

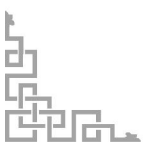


# ОСНОВЫ БУДДИЙСКОЙ ФИЛОСОФИИ

Лекции прочитаны в Республиканском институте повышения квалификации  
работников образования Республики Калмыкия

**Автор: Досточтимый геше Джампа Тинлей**

**Перевод: Майя Малыгина**





БУДДИЗМ - ЭТО ОБРАЗ МЫШЛЕНИЯ.....	3
ПРИРОДА СОЗНАНИЯ - ЧИСТОТА .....	11
ДОБРОДЕТЕЛЬНЫЙ УМ - ПОДЛИННАЯ ДРАГОЦЕННОСТЬ.....	18
ЧИСТАЯ ВЕРА И ГЛУБИНА ЗНАНИЙ ДХАРМЫ - ОСНОВА ДЛЯ ПОНИМАНИЯ «Я».....	24
СЕБЯЛЮБИЕ - РАЗРУШИТЕЛЬ НАШЕГО СЧАСТЬЯ.....	31
«ОТ ИМЕНИ НЕПОСЛУШНЫХ ДЕТЕЙ ХОЧУ СКАЗАТЬ...».....	40



## БУДДИЗМ - ЭТО ОБРАЗ МЫШЛЕНИЯ

Здравствуйтесь! Я счастлив видеть вас. В течение шести дней я дам вам общее представление об Учении Будды. А насколько полезным оно окажется для вас, будет зависеть от ряда причин. Если Учение принимается со вниманием, правильной мотивацией, а затем вы попытаетесь и практиковать его, то оно определенно принесет пользу. Но если вы слушаете Учение с установкой лишь почерпнуть информацию, то это подобно изучению, например, истории. Конечно, это интересно, но пользы большой не даст. Поэтому, принимая Учение Дхармы, очень важно иметь правильную мотивацию. Кроме того, крайне полезно осознание того, что это Учение есть настоящее сокровище, которое никто и никогда не отнимет, оно будет с вами, жизнь за жизнью, оно легкое и одновременно очень дорогое, ценное. Другие сокровища тоже хороши и нужны, но они будут сопровождать вас только в этой жизни, их ценность периодически может подниматься и падать, к тому же их могут просто украсть. Внешние материальные ценности не принесут вам настоящего спокойствия и счастья. Вполне вероятно, что они могут избавить вас от некоторых проблем, поэтому важно иметь два вида богатства. И тогда у человека не только уменьшатся проблемы, но он будет внутренне умиротворен и счастлив даже при наличии проблем.

Итак, я попытаюсь обрисовать вам полную картину буддизма в соответствии с вашим уровнем понимания: вы - учителя и интеллектуалы. Я знаю, что, передавая вам Учение, в действительности я передаю его вашим многочисленным ученикам: через вас оно перейдет к ним. И я хочу попросить вас об одном: передавайте полученные знания с подлинно чистой мотивацией, иными словами, с заботой, которая подобна заботе матери о своем ребенке.

Итак, вначале мы разовьем в себе правильную мотивацию, для того я прочту краткую молитву. (Чтение молитвы).

Я прочел молитву принятия Прибежища и порождения в себе любви и сострадания, а также молитву - пожелание долголетия Его Святейшеству Далай-ламе, который является настоящим источником счастья для нас. Пока он жив, в мире будет больше мира и счастья. Слушая Учение, не будьте чересчур серьезны. Необходимо больше расслабиться. Вспомните, когда вы слушаете рассказы своих друзей в расслабленном состоянии, вы запоминаете больше и лучше, чем в состоянии какого-то напряжения. Когда вы серьезны, ваш ум как бы закрыт, заблокирован. В то же время если вы слишком расслаблены, то в голове вообще ничего не задерживается. Представьте что вы протираете от пыли стекло. Вы делаете это, прилагая определенные усилия, но и не слишком сильно нажимая. Итак, что же такое буддизм? Это образ мышления. Это не есть нечто внешнее это то, что находится внутри сознания каждого человека. Если ваш ум полон эгоизма, желания причинить вред другим, если в нем нет Прибежища в Будде, Дхарме, Сангхе, то вы не являетесь настоящим буддистом. Если же в вашем сознании появляются некоторое философское отношение к жизни и желание жить более позитивно, и если вы принимаете Прибежище в Будде, Дхарме, Сангхе, то с того момента вы становитесь буддистом. Поэтому является человек буддистом или нет, зависит от того, принимает ли он в своем сознании Прибежище в Будде, Дхарме, Сангхе, испытывает или нет веру по отношению к ним. Но, согласитесь, для того, чтобы развить в себе веру в Будду, Дхарму и Сангху, необходимо знать их содержание, а также, в чем цель принятия такого Прибежища. Некоторые люди принимают Прибежище, исходя из самой веры. В этом нет ничего плохого, но Прибежище также не будет сильным, надежным. Если же вы принимаете

Прибежище с ясным пониманием цели и смысла, то это будет развитием веры через мудрость.

Таким образом, я постараюсь рассказать вам, что такое настоящая Дхарма, и какую пользу она может принести в вашей жизни. И, возможно, в будущем, даже если я буду говорить вам: «Не принимайте Прибежище», - вы все равно захотите это сделать. Это подобно тому, как если бы больному человеку запретить принимать лекарство, которое обязательно должно ему помочь.

Буддистское Учение происходит от самого Будды. В сутрах говорится, что в эту кальпу в настоящий мир придут тысяча будд, так что не беспокойтесь, - конца света пока не предвидится, мир будет существовать еще долгое время, потому что в этот мир из тысячи будд пришли только четыре будды. Кстати, буддистские предсказания всегда очень точны. Все предсказания великих Учителей прошлого сбылись или сбываются. Еще в давние времена было предсказано, что тибетцы потеряют свою родину, им придется искать пристанище в Индии. Другое предсказание гласит, что из тысячи будд в этом мире пока было лишь четверо. И Будду Шакьямуни мы считаем самым добрым. Многие великие мастера говорят, что среди лотосов Будда Шакьямуни является белым лотосом. Почему? Потому что в течение этой кальпы очень многие будды брали на себя ответственность, помогая живым существам. И каждый из них выбирал определенный отрезок времени, в течение которого он давал Учение.

Настоящий период времени, в котором мы находимся, называется временем упадка, потому что сознание живых существ сильно огрубело, им сложно развить в себе веру. А пока появляется вера в духовные силы, они легко ее теряют. Живые существа настоящего времени менее терпимы, как правило, исполнены сильных желаний, в их сознании превалируют множество концепций, но положительных среди них очень мало. Потому именно в это упадническое время, будды не захотели помогать живым существам, выбрав для себя другие периоды. И только один из них, Будда Шакьямуни, решил взять на себя ответственность за этот сверхсложный отрезок времени, сказав: «Я буду помогать живым существам, я буду давать им Учение». Благодаря такой решимости, он пришел в этот мир две с половиной тысячи лет тому назад. В священных книгах буддизма говорится о том, что он был Буддой до прихода в наш мир.

Итак, в этом мире он родился в королевской семье царевичем, то есть в облике обычного человека для того, чтобы на своем собственном примере показать людям, как надо практиковать Дхарму. В те времена царевичи считались самыми счастливыми людьми на земле. С самого момента рождения Будда явил окружающим много совершенно особенных замечательных качеств. Он родился из ребра своей матери, сразу произнес очень благоприятные слова, прошел семь шагов. На месте каждого его следа из земли вырос лотос. И в последующее время он проявлял много положительных качеств. Царевич был невероятно добр и мудр.

Однажды во дворец пришел очень старый мудрец, увидев маленького Будду, он заплакал. Царь удивился: «Почему при виде моего сына ты плачешь?» Мудрец ответил: «Я плачу и от счастья, и от печали. Я счастлив потому, что в этот мир пришел Великий Учитель, пришел подобно Солнцу, устраняющему тьму, подобно Луне, устраняющей страдания, вызванные жарой. Это причина моего счастья. А когда он вырастет и начнет давать драгоценное Учение, я не смогу его услышать, ибо меня уже не будет в живых. И это причина моей печали и грусти». И еще он добавил: «Если царевич примет царство, то он будет величайшим из правителей, а если изберет путь духовного развития, то станет одним из величайших Учителей в мире, и его Учение останется в этом мире очень долгое время».

Царевич получал во дворце у разных учителей обширные знания, много разных учений. Свойства его характера были таковыми, что он ощущал особенную близость с бедными людьми, хотя был очень добр ко всем. И все, кто его видел, тут же начинали испытывать к нему необычайное почтение, в их сердцах просыпалась любовь в нему. Так он постепенно взрослел, но не имел представления о том, что происходит за пределами дворца, ибо отец, помня предсказания старого мудреца, никуда не выпускал его, боясь, что сын изберет духовный путь и некому будет заботиться о царстве. Но однажды Будда изъявил желание узнать, что происходит во внешнем мире. Он понимал, что живет поверхностной жизнью, не имея представления о подлинной. После долгих и настойчивых просьб сына, отец разрешил ему выйти за пределы дворца, но приказал своим подданным, чтобы на пути царевичу встречались только счастливые, веселые, нарядно одетые люди, чтобы ни одного нищего, больного, старого человека не попало ему на глаза. И принц отправился в путешествие в сопровождении одного из подданных. Но несмотря на все предосторожности, предпринятые отцом, неожиданно на их пути встретился старик.

«Кто это?» - удивился принц. «Это человек», - ответил слуга. «Он был таким с самого рождения»? - последовал новый вопрос. Узнав, что старик вначале был таким же юным, как и он, а с течением времени менялся, старел, царевич глубоко задумался. Если подобные вещи происходят со всеми людьми, то к ним следует готовиться соответствующим образом, иначе старость может стать для человека достаточно большой трагедией. И в уме принца воцарилось некоторое смятение.

Напомню вам, что на самом деле он был Буддой, но к нам он явился в облике обычного человека. Согласитесь, что мы, в отличие от будд, довольно редко задумываемся о старости, о правильной мудрой подготовке к ней. Кстати, в Тибете много стариков, у которых внутреннее состояние с течением времени, с приближением старости не меняется, они, как правило, счастливы и безмятежны, так как всегда готовы к любым жизненным обстоятельствам, в том числе к старости и смерти. Когда принц во второй раз покинул дворец, царь вновь приказал своим подданным обеспечить безупречное окружение. Но во время этой поездки Будда неожиданно увидел людей, которые несли покойника. На вопрос принца: «Что это?» - слуга ответил, что это тело умершего человека. Так Будда узнал, что все люди смертны, и у него возник еще один вопрос: «Почему люди не готовятся к смерти?» Вернувшись во дворец, он долго размышлял над новыми обстоятельствами: «Когда-нибудь я постарею и умру. Роскошь и удовольствия в виде пышного дворца, вкусной пищи и многого другого, чем я сейчас живу, не спасут меня ни от старости, ни от болезни, ни от смерти; удовольствия и роскошь - не средства для предотвращения причин их возникновения. Нравится нам или нет, но всем, и бедному, и богатому, придется пройти через это. И нищий, и царь уходят из настоящего мира с пустыми руками».

И в третий раз царевич покидает дворец, чтобы лучше познать жизнь. На этот раз он повстречал смиренного вида человека, который очень сильно отличался от окружавших его людей. Подданный объяснил принцу, что это глубоко духовный человек. Он прошел все стадии существования, узнал, что такое старение, болезни, он ищет причины этих страданий, чтобы найти более продолжительное счастье, обрести истинное умственное умиротворение. И тогда Будда подумал о том, что, видимо, существует какой-то особый метод обретения подлинного, не сиюминутного счастья. В один из моментов таких размышлений он испытал необычайно сильное желание обрести умиротворение, счастье. И он подумал: «Я найду безупречный метод, с помощью которого можно освободить наш мир от страданий. В жизни человеческого существа гораздо больше страданий, чем счастья. И в первую очередь следует искать причины всех видов страданий». Будда рассуждал таким образом: совершенно ясно, что результата без причин не бывает. Есть результат - есть и причина. Он понял, чтобы постичь всю глубину истины, ему необходимо

отправиться в уединенное место. Только там можно найти ответ на вопрос, в чем причина страданий? А устранение причины страданий есть избавление от страданий, что и будет подлинным счастьем, освобождением.

Подобные мысли были столь сильны, что придали ему решимости: Будда просит разрешения у отца покинуть дворец, чтобы заняться медитацией, стать на путь духовного самосовершенствования. Отец отвечает ему решительным отказом, ибо царство лишалось наследника, а отец - сына: «Я дам тебе все, что ты захочешь, все мое царство — в твое правление, только оставайся во дворце. Зачем тебе отшельничество?»

Тогда царевич говорит ему: «Можешь ли ты выполнить одну мою просьбу? Можешь ли ты обещать, что солнце встанет, но не закатится, что рожденный человек никогда не заболеет, не состарится, не умрет. Если ты обещаешь мне все это, то я могу остаться, ибо здесь хорошее место для временных развлечений. Но ведь ты не можешь обещать мне, что я никогда не заболею, не постарею, не умру. Пытаться остановить меня равносильно тюремному заключению, я буду похож на птицу в золотой клетке».

Безграничной была печаль отца, ибо сын был дорог ему, как собственное сердце, но и воспрепятствовать уходу царевича он не смог. Уходя, царевич мысленно попрощался с женой и сыном: «Я уйду не потому, что не люблю вас. Я люблю вас гораздо больше, чем самого себя. Но если я останусь, то не смогу освободиться от круговорота страданий. Чтобы освободить себя, вас и все живые существа от сансары, я иду на поиски способов освобождения. Не думайте, что я бросил вас, но когда я вернусь, то смогу помочь вам и всем остальным, жизнь за жизнью».

Он обрезал волосы, надел простые одежды и стал медитировать вначале в кругу аскетов, которые слишком усердствовали, умерщвляя свою плоть. Будда попытался последовать их примеру, но вскоре обнаружил, что это не выход. Истязая свое тело, невозможно освободиться от страданий. «Самоистязание - не метод устранения причин страданий», - с такими словами Будда отправился в другое уединенное место. Долго, усердно занимаясь собой, он познал пустоту, он понял в чем причина всех заблуждений. А прямое постижение пустоты есть метод для устранения омрачений, невежества, заблуждений. После прямого постижения пустоты в течение шести лет он непрерывно медитировал, не принимая пищи. В Бодгайе он продемонстрировал другим людям состояние Будды. Однако, познав истину, достигнув просветленного состояния, он в течение 45 дней воздерживался от того, чтобы давать Учение людям, хотя даже такие божества, как Брама и Индра, просили об этом. Но Будда полагал, что не пришло еще подходящее время для правильного восприятия Учения, и он молчал.

И только позже, когда наступило действительно подходящее время, в Варанаси впервые Будда дал свое Учение пятерым ученикам. Первое, о чем они узнали, - это Учение о Четырех Благородных Истинах. Он сказал: «Узнайте Благородную Истину о Страдании, отрекитесь от Благородной Истины об Источнике Страданий, осуществите Благородную Истину о Пресечении Страданий и медитируйте на Благородной Истине Пути». Только эти слова услышали первые пять учеников Будды и стали медитировать. В последующем каждый из них, имея высокие кармические отпечатки в сознании, достиг значительных результатов в духовной практике.

У нас может вызвать удивление то обстоятельство, что в давние времена люди, услышав от Будды всего несколько слов, достигали высокой реализации в духовной практике. Дело в том, что они обладали высочайшими кармическими отпечатками в сознании, потому что в предыдущих жизнях уже получали Учение от множества предыдущих будд. Если зерна

посажены в землю и в последующем они своевременно поливаются, то семена дадут всходы, а затем и урожай. Если зерно не посажено, то все остальные усилия напрасны, ничто взойти не может.

Что же необходимо сделать в первую очередь? Нам, как говорит мой наставник, очень важно вначале посеять эти зерна. В первый свой приезд к вам, я стремился посеять именно такие зерна, и в духовной почве ума некоторых моих слушателей появились всходы. Поэтому, когда я сейчас произношу всего лишь четыре изречения Будды (о Четырех Благородных Истинах), на слушателей, в сознании которых были брошены зерна, эти слова оказали гораздо более глубокое воздействие, нежели на других людей, которые сегодня впервые принимают Учение.

Затем Будда стал более длительное время давать Учение. Все его целостное Учение можно разделить на три категории, или три корзины. Первая из них связана с моралью и нравственностью и называется Виная. Будда говорил, что наши страдания не созданы Богом, а нашими собственными действиями. Они происходят вследствие нашего неверного поведения, что наше телесное и физическое здоровье зависит от диеты. Плохое здоровье - результат плохой диеты, и никто, кроме нас самих, в этом не виновен. Никто, кроме плохой пищи, не портит нашего здоровья. И если вы хотите иметь хорошее здоровье, для вас очень важна хорошая диета.

В тибетской медицине говорится: хорошая диета, хорошее состояние ума - факторы, предотвращающие плохое здоровье. Но медицина для тибетцев является как бы вторичным лекарством. А настоящее лекарство - это Учение Будды, которое излечивает не только наше тело, но и избавляет нас и от страданий нашего ума.

Почему же в нашем уме столько проблем? Это от того, что мы питаем ум некачественной пищей. Наша пища состоит, как правило, из эгоизма, высокомерия, гнева, зависти, ими мы постоянно подпитываем свой ум. Если не все сразу, то уж одно из этих «блюд» мы ежедневно скармливаем нашему уму, тем самым лишая его настоящей полноценной диеты.

А что же такое хорошая диета для ума? Это любовь, сострадание, мудрость. Благодаря им, мы приобретаем ум, который заботится о других, уважает и почитает других. Концентрация ума уменьшает количество концептуальных мыслей, дает чувство самодостаточности, удовлетворенности. Но такой пищей мы, как правило, свой ум не балуем. Каким же образом в этом случае мы можем обрести истинное умиротворение?

Так вот, Виная - Учение о нравственности - учит людей тому, как правильно сидеть на хорошей диете, основной акцент делается на практику нравственности, являющейся фундаментом духовной реализации. Будда не говорил, что медитацией следует заняться немедленно. «Сначала, - учил он - крайне необходимо практиковать нравственность. Она прежде всего заключается в непричинении вреда другим». В Винае Будда дал подробное Учение о карме, суть которого составляет постулат: вредя другим - вредишь себе. «Никогда не причиняйте вред другим живым существам, даже насекомым», - говорил Будда. Кроме того, нравственное поведение необходимо для принятия обета бодхичитты, то есть обета помогать другим живым существам. Люди, считающие себя буддистами, должны взять на себя хотя бы два-три обета, а еще лучше - все десять, касающихся воздержания от недобродетельных действий. Это и есть практика, которая сделает вашу жизнь счастливее. Все, что вы ежесекундно испытываете, ощущаете, - это результат того, что вы сделали. Представьте, что вы в большой пещере и кричите: «Ты дурак!» В ответ вы слышите то же самое: «Ты дурак!» Если же вы кричите: «Ты мудрый!» - в ответ так же раздается: «Ты мудрый!» Подобные ответы есть эхо ваших слов.

Иногда люди слишком часто жалуются на то, что у них масса проблем из-за того, что кто-то что-то сделал, сказал. Но если внимательно проанализировать ситуацию, то это, как правило, результат, эхо того, что вы сделали сами. Это и называется кармой. И она могла быть заложена если не в этой, то в предыдущей жизни. Таким образом, наилучший метод сокращения проблем - это не создавать причин для страданий, воздерживаться от неблагоприятных действий тела, речи и ума. Это и будет воздержанием от страдания негативной кармы. Если бы все жители Калмыкии соблюдали буддийские обеты (не убивать, не воровать, не обманывать и т. д.), то в жизни было бы больше спокойствия, гармонии, дела шли бы самым прекрасным образом, бизнес обязательно процветал бы.

Теоретически все мы знаем, что это очень хорошо. Однако на практическом уровне осуществить все это очень сложно. Поэтому Будда дал более подробное Учение. Будда говорит, что каждое живое существо хочет счастья, стремится к нему, не желает делать зло. Но опыт свидетельствует, что все негативные состояния ума возникают спонтанно, и развить в себе исключительно хорошие качества ума довольно сложно. Для этого должны быть определенная причина, условия, предрасположенность. Требуется в сложившийся механизм внести соответствующие изменения. А чтобы сделать это, необходимо иметь мудрость.

Ученые о мудрости и составляет вторую категорию или вторую корзину буддийского учения. А самой драгоценной мудростью буддизма является мудрость постижения пустоты. С точки зрения высокой буддийской философии все, что вокруг нас - это иллюзия. В одной сутре говорится: мать во сне родила ребенка и была очень счастлива, затем во сне же ей пришлось пережить большое горе — ребенок умер. Но когда она проснулась, она поняла, что не было никакого смысла в том, что она чувствовала себя счастливой, не было смысла и в горе, и в печали. Вместе с тем буддизм не утверждает, что ничего вообще не существует. Существует все, что мы видим, ощущаем, но на определенном, относительном уровне. Действуют причинно-следственные законы. Когда мы говорим об иллюзии, мы не имеем в виду, что это наше иллюзорное мышление. Наши иллюзии в полном смысле слова безосновательны. Речь идет не об этих иллюзиях, в которых есть основа. Но они существуют не таким образом, как нам представляется. Например, вот этот стол нам видится одним и тем же, постоянным, незыблемым, твердым, нам кажется, что он такой же, каким был вчера. На самом же деле это не так. Законы физики говорят, что мельчайшие частицы находятся в постоянном движении, незаметном для нас, что создает видимость постоянства. Это весьма поверхностные иллюзии, и они служат одной из причин появления привязанности к объекту. К примеру, вы видите красивую чашку и красивое облако. Вы знаете, что облака по природе изменчивы, на глазах они могут изменить форму или исчезнуть из вида. Вы не пытаетесь схватить облако, завладеть им. И полное видимое его исчезновение вас совершенно не беспокоит. Другое дело часика. Она кажется вам твердой, неменяющейся, постоянной: вчера эта красивая чашка была моей, сегодня - моя, хочу, чтобы так было всегда... И когда однажды чашка разбивается, вы испытываете страдание, подобно ребенку, от которого ушло красивое облако.

Итак, наши самые тонкие иллюзии, наитончайший вид неведения, детально разъяснены буддийской философской школой прасангикив-мадхьямикив. Буддистам знать суть данной философии крайне важно. Медитировать без знания - значит и лечиться без лекарства. Если у вас нет настоящего лекарства, являющегося противоядием от омрачений, то ваши омрачения останутся с вами. Поэтому очень важно искать настоящее лекарство, а таковым является сознание, познающее пустоту и непостоянство.



Третью категорию, или третью корзину буддийского учения, составляет Учение о медитации. Здесь Будда до мельчайших подробностей объясняет, как развивать шаматху, как с помощью медитации достичь высших реализаций, имея в основе знания первых двух категорий: нравственное поведение, мудрость, познающую пустоту и непостоянство.

Чтобы достичь успеха в названных трех духовных практиках, Будда советовал вначале слушать Учение, затем размышлять и только потом уже медитировать. Если вы сделаете наоборот, то сразу у вас появятся сомнения, вы начнете размышлять о них, в конце концов вы начнете поиски духовного наставника для слушания Учения. Это неправильный подход. К сожалению, в наши дни многие люди поступают именно таким образом. Они узнают о какой-либо одной технике и начинают медитировать, вначале это очень интересно. Но постепенно в их головах возникает все больше сомнений, правильно ли они практикуют, затем они ищут наставника, чтобы узнать о том, что собой представляет буддийское Учение, и только потом начинают слушать наставления. Это неверно. Сначала слушайте подлинное Учение, затем размышляйте о нем, а после этого можете медитировать. Если вы будете придерживаться этих требований, то день ото дня ваши омрачения будут уменьшаться, и день ото дня ваши положительные качества будут возрастать. И когда-нибудь наступит момент, когда вам удастся полностью вырвать корень омрачений, который называется неведением. И таким образом, с устранением корня неведения навсегда исчезнет причина страданий, сознание станет полностью свободным от омрачений. Это и будет Освобождением.

Существуют два вида Освобождения или нирваны на санскрите. С точки зрения хинаяны - это просто освобождение от омрачения. А с точки зрения махаяны - это освобождение не только от омрачений, но и от отпечатков этих омрачений. И когда ум свободен от этих двух видов омрачений и заблуждений, сознание полностью раскрывает свою способность видеть все явления, все феномены в их истинном значении.

Ум Будды и наш ум обладают одинаковым потенциалом. И мы с вами так же, как Будда, можем обладать всепроникающим, всеведующим сознанием. Как грязные стекла очков, ум омрачен загрязнениями и отпечатками, оставленными этими омрачениями. Стоит только устранить их, очистить свое сознание, словно стекла очков,

так же, как и Будда, мы можем постигать все явления, все феномены, появится возможность полностью раскрыть и использовать свой умственный потенциал ради пользы множества живых существ.

Таким образом, буддизм разработал научный механизм устранения омрачений и их отпечатков. Далее в буддизме существует тантрическое учение. Что такое «тантра», чем она отличается от сутры? Разница существует в практических методах, техниках, но не в мудрости. И сутра, и тантра обладают мудростью постижения пустоты. Что же особенного имеется в тантре, почему ее методы дают более быстрый результат? Дело в том, что именно в тантре имеется особый метод использования наитончайшего сознания. Как вам известно, чем меньше частица, тем большей энергией, силой она обладает. На этом принципе была создана мощная атомная энергия. Но наитончайшее сознание, которое называется Ясным Светом ума, является во сто крат более мощным, по сравнению с ним атомная энергия - это пустяк.

И когда человек знает, как правильно использовать эту энергию, результатов духовной практики можно достичь очень быстро. Но для достижения такой цели крайне необходимым условием является наличие мудрости, познающей пустоту, бодхичитты и отречения. Без этих трех факторов медитация является пустой тратой времени. Как без

определенных научных и практических знаний невозможно использовать атомную энергию, так же без подготовки, без основы невозможно во благо для себя и других пользоваться Ясным Светом ума или наитончайшим сознанием. Такие попытки будут детской забавой. В тантре существует два вида техник. Первая из них - это прямое познание Ясного Света, познание через прямые наставления. Вторая - это косвенные наставления.

Когда вы подробно характеризуете, что представляет собой Ясный Свет, а затем слушающий после ваших наставлений в процессе медитации сам познает состояние Ясного света, - это и есть результат прямых наставлений.

Другой вид наставлений, более надежный, является косвенным. В этом случае вы подробно не описываете, что представляет собой состояние Ясного Света. Например, вы хотите узнать, что такое океан, но наставник не дает вам объяснений, характеристик океана, а говорит: вначале поплывете по каналу прямо, затем налево или направо и увидите океан своими глазами. Этот вид наставлений, практики проистекает из шести йог Наропы. Наропа - это учение одного из величайших йогинов Тибета Тилопы. В стародавние времена было непросто найти Учителя. Долгим был и путь Наропы. Впервые он увидел Тилопу на берегу реки, евшего пойманную им рыбу. Он сложил кости от рыбы, щелкнул пальцами, и рыбы прыгнули в воду. Тогда Наропа подумал: «О, это Тилопа!». Вновь взглянув на него, Тилопа сказал: «Да, я Тилопа». Кстати, тело Тулку Ринпоче, главы буддистов Калмыкии, считается реинкарнацией Тилопы (это было небольшое отступление).

Таким образом, я хочу, чтобы вы осознали то, каким драгоценным бриллиантом вы обладаете. Если вы сумеете познать, а затем научитесь, правильно используя Ясный Свет ума, напрямую познавать пустоту, то ваш ум станет обладать огромным потенциалом. Устранять омрачения будет так же просто, как щелкнуть пальцами, с такой же быстротой. Почему? Дело в том, что в сутре описываются методы использования грубого уровня сознания. А тантра дает наставления по использованию наитончайшего уровня сознания, именно поэтому результат достигается гораздо быстрее. Представьте металл с ржавчиной. Попытка очистить его водой займет много времени. Но если поместить его в мощный огонь, то ржавчина мгновенно исчезнет. Таким же образом устранить омрачения с помощью грубых форм сознания равноценно очищению металла от ржавчины водой. А очищать сознание от неведения и заблуждений с помощью Ясного Света ума равносильно очищению металла мощнейшей силой огня.

Итак, в тантре содержатся два самых важных положения. Это метод и мудрость, то есть в тантре заключены вся мудрость и все методы сутр. Также в тантре есть и уникальные метод и мудрость. В чем состоит уникальность метода? Если Отречение и Бодхичитта - это обычные общие методы для сутры и тантры, то Йога божества и Иллюзорное тело используются исключительно в тантре. Именно эти методы создают причины достижения вами рупакайи, Формного тела Будды. Однако не надо забывать, что мудрость, постигающая пустоту, - общая и для сутры, и для тантры. Отличие существует лишь на субъективном уровне в методах, способах. В сутре описывается грубое сознание, познающее пустоту. В тантре пустоту познает наитончайшее сознание или Ясный Свет ума, благодаря которому тантра обеспечивает быстрое достижение целей. Посредством как общих для сутры и тантры, так и уникальных тантрических метода и мудрости, наши обычные тело, речь и ум трансформируются в совершенные тело, речь и ум Будды. Подобного рода метод и мудрость называются алхимическими. Это и есть та самая алхимия, которая трансформирует наши обычные тело, речь и ум в совершенные тело, речь и ум Будды. Безупречное тело Будды может явить тысячи тел и тем самым принести пользу множеству живых существ. Если вы действительно хотите помочь множеству живых

сущест, то в качестве неперменного условия в виде осознания вы должны иметь некоторый потенциал. Если нет такого потенциала, но у вас доброе сердце, то будьте просто добрыми людьми. Но одной доброты недостаточно, чтобы помочь множеству живых существ, находящихся в сансаре. Следует быть практически добрым человеком, а это значит, необходимо практиковать Дхарму, раскрывая и используя имеющийся огромный потенциал. Мудрые люди, поставившие перед собой цель принести пользу всем живым существам, понимают, что лучший способ достижения такой благородной цели - это достижение состояния Будды. То есть достижения тела, речи и ума никому не причиняют вреда, а оказывают исключительно благотворное влияние на всех без исключения. В практике Махаяны (Большой Колесницы) используется союз сутры и тантры для блага всех живых существ. В результате и вы, и множество живых существ обретают счастье. И такое счастье носит не временный характер. Оно является подлинным, долговременным и никогда не превращается в страдание.

Таково в сжатой форме Учение, данное нам Буддой Шакьямуни. Вначале оно было дано Учителем в обобщенной форме, а затем уже он очень подробно, шаг за шагом, пункт за пунктом объясняет, как его практиковать.

У меня появилась вера в Будду, как только я услышал его Учение, и это произошло не потому что в буддизме я увидел возможность каких-то чудесных превращений. Такого рода вера будет ненадежной. Лама Цонкапа говорил: вера в Будду, его Учение, это очень надежная, твердая вера. У меня самого также огромная вера в ламу Цонкапу, который дал полное Учение сутры и тантры, расположив их в ясной последовательности. Он настоящий Манджушри в человеческом облике. Сам Будда предсказывал, что в будущем Манджушри переродится в Тибете под именем Цонкапа, и он говорил ему: «Ты изложишь мое Учение в очень чистом виде, и оно распространится дальше на Север». Будда имел в виду Монголию, Бурятию, Калмыкию, Туву, поэтому их можно считать священными: местами, поскольку упомянуты в предсказаниях Будды.

## ПРИРОДА СОЗНАНИЯ - ЧИСТОТА

Итак, на первой лекции я обрисовал общую картину того, что представляет собой буддизм. Вы получили общее представление о механизме действия сутры и тантры, о том, каким образом человек может достичь состояния Будды. Главная цель Учения Будды - это подчинение нашего ума. В сутрах говорится, что наш собственный ум создает наши страдания и также наш ум создает наше счастье. Но не всякий ум создает страдания, точно также не всякий ум создает счастье.

Существует огромное количество категорий ума. Нам необходимо знать, каковы его ментальные факторы и каким образом они функционируют. Без этого сложно подчинить и тренировать ум. То, что тренирует и тренируемое, а также результат, который вы ожидаете от тренировки, - все это является умом, его качеством, поэтому очень важно знать об этом все.

Чтобы достичь определенного материального развития, следует изучить различные материальные частицы. Надо знать их потенциал, механизм их функционирования. Обнаружив частицы, вы учитесь грамотно их использовать, в результате вы достигаете некоего материального развития. Таким же образом необходимо выяснить в первую очередь, что такое ум, как он функционирует, какие виды ума хороши, а какие нет, какова причина возникновения недостатков и достоинств, возникающих в уме, каким образом

можно заменить недостатки на достоинства, как можно изменить механизм действия дурных наклонностей, являющихся причиной наших несчастий. Все это и называется буддийской наукой об уме. Она очень глубока и полезна. В буддизме нет догм. Сам Будда говорил, что вы сами должны исследовать его учение так же как, к примеру, проверяется подлинность золота. Если посредством трех видов анализа вы убеждаетесь, что это золото, значит действительно так оно и есть. Но если обнаружится какое-то противоречие в результатах анализа, то это скорее всего не золото. «Не принимайте мое учение на веру, только потому, что оно мое», - говорил Будда. И вот уже на протяжении более двух тысячелетий происходит процесс исследования буддизма разными великими мастерами. И результаты их исследований еще более убеждают их и нас в правоте веры в буддийское учение, до сих пор в нем не найдено каких-либо противоречий.

В мире существует множество различных научных теорий. В свое время науке довольно сложно было согласиться с выводами, к которым путем логики пришли буддийские мыслители. А сейчас мы свидетели того, что современная наука открывает то, о чем в буддизме говорилось много тысяч лет тому назад. Например, буддизм изначально утверждал, что не существует неделимых частиц. И ученые не соглашались с этим, утверждая обратное. Но с развитием технического прогресса сами ученые уже доказывают, что частица действительно неделима. Буддизм доказывает эту истину посредством логического анализа, а наука опытным, лабораторным способом с использованием последних научно-технических достижений.

Каким же образом буддисты доказывают неделимость частиц? В буддизме говорится: если существуют неделимые частицы, то у них не может быть восточной и западной стороны, ибо они неделимы. А если у них были бы восточная и западная стороны, то у нее были бы и части. То, что составляет западную сторону, не является восточной стороной. Но если бы у нее не было восточных и западных частей, то между восточной и западной сторонами частицы было бы пусто, тем не было бы частицы, так как у нее не было бы ни восточной, ни западной стороны. В этом случае частицы просто не существовало бы. Но если у нее есть восточная и западная стороны, но мы не могли бы поделить эту частицу, то есть у нее были бы стороны, но поделить ее мы не могли бы, потому что она слишком маленькая. Но если частицу нельзя поделить, то это не означает, что у нее нет сторон.

И таких примеров логического анализа можно привести множество.

А сейчас мы поговорим об уме. Это нечто, что всегда присутствует с нами, но мы отчетливо не знаем, а что это такое. Мы с вами располагаем довольно обширной информацией о самых разных видах, явлениях, которые к нам не имеют прямого отношения. Например, даже дети многое могут рассказать о Юпитере, Марсе, Венере. Если вы все это знаете - хорошо, если не знаете - тоже особенно не важно, поскольку не затрагивает лично вас. В древние времена люди не обладали таким объемом информации, каким владеет современный человек. Но от этого они не страдали и могли развить в себе положительные качества ума. С другой стороны, ум все время пребывает с вами, более того, вы постоянно имеете дело с умственным потенциалом близких вам родственников, друзей.

В процессе общения с окружающими людьми вы имеете дело с их умом. Но о механизме функционирования своего и чужого ума мы имеем самое смутное представление, что является причиной огромного количества проблем, делающих нас несчастными. Из-за неправильного образа мышления ваш ум становится несчастным. Вот на эту тему мы сегодня и поговорим.

Все, о чем я буду говорить, основано на подлинных текстах, первоисточниках, а не есть плод моих изысканий. В Индии и Тибете принято доверять исключительно коренным текстам. А разные интерпретации подлинных текстов постоянно меняются, так же, как новые открытия в науке. Я счастлив от того, что изучаю буддизм, ибо то, что я изучаю никогда по сути не изменится, проверено тысячелетним опытом. Кроме того, учение Будды, его непреходящая мудрость будут оставаться с нами жизнь за жизнью.

Итак, каково же определение ума и где оно находится? Если вы спросите у европейцев, они покажут на голову, но тибетцы или калмыки, как правило, покажут на сердце, и для этого у них имеются очень глубокие основания.

В вопросе определения ума среди ученых много разночтений. Одни из них говорят: не исключено, что ум это все-таки энергия, другие придерживаются традиционных взглядов. Наши же предки были глубоко убеждены в том, что ум находится в сердечной чакре.

Итак, с буддийской точки зрения ум обладает тремя характеристиками. Первая: ум бесформен, он не имеет субстанции. И это свидетельствует о том, что ум не мозг. Также ум не энергия, поскольку энергия - это тоже форма.

Вторая: ум по своей природе чист, как изначально чиста вода, хотя она может быть загрязненной. Ум каким бы ни был негативным, по природе своей чист и ясен.

Третья: познающая функция ума. Когда вы открываете глаза, то ваше зрительное сознание бесформенно, чисто, ему являются все объекты. Но только сознание способно познать эти объекты. Именно оно способно сказать: это является тем-то и тем-то. Это и называется познающей функцией ума. Согласитесь, что зеркало может отражать форму, но не способно познавать, так как в зеркале нет сознания. Объект является нашему зрительному сознанию, и оно может познать этот объект. Это называется сознанием. И так было, есть и будет. Каждое сознание появляется с предшествующего момента, а предшествующий момент зависит от предшествующей причины. И так продолжается с безначальных времен. Начала у этого процесса нет. К таким же выводам сейчас приходит и наука. Она утверждает, что каждая частица зависит от предшествующей ей причины, поэтому этот процесс безначален и бесконечен. Закон сохранения массы и энергии говорит о том же. Частицу невозможно уничтожить и невозможно создать заново. Все продолжает существовать иногда в форме некой массы, иногда в форме некой энергии, которая затем превращается в массу. Также и наше сознание иногда существует в виде грубого ума, а иногда, как очень тонкий ум, но он всегда продолжает существовать. Он неуничтожаем. Нельзя создать новое сознание и нельзя пресечь сознание полностью. Поэтому ум продолжает свое существование, как и частица. В буддизме говорится, что невозможно полностью пресечь сознание, потому что нет причины, которая заставила бы сознание сделать это. Поскольку нет причины для пресечения потока сознания, то этот поток постоянно продолжает свое существование.

Именно поэтому у каждого из нас было множество предыдущих жизней. Люди, не знающие механизма работы ума, не верят в это.

Например, человек, живущий в каком-либо глухом месте видит цветок, считает, что именно здесь его начало, что не было предшествующего его существования, он просто возник на пустом месте и все. Когда цветок исчезает, то кажется, что он исчез полностью. Очень многое зависит от нашего зрительного восприятия. На самом же деле он увидел не начало этого цветка. Цветок появился из семени предыдущего семени, а оно в свою очередь от предыдущего цветка и т. д. Те, кто знают этот механизм, могут сказать, что он

появился в какой-то азиатской стране, к нам семена попали в такое-то время, и с тех пор этот цветок стал расти у нас. Когда люди не знают подлинного механизма, они слишком доверяют внешнему восприятию, что только лишь кажется. Если мы чего-то не видим, то мы склонны считать, что этого не существует вообще. Это нелогично. Но очень многое из того, что невидимо, существует.

Однажды мне пришлось участвовать в работе конференции, и один из ученых заявил, что не верит ничему, чего сам никогда не видел. «Как можно что-то познать через логику?» - недоумевал он. Я спросил его: «А вы верите в то, что земля круглая? Если верите, то вы лично сами видели, что она круглая? Если не видели, что круглая, то как можете в это верить?» Логика не означает того, что она может быть только буддийской. В науке существует много различных видов логики. В соответствии с логикой, с точки зрения времени расцвета жизни в разных точках земного шара, а также сопоставления других характеристик, можно заключить, что земля круглая. Это логично. Если же вам покажут фотографию круглой земли, сделанную в космосе, и вы благодаря только ей поверите что земля круглая, это будет нелогично. Согласитесь, что буддизм более научен, чем сама наука.

Вернемся к определению ума. Итак, у ума три характеристики, его существование безначально и бесконечно. Когда вы создаете хорошие причины, ваш ум будет становиться счастливее. А если вы создаете негативные условия, то ум становится отрицательнее. Другими словами, если вы обеспечите совершенные условия, то и состояние вашего ума будет совершенным и безупречным, подобно тому, как грязная вода превращается в чистую воду - нектар

Итак, наш ум может сравниться с грязной водой. И через практику учения Будды мы стараемся сделать его не только чистым, но и подобным нектару, который может пригодиться не только вам, но и множеству других людей. Такое состояние ума называется состоянием Будды. А состояние Будды - не есть нечто внешнее, это есть ваше собственное внутреннее состояние ума, и у всех без исключения есть потенциал Будды.

А теперь мы поговорим о первичном уме и о ментальных факторах. Мы уже знаем какие-то вещи на грубом уровне, а теперь попробуем подняться на более тонкий уровень.

Существует шесть видов первичного ума. Первый вид первичного ума - это зрительное сознание, которое появляется в зависимости от органа зрения. В буддизме считается, что сначала объект является органу зрения. Внутри самого глаза существует субстанция, похожая на очень тонкую линзу, и она отражает объекты. В зависимости от линзы зрительное сознание воспринимает объект. Различные философские школы буддизма по-разному характеризуют зрительное сознание. Например, школа Вайбхьяшиков полагает, что зрительное сознание напрямую входит в контакт с объектом и таким образом воспринимает его. Высшие же школы говорят, что зрительное сознание не может непосредственно контактировать с объектом и воспринимать его. Если это возможно, тогда наше зрительное сознание могло бы видеть объекты, находящиеся за стеной, так как для сознания не может быть препятствий. Но мы не можем видеть нечто за стеной даже с близкого расстояния. Это говорит о том что сознание само не выходит. Наш зрительный орган только отражает объект, стена же является препятствием, поэтому мы не можем видеть объект за стеной, и отражение этого объекта не может появиться в наших глазах. Итак, когда зрительное сознание видит объект, то не может быть никаких интерпретаций, оно просто видит объект. Это и есть зрительное сознание. В первый момент восприятия вы только видите и никак не оцениваете его. Он не прекрасен и не уродлив. Но когда наше сознание соединяется с большим количеством концептуальных мыслей, то вы начинаете

оценивать объекты: это красивое, это уродливое... Именно после таких оценочных интерпретаций возникает привязанность.

Второй вид первичного сознания называется сознанием слуха. Оно зависит от органа слуха. Внутри уха имеется барабанная перепонка. Звук входит в контакт с органом слуха и человек слышит звук. Что касается органа зрения, то напомним вам, что у него нет прямого контакта с объектом. Но звук должен иметь непосредственный контакт с органом слуха. Поэтому, если кто-то крикнет с близкого расстояния, то вы услышите быстрее, чем крик с дальнего расстояния. Или представьте, что вы видите на дальнем расстоянии лесоруба. В тот момент, когда он ударяет топором по дереву, звука вы не слышите, звук воспринимаете вы лишь тогда, когда он заносит руку для нового удара. А если рубят дерево рядом с вами, то вы одновременно с ударом слышите звук. Почему? Потому что органы слуха не могут воспринимать звук без непосредственного контакта. В первый момент вы воспринимаете просто сам звук, а в зависимости от органа слуха порождается сознание слуха, которое познает этот звук. Затем происходит взаимодействие с ментальными факторами, и возникает деление звуков на приятные или неприятные. Так можно объяснить привязанность одних и неприязнь других, например, к рок-н-роллу. Это уже зависит от вторичных видов ума, от приязни или неприязни. На самом же деле не существует критериев для того, чтобы утверждать: этот звук красив, а этот нет. Если хорошо подумаете, то поймете, что привязываться абсолютно не к чему. Это всего лишь звуковая волна, которая контактирует с вашим органом слуха. Если одна музыка нравится, другая нет, это лишь игра ума, не более. Если вы не будете знать механизм восприятия звуков в слуховом сознании, то будете оставаться жертвой своих привязанностей. Звуки будут подобны радуге, привязываться не к чему. Звук полезен и необходим, но привязываться к нему не следует, так как он нестабилен, он меняется постоянно.

Следующий вид - это обонятельное сознание. Орган носа входит в контакт с запахом. Вкусную еду, плотно закрытую в стеклянную банку, вы будете видеть, но не чувствовать запаха, так как нет контакта с органом обоняния. Если открыть крышку, тотчас вы почувствуете запах вкусной еды благодаря контакту запаха и вашего носа. Но вам не обязательно видеть его. Будьте мудрее. Не попадайте в зависимость только от того, что вы только видите. Это ограниченное восприятие, служащее причиной ограниченного мышления. Итак, запах видеть вы не можете, но можете доказать, что без контакта вид обонятельного сознания не появляется. Это тоже логика. Первоначальное восприятие запаха безоценочно, не будет ни привязанности, ни отвращения. Но когда обонятельный вид сознания взаимодействует со вторичными факторами ума, например, в результате рекламы французских духов, они вам нравятся гораздо больше отечественных, возникают привязанности. Все это завязано на механизме действия ментальных факторов.

Далее следует ментальное сознание вкусового фактора. Сознание, порождающееся в зависимости от органа вкуса, называется сознанием вкуса. Это вы хорошо знаете сами. Такого рода сознание не может возникнуть без контакта. Сначала вы познаете вкус, а затем, в зависимости от вторичных факторов, определяете хороший вкус или плохой. Для одних что-то является очень вкусным, для других отвратительным, при этом органы вкуса у всех одинаковы и функционируют нормально. Если имеются отклонения в органах, то восприятие несколько меняется, но в основном все зависит от вторичных факторов ума, хотя мы не можем и говорить, что все. Таким образом, и вкус может быть условием возникновения привязанностей.

Следующий вид - это первичное сознание осязания тела. Но там, где нет ощущений, там нет и органов тела, например, волосы, ногти. Там, где нет ощущений, не может породиться и сознание тела. Ваша рука прикасается к телу, и появляется сознание. Сначала это будет

просто ощущение, которое затем взаимодействует с ментальными факторами. Прикосновение одним кажется гладким, другим - шершавым. В зависимости от этого возникает приязнь или неприязнь. Это есть причина привязанности. Если что-то мешает завладеть объектом, вы впадаете в гнев. Из-за этого возникает множество других негативных состояний ума.

Следующий шестой вид первичного сознания — это ментальное сознание. Оно порождается на основе ментальных органов. Что такое ментальный орган? Например, зрительное сознание также является ментальным органом. Зрительное сознание порождается в зависимости от органов зрения, поэтому орган зрения является органом для осознания зрения. Зрительное сознание является основой для ментального сознания, поэтому для ментального сознания зрительное сознание является ментальным органом. Давайте рассмотрим соотношение: дедушка, отец и сын. Дедушка является причиной появления отца. А отец является результатом, следствием, дедушки. Что касается взаимодействием отца и сына, то отец является причиной возникновения сына. Таким образом, отец - следствие дедушки, но причина сына. Также зрительное сознание является результатом органа зрения (дедушки). И зрительное сознание является причиной для ментального сознания (сына). Итак, зрительное сознание является одновременно и зрительным сознанием, и ментальным органом. То же самое относительно слуха, обоняния, вкуса... Таковы шесть ментальных факторов.

А теперь мы поговорим о вторичных ментальных факторах, их существует пятьдесят два, также существует пять везде присутствующих видов ума. Это намерение, мотивация и т. д. В каждом виде сознания существуют намерения. Другая группа - это пять определяющих ментальных факторов. Мы говорим об объектах: это одно, это другое, мы можем узнавать, изучать, познавать объект. Существует шесть коренных омрачений, например, неведение, гнев, привязанность... Далее есть двадцать вторичных омрачений, одиннадцать положительных состояний ума (любовь, сострадание...), четыре изменяющихся состояний ума, например, сон, не в смысле сновидений, а как процесс, состояние. Если перед тем, как уснуть, вы развиваете положительную мотивацию, то и сон становится положительным, если засыпаете с отрицательной мотивацией, сон будет негативным. Таким образом сон изменяется. Нельзя сказать, что сон постоянно позитивный или негативный, он зависит от соответствующего фактора. Поэтому четыре вида вторичного ума называются меняющимися факторами.

А теперь мы поговорим о концептуальном и неконцептуальном. Это очень популярные в буддизме слова. Когда вы пытаетесь что-то познать с помощью логики, вы познаете концептуально. При логическом познании невозможно прямое познание.

В сутрах говорится, что функция сознания - это познание. Сущность ума чиста. Мы говорим о шести первичных видах ума, о пятидесяти двух ментальных факторах, но с точки зрения функционирования ум существует для того, чтобы познать объект. Этот процесс познания проходит двумя путями. Первый является прямым познанием, второй - косвенным. Прямое познание для нас очевидно. Вот стоит чашка, мы все видим и знаем это. Это и есть прямое познание чашки. Если я покажу чашку термосу, термос не сможет ее познать, так как у него нет сознания.

То, что мы не сможем познать напрямую, мы познаем посредством логики, косвенным образом, то есть концептуально. Концепция - это некая своеобразная смесь, как бы умственный образ. Никто из вас не видел Тибет, Дворец Потала, но когда вы слышите о них, у вас появляется некий образ Дворца, но не сам Дворец Потала. Этот образ появляется в зависимости от звука, от слов. Другой вид образа возникает не в результате словесного



описания, а от реального смысла, например, Элиста. Образ города Элисты появляется в вашем уме в зависимости от значения сказанного. А каково наше знание, скажем, о президенте России Борисе Ельцине? То, что вы видите в своем сознании - это умственный образ Бориса Ельцина, но не есть настоящий Борис Ельцин. Борис Ельцине, которого вы, возможно, видели ранее, уже не тот, что представляет собой на настоящий момент, ибо каждое мгновение, как и все в этом мире, он меняется. Прежнего человека с именем Борис Ельцин уже нет, хотя он изменился не полностью. Но это не точная копия того, что было раньше. При логическом познании все познается посредством умственных образов. Умственный образ не является объектом. Как же вы воспринимаете объект? Если вы верите, что существует косвенное логическое познание, то в этом случае все воспринимается через умственный образ. Это и есть концептуальность. Образ, возникающий в вашем уме, не является этим объектом. Каким же образом вы можете утверждать, что познаете этот объект? В древние времена были традиционными диспуты буддистов с небуддистами. Так вот небуддисты говорят следующим образом. Они утверждают, что существуют специфические характеристики феноменальных явлений. Феномены со специфическими характеристиками мы не можем увидеть посредством умственного образа. Они не появляются в умственном облике, они могут являться либо только зрительному сознанию, либо слуховому или другому. Но феномены с общими характеристиками являются чем-то постоянным, неизменным, они присутствуют во всех объектах одной категории. Например, стол является постоянным феноменом и такое понятие как стол присутствует во всех столах: деревянном, железном, большом или маленьком. И образ стола, возникающий в нашем уме, это и есть тот самый образ объекта. Эти размышления полезны, но не совсем верны.

Буддисты говорят по этому поводу таким образом. Подобный стол непостоянен. Есть общие характеристики, есть специфические характеристики. Но общие характеристики присутствуют непостоянно. И если любой стол непостоянен, то каким же образом некое общее понятие будет постоянным. Что такое общее и специфическое? Общее представление о чем-то представляет собой группу отдельно взятых объектов. Например, собираются вместе десять женщин, каждая из них женщина. Но в общем десять отдельно взятых женщин становятся одной группой. И если мы назовем их мужчинами, то это явится противоречием. Таким образом, общее представление — это представление о группе отдельно взятых явлений, объектов, индивидуумов, и потому они не могут быть постоянными, т. к. объект, явление сами по себе непостоянны.

Теперь я задаю вопрос: что такое феномен, постоянен он или нет? Представьте, вы попали под дождь, большая часть одежды у вас мокрая, а другая часть сухая. Так мокрая она или сухая? Вы вероятнее всего скажете, что мокрая. Так же и в феномене больше постоянного, чем непостоянного. Почему? Потому что каждый непостоянный объект в пустоте имеет пустоту. Эта пустота постоянна.

Пустота - это абсолютная природа объекта. Абсолютная природа любого феномена пуста от самосущего существования и это постоянно. И так во множестве объектов и со множеством объектов. И потому в феномене больше постоянного, чем непостоянного, потому феномен относительно постоянен.

Еще один вопрос. Каким образом познаются объекты, посредством умственного восприятия, умственного образа? Например, образ Бориса Ельцина, возникающий в вашем сознании. Это не Ельцин. Это лишь его общий образ, с помощью которого вы познаете Ельцина. И в этом нет противоречия. Если же вы решите, что возникающий образ Ельцина и есть подлинный Ельцин - это было бы ошибкой. Когда я, к примеру, рассказываю о Тибете, вы, используя построения умственных образов, стараетесь побольше узнать об

этой стране. Вы используете умственные образы, вы их хорошо знаете, хотя у вас нет представления о четком механизме действия картинах существуют вещи, близкие к реальности и далекие от нее. Когда мне сказали, что я поеду работать в Россию, то в моем воображении возникли дома, площади, люди красного цвета. Реальность, же оказалась другой.

Сейчас, когда я буду говорить о состоянии Будды, нирване, наши представления о них будут подобны моим представлениям о России. Нирвана в воображении одних может предстать как райское место, где люди испытывают покой и умиротворение. Для других, нирвана - это пустота. Но чем больше вы будете учиться, размышлять, тем отчетливее станут ваши представления о нирване. Среди умственных образов есть близкие к истине и далекие от истины. Все производное непостоянно. Феномен может быть постоянен, но не все феномены постоянны.

## ДОБРОДЕТЕЛЬНЫЙ УМ - ПОДЛИННАЯ ДРАГОЦЕННОСТЬ

Вначале я бы хотел обратить внимание на необходимость развития в себе правильной мотивации для успешного восприятия. Я думаю, что она не должна быть аналогичной мотивации примерно обучающегося студента университета. Вы получаете Учение не для сдачи выпускных экзаменов и получения диплома с отличием, что послужит причиной получения более престижной работы. В нашей ситуации ваша мудрость сама по себе является дипломом, его нет необходимости предъявлять кому-либо, демонстрируя свои достоинства. Если подобная мудрость у вас будет, люди сами ее увидят. В Тибете говорят: если в земле находится золото, то нет необходимости ему кричать об этом, золото с присущим ему блеском и сиянием само за себя скажет все. Такой диплом мудрости вы можете иметь при себе жизнь за жизнью, и никто и никогда не сможет у вас отнять его. Но мудрость не сразу бросается в глаза, она невидима. А мы, люди, частенько полагаемся лишь на свои глаза. И то, что мы не видим, не кажется нам таким уж ценным. Так вот, суть Дхармы заключается в том, что она развивает мудрость, дающую возможность видеть, понимать множество невидимых очень ценных вещей.

Итак, желательно слушать Учение с добрым сердцем и со следующей мотивацией: я принимаю это Учение для того, чтобы стать мудрее, а мудрость поможет мне гораздо лучше использовать имеющийся у меня внутренний потенциал для помощи другим. Я слушаю Учение для блага всех живых существ, а не только лично для себя. И тогда сам процесс слушания незаметно для вас превращается в духовную практику, практику Дхармы. Без такой мотивации даже самые высшие тантрические практики в ретрите (уединении) ставящие целью стать сильным, необычным, загадочным человеком которого будут уважать как большого Мастера, станут пустыми, бессодержательными, безрезультатными.

Практика Дхармы - это состояние ума. Что бы вы ни делали: слушали музыку, мыли посуду, ели пищу, просто гуляли по парку, - все можно превратить в практику Дхармы, зная, как это сделать. Тогда вам не нужно бросаться бежать и ехать куда-то в поисках покоя. Ваше состояние ума может сделать любое место, подходящим для практики Дхармы. Итак, все зависит от состояния ума, образа мышления. Если вы изменились изнутри, стали глубоко духовным человеком, вам нет необходимости говорить, что вы буддист, носить буддийские атрибуты, совершать множество ритуалов. Основы буддийской философии, которые я пытаюсь с пользой для вас передать вам, послужат хорошей основой для вашего духовного роста. Вначале все может показаться вам

сложным, вы сумеете сразу усвоить какие-то отдельные положения, но понимание их в глубокой взаимозависимости приходит не сразу. Достичь поверхностного понимания не составляет особого труда.

Приобретение буддийского Учения не должно походить на просмотр телепередач, в которых нет глубины, а чаще всего лишь поверхностное отображение фактов, явлений, поэтому существует потребность в создании все новых и новых программ. Очень важно, как можно глубже вникнуть в суть изучаемого буддийского положения, размышлять о нем, анализировать и соотносить его с повседневным образом мышления, образом жизни. И тогда ваше сознание и образ жизни постепенно также будут изменяться в лучшую сторону, вы незаметно внешне будете становиться глубоко духовным человеком, жизнь приобретет смысл. В прошлом у калмыков были великие Мастера, достигшие высоких духовных реализаций, именно у них вам следует учиться.

Например, у геше Вангьяла, калмыка, выходца из Шин-Мера, было в Америке очень много учеников, которые уже после его смерти стали выдающимися практиками и философами, выпустили много книг и сами стали наставниками. Один из них профессор Джефри Хопкинс, достигший хорошего понимания пустоты. Кстати, внешне он совершенно не производит впечатления высокодуховного человека. В свое время геше Вангьял часто говорил ему: твоя духовная практика, - это внутренняя работа, не стремись демонстрировать ее окружающим. Он прост в обращении, обладает замечательным чувством юмора, много открыто и заразительно смеется, общается на простом языке и производит впечатление самого обычного человека. Но по мере общения с ним видишь, что это очень мудрый человек, глубоко чувствующий и понимающий окружающий мир, людей.

Это и есть буддийский подход к жизни: начните с простого и постепенно, осознанно постигайте глубинную сущность явлений, объектов, и жизнь вам будет открывать много ранее неизвестных и ценных вещей.

Итак, друзья, первые два дня мы творили об уме и его функциях. А сегодня я хочу дать вам основополагающее буддийское Учение - Учение о Четырех Благородных Истинах. Это первое Учение Будды, которое услышали его ученики после того, как он достиг Просветления или состояния будды. Он сказал буквально следующее: «Узнайте Благородную Истину Страдания, откажитесь от Благородной Истины Источника Страданий, осуществите Благородную Истину Пресечения Страданий и медитируйте на Благородной Истине Пути». Ученики поняли истинный смысл, заключенный в этих словах, и смогли достичь высокой духовной реализации. В настоящее время в столь быстрый срок добиться такого результата практически невозможно, у нас много для этого препятствий.

Итак, первое: узнайте благородную Истину Страдания. Для чего? Чтобы избавить себя от страданий следует понять, а что же такое страдание. Понаблюдайте за насекомыми, как они снуют, они в вечном движении. И мы, люди, подобны им в погоне за счастьем. Мы учимся, трудимся, заводим семьи, улучшаем условия жизни с одной целью: избавиться от страданий и обрести счастье. Но когда вы достигаете определенных целей, долго ли пребываете в счастливом состоянии? Увы, нет! Часто мы плохо просчитываем наперед свои шаги, иногда делаем что-то только потому, что так поступают наши друзья и не думаем о последствиях. Неслучайно один великий буддийский наставник говорил: чувствующие существа страдают не потому, что ничего не делают, а делают больше, чем необходимо, и при этом страдают, потому что не умеют поступить надлежащим образом. Представьте, некто желает очень быстро починить часы, но из-за его нетерпения, суетливости ничего не получается, в конце концов разгневанный он швыряет часы на пол, в

итоге - часы безнадежно испорчены, а некто глубоко несчастен. Это и есть проявление слабости ума. У сильных людей есть терпение. Они внимательно анализируют ситуацию, всегда предполагают, что результат может быть и неудачным. Такой мудрый подход - настоящий бриллиант для вашей жизни, помогающий разрешать любые маленькие проблемы и, с течением времени такой процесс, как правило, углубляется и способствует вашему духовному росту.

Используйте сначала методы Дхармы для решения мирских проблем. Настоящая Дхарма не предполагает решительного отречения в начале пути, это неверно. При разрешении каких-либо проблем мы часто совершаем скоропалительные поступки и тем самым создаем все новые и новые, порой, неразрешимые проблемы. Это похоже на то, как дырки на платье вы латаете из этого же платья, в результате появляются все новые и новые дырки. Такой метод лишь создает, а не устраняет проблемы.

Я советую вам использовать мудрость буддизма. Живите и делайте все свои дела честно, и пусть они несут благо не только вам, но и всем окружающим. Там, где есть взаимовыгодное сотрудничество, там все дела и бизнес в том числе, никогда не кончатся. В Тибете говорят: в делах имейте партнера, которому можете доверять на 90%, меньше - нельзя. Но никогда не доверяйте на 100%. Всегда существует опасность, что он пойдет по ложному пути. 10% вашего недоверия используйте для анализа его действий, не доверяйте только его словам. Если он совершает ошибки, то сначала его поправляйте. Также у нас говорят: в начале будьте жестким, а в конце мягче. Согласитесь, что чаще бывает наоборот.

Итак, все наши действия направлены на избавление от страданий и обретение счастья. Но, к сожалению, мы толком не знаем истину страданий. Мы знаем лишь о небольшой поверхностной ее части и именно от нее пытаемся избавиться. Поэтому Будда говорил: попытайтесь понять, что такое страдание в целом.

В Благородной Истине Страданий говорится о трех уровнях страдания, испытываемых нами. Мы знаем лишь первый уровень и пытаемся избавиться от него, не понимая, что это невозможно, т. к. два других уровня являются основой для первого.

Первый уровень страданий называется страданием от страданий (боль от холода, огня, сильного урагана и т. д.). А что есть другие виды? Приведу пример. В древности считали, что болеющим туберкулезом достаточно избавиться от внешних признаков болезни (кашель, лихорадка, температура), и человек здоров. Что же на самом деле представляет туберкулез, никто не знал. Они не знали, что истинная причина страдания - это и есть туберкулез, а не кашель, лихорадка, температура. Временами удавалось избавиться от внешних признаков болезни, но затем опять все возвращалось, потому что не устранялась основная причина заболевания. Также обстоит дело и со страданиями ума. Существует множество видов страданий, это все симптомы нашей умственной болезни. Наш ум страдает от болезни, вызванной омрачением. Пока у нас имеются загруженные совокупности, мы подвержены страданиям. А они, в свою очередь, возникают в результате загруженной кармы. Это и есть основа страданий. И чтобы устранить страдание, вы должны устранить именно эту основу.

Второй вид страданий мы обычно принимаем за счастье. Но на самом деле это не так, а всего лишь страдание перемен. Что это такое? Например, вы сильно замерзли на улице, зашли в дом, сели у камина и испытали блаженство от тепла. Где же счастье? Ваше страдание от холода ослабело, но увеличивается страдание от жары. И тот момент, когда вы не страдаете от холода и жары, кажется вам счастьем. Но чем дольше вы сидите у камина, тем больше неудобств вы испытываете от жары и в конце концов уходите.

Подобные переживания являются несчастьем, это и есть страдания перемен. К примеру, вы сильно страдаете от того, что у вас нет машины, наконец, после долгих разных усилий вы приобрели ее. Вы безмерно счастливы. Но постепенно возрастает страдание от обладания машиной: нужно строить гараж, покупать запчасти, приобретать права на вождение и т. д. И вот в один из моментов вы воскликнете: лучше бы у меня не было машины!

Испытывая и удовлетворяя подобные желания, вы впустую растрачиваете драгоценную человеческую жизнь. Она лишается смысла. Нам хочется иметь то, что есть у соседа. Кто-то думает, что вы счастливы, имея дом, машину, но вам-то хочется, как у соседа, иметь три машины, хотя, если вдуматься, это у вас на две машины меньше проблем, чем у соседа. Эту драгоценную мудрость постигли наши предки. Великие Мастера прошлого не были, как мы, заинтересованы в материальных благах, хотя при желании могли бы иметь их в достатке и для этого у них, безусловно, были серьезные основания. Как куклами не решить детских проблем, так и материальным достатком не составить собственного счастья. Его может дать нам только внутреннее богатство, мудрость. Оно сделает вас счастливым даже в одиночестве, в сплошной темноте, потому что вас будет освещать свет мудрости. А когда вы будете страдать, страдания лишь украсят ваш дух, эти страдания вы понесете с легкостью. Мудрость освещает особым светом все ваши мысли и поступки, и ничто не заставит вас страдать. И ценность такого богатства будет постоянно возрастать. Поскольку такое богатство заключается в качестве вашего собственного ума, оно останется с вами жизнь за жизнью. Никакого другого материального богатства вы не сможете взять с собой в момент смерти. У вас только одно тело и много одежды ему не сносить, у вас один желудок, и много еды ему не употребить. Настоящая красота заключается не в одежде, а в возможностях выражения вашей собственной личности. Когда люди видели вместе царя, увешанного золотом и драгоценными камнями, и Будду в простых одеждах, то симпатии их всегда были на стороне Будды, ибо он источал любовь и доброту к окружающему миру. Настоящая красота заключается не в одежде и драгоценных металлах и камнях, а в добродетелях вашего ума, вашей личности, одевайтесь проще и со вкусом. Иногда наряды не столько украшают, сколько уродуют человека. Безусловно, всем нужно стремиться к тому, чтобы быть красивыми, как цветы в саду. Но если пышный цветок не источает своего аромата, он по-своему уродлив. Цветов без запаха в большом количестве можно сделать из пластмассы, и внешне они будут красивее естественных. Но почему-то люди платят порой немалые деньги на живые цветы из сада. Наше тело - это как внешний вид цветка, а неповторимый запах, аромат цветка составляют качества нашего ума. И если нет аромата, добрых состояний сознания, то наше тело подобно разукрашенному бумажному цветку. Вы не блистаете яркой, броской красотой, но источаете удивительный аромат, аромат добродельного ума - это и есть подлинная драгоценность. В этом и состоит секрет привлекательности. Вспомните, некоторые люди при первом знакомстве кажутся вам необыкновенно красивыми, а затем на глазах становятся безобразными. Или наоборот, человек вначале не нравится, а затем по мере общения с ним, вы открываете замечательные свойства характера, и внешне он начинает вам казаться очень симпатичным. Это происходит потому, что вы чувствуете их своеобразный аромат, исходящий из их внутреннего состояния. Даже если вы состаритесь, ваша красота останется с вами. 1а- кой была мать Его Святейшества Далай-ламы XIV. При первом же взгляде на нее, 70-летнюю женщину, все люди начинали ее любить, и чем больше общались с нею, тем ярче светилась ее внутренняя красота. Ведь подлинная красота развивается постепенно, день за днем. Очень важно иметь понимание второго уровня страдания. Если мы не осознаем, что есть страдание перемен, мы будем думать, что это и есть счастье и будем предпринимать немалые усилия для его достижения. Сейчас вы живете в России, где много самых разных проблем, и вам иногда кажется, что если вы уедете, то все проблемы разрешатся сами по себе, и вы сможете избавиться от многих страданий. Убеждая себя таким образом, вы начинаете активные действия с целью переезда, например, в Америку или Англию.

Наконец цель достигнута. И действительно, многие ваши страдания, связанные с жизнью в России, исчезли. Но одновременно, как грибы после дождя, возросли проблемы американские. Этот процесс бесконечен. Пытаться избавиться от страданий путем бегства с одного места на другое - дело безнадежное, таким образом истинного счастья не обрести. Ваша драгоценная человеческая жизнь проходит впустую из-за подобных хлопот, из-за того, что вы не понимаете, что такое страдание перемен. Временное счастье несет с собой и несчастье. В Тибете говорят: когда вы стоите на горе, противоположная гора кажется вам величественнее, прекраснее. Но взобравшись на нее, вы меняете свое мнение, старая гора вам кажется лучше, красивей. Если хотите быть счастливым, то не бросайтесь с одного места на другое, постарайтесь оценить по достоинству то место, где вы находитесь, все то, чем владеете на настоящий момент. Осознайте, что в сансаре (колесе страданий) обрести идеальное счастье невозможно. Оно возможно лишь при условии освобождения от сансары. Тибетцы часто говорят, что лучше одна птица в руке, чем две в кустах. Цените то, что реально есть у вас, это тоже способ обретения временного счастья, используйте его. Однако, если вы хотите достичь подлинного счастья, для этого нужно освободиться от сансары, только тогда ваш духовный уровень станет гораздо выше.

Вероятно, вы думаете: как много страданий в буддизме. Но буддизм не заставляет вас страдать еще больше, он лишь указывает на реальные факты. После визита к врачу нам иногда кажется, что болезней стало больше. Но на самом деле врач не усиливает наши страдания, а лишь констатирует наличие болезней. И мы бываем по сути слепы, не подозревая о них. Буддизм подобен мудрому врачу, который говорит правду о вашем состоянии, потому что в течение драгоценной человеческой жизни вы можете действительно излечиться от всех страданий. Поэтому Будда о страданиях подробно говорит не всем живым существам, а лишь людям. Когда не располагаешь методами освобождения от страданий, то лучше о них не говорить вообще. А если есть такой метод, то ради него не жаль пожертвовать своим небольшим счастьем. Вспомните, чтобы спасти всю руку, иногда люди идут на ампутацию пальца. И это мудрое решение.

Итак, в чем же заключается третье страдание? Это основа двух первых видов страданий, она подобна ране. Если к ней прикоснуться, вы испытаете боль. Это подобно страданию от страданий. Если на нарывающую рану положить холодный компресс, вы испытаете облегчение, счастье. Но это не счастье, а страдание перемен. Это пример второго уровня страданий.

Также и наш ум находится под властью кармических омрачений, получает предупреждение под их контролем, и тогда наши психофизические совокупности являются раной сами по себе. Можно легко простудиться, заболеть от жары. Мы испытываем жажду, голод и еще массу самых разных неудобств. И много времени мы тратим на то, чтобы устранить эти неудобства, изменить условия в лучшую сторону. Однако, как правило, устраняем одно, но тут же появляется какая-то иная негативная ситуация. Поэтому Будда говорит: лучший способ освобождения от страданий - это устранение его причины, основы. Когда нет основы, то нет необходимости менять внешние условия. Шантидева приводит такой пример: босиком больно ходить по колючкам и безуспешно пытаться покрыть землю кожей, спасаясь от колючек. Не проще ли надеть кожаную обувь, и тогда никакие колючки вам не причинят боли, и вам нет необходимости менять внешние условия. Лучше все менять изнутри. Чтобы устранить три вида страданий, мы должны понять, в чем их причина. Поэтому Будда говорит об Источнике Страданий, и это является Второй Благородной Истиной. Когда мы говорим о Благородной Истине Страдания и Благородной Истине Источнике Страданий, мы по сути говорим о самих себе. Каждое мгновение нашей жизни мы испытываем какой-то тонкий уровень страдания, что уже и не замечаем его. Например, сейчас мы испытываем страдание от страданий (неудобно долго сидеть), далее,

поменяв позу на более удобную, мы испытываем страдание от перемен. А где же третий уровень? Все ваше тело является всепроникающим страданием. Но если человек полностью свободен от сансары, он не чувствует никакой боли, даже если он охвачен огнем или в снежном плену. Такой человек обладает чувствами, но не страданием. Это не укладывается в наши обычные представления, но это так. При прикосновении к ране на руке вы чувствуете боль. Но если с помощью лекарств излечить рану, то прикосновения к руке не причиняют никакого страдания. Так и буддист может искоренить причину всех своих страданий и достичь нирваны. Нирвана - не есть нечто внешнее, это полное исцеление ваших хронических болезней, которыми вы страдаете в течение многих и многих жизней. До тех пор пока мы не излечимся от всех своих болезней, они останутся с нами жизнь за жизнью, и мы будем оставаться в сансаре, бесконечном круговороте страданий. Мы снова и снова будем перерождаться под властью омрачений, страдая от них.

В буддизме для того, чтобы достичь нирваны, нет необходимости отказываться от тела. К примеру, у вас есть очень грязная вода, а вам нужна чистая. Нет необходимости выливать грязную, так как любая вода по своей природе чиста, просто вам следует знать способ ее очистки. Так же, освобождение для человека означает состояние ума, а не тела. Тело не может достичь освобождения, но ум, полностью свободный от омрачений и называется освобождением или нирваной. Когда вы достигаете подобного состояния, то тело, в котором вы живете, это ваш дом. А кто и что испытывает боль? Эту боль испытывает ум. Можно достичь безупречного, совершенного состояния, когда вместо боли вы можете ощущать постоянное состояние блаженства. Я не имею в виду тех, кто достиг нирваны. Например, когда человек достигает состояния шаматхи, то он обретает особую безмятежность ума. Благодаря такой безмятежности, физические ощущения также становятся блаженными. Исследования организма такого человека свидетельствуют о наличии в нервной системе особого вида энергии, что позволяет ему пребывать в медитативной позе до десяти и более часов. Люди, достигшие высокого уровня концентрации, могут пребывать в состоянии сосредоточения в течение года, пяти лет, для этого существуют специальные медитации. Однако наставники Махаяны не рекомендуют заниматься такой практикой, ибо пребывать в состоянии однонаправленной концентрации можно целые зоны, кальпы. Это блаженное состояние, но испытываете его только вы один. Когда приверженцы Махаяны погружаются в длительную медитацию, то к ним приходят все Будды и Бодхисаттвы и пробуждают их, ибо они считают, что лучше накопить причины для достижения состояния Будды и обретения способности помогать всем живым существам.

Говорят, что в Тибете в некоторых пещерах до сих пор остались люди, пребывающие в подобном состоянии. По рассказам очевидцев в этих уникальных местах можно увидеть окаменевшие человеческие фигуры, но внутри у них сохраняется нечто живое. Уровень концентрации таких практикующих очень тонок, функции всех органов как бы приостановлены, это похоже на состояние комы. Именно в этом состоянии активизируются очень тонкий уровень ума, и в это время проявляется ясный свет ума, что позволяет медитировать на пустоту, полностью устранять омрачения ума. В процессе умирания великие тибетские мастера могут оставаться в состоянии медитации на ясный свет ума в течение трех-пяти дней, и тела не источают запаха гниения. По окончании такой медитации голова умирающего падает набок. Если присмотреться внимательно, то можно увидеть как из ноздрей выходит белая капля, то есть сознание окончательно покинуло тело человека, это и есть смерть.

Итак, с помощью Учения и Практики Дхармы при наличии даже психологических совокупностей ваш ум может полностью освободиться от омрачений, и это причина того, что вы никогда не будете испытывать боли и страдания. Для окружающих вы будете обыч-

ным человеком с обычным телом. Но эти внешние признаки для того, чтобы вы лучше помогали другим. И если вы станете практиковать тантру, вы обретете иллюзорное тело, оно может покидать тело, оно может покидать тело физическое. Это очень тонкое энергетическое тело, способное отправляться в различные мировые системы, там приносить пользу другим чувствующим существам. Иллюзорное тело может эманировать множества различных форм, а затем вновь возвращаться в ваше физическое тело. И с помощью вашего грубого физического тела вы имеете возможность общаться с вашим окружением, так как они не способны из-за омрачений своего ума видеть ваше энергетическое тело. Итак, это достижимо, но очень и очень нелегко. Без твердой основы это практически невозможно. Но человеческие существа определенно способны совершить это.

Итак, в чем же заключается источник страдания? Это омрачение, гнев, зависть, ревность, привязанности. В чем же корень всех омрачений? Это неведение, то есть незнание о том, кто вы такие. Что есть вы? Какая часть тела является вами: рука, нога, желудок? Конечно, нет. Может быть вы - это ум? Но ведь ум невидим, а мы видим друг друга. А почему же вы чувствуете себя несчастливими, когда кто-то скажет, что вы уродливы. Но тело не вы, ваш ум - не вы, а где же вы? Нет такого третьего «я», которое находится у вас над головой. Часто мы путаем «я» со своим телом. Часто вы говорите: я иду, пою, сажусь, ем, я думаю и т. д. В этот момент вы полагаете, что ваше тело - это вы, ваш ум - это вы. Но на самом деле это лишь ложные интерпретации вашего «я». Когда кто-то говорит, что этот цветок некрасив, вы не расстраиваетесь, вы думаете: цветок - это не я, пусть говорят. Но ведь точно также и тело не вы, но вы гневаетесь, слыша, что вы уродливы. Поэтому в буддизме говорится: если вы точно не будете знать, что такое на самом деле ваше «я», то вы станете делать массу всяких действий для своего «я», и тем самым вместо обретения счастья, вы навлечете на себя одни несчастья. Если вы не знаете, что точно представляет собой Юпитер или Меркурий, для вас это не имеет особого значения, слишком далеко они от вас. Но ваше «я» всегда с вами, попытайтесь обнаружить его истинную суть, что на самом деле представляет оно собой. И когда вы убедитесь, что нечто является тем-то и тем-то, то для вас станет настоящим отдыхом изучать другие планеты, галактики.

## **ЧИСТАЯ ВЕРА И ГЛУБИНА ЗНАНИЙ ДХАРМЫ - ОСНОВА ДЛЯ ПОНИМАНИЯ «Я»**

Друзья! Я уже упоминал о необходимости правильной мотивации при восприятии Учения. Но кроме этого следует подготовить надлежащим образом и «сосуд» своего ума. Существует три неправильных «сосуда» ума. Если у вас в наличии один из трех недостатков, то учение не принесет пользы.

Итак, первый «сосуд» - перевернутый. Сколько бы ни вливали в него нектароподобного учения, оно в нем не задержится. Это тот случай когда ваше тело находится здесь, а мысли витают в другом месте.

Второй «сосуд» - дырявый. Если «сосуд» вашего ума дырявый, то сколько бы вы ни вливали в него нектар Учения, он будет постоянно выливаться. Я, надеюсь, что в Калмыкии мало перевернутых «сосудов», зато, наверное много «дырявых». Если у вас спросят, о чем была лекция геше Тинлея, и вы ничего не сможете ответить, значит вы совершенно дырявый «сосуд», а если вспомните хотя бы половину, то вы наполовину дырявый.



Третий вид «сосуда» - загрязненный. Если вы вливаете драгоценнейший нектар в грязную чашку, то нектар тоже загрязняется, и его нельзя пить ни самому, ни предлагать другим. Это происходит не из-за плохого качества нектара, а из-за загрязненного «сосуда». Некоторые люди обладают хорошим знанием Дхармы, могут детально рассказать о Сутре и Тантре, но их Учение бывает сухим и не приносит пользы, никак не влияет на ум. Такое учение способствует засыханию ума. Это происходит от загрязненности «сосуда» ума. Нектар из такого сосуда делает людей фанатичными, эгоистичными, сектантами. Духовная практика предназначена для устранения этого. Но загрязненный нектар как раз наоборот раздувает эго даже в духовной жизни. Такого человека довольно сложно усмирить, подобно тому, как непросто излечить человека, у которого нечувствительность к лекарству. Также нечувствительным может стать и ваш ум к Дхарме, и его сложно будет усмирить, подчинить. В одной сутре говорится, что масло не может смягчить кожу мешка, где оно хранится. Точно также и люди, нечувствительные к Дхарме, хотя и получают много Учения, но пользы им от этого мало. У них возникает сопротивление Дхарме из-за того, что они получили много знаний без правильной мотивации. Это очень важно знать с самого начала пути, чтобы выбрать верное направление. Для этого необходимо, чтобы «сосуд» вашего ума был чистым, тогда полученные знания принесут пользу вам и вашим ученикам. В свою очередь, и им постарайтесь внушить необходимость правильной мотивации, которая заключается в том, чтобы получать учение не только ради себя, а ради всех живых существ, чтобы оно помогло полнее реализовать ваш потенциал. Именно так процесс слушания может превратиться в практику Дхармы.

Итак, мы продолжаем начатый на прошлой лекции разговор о том, что представляет собой наше представление о «я». Из-за незнания собственного «я» порождаются все негативные состояния ума. Если вы начнете искать «я», вы можете его не найти. Но это не означает, что «я» не существует вообще. Оно есть, но совсем не так, как нам представляется. Проанализируйте, каким образом в вашем уме возникает понятие о своем «я». У всех у нас есть сильные ощущения «я», но мы не можем определить, откуда оно берется. Представьте ситуацию, когда в окружении очень многих людей некто безосновательно начинает обвинять вас в том, в чем вы совершенно невиновны. В такие моменты и возникает сильное ощущение нашего «я»: как он смеет говорить обо мне!?! Именно в эти мгновения посмотрите, как бы со стороны, на ваше «я». Оно представляется вам неким очень устойчивым, твердым, независимым, то есть субстанционально существующим. Это кажется нечто таким, на что внутри нас можно указать пальцем. Подобное представление о «я» называется неведением. Так существует она на самом деле или нет? Отвечу сразу: такого «я», субстанционально существующего, в природе нет. Теперь немного углубимся в буддийскую философию. В буддизме существуют разные школы, и каждая из них по-своему рассматривает это положение. Так, школа Читтаматра дает свое представление о том, как это «я» существует и как оно представляет Учение о пустоте с точки зрения трех характеристик явления. Дело в том, что если вы хотите узнать глубже, что такое частицы, вам следует изучить что такое электроны, протоны, нейтроны, как они функционируют. Без этого ваши научные познания будут весьма приблизительными, неустойчивыми. Буддийские электрон, протон, нейтрон называются кунтаг, шенванг, йонгдуп. Я дам вам краткое их пояснение.

Очень важно знать о предмете изучения с разных сторон.

Что же такое кунтаг и как он определяется? Кунтаг означает нечто, не обладающее абсолютным существованием и существующим только в концепциях. Кунтаг означает один феномен. Если я спрошу, что представляет собой отдельно взятый некий человек, вы назовете ряд признаков, например, немолодой, не женщина, не калмык и т. д. Когда речь идет о множестве абстрактных объектов, вы сразу не можете получить представление о

том, что это. Проще объяснить с помощью отрицания. Любое абсолютное существование не есть кунтаг. Так, пустота - это абсолютное существование, и это не кунтаг. Кунтаг есть только в концепциях, и это означает, что любая субстанция - это не кунтаг. Что же остается? Феномен, не имеющий абсолютного существования. Из этого феномена вы устраняете пустоту и также устраняется всякая субстанция, то есть этот феномен, это явление существует только в вашем воображении и не имеет никакой субстанции. Существует два вида кунтага: существующий и несуществующий. Существующий кунтаг - это пространство, которое существует концептуально, но нет субстанционального пространства, на которое можно было бы указать пальцем. Пространство это нечто, не путайте пространство и небо — это разные вещи. Пространство означает то, где отсутствует препятствие и то, что лишено субстанции.

Несуществующий кунтаг - это не феномен. Например, вода, она не имеет основы существования, она существует независимо, субстанционально лишь концептуально.

А теперь что такое шенванг? Это означает взаимозависимые происхождения. Например, наличие воды зависит от кислорода и водорода. Это взаимозависимая вода. Но в повседневной жизни вода воспринимается нами как нечто постоянное, ни от чего не зависящее явление, ее можно взять, можно указать на нее пальцем. Нам кажется, что кислород и водород тут не при чем, и вода от них не зависит, но такой, не зависимой ни от чего воды, не существует. Или пример с радугой, которая появляется исключительно из взаимодействия дождя и солнечных лучей. Но мы, а особенно дети, этой связи, зависимости не воспринимаем. Нам она представляется постоянной, независимой. Таким образом к подобного рода объектам, явлениям возникает привязанность. Нам кажется, что они будут всегда с нами, и частенько дети, не зная этого, плачут, когда радуга исчезает.

Все, что вы видите, и вы сами тоже подобны радуге. Наше тело подобно дождю, а сознание - свету. И при их взаимодействии появляется вы, таким образом и у вас взаимозависимое происхождение. Но такого ощущения у вас нет. О своем «я» вы думаете так же, как ребенок о радуге. Всю жизнь вы стремитесь достичь чего-то хорошего для собственно «я» думая, что оно независимо, вечно. Если кто-то разными способами пытается посягнуть на вас, вы злитесь, защищаете свое «я». Но никто не сможет защитить навечно свое «я», стремясь это сделать, мы больше вредим себе. Итак, речь шла о несуществующем кунтаге.

Шенванг - это основа кунтага. Вернемся к примеру с водой. Мы можем сказать, что взаимозависимая вода (водород + кислород) и есть Шенванг, но является несуществующим кунтагом, то есть независимое субстанциональное существование воды существует только в ваших концепциях. В самом объекте такого существования нет. Вода с кажущейся независимой субстанцией - это полная галлюцинация. Аналогичное представление о собственном «я» тоже полнейшая галлюцинация. Но при всем при том мы не говорим, что радуги, воды вообще нет. Они существуют имен взаимозависимое происхождение. При взаимодействии света и дождя возникает радуга, она есть в тот момент, когда мы ее видим. Но каждое мгновение она меняется. А когда прекращается дождь или заходит солнце, радуга исчезает совсем. Таким образом, исследуя все, что нас окружает, мы можем сказать, что все вокруг нас в нашем восприятии - иллюзия. Все без исключения имеет взаимозависимое происхождение. И человек не исключение. На основе взаимодействия таких факторов, как тело и ум, возникает человеческое существо. Но наступит момент, когда один из факторов разрушится, и тогда ум покинет ваше тело. У этого ума есть очень тонкое энергетическое тело, которое попадает в промежуточное состояние между жизнью и смертью - бардо. Затем, если вы примете новое зачатие в мире животных, вы обретете тело животного, если это произойдет в мире богов, вы станете богом и т. д. Но ум в любом

случае останется одним и тем же. Кем вы станете после перерождения, будет зависеть от того, какое тело обретет ваш ум.

Таким образом, независимого субстанционального существования нет. И «я», имеющего независимое субстанциональное существование, нет. Ничто не может являться одновременно и тем, и другим. Точно также, если нечто (в нашем примере, вода, радуга, человек, «я») имеет зависимое происхождение, оно никак не может иметь независимое субстанциональное существование. Если бы существовала такая независимая субстанция, тогда с буддийской точки зрения должны существовать и неделимые частицы, но этого нет. Все в мире взаимозависимо, поэтому и нет неделимых частиц. И поскольку все существует в зависимости от частей, то все имеет взаимозависимое существование, а значит это нечто не может обладать независимой субстанцией. Поэтому наше представление, например, о воде, радуге, человеке и т. д. как о нечто независимом, существует лишь в нашем уме, в наших концепциях. И это называется несуществующим кунтагом.

Итак, существующий кунтаг это то, что не имеет абсолютного существования, существует только в концепциях. Несуществующий кунтаг - это не феномен, это нечто полностью несуществующее, не имеющее основы, существующее в концепциях. Следует понять, что концепция существует, но основы в этих концепциях нет. Несуществующий кунтаг - это не концепция, основа для концепции. Итак, подобного не существует с безначальных времен по настоящий момент. Это одно из отрицаний пустоты. А пустота отрицает это, когда вы говорите о пустоте воды, вы не отрицаете всю воду, существует шенванг (взаимозависимое происхождение) воды, то есть такую воду вы не отрицаете. А что же отрицается? Несуществующий кунтаг, то есть независимое, субстанциональное существование воды. Такой воды нет, есть только концепция о независимой субстанционально существующей воде, но у данной концепции нет основы. Именно такая концепция и есть неведение, корень сансары, вернее, часть корня сансары, так как это еще не самый тонкий уровень понимания пустоты. Такое понимание пустоты происходит на грубом уровне. И это не является причиной для того, чтобы полностью срубить корень сансары. Для этого необходимо знать более точное, более тонкое Учение о пустоте в изложении прасангикумадхьямиков. Итак, давайте еще раз обобщим сказанное: взаимозависимая вода - это шенванг. Вода, как бы имеющая независимое субстанциональное существование - это кунтаг. Шенванг воды пуст от кунтага, пуст от независимого субстанционального существования. Пустотность шенванга от независимого субстанционального существования называется йонгдуп. Это 3 характеристики воды. Одна из них - кунтаг (как бы фантазия), другая взаимообусловленность воды, которая действительно существует, третья характеристика - это есть абсолютная истина или пустотность взаимозависимой воды от независимой, субстанционально существующей воды. И в этом заключена абсолютная природа воды.

Итак, пустота не противоречит относительной истине, поскольку вода пуста от независимого существования. Поскольку вода имеет взаимозависимое происхождение, то она должна быть пустой от независимого субстанционального существования, потому что взаимозависимое происхождение и независимое существование являются дихотомией. Итак, понимание относительной истины поможет понять абсолютную истину и наоборот. И в этом случае эти две истины не противоречат друг другу, они одно целое, два разных аспекта одного целого. Когда мы, например, говорим о существовании воды - это относительная истина. Мы говорим, она существует взаимозависимо, и если изменится причина, то изменится соответственно и следствие. Это называется кармой.

Карма - это причина и следствие. Какой бы ни была причина, результат должен быть подобен причине. Итак, мы констатировали, что карма существует. Но посмотрим с другой

стороны, на то, как она не существует. На примерах мы уже убедились в том, что у нас зачастую складывается неверное представление об объектах, явлениях подобно тому, как мираж в пустыне кажется нам долгожданной водой. Мы часто доверяемся лишь внешнему виду явлений и тем самым обманываемся. Такие явления в нашей повседневной жизни происходят довольно часто, и это не самый большой обман. А обман, мираж, возникающий в результате неведения - вот истинное несчастье. С безначальных времен окружающие нас объекты, живые существа кажутся нам независимо субстанционально существующими. И наше «я» представляется нам именно таким, и оно это, так называемое независимое «я», пытается ухватить такую же «независимую» радугу. Вы бежите по жизни за разными радугами, спотыкаетесь, падаете, набиваете шишки и никогда не задумывались о том, что все это результат того, что вы никогда не смотрите себе под ноги, а только на верх, где разноцветная радуга. В предыдущей жизни вы также бежали, падали, расшибались, а в новой снова все повторяется. Иногда вы слышите Учение о пустоте, на мгновение вы останавливаетесь, но затем вновь как неразумные дети начинаете гоняться за радугой, забывая об Учении.

Итак, пустота - это взгляд на вещи с другой стороны, с точки зрения того, как они не существуют, это есть абсолютная истина. А две истины - это как две стороны одной медали. Одна сторона - абсолютная истина, другая относительная. Теперь попробуйте подумать о себе с точки зрения абсолютной и относительной истин. Нелегко осознать несуществующий кунтаг своего «я», определить понятие независимого субстанционального существования своего «я». Независимо существующего «я» нет вообще, поэтому выявить, определить, увидеть его вы не можете. Говорится, что если существует отрицание пустоты, то отрицать его не надо, потому что оно не существует. Если это отрицание не существует, то тогда нет смысла его устранять, потому что его не существует вообще. Так в чем же смысл пустоты? Вы не отрицаете отрицание, вы не можете его отрицать, потому что его не существует вообще. А что же следует отрицать! Вам надо отрицать концепцию, которая воображает себе независимое субстанциональное существование. Эта концепция - неведение, это корень сансары, который следует устранить. Но устранить его нельзя, не доказав, что объект этой концепции безоснователен. Эта концепция считает, что существует независимое субстанциональное существование. И тогда вы говорите, что подобного нет вообще, не было никогда и никогда не будет в будущем. Основа подобной концепции безосновательна. Когда вы устраните неведение, то подобные представления и понятия исчезнут.

Рассмотрим такой пример, человек в темной комнате случайно задевает лежащую на полу веревку, и она кажется ему не веревкой, а змеей, он сильно пугается от ощущения присутствия в комнате змеи. И до тех пор, пока ему не докажут, что его убежденность существования змеи безосновательна, он останется при своем мнении. При этом вам не надо отрицать змею в доме, потому что в доме-то нет этой змеи. Сама по себе веревка подобна шенвангу (взаимозависимое существование), а представлять вместо веревки змею, подобно кунтагу (нечто, не обладающее абсолютным существованием, существующее в концепциях). Этой змеи в доме нет, подобно кунтагу, она не существует. Но человек думает, что кунтаг существует. Он боится несуществующей в доме змеи, потому что хорошо не разглядел веревку. Но вот в доме появляется яркий свет, и совершенно очевидно, что никакой змеи нет, есть обыкновенная веревка, и испуг, страх не имел никакого основания. Точно также и мы ошибочно принимаем ту же воду как взаимозависимо субстанционально существующую. Чтобы устранить данную концепцию существования вода (и любого другого объекта), мы должны доказать ее безосновательность. Несмотря на то, что ее не существует, мы доказываем, что у нее нет основания. В начале следует выяснить для себя, что такое концепция независимого субстанционального существования, и каким ваш ум видит это существование. Ранее мы

уже говорили о концептуальном и неконцептуальном. Различают достоверное концептуальное познание и недостоверное концептуальное познание. В чем разница между этими двумя понятиями? Для этого следует знать законы логики, они важны для нас, скажем, как зрение.

В буддийской логике говорится о том, что соотношение двух объектов предполагает 4 возможности и кроме них других вариантов их соотношения быть не может. Если объекты находятся в каком-то соотношении, то это одна из 4 возможностей. Первая возможность - тождественность. Например, мы сравниваем непостоянный объект и производный объект. Эти два объекта тождественны, так как если что-то возникает из причины, это что-то должно быть непостоянным. А если нечто непостоянно, то это нечто совершенно определено зависит от причины. Эта буддийская теория существует более двух тысяч лет, и никто еще до настоящего момента не смог ее опровергнуть.

В древние времена ученые предполагали, что все явления остаются постоянными на несколько минут и только затем они меняются. Но на самом деле все изменяется ежесекундно. Вот стоит чашка, и трудно поверить в то, что она изменяется в каждое мгновение. Но это так, представление о чашке, как стабильно, не изменчивом объекте, глубоко ошибочно, это самообман. Чашка возникла в силу множества различных причин, и с самого первого момента своего возникновения она меняется. Итак, нечто являющееся непостоянным, определено является производным. Соотношение между непостоянным производным явлением есть тождество. Такая логика поможет вам понять и непостоянство звука, который увидеть никак не возможно, и утверждать без причины, что звук непостоянен вы не можете. Но вы можете это доказать, владея буддийской теорией, которая гласит о том, что если что-то порождается в зависимости от причин, то оно непостоянно. Есть вещи, явления, которые ученые подтверждают с помощью лабораторных опытов, микроскопа. Но существует множество явлений, которых невозможно увидеть ни простым зрением, ни с помощью хитроумных приборов, и тут важна логика, ей не нужен микроскоп. У логики «третий глаз» или мудрость, возникающая из логического мышления. Такое драгоценное учение, подлинное сокровище пришло в Тибет из Индии и стало распространяться дальше, благодаря таким великим Учителям, как Нагарджуна, Чандракирти, Дхармакирти. Согласитесь, что они были очень добры к нам. Вторая возможность включает в себя три альтернативы. Например, соотношение между калмыцким народом и калмыцкими женщинами. Мы не можем сказать, что они тождественны. Если это предположить, то выходило бы, что калмыцкие мужчины должны были бы быть калмыцкими женщинами. Если это полностью разные вещи, тогда калмыцкие женщины не были бы калмыцким народом. Так каково же соотношение между калмыцким народом и калмыцкими женщинами? В буддизме в таком случае говорится, что это одна из трех альтернатив. Первая - весь калмыцкий народ не обязательно является калмыцкими женщинами. Вторая - это нечто являющееся одновременно калмыцкими женщинами и калмыцким народом. Например, кто это? Это Антонина Коокуева, она является калмыцкой женщиной и одновременно представителем калмыцкого народа.

Третья альтернатива — это нечто, не являющееся ни калмыцким народом, ни калмычкой. Например, тибетец, он не имеет отношения вообще к калмыкам. Третья возможность включает в себе 4 альтернативы. Рассмотрим на таком примере. Каково соотношение между Дхармой и положительной кармой. В этом случае первая альтернатива — это нечто являющееся Дхармой. Это люди, не верящие в Дхарму, но от всего сердца, например, раздают пищу бедным людям, это есть накопление положительной кармы, но не является Дхармой. Является ли любое действие Дхармой, определяет мотивация этого действия. Действие, совершенное без мотивации достижения счастья в будущей жизни,

освобождения от сансары, без бодхичитты, не являются Дхармой. Но помощь бедным является положительной кармой. Это благотворительность, милосердие.

Вторая альтернатива — нечто являющееся Дхармой, но не являющееся положительной кармой. Что же это? Это третья Благородная Истина, Истина о Пресечении Страданий. Нирвана - это Дхарма. Нирвана означает состояние ума полностью освобожденного от сансары, оно не производит ни положительных, ни отрицательных действий, поэтому это не положительная карма.

Третья альтернатива - это и Дхарма, и положительная карма. То есть, имеется мотивация бодхичитты (стремление стать Буддой ради блага всех живых существ) при совершении действия (раздача пищи бедным и т. д.) - это одновременно и Дхарма, и положительная мотивация. Еще раз напомним, Дхарма есть там, где ваши добрые деяния совершаются с мотивацией бодхичитты, заботы о будущей своей жизни. Все определяет в этом случае мотивация.

Четвертая альтернатива — это нечто, не являющееся ни тем, ни другим. Что же это? Например, сансара. Это не Дхарма и не положительная карма. Также следует усвоить, что противоречие и дихотомия, это не одно и то же. Так, человек и собака - это противоречие, но не дихотомия. А человек и нечеловек — это не просто противоречие, а дихотомия, поскольку если некто является человеком, он не может быть нечеловеком. Человек и собака являются противоречием, а не дихотомией, потому что если некто не является нечеловеком, то не обязательно, чтобы этот некто был собакой. Такие размышления делают человека мудрым.

Раньше великие учителя прошлого за короткий промежуток общения могли составить о человеке полное представление, в этом им помогало знание буддийской философии и логики. Раньше в Тибете было много великих калмыцких учителей. Так, у одного 80-летнего учителя было очень много учеников, он считался великим ученым. И вот однажды ему стало известно, что его Святейшество Далай-лама XIV, которому было всего 15 лет, дает свое первое Учение. И он задумался: если я не пойду на Учение Его Святейшества, люди решат, что я высокомерен, с другой стороны, в моем сердце жила огромная вера в Далай-ламу XIII, а Далай-ламе XIV сейчас всего 15 лет. Как же я смогу сразу развить в себе веру в него. Но, в конце концов, он решился пойти. Он увидел огромнейшую толпу народа, которая внимает Учению 15-летнего Его Святейшества Далай-ламы. По окончании Учения великий калмыцкий геше, вернувшись домой, заплакал: «Как я мог в нем усомниться? Я начал изучать буддизм только в этой жизни, а он изучал на протяжении множества жизней! Сегодня из его Учения я узнал столько, сколько не смог узнать за всю прожитую жизнь. Во всем его Учении я не нашел ни одного противоречия, оно очень чистое, очень точное. Простое человеческое существо не сможет дать подобное. Это определено Будда!». Так в нем проснулась непоколебимая вера в Далай-Ламу. В последующем, узнав, в каком месте находится Далай-лама, он ложился спать головой в сторону нахождения Его Святейшества. Это пример того, когда вера опирается на безупречную логику, то она становится непоколебимой.

Итак, я перечислил 4 возможности логического анализа. Попробуем проанализировать с этих позиций 2 различных объекта и определить, к какой из возможностей они относятся. Подумайте, в чем заключается разница между бодхичиттой и состраданием. Вначале ответим на вопрос, что есть сострадание и что такое бодхичитта. Сострадание - это состояние ума, которое смотрит на страдания чувствующих существ и желает, чтобы они освободились от страданий. Бодхичитта - это также состояние ума, которое посредством великого сострадания желает стать Буддой. Сравните с тем, является ли банановый пирог

бананом. Скорее пирог является как бы результатом банана, но не банан. Также и бодхичитта возникла в результате сострадания, но не является состраданием. Сострадание - причина бодхичитты. Отец является причиной детей, но отец - это не дети. Какого же соотношение между отцом и детьми? Перед нами трое: Бадма, Дорджи, Юра. Бадма - дедушка, Юра сын дедушки, Дорджи - сын Юры. Кто такой Юра? Он сын дедушки, и одновременно отец для Дорджи. Соотношение между отцом и сыном есть нечто, являющееся и отцом и сыном. А нечто, являющееся отцом, но не сыном. Это дедушка. Он отец, но не сын в данном треугольнике. Но, однако, он сын своего отца. Как видите, насколько интересна буддийская логика и как полезно вести диспуты по этим проблемам.

## СЕБЯЛЮБИЕ - РАЗРУШИТЕЛЬ НАШЕГО СЧАСТЬЯ

Ранее речь шла о том, что представляет собой наше «я». Мы выяснили, что наше представление о собственном «я» подобно радуге. Как правило, мы ищем независимо существующую радугу и такое же «я». Но такой радуги и такого «я» не существует. Однако нас может подстерегать и другая опасность... Вы можете прийти к выводу, что ни радуги, ни нашего «я» вовсе не существует. Но понимание пустоты не предполагает того: что «я» или радуги нет совсем. В природе нет независимо существующих объектов, явлений. Что же остается? Взаимозависимое «я» и такая же радуга. Когда устраняется независимо субстанционально существующая, например, вода, то остается вода, которая возникает из кислорода и водорода, то есть взаимозависимая вода. А кто есть мы с вами? «Я» — это не тело и не ум. А где же «Я»? Это есть взаимодействие тела и ума, возникшее взаимообусловлено от этих двух факторов. Наше неверное представление о «я» как о независимом объекте называется неведением. Оно является причиной легко возникающих в нашем сознании заблуждений и омрачений. Из-за подобных ложных воззрений в нашем уме сильны эгоцентризм и самолюбие. Наш ум спонтанно поворачивается к негативному состоянию. Считается, что каждый человек хочет быть хорошим и добрым. Если очень плохому человеку сказать: ты очень хороший, то он будет просто счастлив. Это свидетельствует о том, что каждый стремится быть счастливым. И во всех религиях говорится о необходимости быть добрым, хорошим человеком. Однако негативное состояние ума возникает спонтанно, а породить позитивное весьма сложно. Иногда на относительно длительное время мы сохраняем позитивное состояние, но затем все возвращается на круги своя. Это происходит потому что механизм, направляющий наше сознание в негативную сторону, работает безупречно. Посмотрите, как работает ветряная мельница. При порыве ветра лопасти спонтанно поворачиваются в противоположную сторону, для этого соответствующим образом устроен механизм. Можно попытаться остановить движения, ухватившись руками за лопасти. Но стоит убрать руки, все закрутится в прежнем направлении.

Аналогичными могут быть наши действия и в духовной практике. Попытка притормозить работу своего ума в негативном направлении весьма полезна. Но полностью избавиться от негативного состояния ума одной - двумя попытками невозможно. Лучший способ — изменить механизм так, чтобы он действовал лишь в позитивном направлении.

Итак, мы говорим о Благородной Истине Источники Страданий. Коренная причина того, что ум работает в негативном режиме заключается в неведении. Его можно назвать активным министром. Благодаря ему рождается себялюбие, которое всегда улыбается вам, а за спиной творит черное дело. Представьте, что второй министр - это ум, заботящийся о других. Его-то вы можете назвать «плохим» министром, так как он не помогает вашему эго, постоянно критикует и больше думает о других. За это вы сажаете его в тюрьму, и в

силу такого обстоятельства он редко проявляет себя. Таким образом, по-настоящему мудрый и активный министр сидит в тюрьме, а из-за своего неведения все привилегии, ведущие посты вы отдаете действительно плохому министру, министру себялюбия. И постоянно он становится очень деятельным, в его руках находится буквально все, от чего зависит ваша жизнь. И так происходит с безначальных времен. Проанализируйте тщательно, настолько ли хорош для вас этот «активный» министр, является ли он источником счастья для вас и других людей. Исследуйте, действительно ли ваш ум находится в таком тесном взаимодействии с себялюбием, на самом деле вы близки и сильно ли вы доверяете ему.

Попробую доказать вам, что себялюбие является вредоносным министром. Оно подобно человеку, который откармливает свинью. Но свинья считает его добрым, щедрым человеком. И мы со своим отношением к себялюбию подобны свинье, мы едим все, что нам дают, но ведь в итоге нас самих съедят. Так что проанализировав свое состояние, скажите себе, что не должны быть уподоблены свинье, считающей добрыми всех, кто откармливает ее для удовлетворения своих потребностей в еде.

Ум, заботящийся о других, подобен человеку, который пытается промыть рану на спине лошади. Прикосновение лекарств к ране вызывает резкую боль, и лошадь думает, что человек хочет ей навредить. Но на самом деле болезненные прикосновения очень полезны. Таковыми являются и действия ума, заботящегося о других. Такой ум в деталях фиксирует все ваши промахи и ошибки, указывает вам на них, тем самым делает вас лучше и лучше. И он будет счастлив, если вы будете помогать другим. Однако одновременно заговорит и ваше эгоистичное «я», которое будет жалеть то, что вы отдаете людям. Но на самом деле мудрый ум не просто отдает, он как бы сажает зерна в землю. А глупый ум пытается цепляться за это зерно, хочет, чтобы все оставалось только вам, хочет накапливать все больше и больше благ, он напоминает мышку, которая все тащит в свою норку, в конце концов заполняет ее и в ней же умирает из избытка разного добра. Таково истинное лицо себялюбия. Совсем другое дело ум, гораздо больше заботящийся о других, чем о себе. Если он обладает некоторым количеством зерен, то стремится использовать их мудро, потому он их не прячет и не копит. Он распахивает поле, сажает зерна, с любовью ухаживает за ними. И когда зерна произрастают, то их становится множество, и ими можно поделиться с другими людьми. Именно такие действия дают подлинное счастье и себе, и множеству других людей. И если вы станете милосердны, займитесь, к примеру, благотворительной деятельностью и с помощью ума, заботящегося больше о других, чем о себе, поделитесь тем, что имеете, с окружающими, это будет равнозначно тому, что вы засеяли зерна в землю, так как благодаря подобным действиям, вы накапливаете много положительной кармы. Она подобна семени в земле, из которого может вырасти дерево с замечательными плодами, и ими вы сможете пользоваться жизнь за жизнью.

А самолюбивые мысли, как правило, неконструктивны, по сути весьма консервативны и разрушительны. Такой ум полагает так: если кому-то плохо, то у меня появляется преимущество. К примеру стоит одно дерево, у такого ума сразу возникает стремление овладеть им, но появляется другой претендент, начинается дележ, в результате дерево разрушается, и все остаются ни с чем. Поразмышляйте сами над подобными примерами.

Наша земля достаточно богата природными ресурсами, особенно Россия. Но почему множество людей страдает от нищеты? Причина, как правило, кроется в глубинах разрушительного самолюбия. Именно оно создает многочисленные проблемы для каждого из нас. Оно подобно мяснику, убивающему ваше счастье. Но сначала оно убивает счастье других. В сущности самолюбие глупо, но себе кажется сверхумным. Оно сидит на стуле и полагает, что сиденье должно быть обязательно золотым. Но ведь у стула есть еще четыре



ножки, однако они представляются ему незначительными и если одна из них выводит из подчинения, он готов ее отрубить. Таким образом он пилит сук, на котором сидит, действует весьма активно и в конце концов он падет. Проведем аналогию с этим простым примером.

К примеру, вы стали Президентом с неограниченной властью и на каком-то этапе перестаете заботиться о своем народе, его в данном случае можно сравнить с четырьмя ножками стула. Вы обуреваемы страстным желанием, таким, как, например, обладание золотым сиденьем, хотя это для вас не столь важно. Гораздо важнее, насколько надежны и крепки ножки у стула. Но самолюбие так не думает, ради мимолетного счастья на золотом сидении оно вредит другим или тем же четырем ножкам. В этом и проявляется разрушительная сила себялюбия, оно лишено сострадания к другим и всегда готово убивать, вредить. И если рядом с вами с таким состоянием ума, то у вас нет ни минуты покоя. Если вы улыбаетесь, его это беспокоит, почему? Если же вы не улыбаетесь, то это также его волнует. Самолюбие донельзя глупо. Вы его легко можете распознать в другом человеке, вы сразу обнаруживаете все его недостатки и стремитесь, как можно быстрее избавиться от общения с ним. Но что касается вашего себялюбия, то его вы либо просто не замечаете, либо видите сплошные положительные моменты, считаете, что, делая все в своих интересах, вы тем самым приносите себе пользу. Однако вы жестоко ошибаетесь. Проверьте это на других. Оно является мясником не только для других, но и для вас самих. Проверьте это со стороны на примере поступков эгоистичного человека, на самом ли деле он счастлив от того, что все делает, заботясь, исключительно о себе, ведь чем больше развивается в нем себялюбие, тем больше и больше он жалуется. Его себялюбие хочет иметь исключительно все, нет предела его желаниям. Но иметь все невозможно, поэтому часто спонтанно вспыхивает гнев, рождается зависть, но гнев и зависть разве приносили кому-нибудь счастье? Чаще всего они являются причиной наших несчастий. Приведу такой пример. Вы приглашены на торжественный прием, по этому случаю вы приобретаете великолепный вечерний наряд, надеваете свои лучшие драгоценности, причесываетесь у лучшего мастера. Вы прекрасно выглядите, вы счастливы. Но вот на приеме появляется ваша подруга, у которой более красивое и пышное платье, на шее необычной красоты ожерелье, великолепная прическа. Все обращают на нее внимание, делают многочисленные комплименты, и вот тут-то ваше самолюбие говорит в полную силу: почему у нее все так великолепно, а у меня нет, где найти платье и украшение лучше, чем у подруги, почему я такая несчастная. И еда ей кажется невкусной, ни с кем не хочется общаться, нет настроения танцевать, и хочется поскорей уйти домой. Кто же сделал ее такой несчастной? Только собственные себялюбивые мысли. Чтобы заполучить то, что есть у других, вы начинаете совершать множество бессмысленных действий. И в конечном итоге вы безропотный враг своего себялюбия. Именно он выступает главным действующим героем наших поступков, наших рассказов о себе, о своих делах. Но на самом деле только себялюбие является нашим подлинным врагом, неиссякаемым источником наших проблем, несчастий, и настоящий герой — это ум, заботящийся о других, он подобен отцу, матери, именно он устраняет наши проблемы и делает счастливыми. Теперь давайте с этой точки зрения рассмотрим ситуацию, о которой я говорил ранее.

Вы, также тщательно подготовившись, идете на торжественный прием. Но самое главное вы идете с умом, который заботится прежде всего о других. Вы видите свою подругу, которая в самом красивом наряде, с прекрасными украшениями, вы радуетесь за нее и говорите, что выглядит она великолепно, а раньше не было у нее таких драгоценностей. В ответ она радостно улыбается, и это вы, ваш образ мыслей, сделали ее настроенной на заботу о других, счастливой. И, разумеется, счастливый человек рядом с вами, непременно будет стремиться к тому, чтобы осчастливить и вас.

Себялюбие же стремится лишь к счастью для себя. Оно везде и всюду только критикует других, но, как правило, за спиной друзей, знакомых. Но в конце концов это становится достоянием всех и вся. И друзья, знакомые, в свою очередь, начинают говорить и о вас нелицеприятные вещи, и вы несчастны, когда узнаете об этом. Но если задуматься, то это эхо ваших собственных дел и слов. Я привел пример, пожалуй, лишь, самой малой толики вреда, который может принести себялюбие. Существуют гораздо более глубокие и более тонкие уровни, где вред во сто крат больше. Внешние враги ничто по сравнению с ним, его вред невероятен, и последствия непредсказуемы. Внешнего врага вы легко распознаете, без труда увидите его. Внутренний же враг — себялюбие — методично, мед ленно, незаметно для вас изнутри разъедает вас. Это очень опасно и действует исключительно с разрушительной силой. Самые мельчайшие проблемы вашей жизни возникают только из себялюбия. Давайте проведем небольшую аналогию. Многие кризисные проблемы в экономике России связывают с действиями подпольной мафии. В связи с этим специалисты, прогнозируя ситуацию, предвидят большие человеческие жертвы. И чтобы предотвратить их: недостаточно убрать одного или несколько человек, ведь на их место придут другие. И самый лучший выход — это пресечь проблему в самом зародыше.

В нашей же жизни главной мафией является себялюбие, контролирующее каждое наше движение и делающее всех несчастливими. Все наши страдания в сансарическом вращении только от себялюбия, которое разрастается в нас из-за неведения. Себялюбивые мысли, которыми мы услаждаем себя, начинают вредить другим, тем самым создается множество негативной кармы. Гнев, зависть, ревность — все другие негативные эмоции создают большое количество кармических отпечатков в нашем сознании. Все возникает из неведения, из-за незнания, что же на самом деле представляет собой наше «Я». Наш ум находится под контролем наших омрачений, в результате мы принимаем перерождение, а из-за перерождений остаемся в сансаре. Сансара — это не нечто внешнее, это цикл, круговорот перерождений. Когда вы устраняете омрачения вместе с их источником (неведение, себялюбие), то ваше сознание полностью освобождается от всех умственных заболеваний. Подобное состояние ума называется ОСВОБОЖДЕНИЕМ, НИРВАННОЙ. Кто же неистово препятствует достижению освобождения, которое действительно приносит истинное счастье? Это препятствующий фактор — себялюбие. Оно уничтожает, разрушает подлинное счастье, лишает вас истинных человеческих прав, дарует временное счастье, лишая настоящего, вечного. Ум, заботящийся больше о других, стремится отнять временное счастье, но дать более продолжительное. В этом разница между этими двумя видами ума. Итак, когда Будда говорил о Благородной Истине Источнике Страданий, он имел в виду неведение и себялюбивые мысли. Именно себялюбие составляет по-своему круг вашего общения, выбора друзей, знакомых. Эти будут полезны, другие нанесут вред... К друзьям вы привязываетесь, пытаетесь обладать, владеть ими полностью. Люди, которые говорят вам неприятные вещи, причислены к врагам, вызывают в вас неприязнь, гнев. А из-за привязанности, гнева параллельно возникает множество других омрачений. Таков механизм накопления множества негативной кармы.

Во время смерти вы находитесь под властью омрачений, и в этот момент может проявиться одна из этих негативных карм. Ваше страстное умственное желание обладать, цепляние выступают в виде условий для вашего нового перерождения, в результате вы снова перерождаетесь под контролем омрачений. Вновь у вас появляется новое сансарическое тело. Тело, которым вы обладаете сейчас, и называется сансарическим телом. Благодаря такому телу, мы подвержены различным страданиям, от жары, холода, голода, жажды. Неизбежно нас поджидают старость, болезни и смерть. Приобретая новое перерождение, новую жизнь, мы вновь проходим весь этот процесс. В молодости испытываем страдания молодости, в среднем возрасте — новые страдания, нам что-то не хватает, мы стремимся многим овладеть, мы страдаем от разлуки и т. д. К старости на нас обрушивается

множество болезней, мы теряем память, у нас выпадают волосы, зубы. Нам не могут помочь самые лучшие лекарства, лучшие лекари. Мы увядаем, подобно тому, как сухие листья опадают с дерева, то есть, наша жизнь напоминает четыре времени года, периодически повторяющиеся жизнь за жизнью.

Чтобы действительно освободиться от этого циклического перерождения для страданий, необходимо устранить из своего ума себялюбие. Сделать это нелегко. Очень сложно отозвать министра - самолюбие с его высокого поста, отнять власть. Он сидит крепко и основательно.

Я приведу вам одну историю.

Ум, заботящийся о других, говорит себялюбию: «Ты очень плохой, тебя никто не любит, так как ты постоянно причиняешь всем вред. Когда-нибудь мы обязательно прогоним тебя из нашего царства». Себялюбие громко расхохоталось: «Да, да! Все вы говорите, что я плох, это так, но ведь контролирую вас Я. Даже ламы, которые говорят, что я плох, зависят от меня. Проверьте на опыте. Сделайте богатое подношение некоторым ламам, они обязательно улыбнутся вам и будут больше заботиться о вас. Почему? Потому что я их контролирую! И в прошлых жизнях многие занимающиеся Дхармой говорили, что я плохой, но избавиться от меня не смогли, хотя пытались медитировать, стремясь изгнать меня. Но в результате становились моими лучшими друзьями. Их медитация стала инструментом укрепления моей власти. Хочешь знать, почему? Потому что иногда люди неправильно воспринимают Учение бодхичитты. Они стремятся быстрее заняться тантрическими упражнениями, чтобы сильнее укрепить свое Я, стать необычным человеком. Вам, вероятно, случалось видеть усердно занимающихся различными духовными практиками, но ум их заражен духовным эгоизмом. А все дело в том, что я контролирую его медитацию и, несмотря на то, что ее цель состоит в том, чтобы уничтожить меня, я трансформирую ее в средство укрепления моего влияния. Освобождения от сансары достичь очень сложно, ибо я весьма активен и очень влиятелен. И человеку, не имеющему прочного фундамента, сложно сражаться со мной».

Ум, заботящийся о других ответил на это так: «Будда знает, как ты силен, поэтому он дал подробное учение о том, каковы твои слабости. А основная слабость в том, что ты не имеешь под собой хорошей достоверной основы. Ты зиждешься на НЕВЕДЕНИИ. Неведение - это недостоверная концепция. Когда-нибудь воссияет свет и обязательно откроет истину. И она всегда возобладает, когда в умы людей приходит мудрость. С помощью Учения, практики эта мудрость обнажит истинный смысл твоего существования. Ты безосновательно, так как исходишь от неведения. А когда с помощью мудрости исчезает неведение, исчезаешь и ты - самолюбие. Поэтому, безусловно, когда-нибудь я одержу победу, ибо моя концепция основана на счастье всех живых существ. А ты заботишься о временном счастье одного человека и тем самым вредишь ему».

Согласитесь, что это замечательный диалог, хотя и воображаемый. Его составил один из великих Учителей прошлого, чтобы донести до людей, что представляет собой настоящая духовная практика. Себялюбие и здесь может принять множество разнообразных форм и вредить вам. Таким образом, мы заканчиваем разговор о Благородной Истине Источника Страданий. Еще раз хочу напомнить, что в неведении и себялюбии - причина сансары, причина страданий. И все это у нас внутри. А есть ли возможность искоренения страданий? Об этом говорит Третья Благородная Истина о Пресечении Страданий. И если бы было невозможно остановить страдания, то лучше было бы и не думать вовсе об источнике страданий, а жить, наслаждаясь всем, что тебя окружает в этой жизни. Если вы больны, а лекарства для излечения нет, то лучше вовсе не думать, о болезни. Но если болезнь можно

вылечить, то промедление опасно. А пресечение страданий - это есть нирвана, освобождение. Возможно ли это? Будда отвечает на этот вопрос положительно, и объясняет это таким образом.

Омрачения не являются природой ума. Ум подобен грязной воде, какой-бы грязной ни была вода, по своей природе она изначально чиста, поэтому грязь можно отделить, и вода будет вновь прозрачно чистой. Точно также неважно, сколько омрачений в нашем уме, они не составляют природу ума. Благодаря этому, используя правильные методы однажды вы сможете освободить свое сознание от омрачений. И это называется Благородной Истиной Пресечения Страданий. Чтобы постичь Третью Благородную Истину Пресечения Страданий необходимо знать Истину Пути, она и является причиной Пресечения Страданий. Причиной Освобождения является Четвертая Благородная Истина - Истина Пути. Что же такое Четвертая Благородная Истина? Это ум, напрямую познающий пустоту. Это абсолютно надежное может уничтожить неведение и себялюбие. Каким же образом Четвертая Благородная Истина Пути действует как противоядие от неведения? Неведение - это Благородная Истина Источника Страданий. Она подобна источнику болезни, если его не устранить, то от болезни никогда не избавиться. Заболевание подобно Первой Благородной Истине - Истине о Страдании. Четвертая Благородная Истина подобна самому мощному лекарству.

Давайте рассмотрим, каким же образом Четвертая Благородная Истина - прямое познание пустоты - полностью устраняет из ума неведение. Неведение и ум, напрямую познающий пустоту, являются несовместимым противоречием, подобно тьме и свету. Там, где есть свет, естественным образом исчезают тьма, невежество. Тьма - это отсутствие света, она всегда без основы. Точно также и неведение подобно тьме. Это всего лишь отсутствие мудрости. Если есть свет мудрости, неведение, подобно тьме, рассеивается естественным образом. И как следствие естественным образом исчезает и самолюбие, оно само по себе исчезнет, так как оно основано на неведении. Что конкретно можете сделать вы. Вы реально можете снизить активность вашего самолюбия, медитируя, размышляя на Четырех Благородных Истинах, на непостоянстве и смерти, на бодхичитте, тем самым вы сможете развивать в себе ум, который больше заботится о других.

Но если вы хотите по-настоящему освободиться от сансары, если действительно хотите уничтожить источник ваших страданий, то вам необходимо развить в себе мудрость прямого познания пустоты. Это нелегко. Слушая и самостоятельно изучая Учение, вы вначале можете развить в себе хорошее понимание пустоты. Лама Цонкапа изложил очень чистое, ясное, подробное наставление по пустоте.

Итак, вначале посредством слушания и изучения вы развиваете в себе очень хорошее концептуальное понимание пустоты, желательно с точки зрения прасангики-мадхьямики, это наитончайший уровень понимания пустоты. Но одного понимания будет недостаточно, хотя его полезно иметь, оно сократит количество вашей негативной кармы. Мудрость, появившаяся у вас в результате размышлений, изучения поможет вам накопить большое количество заслуг.

Первый вид мудрости называется: мудрость, порожденная слушанием учения. А затем вы должны размышлять, анализировать снова и снова. И таким образом вы разовьете в себе второй уровень мудрости, мудрости, порожденной размышлением. А это уже хорошая основа для непосредственного познания пустоты, для правильной и глубокой медитации. Если же вы станете усиленно медитировать, не имея первых два уровня мудрости, то это не принесет вам пользы, такая медитация только поможет вашему самолюбию, легко обманув вас. Оно будет нашептывать вам о том, что вы уже хорошо продвинутый человек, вам

следует приступить к освоению более сложных практик по высшей йога-тантре, и тогда вы, как ракета, устремитесь к состоянию Будды. Это настоящий обман, самолюбие вновь хочет полностью завладеть вами.

Кстати, этому еще способствует сверхактивная миссионерская деятельность различных религиозных групп, приносящих немало вреда, ибо они заняты исключительно интересами своей группы. Нередко возникают в результате их деятельности грязные политические интриги. В свою очередь эти интриги возникают из себялюбия, эгоизма.

Поэтому мой вам добрый совет: стремитесь быть хозяином самому себе, умеете владеть собой и не стремитесь подавлять других.

Живя в России, беседуя с москвичами, я часто говорю им: не старайтесь быть буддистами, а тем более фанатичными. В этом нет пользы кому бы то ни было. Представьте, что в семье муж христианин, а жена буддистка, и каждый будет стремиться переубедить другого. И если взаимопонимания не будет, то семья разрушится. Это плохо. И жертвы во имя буддизма не нужны. Лучше сами стремитесь быть хорошими россиянами. Не следует заниматься промывкой мозгов других людей.

Но если, постигнув всю глубину буддийского учения, люди захотят стать буддистами, то этот выбор с их стороны должен быть исключительно добровольным, и никто не может им этого запретить. Но только в этом случае не следует себя рекламировать какими-то внешними проявлениями, лучше обогащайте и сохраняйте свой внутренний мир. Это очень важно.

До настоящего времени многие и многие буддисты пытались сохранить чистое буддийское учение, поэтому оно пользуется хорошей репутацией. Сегодня это происходит благодаря неутомимой деятельности Его Святейшества Далай-ламы. Но не думайте, что все буддисты хороши: будьте мудры и внимательны. Не судите о книге по ее обложке, лучше загляните внутрь. Зачастую в ней больше сектантства, себялюбия. А в Калмыкии сейчас небывалый интерес к своим древним истокам, к буддизму, особенно у молодых людей. История свидетельствует о том, что в такие периоды подъема национального самосознания нередко появляются нечистоплотные «проповедники», «учителя», преследующие своекорыстные цели. И, как правило, их бывает больше, чем настоящих подлинно чистых, духовно богатых Учителей. Так что будьте сильными, мудрыми, умеете отличить зерна от плевел, умеете защищать себя от псевдоучителей, от всего негативного. Хорошим фундаментом для этого служит понимание отречения, бодхичитты, постижение пустоты. Такой фундамент позволит вам развивать ШАМАТХУ (концентрацию ума). Шаматха сделает ваш ум острым, пронизательным, он будет способен к однонаправленной концентрации, он станет ясным и пронизательным. Обладая однонаправленной концентрацией в состоянии шаматха, человек сможет медитировать 2-3 дня непрерывно, пребывая в безмятежном состоянии. Но и это еще не высокая духовная реализация. Шаматха - основа для занятий аналитической медитацией на пустоту. В процессе именно такой медитации у вас появится мудрость. И это называется ВИПАШЬЯНА. Випашьяна - это концептуальное познание пустоты. Это союз шаматхи и випашьяны. Коренные тексты по буддизму утверждают, что одно не бывает без другого. В настоящее время очень многие по-разному интерпретируют понятие «випашьяна». Можно сравнительно легко вызвать в себя необычные для вас ощущение легкого возбуждения. Но это поверхностный взгляд.

Затем, когда у вас появится мудрость концептуального познания пустоты, или союз шаматхи и випашьяны, вы достигнете второго пути, который называется путь ПОДГОТОВКИ. А первый путь - это путь НАКОПЛЕНИЯ, вы вступаете на него при

условии спонтанного зарождения бодхичитты. Без бодхичитты добраться до второго пути невозможно. Так было и будет во все времена. Иное будет ложным учением. Это не ИГРА ЭГО. Не всякие аргументы служат себялюбию. В данном случае они вызваны желанием помочь многим людям.

После обретения бодхичитты и концептуального познания пустоты, союза шаматхи и випашьяны вы вступаете на путь ПОДГОТОВКИ. И тогда следует снова и снова медитировать на пустоту. Это и есть высокая духовная реализация. Вы становитесь Бодхисаттвой, святым человеком, объектом почитания. У вас появляется непосредственное видение множества божеств. Тантрические божества приходят к вам сами по себе и дают благословение. Вы, вступив на этот путь, продолжаете медитацию и с ее помощью обретаете непосредственное постижение пустоты. Это третий путь - путь ВИДЕНИЯ. Вы становитесь высшим существом, АРЬЯ, полноправным членом Сангхи. Все мы будем делать перед вами простирания в знак глубочайшего уважения, почитания. И причина в том, что вы избавились от себялюбивого ума, хотя не совсем полностью. На какое-то мимолетное мгновение себялюбие может всплывать в вашем сознании. Но подобное проявление вы будете сразу устранять, у вас достаточно сил не дать развернуться самолюбию. Изредка оно будет к вам наведываться, но безрезультатно, ибо не имеет ни рук, ни ног, ни языка, и сделать ничего не может.

Следующий момент - это путь медитации. Между путем видения и путем медитации очень маленький промежуток, это мгновение. На пути медитации вы медитируете напрямую на пустоте и устраняете омрачения девяти категорий, начиная с грубых. Затем понимание отречения, бодхичитты, постижение пустоты. Такой фундамент позволит вам развивать ШАМАТХУ (концентрацию ума). Шаматха сделает ваш ум острым, пронизательным, он будет способен к однонаправленной концентрации, он станет ясным и пронизательным. Обладая однонаправленной концентрацией в состоянии шаматха, человек сможет медитировать 2-3 дня непрерывно, пребывая в безмятежном состоянии. Но и это еще не высокая духовная реализация. Шаматха - основа для занятий аналитической медитацией на пустоту. В процессе именно такой медитации у вас появится мудрость. И это называется ВИПАШЬЯНА. Випашьяна - это концептуальное познание пустоты. Это союз шаматхи и випашьяны. Коренные тексты по буддизму утверждают, что одно не бывает без другого. В настоящее время очень многие по-разному интерпретируют понятие «випашьяна». Можно сравнительно легко вызвать в себя необычные для вас ощущение легкого возбуждения. Но это поверхностный взгляд.

Затем, когда у вас появится мудрость концептуального познания пустоты, или союз шаматхи и випашьяны, вы достигнете второго пути, который называется путь ПОДГОТОВКИ. А первый путь - это путь НАКОПЛЕНИЯ, вы вступаете на него при условии спонтанного зарождения бодхичитты. Без бодхичитты добраться до второго пути невозможно. Так было и будет во все времена. Иное будет ложным учением. Это не ИГРА ЭГО. Не всякие аргументы служат себялюбию. В данном случае они вызваны желанием помочь многим людям.

После обретения бодхичитты и концептуального познания пустоты, союза шаматхи и випашьяны вы вступаете на путь ПОДГОТОВКИ. И тогда следует снова и снова медитировать на пустоту. Это и есть высокая духовная реализация. Вы становитесь Бодхисаттвой, святым человеком, объектом почитания. У вас появляется непосредственное видение множества божеств. Тантрические божества приходят к вам сами по себе и дают благословение. Вы, вступив на этот путь, продолжаете медитацию и с ее помощью обретаете непосредственное постижение пустоты. Это третий путь - путь ВИДЕНИЯ. Вы становитесь высшим существом, АРЬЯ, полноправным членом Сангхи. Все мы будем

делать перед вами простирания в знак глубочайшего уважения, почитания. И причина в том, что вы избавились от себялюбивого ума, хотя не совсем полностью. На какое-то мимолетное мгновение себялюбие может всплывать в вашем сознании. Но подобное проявление вы будете сразу устранять, у вас достаточно сил не дать развернуться самолюбию. Изредка оно будет к вам наведываться, но безрезультатно, ибо не имеет ни рук, ни ног, ни языка, и сделать ничего не может.

Следующий момент - это путь медитации. Между путем видения и путем медитации очень маленький промежуток, это мгновение. На пути медитации вы медитируете напрямую на пустоте и устраняете омрачения девяти категорий, начиная с грубых. Затем устраняете грубые средние, затем грубые тонкие омрачения. Следующий этап - устранение средних грубых, средних тонких и когда вы устраните наитончайшие омрачения, то полностью очистите свое сознание, в нем не будет никакого себялюбия и неведения. Это восьмой уровень на пути медитации. На 8, 9, 10 уровнях устраняются отпечатки, оставленные вашими омрачениями. Это подобно запаху чеснока в чашке. Чеснока нет, а чашка еще не совсем чистая. Поэтому просто убрать чеснок - недостаточно. А когда вы устраняете запах из чашки, она идеально чиста. Также и с нашим умом. С устранением отпечатков наш ум становится совершенно чистым, способным познавать все явления. Такой ум называется ВСЕВЕДАЮЩИМ, умом Будды. Это и есть Третья Благородная Истина, Истина Пресечения Страданий, она возникает в результате Четвертой Благородной Истины - Истины Пути. Надеюсь, вы не запутались.

Давайте еще раз уточним в более сжатом виде. Когда люди попадают в больницу, у них есть две вещи - болезнь и источник болезни. И в нашем круговороте сансары тоже две вещи - страдания и источник страдания. Говорится, что вначале у вас есть две Благородные Истины, затем, когда вы встретитесь с духовностью, у вас появляются Три Благородные Истины. А после длительного периода духовной практики вы владеете только двумя Благородными Истинами. Что же это за Истина? Сначала две Истины, потом три, затем опять две. Промежуточный вариант — три Истины. Какие? Четвертая Благородная Истина как лекарство, это Истина Пути. В больнице врач прописывает пациенту необходимое лекарство, и тогда у него появляется как бы три фактора: Благородная Истина Страдания, Источника Страдания и Пути. Больной принимает лекарства, следует неукоснительно предписаниям врача, в результате страдания и источник страдания исчезают, одновременно возникает Пресечение Страданий. И тогда у него остается только две истины: Истина Пресечения Страданий и Благородная Истина Пути. В этом состоянии вам уже не нужно лекарство, его не обязательно принимать. Но можно оставить, чтобы помогать другим.

Итак, вначале две Истины, затем три Истины, затем снова две Истины. Если это вы усвоили, значит в общих чертах вы поняли механизм действия Четырех Благородных Истин. Это реальный процесс излечения наших умственных болезней, которыми мы страдаем с безначальных времен по настоящее время, и от них мы не защищены в будущем. Освобождение, нирвана - это не мистика, и не следует умолять бога подарить нирвану, все зависит исключительно от вас самих. Если ваши действия помогают вам излечить болезни ума - это и есть практика Дхармы. Если общение с вашим духовным наставником увеличивает вашу мудрость и уменьшает омрачения ума - то вам повезло, это настоящий Учитель. Если же он разжигает фанатизм, поощряет ваши фантазии, то будьте осторожны. В настоящее время в Калмыкию приезжает множество миссионеров и с помощью каких-то внешне эффектных действий денег, других материальных возможностей стремятся завоевать умы молодых людей. Они очень искусно, умело, часто используя буддийскую терминологию, «промывают» мозги. И они легко достигают своей цели, когда имеют дело с эгоистами, ибо хорошо знают, в чем они кровно заинтересованы. Если нужны деньги, деньги появляются, если нужно устроить детей - пожалуйста,

учебники, книги, пособия - нет проблем с финансированием. Как правило, на первом этапе такие лжеучителя стремятся вызвать полное доверие своих подопечных. Вы педагоги, и у вас больше возможностей направлять детей по истинному пути, не подавлять их, а учить видеть в зародыше, что может произойти через некоторое время, учить их размышлять, анализировать, самостоятельно делать выводы. Будьте мудрыми сами и щедро делитесь мудростью со своими учениками. Завтра у нас последняя лекция, я думаю дать вам с буддийской точки зрения несколько советов, пожеланий в вашей работе по воспитанию детей.

## «ОТ ИМЕНИ НЕПОСЛУШНЫХ ДЕТЕЙ ХОЧУ СКАЗАТЬ...»

Дорогие друзья! В течение нескольких дней мы говорили с вами о буддийском Учении, полученная вами информация является общей, и она, безусловно, полезна. Но если вы овладеете более детальными знаниями, то совершенно определенно это изменит вашу жизнь исключительно в лучшую сторону. В вашей жизни уменьшатся негативные состояния, будет больше положительного, позитивного, думать вы будете более конструктивно; жизнь наполнится созиданием, а не разрушением. И когда ваша жизнь станет действительно созидательной, то время от времени появляющиеся проблемы будут полезны для вас. А когда вы поймете, что ваши проблемы полезны для вас, в тот же момент вы осознаете, что они перестали казаться вам проблемами. Но если вы не будете знать, что проблемы могут быть полезны, то они практически станут для вас переживанием в жизни. Представьте себе людей, которые не подозревают о пользе сауны. И одному из них вы прикажете побыть в ней в течение десяти минут. Поверьте, что через пять минут он в панике станет кричать: «Я умираю!» Но вот другим вы даете обширную информацию о пользе для здоровья процедур в сауне, потом вы добавите, что обычно за пребывание в сауне вы берете 50 рублей, но с них по- дружески — только 20, и заметите, что побыть там позволено только 10 минут. Теперь, когда через оговоренное время вы постучитесь и скажете, что время истекло, не сомневайтесь, что в ответ услышите: «Нет-нет, что вы, прошло всего 2-3 минуты!»

Почему же такая разница? Потому что этих людей отличает друг от друга состояние ума. Первый из них не знает, что трудности, которые он испытывает, полезны для него; он смотрит на них исключительно с негативной стороны, как на наказание. Это и является причиной его страданий. Другие же рассматривают объект с положительной стороны, они думают: сауна очистит мой организм, а это полезно для здоровья в целом. И тогда пребывание в сауне приносит человеку наслаждение.

Этот пример свидетельствует о том, что у каждого объекта есть две стороны: положительная и отрицательная. И если вы не знаете, как использовать тот или иной объект с положительной точки зрения, то у вас в жизни будут одни проблемы. Если у вас одна машина — есть проблема, две машины — две проблемы. Но если на эти объекты вы смотрите с конструктивной, созидательной точки зрения, то наличие одной машины — очень хорошо, двух машин — тоже очень хорошо. Буддизм не говорит, хорош или плох тот или иной объект, все зависит от человека, оттого, как он использует его. Если атомная энергия используется в мирных целях, это полезно; если преследуются дурные цели — это опасно. Все зависит только от человека, который пользуется этим объектом. Так что вы, будучи буддистами, не думайте, что вам нельзя иметь хороший дом, машину, просто как буддисты старайтесь использовать это мудро, помня, что все непостоянно, все меняется, все кратковременно. Не надо слишком привязываться к объектам. Если это случится, то вы



даже себе не позволяйте пользоваться ими, а другим людям — тем более. А когда вы лишитесь объекта привязанности, то впадете в депрессию.

Приведу пример: у одного человека есть красивый дорогой магнитофон. И он настолько к нему привязан, что никому не разрешает им пользоваться. Он заворачивает его в красивую ткань и ставит его на алтарь как объект Прибежища. Если у кого-то появляется желание потрогать магнитофон, он кричит: «Ни в коем случае не трогайте!» Но в одно прекрасное утро магнитофон исчез, его украли. Это настолько человека поразило, что он, впав в отчаянье, думает: «Я убью вора!» И эти мысли являются свидетельством того, что человек совершенно несчастен. Так что же сделало его таковым? Несчастливым сделал его не объект, не магнитофон. Если бы это было так, то данный объект сделал бы всех несчастными.

Еще один пример. Человек имеет точно такой же дорогой, красивый магнитофон, знает о его практической полезности, даже необходимости. Но он также знает и о том, что объект непостоянен и подобен структуре облаков, изменчивых по природе. Только на первый взгляд магнитофон кажется твердым, незыблемым, но изначально он пребывает в процессе изменения. И такое представление помогает человеку соответствующим образом относиться к нему, используя для временных целей, разрешая пользоваться этим предметом друзьям, знакомым. Единственное, что может он позволить себе, это сказать им: «Пожалуйста, пользуйся, только делай это аккуратно». И когда у него крадут магнитофон, он спокойно размышляет: «Магнитофон — вещь невечная. Вчера он был моим, а сегодня он перешел к новому владельцу, это хорошо. Буду считать, что я пожертвовал магнитофон в виде благотворительной акции». Это очень мудрая реакция, потому что независимо оттого, как вы прореагируете, магнитофон к вам все равно уже не вернется, так лучше думать о том, что вы его подарили. Ведь если кто-то крадет вещь, вы расстраиваетесь, если вы дарите ее, то уныния нет.

Итак, в двух приведенных примерах вас разлучают с объектом, отнимают его. Но поскольку во втором случае образ мышления у вас другой, то и воздействие это оказывает на вас совсем другое.

Будда дал совет, который является частью очень глубокого Учения, он гласит: пользуйтесь каждым предметом без сильной привязанности, и когда вы лишитесь его, то страдать не будете. Но это у нас был общий разговор...

Поскольку среди присутствующих много учителей, я дам некоторые рекомендации по вопросу обучения и воспитания детей с буддийской точки зрения. Согласитесь, что учитель играет в этом деле очень важную роль. Дети — это наше будущее, и если учитель совершает ошибку, то тем самым он как бы уничтожает будущее Калмыкии, будущее цивилизации. От учителя косвенным образом зависит ситуация, складывающаяся в стране, в мире. Не хочу сказать, что только от учителя, но именно он является одним из значительных факторов, определяющих будущее Калмыкии, ее народа. Если учитель выдает своим ученикам лишь сухую информацию о предмете, добиваясь хорошего усвоения, запоминания, а в последующем успешной сдачи экзамена по полученной информации, и полагает, что этого достаточно, — это будет ошибкой. В этом случае улучшаются умственные способности, работа мозга, но в сердце ничего не меняется, и оно остается инфантильным. Такие дети в будущем могут стать очень умными людьми, овладеть какими-то навыками, но основной образ мышления останется очень ограниченным, недалеким и, в конечном счете, опасным. Как правило, их будут заботить лишь какие-то временные блага, проблемы и заботы сегодняшнего дня. Для молодых людей такого склада мышления очень важно и престижно иметь мерседес, мобильный телефон, дорогую одежду, богатый дом и т. д. А когда такие цели становятся

главенствующими в жизни, это действительно опасно, так как всего этого умные, предприимчивые люди могут достичь очень быстро. И для быстроты исполнения задуманного в их уме будут зарождаться различные хитроумные способы, а их активное применение будет создавать большие проблемы в целом для страны. На мой взгляд, это одна из причин тех трудностей, которые испытывает сегодня Россия. Недавно мне пришлось беседовать с одним из высоких российских государственных чиновников. Когда он поинтересовался моим мнением по поводу возможных путей улучшения дел в России, я ответил, что, вероятно, одним из факторов сложившегося положения является ситуация в образовании. В любом случае правительство должно обращать более пристальное внимание на систему образования как на немаловажный фактор в стабилизации политической и социально экономической жизни в России. С этой точки зрения свою нынешнюю работу с вами считаю очень важной.

Итак, дети представляют собой как бы сырье, глину, а учитель — это скульптор, который лепит из них прекрасные вещи, произведения искусства. У вас, в России, очень хорошая глина (смеется), и мастерство учителя очень важно для того, чтобы придать ей прекрасные законченные формы. Учитель не должен ограничиваться только тем, что придаст этой глине приятный аромат, скажем, сандалового дерева. Я посоветовал бы, чтобы глине с одной стороны вы придавали красивую совершенную форму, а с другой — примешивали приятный запах.

Учителю крайне важно любить своих учеников.

Вы можете их ругать, иногда наказывать, но каждый из них должен знать, что вы их очень любите. Это очень важный момент, который создает прочную связь между учителем и его воспитанником. Если вы не любите своих детей, то ваши наказания будут только ожесточать их сердца, и постепенно они превратятся в непослушных хулиганов.

Далее, выстраивая свои взаимоотношения с учениками, вы должны знать и чувствовать, что все они обладают одинаковым умственным потенциалом. Никогда не подчеркивайте слишком явных различий между учениками. В детстве я много хулиганил, постоянно дрался. В школе всегда сидел на последней парте, получал двойки. А учитель ведь, как правило, думает, что лучшие дети сидят на первой парте. И что делает учитель? Он начинает захваливать этих учеников и тем самым развивает в них гордыню, чувство превосходства над остальными детьми. Тех, кто сидит на «камчатке», учитель все время критикует: «Ты плохо себя ведешь, плохо учишься, это никуда не годится». Такой подход, естественно, создает у ребенка негативное отношение к самому себе. Самооценка играет очень важную роль в жизни детей. Если ученики думают о себе, что они плохие, то им и хочется совершить больше плохих поступков именно из-за этой самооценки. Если же у ребенка другое отношение к себе, то он меняется естественным образом.

Поэтому Будда говорил о том, что люди, принимающие монашеские обеты, должны поменять одежды, потому что и от этого обстоятельства также будет меняться самооценка. До принятия монашества я был очень активным молодым человеком, любил много ходить, бегать, играть в футбол. У меня была самооценка непослушного, немного хулиганистого паренька. Когда же я надел монашеские одежды, то почувствовал: я — монах, а монах должен вести себя таким-то и таким-то образом. И когда у меня появилось отношение к себе, как к монаху, то без всяких проблем изменилось и мое поведение. Я перестал бегать и прыгать, старался ходить медленно, при разговоре — более тщательно обдумывать слова.

Таким образом, когда вы создаете себе определенный имидж, вам нужно вести себя соответствующим образом, и тогда ваши действия, поступки естественны. Например, вы

самопроизвольно резко реагируете на окружающих, ничего не воспринимаете всерьез, говорите первое, что приходит в голову, и очень гордитесь собой, думая, что вы — прямой человек. Но когда вы ощущаете себя монахом, то самооценка меняется противоположным образом, вы становитесь все более смиренным, более осторожным в своих словах, стараетесь говорить только то, что необходимо, не произносите бесполезных для людей слов.

Итак, самооценка, как говорит Будда, очень важна, она меняет всю вашу жизнь.

Что касается детей, я не имею в виду, что им следует прививать монашеский образ жизни. Просто не забывайте, что существует два вида самооценки: положительная и отрицательная. Постарайтесь привить своим воспитанникам отношение к себе, как к хорошему человеку, то есть положительную самооценку. И если это удастся, то даже тогда, когда они совершат какой-либо плохой поступок, вы сможете сказать им следующее: «Я уважал тебя, ценил и полагал, что на такое ты не способен. А ты поступил так-то и так-то. Как ты мог?» Поверьте, что в голове такого ученика тоже возникнет большой знак вопроса к себе, и это позволит ему глубже заглянуть внутрь себя.

Не следует детям говорить все время: не делай так, не делай эдак. От этого у них появляется желание делать все наоборот. В школе меня никогда не интересовало курение. Но как-то пришла учительница и сказала, что в школе ученики не должны курить, это строго запрещается. Она стала говорить об этом все чаще и чаще, и мне стало интересно, что же это такое — курение? И однажды мы с друзьями купили сигареты и закурили. С непривычки мы долго кашляли, и это занятие, откровенно говоря, нам не понравилось. Но учительница снова и снова говорила, что курить вредно и тем самым все больше и больше разжигала в нас любопытство. Так что мой интерес к курению появился, если можно так сказать, благодаря учительнице.

Будда говорил, что человек психологически устроен так, что он склонен поступать наоборот, так что не надо ни на кого оказывать давление. Если вы постоянно будете запирает собаку в доме, то ей очень скоро не понравится сидеть в четырех стенах. Она будет стремиться на волю. Но если вы будете выпускать ее на свободу, то, побегав, она будет возвращаться. Не следует слишком часто давать детям разные указания, готовые рецепты, требовать исполнения точных инструкций. Постоянно вы не сможете находиться рядом с ними. Оставшись одни, они, как правило, делают прямо противоположное. Очень важно позволять детям мыслить самостоятельно, время от времени давать им почувствовать ответственность за свою жизнь. Не надо вколачивать в их головы догмы. И буддийские догмы тоже. Хотя на самом деле в буддизме нет догм, но некоторые люди, считающие себя буддистами, пытаются придумать их и вбить детям в головы. Когда вы ладите детям шанс мыслить самостоятельно, именно в это время мы будете их действительно обучать, и уровень их настоящего обучения повысится. В противном случае они станут похожими на компьютер. Какую бы программу вы им ни давали, они исправно см? выполняют, но у них не будет твердости, стойкости, и таким же образом, как компьютер, их могут использовать и другие люди. Это неправильный подход. Дети должны быть более человечными, они должны уметь видеть верное направление, решать, какой должна быть их жизнь, понять ее смысл. Когда много детей, понимающих, в чем значение, в чем истинный смысл жизни, как правильно ее использовать, тогда будет больше гармонии, спокойствия, мира и любви.

Итак, школьный учитель ясно представляет потенциал своих учеников, осознает, что он у всех одинаков и пытается привить им положительную самооценку. Да, потенциал у всех один и тот же. Но проявляется он по-разному: у одних очень быстро, у других гораздо

медленнее. Исходя из этого, мы и называем одних людей очень умными, других — очень глупыми. Но на самом деле ум один и тот же. Например, мои очки грязные, и я плохо вижу вас, у другого очки чистые, и у него соответствующее отчетливое восприятие окружающих объектов. Но зрение у каждого из нас одно и то же. Почему же я вижу плохо? Из-за грязи на стеклах. Если грязь смыть, то я буду видеть ясно. И учитель обязан знать, что у его учеников одинаковый умственный потенциал, и он должен прививать им положительное отношение к себе. Очень важно, чтобы в школе поддерживалось таким образом равновесие.

До отъезда в Зеландию я работал в школе. Дети были самые разные: эрудированные и отстававшие в знаниях. На первых партах сидело большинство гордых, самодовольных детей, а на задних партах — впавшие в уныние, чувствующие свою неполноценность. И я понял, что в этом для них как раз и заключается препятствие в учебе. Я начал с того, что решил дать совершенно новый раздел учебника, и сказал детям, что они все одинаковы и все без исключения могут изучить этот раздел. Знание — это результат изучения. «Если вы возьметесь изучать, то все добьетесь успеха, так как у всех одинаковый ум, все дело в том, будете ли вы изучать. Нет ничего невозможного, вопрос лишь в приложении ваших усилий», — говорил я детям.

Очень важно зарядить всех энергией, вдохновить, бросить им своеобразный вызов, привить дух соревнования. Например, бегут два спортсмена, и один из них, отстав на два километра, думает, есть ли смысл бежать, имея такой большой разрыв. Но другое дело, если поставить всех в один ряд, воодушевить их, сказав, что у всех есть шанс добежать до цели. Все начнут бежать одновременно. Пусть на пути кто-то отстанет немного, но если его поддержать, он, собрав силы, может догнать и перегнать впереди бегущего. Также можно подбодрить и второго, и третьего отстающего. Так что, друзья, если в классе есть только один ученик, который всегда впереди, то это верный признак того, что учитель не совсем правильно действует. Об этом говорит мой собственный опыт работы.

Итак, я поставил всех детей в одинаковые условия, воодушевил на соревнование, поделил класс на две группы и сказал, что наказывать их не буду. Затем я дал учение и стал проверять их знания, задавая вопросы поочередно каждой группе. Если не отвечали одни, вопрос переходил к другим. Тот, кто не отвечал, получал хлопок по руке. Кроме того, с самого начала я им сказал, что они могут не слушать меня, если нет интереса. Таким образом, я как бы создал механизм для определенного восприятия. Если же пользоваться одними только приказами, командами типа «слушайте меня внимательно, иначе я вас накажу», то это ни к чему хорошему не приведет... Вот такая подготовительная работа заставила детей слушать меня внимательно. Я старался давать им разъяснения таким образом, чтобы у них сложилась некая целостная картина. Потому что у одних учеников складывается представление о предмете изучения довольно быстро, у других — гораздо медленнее. Но учитель должен объяснять таким образом, чтобы у каждого сложилось целостное представление о предмете. А затем вы задаете им вопросы, и отстающим вначале не очень сложные, подбадривая их, ставя хорошие оценки. Тем же, кто высокомерен, задайте вопросы посложнее, их надо опустить на землю, давая понять, что далеко не все они хорошо знают. В этой ситуации наши непослушные, хулиганистые дети могут проучить тех, кто считает себя очень умными. Тем самым вы одновременно достигаете двух целей: вселяете уверенность в своих силах в отстающих и сбиваете спесь с высокомерных. Я постепенно убедился в том, что нередко дети, считавшие себя обделенными в знаниях, более творчески подходили к учебе и проявляли себя более способными. Таким образом мы можем спасти многих и многих наших так называемых отстающих детей.

Напомню, как важна самооценка. Не критикуйте их слишком часто! Но если они переступают границы, не бойтесь говорить: «Я шокирован тем, что ты мог так поступить!» Именно такой подход — с любовью и требовательностью — может изменить детей в лучшую сторону.

Я уже говорил, что в школе сам был непослушным. И теперь от имени таких же непослушных детей хочу сказать вам, уважаемые учителя, что не такие уж мы хулиганистые, как нередко о нас думают. Мы очень хотим стать лучше, но поддерживает нас не очень-то много людей. Чаще же нас заставляют чувствовать себя непослушными.