментарием Геше Тубтен Нгаванга. Перевод с нем. А. Пубани, 22 стр. Изд-во “Ясный Свет” СПб, 1994. 2000 экз.

**Тхить Няч Хань. “Руководство по медитации при ходьбе”.**

Практическое руководство по медитации известного современного мастера Дзен. Перевод с англ. Ф.Маликовой. 70 стр., илл. Изд-во “Ясный Свет” СПб, 1995, 2000 экз.

**Геше Джампа Тинлей. “Шаматха. Основы тибетской медитации”.** В основу книги легли учения, данные геше-ла в Санкт-Петербурге, и недельный практический курс медитации. Перевод с англ. М.Кожевниковой и А.Терентьева. 182 стр. Изд-во “Ясный Свет” СПб, 1995. 5000 экз.

**Геше Джампа Тинлей. «Тантра - путь к пробуждению».** 124 стр. СПб, 1996. 5000 экз.

**Чокьи Нима Ринпоче. “Путеводитель по жизни и смерти”.**

Эта книга построена на материале учений, данных Ринпоче по четырем Бардо Тселе Нацок Рандола, и касается вопросов состояния после смерти, практики подготовки к прохождению состояний Бардо. Перевод с англ. Б.Гребенщикова. 208 стр. Изд-во “Ясный Свет” СПб, 1995. 5000 экз.

**Ашвагхоша. “Пятьдесят строф благочестивого почитания учителя”.** Перевод текста и комментариев к нему о правилах выбора Учителя и взаимоотношений с ним. Перевод с англ. А.Бреславца. 44 стр. Изд-во “Ясный Свет” СПб, 1995. 1000 экз.

**Далай-лама “Гармония миров”** Беседа Его Святейшества с известными социологами и психологами Америки. Перевод с англ. Ф.Маликовой, 172 стр. Изд-во “Ясный Свет” СПб, 1996. 3000 экз.

**Ф.И. Шербатской “Дхармакирти - Обоснование чужой одушевленности”** Репринтное издание перевода тибетского трактата по логике вышедшего в 1922 году тиражом 700 экз. Изд-во «Ясный Свет» СПб, 1997. 1 000 экз.

## ГОТОВЯТСЯ К ИЗДАНИЮ

**Ньянапоника-махатхера «Внимательность как средство духовного воспитания»** Перевод Саттипатханы-сутры и комментариев на нее. Книга выходит в мае 1997 г.

**Геше Рабтен «Сокровище Дхармы»**

Медитационный курс тибетского буддизма одного из первых Учителей, принесших Учение Будды в Западную Европу.

**Геше Тубтен Нгаван «Колесо Бытия»**

Объяснение круговорота существования живых существ и причинно-зависимых связей, отображенных в известной тибетской картине «Колесо Бытия».

**Тулку Ургьен Ринпоче «Повторяя слова Будды».** Книга выходит в мае 1997 г.

**Чже Цонкапа «Ясное восприятие тридцати Будд и Мера тел богов»**

Подробное исследование текста, посвященного правилам изображения и иконометрии тибетских картин-тханка. Перевод с тиб.

**И еще много других интересных и полезных книг!**

**Вы можете заказать полный каталог по адресу:**

**Россия, 191014 Санкт-Петербург а/я 28**

**Издательство «Ясный Свет»**

**тел./факс (812) 272-07-27; 237-00-70**

### ВНИМАНИЕ

**Новый адрес религиозного объединения буддистов**

**Санкт-Петербурга «Буддийский дом»:**

**С. Петербург, ул.Подковырова 22**

**ст. м. "Петроградская"**

**тел. (812) 237-00-70**



ИЗДАТЕЛЬСТВО  
**ЯСНЫЙ СВЕТ**

выпускает общую и специальную буддийскую литературу в переводах и на языке оригиналов, используя корпус традиционных текстов и комментариев, а также аутентичные комментарии современных учителей, работы западных буддистов, буддийскую иконографию. Делая доступным для русскоязычного читателя как классические, так и современные духовные тексты по буддизму, мы надеемся, что этот неисчерпаемый источник станет действительно руководством к истинному пониманию самих себя, ключом к гармонии с миром.

Издательство оказывает содействие в подготовке оригинал-макетов, обладает обширной компьютерной библиотекой буддийской символики, поможет в области полиграфии буддийским и другим организациям.