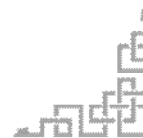
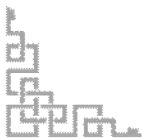


# МОЙ ПУТЬ

**Автор: Его Святейшество Далай Лама XIV**

**Перевод: Е. Макарова**



Глава первая. О СЧАСТЬЕ.....	3
Глава вторая. ЧТО ТАКОЕ БУДДИЗМ?.....	10
Глава третья. ОСНОВНЫЕ УЧЕНИЯ БУДДИЗМА.....	14
Глава четвертая. ЗАКОН КАРМЫ.....	19
Глава пятая. ПРЕОБРАЗОВАНИЕ СОЗНАНИЯ.....	28
Глава шестая. КАК МЕДИТИРОВАТЬ.....	35
Глава седьмая . ПРОБУЖДАЮЩИЙСЯ УМ.....	40
Глава восьмая. ВОСЕМЬ СТРОФ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ УМА.....	49
Глава девятая. ОСМЫСЛЕННАЯ ЖИЗНЬ И СМЕРТЬ.....	54
Глава десятая. ПОНИМАНИЕ ПУСТОТЫ.....	58
Глава одиннадцатая. ВСЕОБЩАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.....	63
Глава двенадцатая . НАУКА НА ПЕРЕПУТЬЕ.....	69
Благодарности.....	74

## Глава первая. О СЧАСТЬЕ

Все наше существование сопровождается великий вопрос, осознаем мы его или нет: в чем цель жизни? Я много думал над этим вопросом и хотел бы поделиться своими мыслями в надежде, что они могли бы принести непосредственную практическую пользу тем, кто познакомится с ними.

Я считаю, что цель жизни заключается в том, чтобы быть счастливым. С самого момента своего рождения каждый человек хочет быть счастливым и избегает страданий. И это желание не зависит ни от социальных условий, ни от образования, ни от идеологии. Все наше существо жаждет просто удовлетворенности. Возможно, существование Вселенной с ее бесчисленными галактиками, звездами и планетами имеет более глубокий смысл, но, совершенно очевидно, что перед нами, людьми, живущими на Земле, как минимум стоит задача сделать свою жизнь счастливой. Поэтому важно определить, что именно создает наивысшую степень счастья.

Для начала, все виды счастья и страданий можно разделить на две основные категории: ментальные и физические. Из этих двух именно ментальные оказывают на большинство из нас наиболее значительное влияние. Если нет серьезной болезни и удовлетворены минимальные потребности нашего существования, то телесность играет в жизни второстепенную роль. Если физические потребности удовлетворены, мы фактически не обращаем внимания на свое тело. Сознание тем не менее реагирует на каждое событие, каким бы незначительным оно ни было. Поэтому нам следует прилагать самые серьезные усилия к достижению спокойного состояния ума.

Исходя из ограниченного опыта своей жизни, я пришел к заключению, что наивысшей степени внутреннего равновесия можно достичь путем развития в себе чувства любви и сострадания. Чем больше мы заботимся о счастье других людей, тем более гармоничным становится наше ощущение собственного благополучия. Возвращение в себе сердечной доброжелательности и участливого отношения к другим людям автоматически успокаивает ум. Это помогает избавиться от каких бы то ни было страхов и ощущения незащищенности, которые мы можем испытывать, и дает нам силы на преодоление каких-либо препятствий, которые могут стоять на нашем пути. Это подлинный источник успеха в жизни.

В течение всего времени нашего существования в этом мире нам суждено сталкиваться с проблемами. Если в такие моменты мы потеряем надежду и впадем в уныние, мы ослабим свою способность противостоять трудностям. Если же, напротив, мы будем помнить о том, что не нам одним, но всем приходится претерпевать страдания, то такой, более реалистичный, взгляд придаст нам решимости и сил для преодоления трудностей. И действительно, при таком подходе мы будем рассматривать каждое новое препятствие как еще одну благоприятную возможность для совершенствования нашего ума! Таким образом, мы сможем постепенно воспитывать в себе чувство сострадания, то есть развивать в себе искреннее сочувствие к страданиям других людей и желание помочь им избавиться от боли. В результате окрепнет наша собственная внутренняя безмятежность и сила.

### **НАША ПОТРЕБНОСТЬ В ЛЮБВИ**

В действительности причина, по которой любовь и сострадание приносят наибольшее счастье, заключается в том, что мы, по своей природе, дорожим ими превыше всего. Потребность в любви лежит в самой основе человеческого существования. Эта потребность

отражает глубинную взаимную зависимость между всеми и каждым. Каким бы одаренным и умеющим ни был отдельный человек, он вряд ли выживет, оставшись в полном одиночестве. Каким бы сильным и независимым ни чувствовал себя человек в периоды своего наибольшего преуспеяния в жизни, он зависит от поддержки других в болезни, в старости или в очень молодом возрасте.

Взаимозависимость — это, несомненно, фундаментальный закон природы. Не только высшие формы жизни, но также многие виды насекомых являются общественными существами, которые, не имея религии, закона или образования, выживают за счет взаимного сотрудничества, основанного на врожденной способности распознавать существующую между ними взаимосвязь. И на самом тонком уровне материальных явлений также господствует взаимозависимость. Действительно, все явления, которые окружают нас, будь то океаны, облака или леса, возникают зависимо от тонких энергетических основ. При отсутствии надлежащего взаимодействия они прекращают свое существование и распадаются.

Именно из-за того, что наше человеческое существование так зависит от помощи других, наша потребность в любви лежит в самой основе жизни. Поэтому нам необходимо иметь подлинное сознание ответственности и проявлять искреннюю заботу о благе других.

Нам необходимо осознать, кем мы, люди, в действительности являемся. Мы не похожи на некие механические создания. Если бы мы были просто механическими системами, то сами машины могли бы облегчать наши страдания и удовлетворять наши потребности. Однако, поскольку мы не являемся исключительно материальными существами, было бы ошибкой возлагать все наши надежды на счастье только на внешнее благополучие. Чтобы определить, кто мы есть и что нам нужно, нам следует постараться разобраться в наших истоках и природе.

Не затрагивая сложного вопроса о создании и эволюции нашей вселенной, мы, по крайней мере, не будем оспаривать то, что каждый из нас является порождением своих родителей. Как правило, зачатие ребенка происходит не только и не просто из-за сексуального желания, но также в результате решения родителей иметь ребенка. В основе такого решения лежит ответственность и альтруизм — готовность родителей заботиться о своем ребенке до тех пор, пока он не сможет самостоятельно заботиться о себе. Таким образом, с самого момента зачатия любовь родителей непосредственно участвует в нашем появлении на свет. Более того, на самых ранних этапах своего развития мы полностью зависим от материнской заботы. По мнению некоторых ученых, ментальное состояние беременной женщины — спокойное или возбужденное — оказывает непосредственное физическое воздействие на ее еще не рожденного ребенка.

Проявление любви также очень важно и после рождения. Поскольку новорожденный ребенок питается молоком из груди матери, он, естественно, чувствует свою близость к ней, и она должна чувствовать любовь к нему, чтобы как следует кормить его; если мать будет чувствовать раздражение или неприязнь, это может препятствовать току молока. Существует еще один критический период развития мозга ребенка, который продолжается с момента рождения до трех- или четырехлетнего возраста, во время которого физический контакт с любящим ребенка человеком является единственным наиболее важным фактором нормального развития ребенка. Если не брать ребенка на руки, не прижимать его к груди, не проявлять к нему нежности или любви, его развитие будет задерживаться, что повлияет на процесс созревания головного мозга.

Когда ребенок подрастает и идет в школу, его потребность в поддержке должна удовлетворяться учителями. Если учитель не только передает научные знания, но и берет на себя ответственность за подготовку учеников к жизни, его ученики будут испытывать доверие и уважение к нему, и все полученные уроки никогда не сотрутся из их памяти. И напротив, знания, полученные от учителя, который не проявляет искренней заботы о благополучии своих учеников, не сохранятся в их памяти надолго.

В наши дни многие дети растут в семьях, где нет счастья. Если они испытывают недостаток родительской любви, то, повзрослев, редко проявляют любовь к своим родителям, а зачастую им трудно полюбить вообще кого-либо. Это очень печально.

И наконец, поскольку ребенок не может выжить без заботы других людей, любовь — это его основная питательная среда. Счастье в детстве, гарантия отсутствия многочисленных детских страхов и здоровое развитие уверенности в себе — все напрямую зависит от любви.

Аналогичным образом, если больного лечит врач, который относится к нему с душевной теплотой, то больной будет чувствовать себя спокойно, а желание врача дать больному наилучшее лечение будет само по себе лекарством вне зависимости от профессиональных навыков врача. С другой стороны, если врач не проявляет душевной теплоты и выказывает недружелюбие, нетерпение или пренебрежительное невнимание, больной будет волноваться, даже если такой врач является высококвалифицированным специалистом, заболевание было правильно диагностировано и было правильно назначено лечение. Настроение больного неизбежно влияет на качество и полноту его выздоровления.

Даже когда в своей повседневной жизни мы вступаем с кем-либо в разговор, если наш собеседник говорит с душевной теплотой, мы с удовольствием его слушаем и с удовольствием отвечаем ему, и весь разговор становится интересным, какой бы малосущественной ни была его тема. И напротив, если собеседник говорит неприветливо или резко, мы чувствуем себя неуютно и желаем только поскорей закончить общение. Как в самых незначительных, так и в самых важных случаях добрые чувства и уважение к другим людям крайне важны для нашего счастья.

Недавно в Америке я встретился с группой ученых, которые сообщили, что в их стране достаточно высокий уровень психических расстройств — около 12 процентов от общего числа населения. В результате нашей беседы выяснилось, что основной причиной депрессивных состояний является не недостаток материальных благ, а отсутствие любви со стороны других. Так что из всего, что написано вы ше, становится ясно/ что вне зависимости от того, осознаем мы это или нет, но с самого рождения все наше существо проникнуто потребностью в любви. Даже если любовь исходит от животного или со стороны того, кого мы обычно считаем врагом, и дети, и взрослые чувствуют к ней естественное притяжение.

Я уверен, что никто не рождается свободным от потребности в любви. И это служит доказательством того, что людей нельзя считать исключительно материальными существами, как это пытаются представить некоторые современные философские школы. Никакой материальный предмет, каким бы красивым или ценным он ни был, не заставит нас почувствовать, что мы любимы, поскольку наша глубинная идентичность и истинный характер лежат в субъективной природе ума.

## СОСТРАДАНИЕ

Мне доводилось слышать от некоторых моих друзей, что хотя любовь и сострадание — это чудесные и прекрасные чувства, но они в действительности не столь актуальны. Наш мир, говорили они, не является местом, где подобные верования обладают большим влиянием или силой. Они заявляют, что гнев и ненависть настолько присущи человеческой природе, что они всегда будут господствовать над человеколюбием. Я с ними не согласен.

Человек в его нынешнем виде существует в течение примерно 100 000 лет. По-моему, если бы в течение всего этого времени разум человека управлялся в первую очередь гневом и ненавистью, общая численность населения только сокращалась. Но, несмотря на все войны, численность населения сейчас больше, чем когда-либо. Для меня это является очевидным показателем того, что в мире преобладают любовь и сострадание.

И именно поэтому неприятные события становятся темой новостей; сострадательная деятельность настолько глубоко вошла в нашу повседневную жизнь, что мы воспринимаем ее как нечто само собой разумеющееся и поэтому во многих случаях не замечаем.

Пока я рассмотрел главным образом пользу, которую сострадание приносит разуму, но оно также является благом для физического здоровья. Исходя из моего личного опыта, психическая устойчивость и физическое здоровье напрямую связаны между собой. Гнев и возбуждение, без сомнения, делают нас более подверженными заболеваниям. С другой стороны, если ум спокоен и занят положительными мыслями, тело не станет легкой добычей для болезни.

Конечно же, верно и то, что нам всем присущ эгоцентризм, который препятствует чувству любви к другим. Таким образом, поскольку мы находимся в поиске истинного счастья, которое достигается только при умиротворенном состоянии ума, и поскольку такое спокойствие ума достигается только благодаря сострадательному отношению, то возникает вопрос о том, как можно развить такое сострадательное отношение. Очевидно, что недостаточно просто думать о том, как замечательно сострадание. Мы должны напряженно работать над его развитием; мы должны использовать все события нашей повседневной жизни, чтобы преобразить наши мысли и поведение.

Прежде всего надо ясно понимать, что мы подразумеваем под состраданием. Многие формы сострадательного чувства переплетаются с желанием и привязанностью. Например, любовь, которую родители испытывают к своему ребенку, зачастую сильно связана с их собственными эмоциональными потребностями, поэтому она не является в чистом виде сострадательной. Также в браке любовь между мужем и женой — особенно вначале, когда супруги еще не очень хорошо знают глубинный характер друг друга, — основывается в большей степени на привязанности, чем на истинной любви. Наше желание может быть таким сильным, что человек, к которому мы чувствуем привязанность, представляется нам хорошим, хотя в действительности в нем очень много отрицательных качеств. Кроме того, у нас есть склонность преувеличивать даже незначительные добродетели. Поэтому, когда отношение одного из супругов меняется, другой супруг часто испытывает разочарование, и его отношение тоже меняется. Это свидетельствует о том, что их любовь была мотивирована скорее личными потребностями, чем истинной заботой о другом человеке.

Подлинное сострадание не является всего лишь эмоциональным откликом, подлинное сострадание — это осознанная разумом твердая решимость. Поэтому истинно

сострадательное отношение к другим не меняется, даже если они поступают плохо по отношению к нам.

Конечно, выработать в себе подлинное сострадание совсем не просто! Для начала давайте рассмотрим следующие аргументы. Вне зависимости от того, красивы и дружелюбны люди или их внешность отталкивающая и поведение враждебно, они все-таки человеческие существа, такие же, как вы и я. И так же, как вы и я, они желают счастья и не желают страданий. Более того, они обладают таким же правом избавиться от страданий и быть счастливыми. Итак, когда вы осознаете, что все существа равны в своем желании счастья и в своем праве быть счастливыми, вы автоматически почувствуете симпатию и близость к ним. Приучая свой ум к этому чувству универсального альтруизма, вы развиваете в себе чувство ответственности за других, то есть желание активно помогать им в преодолении их проблем. И эта готовность не является избирательной — она относится в равной степени ко всем. Коль скоро это человеческие существа, которые так же, как и мы, испытывают удовольствие и боль, нет никакой логической основы, чтобы проводить между ними различия или отказываться от заботы о них из-за их негативного отношения.

Хочется подчеркнуть, что нам по силам развить в себе такое сострадание, если мы уделим этому время и приложим терпение. Конечно, наш эгоцентризм, наша очевидная привязанность к ощущению себя как отдельного, самосущего «я», является основной помехой нашему состраданию. В действительности подлинное сострадание можно испытать, только перестав цепляться за свое «я». Но это не значит, что мы не можем начать и сдвинуться с мертвой точки прямо сейчас.

## **ПЕРВЫЕ ШАГИ ПО ПУТИ СОСТРАДАНИЯ**

Начинать следует с избавления от самых серьезных помех состраданию: гнева и ненависти. Как нам всем известно, это чрезвычайно сильные эмоции, которые могут полностью овладевать всем нашим сознанием. Тем не менее их можно контролировать. Если все-таки эти негативные эмоции останутся бесконтрольными, то они заразят нас собой и затруднят наши поиски счастья, наполненного любовью разума.

Для начала стоит исследовать, приносит ли гнев какую-либо пользу. Подчас, когда мы приходим в уныние в какой-либо затруднительной ситуации, создается впечатление, что гнев полезен, он придает больше энергии, уверенности и решительности. При этом, однако, мы должны тщательно рассмотреть свое ментальное состояние. Хотя верно, что гнев дает дополнительную энергию, если мы исследуем природу этой энергии, то обнаружим, что она слепа; мы не можем быть уверены, положительными или отрицательными будут ее результаты. Причина заключается в том, что гневом затмевается лучшая часть нашего ума — здравый рассудок. Поэтому энергия гнева почти всегда ненадежна. Она может проявиться в разрушительном, достойном сожаления поведении. Более того, человек, находящийся в крайней степени гнева, уподобляется сумасшедшему, поведение которого причиняет вред и ему самому, и окружающим.

Однако для преодоления трудных ситуаций можно развить столь же мощную, но гораздо более управляемую энергию. Источником этой контролируемой энергии является не только сострадательное отношение, но также разум и терпение. Они являются самыми сильными противоядиями от гнева. К сожалению, многие люди ошибочно считают эти качества признаками слабости. Я уверен, что все как раз наоборот: они являются верными признаками внутренней силы. Сострадание по своему характеру нежное, мирное и кроткое, но

в нем заключена мощная сила. Не защищены и неустойчивы именно те, кто легко выходит из себя. Так что я воспринимаю гневливость как очевидный признак слабости.

Поэтому при возникновении проблемы старайтесь сохранять смирение, душевное отношение и заботьтесь о благополучном разрешении проблемы. Конечно, другие могут попытаться злоупотребить вашим отношением, и, если ваша бесстрастность только подстегивает несправедливую агрессию, займите твердую позицию. Только это следует делать с состраданием, а если вам необходимо высказать свои взгляды и принять жесткие меры противодействия, делайте это без гнева или злонамеренности.

Вам следует осознать, что даже если создается впечатление, что ваши противники причиняют вам вред, их разрушительная деятельность в итоге навредит лишь им самим. Для того чтобы пресечь свой эгоистичный порыв ответить ударом на удар, вам следует вспомнить о своей готовности практиковать сострадание и помочь предотвратить страдания другого человека от последствий его поступков. Таким образом, поскольку принимаемые вами меры были избраны по здравом размышлении, они будут более эффективными, точными и действенными. С другой стороны, ответный удар, основанный на слепой энергии гнева, редко достигает желаемой цели.

## **ДРУЗЬЯ И ВРАГИ**

Я должен снова подчеркнуть, что недостаточно просто размышлять о благе сострадания, разума и терпения, чтобы развить их. Мы должны практиковать эти достоинства всякий раз при возникновении трудностей. А кто создает нам такие возможности? Конечно, не наши друзья, а наши враги. Именно они доставляют нам большинство неприятностей. Поэтому, если мы искренне хотим учиться, нам следует считать врагов нашими лучшими учителями! Для человека, который взращивает в себе сострадание и любовь, практика терпимости имеет существенно важное значение, а для этого необходимы враги. Так что мы должны быть благодарны нашим врагам, поскольку именно они лучше всего могут помочь нам достичь умиротворенности ума! К тому же как в частной, так и в общественной жизни, при изменении обстоятельств враги часто становятся друзьями.

Таким образом, гнев и ненависть всегда вредоносны, и, если мы не будем тренировать свой ум и работать на ослабление их негативной энергии, они будут продолжать мешать нам и срывать все наши попытки развить спокойный ум. Наши настоящие враги — это гнев и ненависть. Именно этим силам нам необходимо противостоять и наносить поражение, а не «временным» врагам, которые периодически появляются в течение всей нашей жизни.

Это естественно и правильно, что все мы хотим иметь друзей. Я часто шучу, что тому, кто хочет быть эгоистом, следует стать альтруистом! Вам следует заботиться о других, проявлять участие к их благополучию, помогать им, служить им, окружая себя все большим числом друзей, все большим числом улыбок. Каков же будет результат? Когда и вам самим потребуется помощь, вы найдете множество помощников! Если же, напротив, вы не заботитесь о счастье других, то в конце концов вы окажетесь в положении неудачника. А разве можно построить дружбу ссорами и гневом, завистью и соперничеством? Я так не думаю. Только любовь дает нам по-настоящему близких друзей.

В нашем материалистическом обществе людям кажется, что, если у них есть деньги и власть, значит, у них много друзей. Но такие друзья являются друзьями не человека, а его



денег и власти. Когда человек теряет свое богатство и влияние, то таких друзей сразу как ветром сдувает.

Проблема заключается в том, что, когда дела идут у нас хорошо, в нас рождается уверенность, что мы со всем можем справиться сами и не нуждаемся в друзьях, но, когда наше положение и здоровье ухудшаются, мы быстро осознаем, насколько сильно заблуждались. Именно в этот момент мы узнаем, кто действительно готов прийти нам на помощь, а кто совершенно бесполезен. Поэтому, чтобы быть готовым к такому моменту, чтобы приобрести настоящих друзей, которые помогут нам при возникновении трудностей, мы должны воспитывать в себе альтруизм!

Хотя иногда некоторые люди смеются, когда я это говорю, но я сам всегда хочу иметь больше друзей! Я люблю улыбки. Именно поэтому я хочу знать, как приобрести больше друзей и получить больше улыбок, особенно искренних улыбок, поскольку улыбки бывают разными — например, саркастическими, искусственными или дипломатическими. Многие улыбки не приносят чувства радости, а подчас даже могут вызвать подозрение или страх, не так ли? И только искренняя улыбка несет в себе чистоту и является, по моему убеждению, уникальным свойством, присущим только человеку. Если нам нужны именно искренние улыбки, то мы сами должны создавать условия для их появления.

## **СОСТРАДАНИЕ И МИР**

В заключение мне бы хотелось сделать более широкое обобщение: индивидуальное счастье может внести важный и действенный вклад в усовершенствование всего человеческого общества в целом.

Поскольку мы все испытываем одинаковую потребность в любви, то любого человека, которого мы встречаем в каких бы то ни было обстоятельствах, можно воспринимать как своего брата или сестру. Неважно, насколько непривычны для нас черты лица другого человека, его одежда и поведение, — между нами нет никакой значимой разницы. Глупо ориентироваться на внешние различия, поскольку у нас единая изначальная природа.

В конечном счете, это человечество единственное и эта маленькая планета — наш единственный дом. Если мы хотим защитить этот дом, каждому из нас необходимо испытывать искреннее чувство общечеловеческого альтруизма. Только это чувство в состоянии перебороть эгоцентрические мотивы, под влиянием которых люди обманывают и дурно обращаются друг с другом. Если у вас искреннее и открытое сердце, вам свойственно естественное ощущение самоуважения и уверенности, и вам не нужно бояться других.

Я уверен, что на каждом уровне социума — семейном, племенном, национальном и международном — рост сострадания является ключом к более счастливому и более успешному миру. От нас не требуется религиозности или преданности какой-либо идеологии. Все, что требуется, — это чтобы каждый из нас работал над развитием своих лучших человеческих качеств.

Я стараюсь относиться к каждому, кого бы мне ни довелось встретить, как к старому другу. Это дает мне неподдельное ощущение счастья. Это и есть реализация практики сострадания.

## Глава вторая. ЧТО ТАКОЕ БУДДИЗМ?

Практиковать буддизм - значит участвовать в борьбе между темными и светлыми силами нашего сознания. Занимаясь медитацией, человек стремится ослабить свои отрицательные качества и развить и усилить положительные.

Нет никаких физических индикаторов, которые могли бы стать мерилем успеха в борьбе между положительными и отрицательными силами нашего сознания. Изменения начнутся, когда вы в первый раз распознаете и осознаете свои омрачения, такие, как гнев и зависть. Еще человеку необходимо знать, что является противоядием от омрачений, а это знание заключено в учениях. Не существует простого пути избавления от омрачений. Их невозможно удалить хирургическим путем. Их необходимо осознать и затем, в процессе осуществления этих учений на практике, омрачения будут постепенно ослабевать и в конечном счете полностью исчезнут.

Эти учения предлагают человеку средства освобождения от омрачений — путь, ведущий к свободе от всех страданий в блаженство просветления. Чем ближе человек подходит к пониманию учения о Дхарме или Буддизма, тем слабее становятся тиски гордыни, ненависти, алчности и прочих темных эмоций, которые вызывают столь много страданий. Применение этого понимания в повседневной жизни в течение месяцев и лет будет постепенно преобразовывать разум, потому что, несмотря на распространенное представление об обратном, разум поддается изменению. Если вы сравните ваше состояние ума сейчас с тем, которое будет после прочтения этой книги, вы, возможно, заметите некоторое улучшение. Если это так, значит, изложенные здесь мысли достигли своей цели.

Слово «дхарма» на санскрите значит «то, что содержит». Все сущее — это дхармы, явления, в том смысле, что они содержат или несут свою собственную сущность, или характер. Религия также является Дхармой в том смысле, что она является опорой, сдерживающей или защищающей людей от несчастий. Здесь термин «дхарма» используется в последнем значении. Очень упрощенно, любое возвышение тела, речи или разума через деяние рассматривается в качестве Дхармы, поскольку через такое деяние человек защищается или удерживается от всевозможных бед. Практика таких деяний — это практика Дхармы.

### **БУДДА**

Будда Шакьямуни родился более 2500 лет назад в Индии. Он был рожден принцем. В детском возрасте он уже обладал зрелостью знаний и сострадания. Он видел, что в силу своей природы все мы желаем счастья и не хотим страданий. Страдание не всегда приходит извне. Оно вызывается не только такими невзгодами, как голод или засуха. Если бы это было так, то, чтобы защитить себя от страданий, нам было бы достаточно сделать, к примеру, запасы продовольствия. Но страдания такие, как болезнь, старение и смерть, связаны с самой сутью нашего существования, и мы не можем победить их путем изменения внешних условий. Более того, в нас самих существует не укрощенный разум, восприимчивый к различным напастям. На него обрушиваются негативные мысли, вызываемые сомнением и гневом. До тех пор пока наш разум осажден этими рассадниками негативных мыслей, даже наличие приносящей удовольствие удобной одежды и изысканной пищи не решит наших проблем.

Движимый состраданием ко всем живым существам, Будда Шакьямуни наблюдал все эти несчастья и размышлял о природе своего собственного существования. Он пришел к выводу о том, что все человеческие существа испытывают страдания, и эти несчастья происходят из-за того, что наше мышление не дисциплинировано. Будда видел, что наш разум настолько необуздан, что часто даже не дает нам заснуть ночью. Столкнувшись с этими дилеммами, мудрость Будды задалась вопросом о существовании метода преодоления этих проблем.

Будда решил, что страдания не искоренишь, ведя жизнь принца во дворце. Скорее такая жизнь представляла собой препятствие на этом пути. Поэтому он отказался от всех благ жизни во дворце, оставил свою жену и сына и отправился в скитания. В своих исканиях он обращался ко многим учителям и выслушивал их наставления. Он обнаружил, что их учения были полезны в некоторой степени, но не предоставляли окончательного решения вопроса о том, как уничтожить страдания. Шесть лет он провел в жесткой аскезе. Отказавшись от всего, чем он наслаждался будучи принцем и практикуя жесткий аскетизм, Будда смог укрепить свое медитативное познание. Сидя под деревом Бодхи (священный фикус), он одолел препятствующие ему силы и достиг просветления. После этого Будда начал проповедовать, чтобы совершить поворот колеса Учения, на основе своего собственного опыта и реализации.

Когда мы говорим о Будде, мы не говорим о человеке, который изначально был Буддой. В начале своей жизни он был таким же, как мы. Он был обыкновенным человеческим существом, которое столкнулось с теми же страданиями, с которыми сталкиваемся мы: рождение, старость, болезнь и смерть. У него были разные мысли и чувства, он так же, как и мы, испытывал чувство счастья и чувство боли. Но, продвигаясь по ступеням мощной и комплексной духовной практики, он смог достичь высшего уровня духовного пути — просветления.

Подчас, когда я обращаюсь к жизни Будды Шакьямуни, меня охватывает смущение. Хотя учение Будды Шакьямуни может быть истолковано на различных уровнях, исторические факты свидетельствуют о том, что шесть лет своей жизни он серьезно занимался практикой. Это означает, что преобразование ума недостижимо в условиях, когда человек только спит, отдыхает и наслаждается всеми благами жизни. Это означает, что мы получим возможность достичь просветления, только упорно работая и перенося лишения и трудности в течение длительного периода времени. Было бы нелегко пройти все духовные уровни и реализации за короткое время и не прилагая усилий. Даже Будде, основоположнику Учения, которому мы следуем, пришлось претерпеть большие тяготы. Как же тогда можем мы ожидать достижения духовных высот и просветления, только выполняя определенные так называемые практики и посвящая остальное время отдыху? Читая повествования о великих духовных учителях прошлого, мы узнаем, что они достигли духовной реализации посредством длительной медитации, уединения и практики. Они не срезали пути.

Основой страданий является невежество, под которым здесь понимается превратное представление о самости. Все несметное множество страданий, с которыми мы сталкиваемся, возникает из-за этого заблуждения, этого ошибочного понимания. Таким образом, когда говорится, что Будда очистил сострадание от всех омрачений, это означает, что его сострадание было направлено на благо всех живых существ. Для того чтобы помочь всем разумным существам, он дал учения различных уровней, которые свободны от заблуждений и отрицательных мыслей. Поэтому последователи этих учений смогут за счет верного понимания и претворения его на практике устранить страдания. Мы почитаем Будду Шакьямуни за то, что он дал нам это Великое Учение.

Главным мотивом, которым был движим Будда при достижении всех его великих качеств тела, речи и ума, являлось сострадание. Сутью нашей практики тоже должно быть желание помочь другим. Такое альтруистическое желание естественным образом существует в нас при признании того, что другие точно такие же, как мы, в своем желании быть счастливыми и избежать страданий. Это альтруистическое желание можно сравнить с ростком, который мы можем защитить и росту которого мы можем помочь благодаря практике. Все учения Будды, по сути, направлены на развитие такого доброго сердца и альтруистического ума. Путь Будды основан на сострадании, на желании освободить других от страданий. Это приводит нас к пониманию того, что благополучие других в конечном счете более важно, чем наше собственное, поскольку без других у нас не было бы никакой духовной практики, никакой возможности просветления. Я не заявляю, что обладаю большими знаниями или высокой реализацией, но, сохраняя в душе доброту моих учителей, которые дали мне эти наставления, и заботясь о благополучии всех существ, я предлагаю вам эти учения.

## **ДХАРМА В ТИБЕТЕ**

Эта драгоценная человеческая жизнь в качестве свободного и счастливого человеческого существа может сложиться только единожды. Даже хотя мы прожили в прошлом несчетное количество жизней, мы еще ни разу не были в состоянии надлежащим образом воспользоваться такой замечательной человеческой жизнью. Сейчас нам повезло, и мы получили жизнь, в которой наши ментальные и физические способности являются цельными, и у нас есть интерес практиковать Учение о Дхарме. Такая жизнь уникальна. Также и Учение о Дхарме, к которому мы получаем доступ, является уникальным. Учение о Дхарме пришло от Будды из Индии и распространялось великими индийскими мастерами. Постепенно оно обрело широкое распространение в Тибете, где до сих пор традиция практики буддизма очень сильна. В Тибете, Стране Снегов, мы сохранили практику учений Будды в ее полном и чистом виде. Поэтому в настоящее время нам чрезвычайно важно предпринять согласованные усилия, чтобы использовать его для осуществления лучших целей, как наших собственных, так и всех других живых существ.

Буддизм проник в Тибет не ранее VIII века, а в IX веке Учение подверглось преследованию со стороны царя Лангдармы. Он закрывал монастыри, которые были средоточием практики Учения, как это делают сейчас и китайские власти. Лангдарма обрушил массированный удар по буддизму, но все равно оставались отдаленные места, где практиковалось Учение, и традиция сохранилась. В XI веке возникла неразбериха между двумя подходами к практике Учения. Существовало понятие «сутра», или путь изучения и практики, который проходится за много жизненных циклов и приводит к просветлению, и существовало понятие «тантра» — тайные практики, благодаря которым просветления можно достичь в течение всего лишь одного жизненного цикла. В XI веке индийский монах Атиша прославился своим умением разъяснять буддийские учения, а также защищать их в полемике с небуддийскими философами. Он смог свеаи воедино все различные философские направления буддизма, которые возникли за прошедшие столетия, а также мирскую и монастырскую системы практики. Он был признан беспристрастным и авторитетным мастером всеми философскими школами.

В буддизме Тибета существует четыре школы: Ньингма, Сакья, Гелук и Кагью. Большой ошибкой было бы заявлять, что какая-либо из этих школ стоит выше других. Все эти школы следуют Учению одного мастера — Будды Шакьямуни; все они соединяют в себе системы сутры и тантры. Я стараюсь поощрять лояльность и уважение ко всем четырем школам. Я делаю это не в качестве дипломатического жеста, но следуя своему твердому убеждению.

Также мне, в качестве далай-ламы, полезно иметь достаточные знания об учениях всех четырех школ, чтобы иметь возможность дать совет тем, кто обращается ко мне. В противном случае я уподоблюсь лишенной рук матери, наблюдающей, как тонет ее ребенок. Как-то раз ко мне обратился последователь школы Ньингма с вопросом о практике, в которой я не очень хорошо разбирался. Я направил его к большому мастеру, который смог ответить на его вопрос, но при этом я чувствовал себя подавленным, поскольку этот человек искренне обратился ко мне, ища наставления, а я не смог удовлетворить его желания. Другое дело, если желание человека превосходит ваши возможности удовлетворить его, но, если это в ваших силах, важно откликаться на духовные потребности как можно большего числа живых существ. Мы должны изучать все аспекты учений и вырабатывать уважение к ним.

Нам также не следует ставить тибетский буддизм выше других направлений буддизма. В Таи-ланде, Бирме и Шри-Ланке монахи истинно преданы практике монашества и, в отличие от тибетских монахов, до сих пор сохраняют традицию питаться пищей, собранной в качестве подаяния, которая практиковалась 2500 лет назад Буддой и его учениками. В Таиланде я участвовал в шествии группы монахов, просящих подаяния. Это было весенним жарким днем, а поскольку традиция предписывает отсутствие обуви, ступни моих ног были реально обожжены. Меня вдохновила практика тайских монахов.

В наши дни многие люди замечают только негативные моменты в практике духовной традиции или религии. Они обращают внимание только на то, как религиозные институты эксплуатируют массы и отбирают у них имущество. Однако изъяны, которые они наблюдают, являются не изъянами религиозных традиций как таковых, а виной людей, которые объявляют себя последователями таких традиций, как, например, члены монастыря или церкви, но используют духовность в качестве оправдания получения ими собственных выгод за счет других единоверцев. Если духовные наставники проявляют недобросовестность, это отражается на каждом, кто вовлечен в практику учения. Попытки исправить институциональные огрехи зачастую ошибочно воспринимаются как нападки на традицию в целом. Многие люди решают для себя, что религия вредна и не может им помочь. Они отрицают любую форму веры. Другие же полностью индифферентны к духовной практике и удовлетворены своим приземленным образом жизни. Они обладают физическими и материальными благами и не являются ни сторонниками, ни противниками религии. И все же меж ними нет различия в инстинктивном желании быть счастливыми и избежать страданий. В практике буддизма мы, вместо того чтобы уклоняться от страданий, сознательно визуализируем их — страдания при рождении, страдания, сопровождающие старение, страдания, которые вызываются изменениями социального и финансового положения, страдания, связанные с неизвестностью и неопределенностью, которые мы испытываем в течение нашей жизни, и страдания, которые приносит смерть. Практикующие буддизм намеренно стараются размышлять о них с тем, чтобы быть готовыми встретиться с ними лицом к лицу, когда придет время. Когда приблизится смерть, мы поймем, что час пробил. Это не значит, что мы не будем делать ничего, чтобы сохранить свое тело. Если мы боеем, то принимаем лекарства и стараемся отодвинуть смерть. Но если смерти нельзя избежать, то буддист будет готов к ней. Оставим на время вопрос о жизни после смерти, об Освобождении или о состоянии всеведения. Даже в рамках текущей жизни размышления о Дхарме и вера в Дхарму приносят практическую пользу. Несмотря на систематическое уничтожение и мучения, которыми тибетцы подвергаются со стороны Китая, они все же не потеряли надежды и решимости. Это, я уверен, благодаря традиции буддизма.

Хотя разрушение буддийской традиции при китайском правлении продолжается в течение более короткого срока, чем в IX веке при правлении Лангдарма, степень разрушения намного серьезней. После того как Лангдарма разрушил Дхарму, в Тибете появился Атиша, который восстановил практику буддизма в полном объеме. Сейчас же, вне зависимости от того, обладаем мы необходимыми способностями или нет, мы все несем ответственность за восстановление того, что так систематически разрушается китайским режимом. Буддизм — это сокровище, предназначенное всему миру. Проповедовать буддизм и следовать ему — значит вносить вклад в богатство человечества. Возможно, что многие постулаты Учения вы не в состоянии начать практиковать прямо сейчас, но сохраняйте их в своем сердце до тех пор, когда сможете это сделать, будь то в следующем году, или через пять лет, или через десять.

Хотя мы, беженцы из Тибета, переживаем трагедию потери своей страны, в целом ничто не препятствует нам практиковать Дхарму. В какой бы стране мы ни жили, у нас есть доступ к буддийским учениям через живущих в изгнании учителей, и мы знаем, как создать благоприятные для медитации условия. Тибетцы имеют такой опыт по меньшей мере с VIII века. Тем же, кто остался в Тибете после китайского вторжения в 1959 г., пришлось претерпеть большие духовные и физические страдания. Монастыри были опустошены, великие учителя заключены в тюрьмы, а практика буддизма каралась тюремным заключением или даже смертью.

Мы должны использовать все возможности, чтобы практиковать истину, совершенствовать себя, а не ждать удобного момента, когда, как мы полагаем, у нас будет меньше забот. Заботы в этой жизни можно сравнить с рябью на поверхности воды: стоит только одной волне исчезнуть, как возникает другая — и нет им конца. Мирские заботы не прекращаются до момента смерти; нам следует стараться изыскать время в нашей повседневной жизни для практики Дхармы. Если сейчас, при таком стечении обстоятельств, когда мы обладаем драгоценной человеческой формой, узнали о понятии Дхармы и обрели некоторую веру в нее, мы не сможем претворить в жизнь практику Дхармы, то нам еще сложнее будет осуществлять эту практику в будущих жизнях, когда у нас не будет таких благоприятных условий. Теперь, когда нам выпало познакомиться с такой основополагающей системой, которая предлагает совершенный метод достижения просветления, было бы крайне обидно, если бы мы не постарались извлечь благо из воздействия Дхармы на нашу жизнь.

## Глава третья. ОСНОВНЫЕ УЧЕНИЯ БУДДИЗМА

### **ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ**

Шакьямуни достиг состояния Будды через практику медитации 2500 лет назад вследствие достижения просветления. Предметом его первых проповедей было учение о Четырех благородных истинах. Первая благородная истина заключается в существовании истинных страданий, в том, что наше счастье постоянно ускользает. Все, что у нас есть, является преходящим. Ничто из того, что наше сознание обычно воспринимает как реальное, не является постоянным. Невежество, привязанность и гнев являются причинами нашего беспрестанного страдания. Поэтому Вторая благородная истина заключается в том, чтобы осознать эту причину страданий. После устранения основной причины страданий (омрачений) происходит прекращение страданий, то есть достигается состояние нирваны — это Третья благородная истина. Четвертая благородная истина состоит в том, что

существует путь, ведущий к прекращению страданий. Для того чтобы достичь такого состояния ума, надо пройти путь.

Чтобы хорошо понять эти четыре истины, необходимо осознавать, что в их основе лежат две другие истины, а именно относительная и абсолютная истина. На уровне относительной истины нам кажется, что каждый — та и другая вещь, я и другие — имеет свое независимое самосущее бытие. Однако с точки зрения абсолютной истины каждый предмет и каждое существо существуют только во взаимозависимости от всего сущего.

Такое представление дает понимание высшего способа существования — абсолютное отсутствие независимого или изолированного существования чего бы то ни было. Это высшая природа всех явлений называется пустотой, а два упомянутых представления о них известны как условный и высший способы существования. Понимающий эти две истины подлинной природы явлений видит, что они возникают и зависят от условий и что они полностью лишены самосущего бытия. Явление возникает, когда складываются определенные условия; если же совокупность условий не складывается или прекращает существовать, то явления не существует. Таков процесс возникновения и исчезновения явлений.

Я буду рассматривать Четыре благородные истины применительно ко всему человечеству, или мировому сообществу, то есть человеческому обществу, а не к одному человеку. Итак, прежде всего первая истина — истина о страданиях. Существует великое множество страданий, но в наше время самыми пугающими, самыми серьезными являются страдания, которые приносят войны. Существующая в мире ситуация несет угрозу не только жизни отдельного человека, но и выживанию населения всей планеты.

Далее, поиски источников страданий приводят к осознанию того, что источник страданий гнездится в нашем сознании, в частности, обусловлен ментальными факторами и такими ментальными деформациями, как привязанность и гнев, а также таким сопутствующим гневу злом, как зависть. Гнев, ненависть и прочие подобные проявления — вот фактические источники страданий. Конечно, существуют и внешние средства поражения, но сами по себе они не являются источниками проблемы, поскольку становятся такими только в руках людей; они не могут действовать сами по себе, а люди должны иметь мотивы, чтобы воспользоваться ими. Этими мотивами являются, главным образом, ненависть и привязанность, особенно ненависть. Это злобное состояние ума. Если мы чувствуем удовлетворение, счастье и покой, мы находимся в состоянии внутреннего мира. Если мы не ощущаем внутреннего мира или наш разум не умиротворен, то откуда взяться миру вокруг нас? Сбрасывание атомных бомб на головы людей здесь не поможет; стремясь к обретению внутреннего мира, необходимо обратиться к собственному разуму. Омрачения разума не уничтожить никаким рукотворным оружием. Единственный путь — это обретение контроля над своим умом.

Теперь рассмотрим истину о прекращении страданий. Очевидно, что устранение ментальных омрачений, таких, как гнев и зависть, хотя, в конечном счете, они и могут быть искоренены, является делом будущего. Сейчас же можно попытаться представить будущее. Четкое понимание того, каким может быть наше будущее, наверняка могло бы привести к ослаблению таких ментальных пороков, как гнев. Для эффективного ослабления гнева необходимо избегать эмоций, которые приводят к возникновению гнева, — таких, как гордыня и зависть. Мы должны постараться избавиться от них и при этом приучить себя к состояниям ума, которые несовместимы с завистью и гордыней. Тот факт, что такие ментальные омрачения поддаются уменьшению, можно проверить и подтвердить.

В самой основе истины пути, ведущего к прекращению страданий, лежит сострадание. Это предполагает развитие добродетельного ума и добросердечия, то есть, другими словами, развитие мотивации на служение и принесение блага другим. В этом заключается суть пути, который ведет к устранению страданий. Для того чтобы совершенствовать сострадание, необходимо свести к минимуму разделение человечества по таким признакам, как национальность, культура, внешний вид и различные философские традиции. Отбросив эти классификации, становится очевидно, что все люди — это человеческие существа, и это то, что нас объединяет вне зависимости оттого, принадлежим ли мы Западу или Востоку, являемся ли мы верующими или атеистами: все мы — человеческие существа, то есть существа одного вида. Это осознание дает истинное чувство братства, любви друг к другу, более внимательной заботы о других, уменьшает эгоизм. Эти положения существенно важны. Такая работа над собой действительно требует усилий, но эти усилия оправдываются сторицей.

Благословенный сказал: «Это — истинные страдания, это — истинные источники, это — истинные прекращения (страданий), это — истинные пути. Страдания должно осознать, их источники — устранить, прекращение страданий — осуществить, пути — пройти. Страдания должно осознать — тогда больше не будет страданий, подлежащих осознанию. Источники страданий должно устранить — тогда больше не будет источников, подлежащих устранению. Прекращение страданий должно осуществить — тогда больше не будет прекращений, подлежащих осуществлению. Пути должно пройти — тогда больше не останется путей, которые следует пройти». Это Четыре благородные истины с точки зрения их сущности, требуемых действий и последствий этих действий.

## **ВОСЬМЕРИЧНЫЙ ПУТЬ**

Путь является сутью жизни последователя буддизма. При прохождении пути уничтожаются семена внутренних заблуждений. Благородный путь, ведущий к окончательному освобождению, включает правильное воззрение, правильные мысли, правильную речь, правильное поведение, правильный образ жизни, правильное усилие, правильное сосредоточение и правильную медитативную стабилизацию. Суть и функции этих составляющих изложены ниже.

Правильное воззрение заключается в распознавании суждения посредством проведения анализа после медитации, размышляя так: «Это то, что я осознал, находясь в медитативном равновесии, относительно реальности Четырех благородных истин».

Правильное мышление заключается в том, чтобы исследовать, как глубокий смысл, уже понятый с помощью правильных доводов и признаков, соотносится со значением сутр, с тем чтобы его важность могла быть понята и объяснена другим.

Правильная речь заключается в том, чтобы посредством поучений, дискуссий и письменной речи просвещать других относительно природы реальности, — что это нечто только условно обозначаемое словами, и приводить их к убеждению, что это верное видение. Это чистая речь, свободная от обмана и т.п.

Правильное поведение — это добродетельное поведение, убеждающее других, что все наши действия соответствуют Учению и находятся в гармонии с праведной этикой.



Правильный образ жизни должен убеждать других в том, что наш образ жизни является надлежащим, не содержит дурных поступков неправильного образа жизни и свободен от льстивого поведения, льстивой речи и т.п.

Правильное усилие заключается в периодическом медитировании о значении уже увиденной реальности и является, таким образом, противоядием от заблуждений, которые должны быть устранены на пути медитации.

Правильное сосредоточение заключается в сохранении объекта проникающей в суть медитации безмятежного спокойствия без забывания, что служит противоядием от вторичных заблуждений забывчивости.

Правильная медитативная стабилизация заключается в достижении стабильности, которая свободна от пороков расслабленности и душевного волнения, противодействует помехам и обеспечивает поступательное обретение качеств на пути духовного развития.

## **ОСНОВЫ ЭТИКИ**

Хотя практика этики имеет много форм, все они основаны на отказе от десяти недобродетелей. Из десяти недобродетелей три относятся к дейавиям тела, четыре — к действиям речи и три — к дейавиям ума.

Три физические недобродетели:

Лишение живого существа жизни: будь то убийство насекомого или человека.

Воровство: завладение чужим имуществом без разрешения владельца, вне зависимости от ценности имущества и вне зависимости от того, совершено такое деяние самолично или посредством другого человека.

Сексуальная распущенность: совершение прелюбодеяния.

Четыре недобродетели речи:

Ложь: обман других произносимыми словами или физическими жестами.

Злословие: разжигание раздоров между теми, кто был в согласии, или усиление распрей между теми, кто уже был в ссоре.

Грубость: оскорбление других.

Пустословие: ведение разговоров о глупых вещах под влиянием желания и т.п.

Три недобродетели ума:

- **Корыстолюбие:** желание чего-то, принадлежащего другим, думая «вот бы это стало моим».

**Злонамеренность:** желание навредить другим, вне зависимости от того, большой это вред или малый.

Ложные взгляды: представление несуществующими реально существующих вещей, например перерождения, причины и следствия или Трех Драгоценностей (Будда, Его Учение и Духовное Сообщество).

## **ВЫБОР НАСТАВНИКА**

Общеизвестно, что для достижения желаемых результатов необходимо создавать благоприятные условия и устранять препятствия. Ведем ли мы изыскания в области науки и техники, экономики или какой-либо другой области, мы заранее планируем свою деятельность. Если мы следуем намеченным этапам действий, то цель, к которой мы стремимся, почти наверняка будет достигнута. Поскольку целью практики Дхармы является, в конечном счете, достижение просветления, мы должны очень тщательно планировать и осуществлять нашу линию действий. Поэтому чрезвычайно важно найти подходящего и знающего духовного наставника.

Человек, которого вы принимаете в качестве духовного мастера, должен обладать определенными качествами. Этот человек, будь то мужчина или женщина, должен быть, по меньшей мере, незлобивым человеком, укротившим свой собственный ум, поскольку мы принимаем кого-то в качестве своего духовного наставника именно для того, чтобы усмирить свой ум. Это означает, что духовный мастер должен быть человеком, который посредством постоянной практики достиг реализаций.

Поскольку духовный мастер играет ключевую роль в наших поисках реализации, Будда дал подробное описание качеств, которыми должен обладать такой наставник. Суммируя их, можно сказать, что духовный мастер должен обладать такими основными качествами, как верность осуществляемой им практике и обладать богатством знания Дхармы. Таким образом, существенно важно присмотреться к потенциальному наставнику прежде, чем устанавливать с ним отношения наставник — ученик. Было бы полезно послушать его проповеди, поскольку такой контакт позволит нам на личном опыте убедиться в его способности обучать. Оценить личную практику такого лица мы можем, изучив его образ жизни. Мы также можем узнать об этом человеке от знающих его людей. Также полезно узнать этого человека в различных ситуациях. И после того, как вы уверитесь в вашем выборе, следует постараться принять этого человека в качестве своего духовного наставника.

Приняв кого-либо в качестве своего духовного наставника, важно возвращать полное доверие и уважение к нему и выполнять его духовные наставления. Важно, чтобы ваше доверие и уважение исходили из ясного понимания и не были всего лишь слепой верой. Напротив, доверие должно основываться на осведомленности. В сутрах Будда объясняет, что ученик должен следовать добродетельным указаниям духовного наставника и не выполнять его неполезных повелений. В текстах, посвященных дисциплине, также указывается, что вам не следует принимать никаких советов наставника, не согласующихся с Дхармой.

Основным критерием при решении того, является ли указание учителя приемлемым или нет, является его соответствие основополагающим буддийским принципам. Если оно соответствует им, мы должны повиноваться с уважением. Такое наставление, несомненно, приведет к положительным результатам. Если же совет наставника противоречит основным положениям буддийского учения, нам следует помедлить с его исполнением и попросить разъяснений. Например, если бы посвященному в духовный сан человеку было дано

указание выпить алкоголь, это противоречило бы его обетам посвящения в сан. Поэтому, если только наставник не приводит особых доводов для этого, было бы благоразумней проигнорировать это повеление учителя.

Обобщая, духовный мастер должен быть знатоком и мастером трех видов обучения: этики, медитации и мудрости. Для этого, в свою очередь, требуется понимание трех областей изучения, что подразумевает необходимость знания наставником священных текстов. Духовный наставник должен быть человеком, который может прямо отвечать на ваши вопросы и прояснять ваши сомнения и внешний вид и поведение которого указывает на внутреннюю реализацию или соответствует ей. Существует высказывание, что на тигре полосы видны, а на человеке нет; и все же мы можем составить мнение о человеке по его внешнему облику.

Найдя духовного наставника и зародив доверие к нему, важно избежать срывов в ваших отношениях. Так как же вам следует соотносить себя с таким человеком? Мы можем размышлять следующим образом: «Поскольку Будды активно работают ради блага живых существ, а мы относимся к тем, кто аремится к освобождению, должен быть какой-то посредник, через которого мы могли бы получить от них вдохновение и благословение». Такова роль духовного наставника, поскольку именно он способствует преобразению нашего ума.

## Глава четвертая. ЗАКОН КАРМЫ

Представьте себе безбрежный океан, по поверхности которого дрейфует золотое ядро. В глубинах океана обитает единственная слепая черепаха, которая один раз в несколько сот лет всплывает на поверхность, чтобы вдохнуть воздух. Какова вероятность того, что черепаха, выплывая на поверхность, попадет головой в отверстие ядра? Будда сказал, что вероятность реинкарнации в драгоценной человеческой форме еще более низкая.

Сказано, что даже боги завидуют нашему человеческому существованию, поскольку это наилучшая форма существования для практики Дхармы. В этом мире живет около пяти миллиардов человек, и все это человеческие существа. Они имеют руки, ноги, тело и мозг аналогичной природы. Но не все из них обладают одинаковыми возможностями практиковать Дхарму. Мы не отягощены такими неблагоприятными обстоятельствами, препятствующими практике Дхармы, как перерождение с ложными воззрениями, перерождение в теле животного, духа или существа ада; бога, алчного к наслаждениям; или человеческого существа, не способного воспринимать учение; или существа, рожденного в месте, в котором учение буддизма недоступно. Другие неблагоприятные обстоятельства включают рождение в условиях, когда мысли о выживании отнимают все ментальные ресурсы человека или во время, в котором не являлся Будда. Напротив, мы наделены многим, что делает нашу практику возможной. Например, мы были рождены людьми, способными воспринимать учения, и в месте, где учения доступны. Мы не совершили никаких чудовищных преступлений и обладаем определенной степенью веры в буддийские учения. Хотя наша реинкарнация и произошла не в то время, когда жил Будда, нам повстречались духовные мастера, которые являются преемниками учений, восходящих к самому Будде. Дхарма сохраняет стабильность и процветает, потому что существуют практикующие последователи этих учений. Мы также живем во время, в которое

существуют благотворители, предоставляющие монахам и монахиням такие необходимые для их жизни и практики средства, как еда, одежда и кров.

Сказано, что Учение Будды Шакьямуни просуществует пять тысяч лет. Тому, кто будет рожден человеком после этого срока, оно не принесет никакой выгоды. Но мы получили рождение в этом мире в зон просвещения, в котором еще действует Учение Будды. Для того, чтобы возникло желание преобразовать свой ум, вы должны быть убеждены в необходимости в полной мере воспользоваться своей жизнью в качестве человеческого существа.

До сих пор мы проживали свою жизнь, насыщаясь едой, пользуясь кровом, нося одежду. Если бы продолжали жить подобным образом, просто удовлетворяя живот свой ради продолжения существования, какой смысл имела бы наша жизнь? Мы все получили драгоценную человеческую форму, но этим нечего гордиться. На планете существует бесчисленное множество форм жизни, но ни одна из них не производит таких разрушительных действий, которые позволяют себе люди. Человеческие существа подвергают опасности все живое на этой планете. Если мы позволим сострадательному и альтруистическому отношению руководить нашей жизнью, мы сможем совершить великие достижения, на которые не способны другие формы жизни. Если мы сможем обратить эту драгоценную человеческую форму во благо, это будет иметь ценность в будущем. Тогда наше человеческое существование станет воистину бесценным. Если, напротив, мы используем наш человеческий потенциал, возможности нашего разума для неблагих действий, чтобы мучить, эксплуатировать других и вызывать разрушения, то тогда наше человеческое существование будет представлять опасность для нашего будущего и для настоящего других существ. Человеческое существование, если оно используется деструктивно, способно уничтожить все известное нам сущее. Или оно может стать основой для превращения в Будду.

## **ПРИЧИНА И СЛЕДСТВИЕ**

Мы были вовлечены в круговорот страданий нашими омрачениями и провоцируемыми ими действиями, которые известны как карма. Причинно-следственные связи между нашими действиями и нашим опытом предопределяют то, что мы в своей жизни испытываем различные взлеты и падения, проводим ее в тревогах и замешательствах. Полная свобода от груза предыдущих деяний и от порабощения желаниями, ненавистью и невежеством называется освобождением, или нирваной. После того, как мы, реализуя естественную чистоту нашего ума, избавляемся от омрачений и кармы, наступает полный внутренний мир и полное освобождение от круговорота страданий.

Если нам выдается совершить благой поступок, например, спасти жизнь животных, которым угрожает смерть, нам дается шанс накопить условия, необходимые для дальнейшего перерождения в качестве человека. Если мы серьезно практикуем Дхарму, мы получим возможность продолжить наш духовный рост в будущих жизнях. Но эта существующая жизнь бесценна и непредсказуема, и важно заниматься духовной практикой, пока у нас есть такая возможность. Никто не знает, как долго мы будем обладать такой возможностью.

В соответствии с законом кармы, принципом причины и следствия, все наши действия в этой жизни имеют последствия для будущего. Наше будущее обусловлено нашим состоянием ума в этой жизни, а ум наш перегружен заблуждениями. Нам следует

стремиться к достижению просветления. Если это невозможно, нам необходимо пытаться получить освобождение от перерождения. Если это невозможно, нам следует, хотя бы, заронить семена для благополучного перерождения в будущей жизни, чтобы не упасть в более низкие миры существования. При таком благоприятном стечении обстоятельств, когда мы можем беспрепятственно слушать Учение и практиковать Дхарму, мы не должны упускать эту редкую возможность.

Карму можно понимать как причину и следствие почти так же, как физик понимает закон о том, что для каждого действия существует равное ему противодействие. Как и в физике, ход реакции не всегда предсказуем, но иногда мы в состоянии предвидеть его и предпринять некоторые действия для смягчения результатов. Научная мысль сейчас направлена на то, чтобы очистить окружающую среду, которая была загрязнена в ходе научного прогресса, и все большее число ученых посвящает себя поиску путей предотвращения дальнейшего загрязнения в будущем. Аналогичным образом наша будущая жизнь определяется поступками, которые мы совершаем в настоящей жизни и совершали в предыдущих жизнях. Практика Дхармы предназначена для смягчения результатов наших кармических поступков и предотвращения дальнейшего загрязнения негативными мыслями и действиями. В противном случае эти негативные мысли и поступки приведут к тому, что наше следующее перерождение будет связано с ужасными страданиями. Рано или поздно мы все умрем, значит, рано или поздно нам всем предстоит перерождение. Миры существования, в которых может произойти наше перерождение, сводятся к двум — благоприятному и неблагоприятному. И то, каким будет наше будущее перерождение, зависит от кармы.

## **СОЗНАНИЕ И ПЕРЕРОЖДЕНИЕ**

Карма порождается действующим началом, лицом, живым существом. Живые существа суть не что иное, как самость, проявленная на основе непрерывного сознания. Природа сознания — чистота и ясность. Это действующее начало познания, которому предшествует более ранний момент сознания, являющегося его причиной. Если мы поймем, что непрерывность (континуум) сознания не может быть исчерпана за один срок человеческой жизни, это станет логичным обоснованием возможности продолжения жизни после смерти. Если мы не уверены в непрерывности сознания, мы по крайней мере знаем, что не существует никаких доказательств, которые могли бы опровергнуть теорию о продолжении жизни после смерти. Мы не можем доказать это, но и опровергнуть тоже не можем. Существует множество случаев, когда люди отчетливо помнят свои предыдущие жизни. Это явление не ограничивается только буддистами. Такими воспоминаниями обладают и люди, чьи родители не верят в существование предыдущих жизней или в жизнь после смерти. Мне лично известны три случая, когда дети могли отчетливо вспомнить свои предыдущие жизни. В одном случае воспоминания о предыдущей жизни были настолько яркими, что даже родители, которые до этого не верили в жизнь после смерти, уверовали в нее благодаря ясности воспоминаний своего ребенка. Их дочь не только отчетливо помнила о том, что жила в соседней деревне, которую она узнала, но смогла узнать людей, которые были ее родителями в предыдущей жизни, которых она не имела никакой возможности знать. Если принять, что нет жизни после смерти, нет предыдущих жизней, то нам придется найти другое объяснение таким воспоминаниям. Также есть множество случаев, когда у родителей имеются двое детей, которые были одинаково воспитаны, в одной и той же среде, имели одни и те же исходные условия, при этом один из них оказывается более успешным, чем другой. Мы считаем, что различия в их жизни обусловлены разницей в кармических действиях, которые они совершили в прошлой жизни.

Смерть — это не что иное, как отделение сознания от физического тела. Если вы не готовы воспринять сознание как явление жизни, то будет очень сложно объяснить, что такое жизнь. Период, когда сознание соединено с телом и между ними сохраняется взаимосвязь, мы называем жизнью, момент, когда сознание прекращает свою взаимосвязь с телом, мы называем смертью. Хотя наши тела представляют собой совокупность химических или физических компонентов, жизнь живых существ делает таковой своего рода тонкая субстанция чистого света. Поскольку это не физическая величина, мы не можем ее измерить, но это вовсе не значит, что она не существует. Мы уже затратили много времени, энергии и усилий на исследование внешнего мира, поэтому теперь, если мы изменим этот подход, направим все эти усилия, исследования и энергию на изучение себя, начнем анализировать, я уверен, что мы сможем понять природу нашего сознания — эту ясность, этот свет в нас.

В соответствии с буддийским учением сознание считается пронцаемым и нематериальным, и именно под действием этого сознания возникают все эмоции, все заблуждения и все человеческие ошибки. Однако именно благодаря внутренней природе сознания мы можем устранить все эти ошибки и заблуждения и добиться прочного мира и счастья. Поскольку сознание является основой существования и просвещения, эта тема широко освещается в духовной литературе.

Из своего собственного опыта мы знаем, что сознание, или ум подвержено изменениям, что означает его зависимость от причин и условий, которые меняют, преобразуют и воздействуют на него, то есть от условий и обстоятельств нашей жизни. Для того, чтобы сознание возникло, должна быть значительная причина, аналогичная природе самого сознания. Без предшествующего момента сознания не может быть никакого сознания. Оно не возникает ниоткуда и не может исчезнуть в никуда. Материя не может превратиться в сознание. Поэтому нам следует проследить причинную последовательность моментов сознания во времени. В буддийских текстах говорится о сотнях миллиардов миров, о бесчисленности миров и о том, что сознание существует безначально. Я верю в существование других миров. В соответствии с современными космологическими воззрениями, существует множество различных типов миров. Хотя учеными не зафиксировано наличие жизни на других планетах, было бы нелогичным сделать из этого вывод о возможности существования жизни только на нашей планете, которая зависит от нашей Солнечной системы, игнорируя другие типы планет. В буддийских текстах упоминается о жизни в других мирах, а также о существовании различных типов звездных систем и бесчисленных вселенных.

В настоящее время у ученых имеется много вариантов ответа на вопрос о том, как развилась вселенная. Но у них нет ответов на вопрос о том, почему она развилась. Они, как правило, не объясняют ее творением Божиим, поскольку являются объективными наблюдателями, склонными верить только в материальную вселенную. Некоторые говорят, что она развилась случайно. Такая позиция сама по себе алогична, поскольку если что-то существует в силу случая, то это равносильно заявлению о том, что причин не существует. Но в своей повседневной жизни мы видим, что все имеет причину: облака порождают дождь, ветер разносит семена, из которых произрастают новые растения. Ничто не существует без какой-либо причины. Если у эволюции есть причина, то существует два возможных ее объяснения. Вы можете принять, что вселенная была сотворена Богом, и в этом случае столкнетесь с массой противоречий, в частности с тем, что необходимость страданий и зло также должны были быть созданы Богом. Другое объяснение заключается в том, что существует бесчисленное множество живых существ, совокупностью кармического потенциала которых создана вся эта вселенная как окружающая среда для них.

Вселенная, которую мы населяем, создана нашими собственными желаниями и действиями. Именно поэтому мы здесь. Это, по крайней мере, логично.

В момент смерти нас уносит сила наших собственных кармических деяний. Результатом негативных кармических действий является перерождение в более низких мирах. Для того чтобы отвратить себя от негативных поступков, следует попытаться вообразить, сможем ли мы выдержать страдания в более низких мирах. Тому, кто осознает, что счастье является следствием положительных действий, накопление добродетели будет доставлять большое удовольствие. Отождествляя свой собственный опыт с опытом других, вы сможете развить крепкое сострадание, поскольку поймете, что страдания других ничем не отличаются от ваших собственных и что другие также желают получить освобождение от страданий. Важно медитировать о страданиях животных и обитателей миров ада. Если мы не будем развиваться духовно, наши негативные действия увлекут нас туда. И если мы понимаем, что нам будут нестерпимы страдания от огня или холода, или неутолимой жажды, тогда наша мотивация к осуществлению практики Дхармы возрастет неизмеримо. В настоящее время наше человеческое существование предоставляет нам возможность и условия для собственного спасения.

## **КАРМИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ**

Карма оказывает конкретное воздействие: недобродетельные действия всегда вызывают страдания, а добродетельные всегда приносят счастье. Если вы сеете добро, то пожнете счастье; если вы сеете зло, то пожнете страдание. Наши кармические деяния тянутся за нами через множество жизней — этим объясняется то, почему некоторые люди, которые погрязли в недобродетельности, сохраняют успешность на житейском уровне или почему другие люди, преданные духовной практике, сталкиваются с бесчисленными тяготами. Кармические деяния совершаются в бесчисленных жизнях, поэтому существует бесконечный потенциал несметного числа последствий.

Кармический потенциал всегда увеличивается со временем. Из малых семян могут вырасти большие плоды. Это также верно в отношении причины и следствия: даже незначительное действие может повлечь за собой значительные последствия, как благоприятные, так и неблагоприятные. Например, маленький мальчик как-то предложил Будде горсть песка, искренне вообразив, что это золото. В своем последующем перерождении мальчик пришел в этот мир как великий правитель и буддист Ашока. Последствием малейшего доброго дела может стать большое счастье, но также и малейшее злое дело может привести к очень сильным страданиям. Способность потенциала кармы к увеличению намного больше потенциала роста, заложенного в физических объектах, например яблочном семечке. Подобно тому, как капли воды могут наполнить большой сосуд, малейшие действия, если совершаются неоднократно, могут овладеть умом живых существ.

Мы видим, как по-разному складываются жизни людей. Некоторым людям всегда сопутствует успех в жизни, других всегда преследуют неудачи; некоторые счастливы, некоторые обладают удивительным хладнокровием и спокойствием. Некоторые люди, вопреки нашим ожиданиям, постоянно сталкиваются с бедами. Других, вопреки ожиданиям, беды обходят стороной. Все это подтверждает тот факт, что не все находится в нашей власти. Порой, когда мы пытаемся начать какое-то дело, мы создаем все условия, необходимые для его успеха, но все равно чего-то недостает. Тогда мы говорим, что кто-то удачлив, а кто-то нет, но одного такого объяснения недостаточно; удачи должны быть причина, основание. Согласно буддизму, удача является следствием наших действий,

совершенных в предыдущей жизни или ранее в этой жизни. Если созрела благая карма, наши усилия увенчаются успехом даже в неблагоприятных обстоятельствах. В противном случае, даже при наличии всех необходимых условий, нас постигнет неудача.

Мы, тибетцы, стали беженцами и претерпели множество страданий, и все же мы, в общем и целом, удачливы и успешны. В Тибете китайские власти пытались уравнять все население, создавая коммуны и ограничивая частную собственность. Но даже в коммунах некоторые огороды давали более обильный урожай, чем другие, а некоторые коровы давали больше молока, чем остальное стадо. Это свидетельствует о существовании большой разницы между индивидуальными заслугами. Если положительная карма человека созрела, то даже если власти лишат его благосостояния или имущества, этому человеку все равно будет сопутствовать успех благодаря силе его собственных заслуг, силе его кармы. Если вы накопите такие добродетельные деяния, как не совершение убийств, не лишение свободы животных и культивирование терпимости к другим, это благоприятно скажется на вашем будущем в будущих жизнях; и с другой стороны, если вы будете раз за разом совершать неблагоприятные действия, то в будущем вы наверняка столкнетесь с последствиями этих поступков. Если вы не верите в закон кармы, то поступайте как хотите.

Положительные и отрицательные действия определяются нашей мотивацией. Если мотивация правильная, все действия становятся положительными; если мотивация неправильная — все действия становятся отрицательными. Существует множество разных типов кармических деяний: некоторые полностью добродетельны, некоторые полностью недобродетельны, некоторые смешанные. Если мотивация правильная, хотя действие само по себе может показаться очень жестким, последствием является прибавление счастья. И напротив, если мотивация неверная и основана на омрачении, тогда, даже если действие может казаться благим и положительным, в действительности это будет отрицательное действие. Все зависит от разума: если ваш ум укрощен и воспитан, все действия становятся положительными; и напротив, если ваш ум не укрощен и постоянно находится под влиянием желания и ненависти, вы будете накапливать отрицательную карму, хотя ваши действия и могут казаться положительными. Если бы больше людей верили в закон кармы, нам скорее всего не пришлось бы содержать полицейские силы или пенитенциарную систему. Но если у людей отсутствует эта внутренняя вера в закон кармы, то что бы они ни делали для обеспечения исполнения внешних законов, они не смогут создать спокойное общество. В современном нам мире используется сложное оборудование для контроля за правонарушителями и их розыска. Но чем более сложными и удивительными становятся эти устройства, тем более изощренными и решительными становятся преступники. Если мы хотим, чтобы наше человеческое общество стало лучше, то для этого недостаточно только внешних средств правоприменения: нам необходим некий внутренний сдерживающий фактор.

## **ВНУТРЕННИЙ ВРАГ**

Омрачения являются основной причиной перерождения в самсаре, или циклического существования. В отсутствие омрачений кармические деяния не имели бы силы вызывать перерождение; они стали бы подобны сгоревшим семенам. Очень важно искать противоядия от омрачений, а для этого, прежде всего, необходимо умение идентифицировать омрачения. Поэтому нам следует очень четко представлять общие и индивидуальные характеристики омрачений. Как сказал Далай-Лама I, необходимо укротить одного внутреннего врага — омрачение. Внешние враги могут казаться очень опасными, но в будущих жизнях они могли бы оказаться нашими друзьями. Даже сейчас они дают нам



возможность практиковать терпимость и сострадание, потому что, по сути, мы все одинаковые: все мы желаем счастья и не хотим страданий. Но внутренний враг — омрачение — не имеет положительных качеств: с ним должно только сражаться и уничтожать. Таким образом, нам необходимо четко идентифицировать врага и разобраться в том, как он действует. Любое ментальное состояние, которое нарушает спокойствие ума и вызывает ментальные страдания, которое сокрушает, беспокоит и мучает ум, является омрачением.

Давайте определим некоторые из основных омрачений. Во-первых, существует привязанность, которая заключается в сильной тяге к красивым людям, красивым вещам или приятным переживаниям. От привязанности очень сложно избавиться; она проявляется в том, что ум как будто «прилипает» к объекту. Другим омрачением является гнев. Когда люди гnevаются, мы сразу замечаем, что они теряют самообладание: лицо краснеет и покрывается морщинами, и даже глаза наливаются кровью. Объект гнева, одушевленный или неодушевленный, воспринимается как нежелательный или отталкивающий. Гнев является проявлением неукрощенного ума, очень грубого и неуравновешенного. Еще одно омрачение — гордыня — состояние ума, при котором человек кичится своим статусом, положением и знаниями и в основе которого лежит эгоцентризм. Вне зависимости от того, действительно ли человек достиг чего-то или нет, он становится высокомерным. Тот, в ком гордыня глубоко пустила корни, бывает очень напыщенным и надутым. Следующим омрачением является невежество, которое приводит к неверному пониманию сути Четырех Благородных Истин, закона кармы и т.п. В данном конкретном случае невежество относится к фактору ума, который совершенно не осведомлен о природе Трех Драгоценностей (Будда, Его Учение и Духовное Сообщество) и законе кармы. А омрачение, проявляющееся в сомнении, расшатывает убежденность в существовании Четырех благородных истин и закона кармы.

Как говорил Цонкапа (1357—1419), прославленный учитель тибетского буддизма, арадание присутствует в природе всех миров существования, в которых мы можем переродиться в круговороте бытия, от высших миров до низших сфер ада. Эти страдания не возникают беспричинно и не созданы неким всемогущим Богом. Они являются продуктами наших собственных заблуждений и кармических деяний, порожденных неукрощенным умом. Основной причиной страданий является невежество, которое выражается в неверном понимании природы явлений и восприятии себя как самосущего «я». Это невежество приводит нас к преувеличению статуса явления и порождению категорий «я» и «другие». В результате возникают желание и ненависть, следствием которых являются всевозможные негативные действия, которые, в свою очередь, вызывают все не желаемые нами страдания. Поскольку мы не хотим этих страданий, нам следует определить, можно ли избавиться от них. Если невежество дает неверное представление о внутренне присущем существованию и является ошибочным сознанием, то его можно уничтожить, исправив ошибку. Этого можно достичь, сформировав в своем сознании мудрость, прямо противостоящую упомянутому невежеству, мудрость, осознающую отсутствие самосущности.

Сравним эти два состояния ума. Одно характеризуется верой в самосущность и ощущением самости и может казаться очень сильным и мощным, но, поскольку это ошибочное сознание, оно лишено логической основы. Другое состояние ума характеризуется пониманием отсутствия самости и на первоначальном этапе может быть слабым, но у него есть логическая поддержка. Раньше или позже эта мудрость осознания бессамости одержит верх. На начальном этапе истина может казаться не явной, но по мере нашего приближения к ней она становится все более очевидной. Нечто ложное на начальном этапе может

казаться очень прочным и устойчивым, но, по мере того как мы все глубже исследуем его, оно становится все более призрачным и в конце концов исчезает.

Поняв, что в природе всего существования в круговороте бытия заложено страдание, нам следует вырабатывать искреннее желание освободиться от него. Движимые этим желанием, мы можем вступить на путь трех видов обучения: обучение нравственности, сосредоточению и мудрости. Из этих трех видов именно мудрость осознания бессамости является противоядием, которое уничтожает омрачения. В качестве основы мудрости нам прежде всего требуется ментальная стабильность сосредоточения, которая, в свою очередь, зависит от соблюдения подлинной нравственности. Поэтому нам также необходимо обучение нравственности. На начальном этапе первоочередное внимание следует уделить практике нравственности; это первоочередная необходимость.

Цонкапа говорит, что основой всей практики Дхармы являются сосредоточение и интроспекция. Для подлинного соблюдения нравственности требуются умение интроспекции и надлежащее сосредоточение. Для мирян, как мужчин, так и женщин, соблюдение подлинной нравственности, воздержание от недобродетельных поступков являются основой практики пути, ведущего к просветлению. Если мы, в поисках более возвышенных практик, отмахнемся от практической потребности, каковой является соблюдение нравственности, то наша практика окажется всего лишь притворством. Практикуя три вида обучения — обучение нравственности, сосредоточению и мудрости, — мы должны работать над достижением освобождения не только для себя, но также для других живых существ.

## **ЦИКЛИЧЕСКОЕ СУЩЕСТВОВАНИЕ**

Может возникнуть вопрос: «Поскольку циклическое существование с его невзгодами есть истинное страдание, то что же оно собой представляет?»

Циклическое существование разделяется на три вида по сферам пребывания. Это мир желаний, мир форм и мир без-форм. В мире желаний существа наслаждаются удовольствиями «пяти желанных»: форм, звуков, ароматов, вкусов и осязаемых объектов. Мир форм состоит из двух частей: в нижней части существа равнодушны к внешним удовольствиям, но наслаждаются внутренним созерцанием; в верхней части существа полностью отрешились от доставляющих удовольствие ощущений и испытывают нейтральные чувства. В мире без-форм все формы, звуки, запахи, вкусы и осязаемые объекты, а также пять чувств, дающих наслаждение ими, отсутствуют; существует только разум, и существа од-нонаправленно и сосредоточенно испытывают исключительно нейтральные чувства.

Существует шесть видов существ, которые вовлечены в круговорот циклического существования: боги, полубоги, люди, голодные духи, животные и обитатели ада. К богам относятся существа мира форм и мира без-форм, а также шесть видов богов мира желаний. Полубоги подобны богам, но зловредны и грубы. Люди — это жители «четырёх континентов». Голодные духи — это множество разных существ, мучимых голодом и жаждой. Животные — это существа, обитающие в океане и на суше. Обитатели ада — существа различных цветов и форм, которые были рождены таковыми в силу и в соответствии с совершенными ими ранее деяниями.

Циклическое существование — это процесс, который не подвластен управлению и продолжается в силу омраченных деяний и скверн. Сущностная природа этого процесса — несчастье, а его функция — обеспечение основы для страданий и порождение страданий в будущем. По форме циклическое существование представляет собой омраченные ментальные и физические совокупности, сформированные в результате омраченных деяний и скверн. Поскольку нет ничего во всех трех мирах существования, что не было бы вовлечено в циклическое существование, ментальные и физические совокупности всех существ и составляют циклическое существование.

Каковы же корни циклического существования? Существует два источника страданий: омраченные деяния и скверны. Скверны относятся к периферийным ментальным факторам и сами по себе не являются атрибутом ни одного из шести органов (глаза, уха, носа, языка, тела и ментального сознания). Однако, когда выражено проявляется какой-либо оскверненный ментальный фактор, основной ум (ментальное сознание) подпадает под его влияние и следует за скверной, куда бы она ни вела его, «накапливая» дурное действие.

Существует великое множество различных скверн, но основными из них являются страсть и ненависть. Из-за исходной привязанности к своей самости в случае, когда происходит что-то нежелаемое, возникает ненависть. Кроме того, привязанность к себе порождает гордыню — ощущение превосходства над другими. Подобным же образом, при отсутствии знания о чем-либо появляется ложное представление о несуществовании объекта познания.

Отчего возникает такая сильная привязанность к себе и прочие подобные явления? Из-за безначальной обусловленности сознание крепко держится за «я» даже в снах, и в силу этого появляется самопривязанность и тому подобное. Это ложное представление о «я» возникает из-за отсутствия знаний об образе существования вещей. Тот факт, что все объекты пусты, то есть лишены самосущего бытия, неочевиден для неподготовленного сознания, и создается впечатление, что вещи обладают внутренне присущим им бытием; отсюда возникает представление о значимости собственного «я». Таким образом, представление о самосущности явлений есть скверна невежества, которая является истоком всех прочих скверн.

## **ВИДЫ ДЕЯНИЙ**

Деяния, с точки зрения их природы, имеют два вида: помыслы и поступки. Помысел предшествует физическому или вербальному действию и является ментальным фактором, дающим импульс к действию. Поступок — это физическое или вербальное действие, которое происходит в момент совершения деяния.

С точки зрения вызываемых ими последствий существует три вида деяний: благие, неблагие и дающие неколебимое. Благие деяния приводят к счастливым перерождениям в облике людей, полубогов и богов. Неблагие деяния имеют следствием плохие перерождения в виде животных, голодных духов и обитателей адов. Деяния, дающие неколебимое, возносят в высшие миры, то есть в мир форм и мир без-форм.

Все деяния можно разделить на физические, вербальные и ментальные. С точки зрения реализации последствий все деяния можно разделить также на три вида: следствия деяний, «накопленных» в текущей жизни, могут проявляться в этой же жизни, в следующей жизни или в любом из последующих перерождений.

Как объяснялось выше, причинами циклического существования являются омраченные деяния и скверны. Если скверны искоренены и не «накапливаются» новые деяния, то нет никаких скверн, которые могли бы активизировать потенциал, созданный сохранившимися от прошлого омраченными деяниями, а это означает, что устранены причины циклического существования. Это означает свободу от оков. Некоторые говорят, что, до тех пор пока продолжают существовать физическая и ментальная совокупности, сформированные прежними омраченными деяниями и сквернами, — это «нирвана с остатком». Когда таких совокупностей больше нет — это «нирвана без остатка». «Без остатка» означает отсутствие каких-либо ментальных и физических совокупностей, произведенных омраченными деяниями и сквернами, при этом, однако, континуум сознания и континуум неомраченных ментальных и физических совокупностей продолжает существовать.

При устранении причины прекращается существование омраченных совокупностей, а при освобождении от них исчезают обусловленные ими страдания. Освобождение бывает двух видов: освобождение, заключающееся только в уничтожении страданий и их источников, и великое, ни с чем не сравнимое освобождение, равное состоянию Будды. Первый вид освобождения представляет собой уничтожение всех созданных сквернами препятствий (которые мешают освобождению от циклического существования), но не препятствий к прямому постижению всех объектов познания. Второй вид освобождения — это наивысшая ступень, абсолютное уничтожение как скверн, так и препятствий к всеведению.

### **ТРОЙСТВЕННОЕ ПРИБЕЖИЩЕ**

Какими методами добиться того, чтобы внедрить практику в сознание? Прежде всего следует обратиться к Прибежищу и размышлять о действиях и их последствиях. Прибежище заключается в Трех Драгоценностях: Будда, Его учение и Духовное Сообщество. Когда разумное существо очищает свой разум от омрачений, а также латентных предрасположенностей к ним, оно освобождается от всех являющихся препятствиями изъянов. Тогда оно познает все явления одновременно и непосредственно. Такое существо называют Буддой, он является учителем прибежища и подобен целителю. Драгоценность Учения — это высшие (арья) пути, то есть главные правильные пути, которые устраняют омрачения и латентные предрасположенности к ним, а также отсутствия, которые представляют собой состояния после устранения того, что подлежало устранению. Учение является подлинным Прибежищем и подобно лекарству. Драгоценность Сообщества — это все люди, будь то миряне или монахи, поток сознания которых следует высшему пути. Они — друзья, которые помогают достичь Прибежища, и подобны сестрам милосердия.

## **Глава пятая. ПРЕОБРАЗОВАНИЕ СОЗНАНИЯ**

Все религии, по существу, являются средством, помогающим людям стать более совершенными и созидательными. Если в некоторых религиях основная практика предусматривает чтение молитв, а в других — усмирение плоти, то суть практики буддизма заключается в преобразовании и совершенствовании разума. Ментальная деятельность является более тонкой и сложной для контроля по сравнению с физическими и вербальными действиями. Действия тела и речи более очевидны, их легче изучать и практиковать. В этом смысле духовные практики, объектом которых является ум, более тонкие и требуют больше усилий.

Нам принципиально важно понять реальное значение буддизма. Замечательно, что наблюдается рост интереса к буддизму, но гораздо важнее наличие понимания сути буддизма. Если мы не поймем главной ценности и значения учений буддизма, любая попытка сохранить, восстановить или пропагандировать их, скорее всего, окажется профанацией.

Учение о Дхарме и ее понимание не является чем-то физическим. Таким образом, если отсутствует подлинное понимание, то одно лишь строительство монастырей или чтение и заучивание священных текстов не может считаться практикой Дхармы. Дело в том, что практика Дхармы происходит в сознании.

Было бы ошибкой думать, что для практики Дхармы достаточно просто изменить покроем одежды, читать молитвы или класть поклоны. Позвольте дать объяснение. Когда мы отвешиваем поклоны или совершаем обход ступы, нам на ум приходят разнообразные мысли. Когда вас одолевает скука, а день все тянется, обход ступы может оказаться очень приятным занятием. Если найдется словоохотливый собеседник, который составит вам компанию, то время пролетит незаметно. Это, возможно, приятная прогулка, но не подлинная практика Дхармы. Возможны даже случаи, когда якобы практикуется Дхарма, а на самом деле создается негативная карма. Например, человек, совершая обход ступы, может замышлять какой-либо обман или задумывать месть сопернику. В его уме могут крутиться такие мысли: «Вот так я ему устрою, вот так отвечу, вот так поступлю». Подобным же образом вы можете повторять священные мантры в то время, как ваш ум предается злобным мыслям. Таким образом, то, что кажется физической и вербальной практикой Дхармы, может в действительности оказаться обманом.

## **ЦЕЛЬ ДХАРМЫ**

Мы говорим, что основная цель практики Дхармы — обучение ума. Как это делать? Подумайте о случаях, когда вы настолько сердиты на кого-то, что сделали бы все, что угодно, чтобы причинить ему или ей боль. Теперь, чтобы по-настоящему практиковать Дхарму, необходимо рационально поразмыслить над этим. Вам нужно размышлять о многочисленных пороках, которые несет с собой гнев, а также о положительных результатах развития в себе сострадания. Вы также можете поразмышлять о том, что человек, являющийся объектом вашего гнева, — такой же, как вы, в своем желании добиться счастья и избавиться от невзгод. Учитывая все это, чем вы можете оправдать причинение боли этому человеку?

Во внутреннем разговоре вы можете сказать себе: «Я считаю себя буддистом. Как только утром я открываю глаза, я молюсь об обретении Прибежища и развитии пробуждающегося ума. Я даю обещания действовать во благо всех живых существ, и, несмотря на это, я сейчас вознамерился быть жестоким и неблагоразумным. Разве я могу называть себя буддистом? Как осмелюсь я предстать перед Буддами, когда я делаю посмешище из их учений?»

Размышляя таким образом, вы можете полностью рассеять вашу агрессию и злобу. Они могут быть замещены спокойными и добрыми мыслями, побужденными размышлением о том, насколько плохо испытывать злобу по отношению к упомянутому лицу и насколько он или она заслуживают вашей доброты и доброжелательности. Таким образом вы можете осуществить подлинное преобразование вашего сердца. Это и есть Дхарма в ее истинном смысле. Ваше предыдущие негативные мысли могут быть развеяны и заменены положи-

тельными и сострадательными чувавами к этому лицу. Необходимо уловить эту разительную перемену. Это чрезвычайно важный рывок вперед. Это именно то, что действительно означает практику Дхармы, но это непросто.

Когда ум находится под влиянием сильных, добродетельных мыслей, не остается никакой лазейки ни для чего негативного. Если вы мотивированы добрыми и счастливыми мыслями, даже действия, которые кажутся негативными, могут иметь положительные результаты. Например, ложь обычно является негативным действием, но если вы говорите неправду из сострадания и разумного желания помочь кому-либо, даже обман может оказаться благотворным.

В традиции Махаяны Бодхисаттва — это тот, кто стремится к достижению состояния Будды или просветления во благо других. Альтруизм пробуждающегося ума происходит из наполненной любовью доброты и сострадания практики Бодхисаттвы. Поэтому в некоторых случаях Бодхисаттве позволено совершать негативные физические и вербальные действия. Такие проступки обычно влекут за собой негативные последствия. Но, в зависимости от мотивации, эти деяния иногда могут быть нейтральными, а в некоторых ситуациях и благими. Вот некоторые из причин, в силу которых мы настаиваем на том, что основным объектом буддизма является ум. Наши физические и вербальные действия играют только вторичную роль. Таким образом, качество или степень чистоты какой-либо духовной практики определяется помыслами и мотивацией практикующего.

## **ТРЕВОЖАЩИЕ ЭМОЦИИ**

Тревожащие эмоции чрезвычайно коварные и стойкие. Окажись человек, находящийся в их власти, на троне, он будет руководствоваться омрачениями. Чем дольше мы будем его слушать, тем более будет возрастать его гордыня. Именно так действуют тревожащие эмоции. Воздействие тревожащих эмоций изумляет. Под их влиянием мастер может поссориться с другими из-за желания иметь больше учеников. В таких случаях задействованы и привязанность, и вражда.

К счастью, существует сила, способная противостоять тревожащим эмоциям. Это мудрость. Мудрость становится яснее и очевидней, если подвергнуть ее анализу и исследованию. Эта мудрость могущественна и устойчива. И напротив, невежественный ум, каким бы изощренным он ни был, не способен выдержать анализа. Под воздействием логики рационального исследования он коллапсирует. Понимание этого дает нам уверенность для решения проблем, порождаемых тревожащими эмоциями. Изучая и размышляя, мы можем добиться хорошего понимания как мудрости, так и тревожащих эмоций, таких, как враждебность и привязанность, являющихся детищем ума, который верит в то, что вещи истинны и существуют в том виде, как выглядят. Ум, воспринимающий существование как истинное, чрезвычайно активен, силен и хитер. Его близкий партнер — эгоцентризм — настолько же живуч и упрям. Слишком долго мы находились полностью под его властью. Он выдавал себя за нашего друга, опору и защитника. Если мы хотим проявить заботу о себе и благоразумие, то теперь нам надо развивать мудрость понимания того, что вещи не существуют так, как видятся нами, в них нет истинного существования. Это называется мудростью пустоты. Если мы будем последовательно применять это оружие, то у нас появится возможность сопротивляться тревожащим эмоциям.

Таким образом, источниками страдания являются карма и тревожащие эмоции, а также оставляемые ими следы. От этих омрачений можно избавиться, только применяя

соответствующие противоядия. Следы, оставляемые тревожащими эмоциями, препятствуют достижению Всеведения. По самой своей природе сознание обладает потенциалом познать все, но эти омрачения создают завесу перед разумом и препятствуют познанию. Устранение этих препятствий посредством развития необходимых качеств, противостоящих им, осуществляется умом. Когда сознание полностью освобождается от препон, оно автоматически обретает полное осознание, и такой человек пробуждается к полному просветлению.

Состояние просветления не является каким-то физическим образованием вроде райской обители. Это внутреннее качество ума, полностью проявляющего свой позитивный потенциал. Чтобы достичь такого состояния пробуждения, необходимо начать с устранения негативных качеств ума и последовательно развивать одно за другим его положительные качества. Именно ум активно применяет противоядия в процессе устранения негативных побуждений и заблуждений. И наступает момент, когда тревожащие эмоции и ментальные препятствия уже никогда не смогут рецидивировать, что бы ни случилось. Это лишнее доказательство того, что только ум осуществляет развитие духовного прозрения и познания. Какой бы слабой ни была положительная динамика вначале, с течением времени ум совершенствуется и пробуждается к состоянию Будды. Важно помнить, что все, чему учил Будда, было призвано помочь живым существам и служить им руководством на духовном пути. Его философские проповеди были не абстрактными рассуждениями, а руководством по техникам и методам борьбы с тревожащими эмоциями. Мы можем оценить действенность противоядий от различных тревожащих эмоций исходя из своего собственного опыта. Будда учил развивать милосердную доброту, чтобы противодействовать ненависти и гневу. Сосредоточение внимания на отталкивающей стороне предмета способствует разрушению привязанности. Существует множество логических аргументов, доказывающих, что видимая явленность существования представляет собой заблуждение. Представление об истинности существования является невежеством, а мудрость осознания пустоты напрямую противостоит ему.

Из этих учений можно сделать вывод о том, что тревожащие эмоции представляют собой только временные омрачения ума и что их можно полностью искоренить. Когда ум свободен от скверн, полностью раскрывается потенциал его подлинной природы — ясность и осознание. С ростом понимания этого появляется способность оценить возможность достижения нирваны и состояния Будды. Это приходит, как чудесное откровение.

Даже если бы все боги вселенной объединились против вас, если бы каждое живое существо стало враждебно вам, у них не достало бы сил отправить вас в ад. И напротив, тревожащие эмоции могут в одно мгновение предать вас аду. Именно поэтому тревожащие эмоции с безначальных времен являются нашим врагом, принося нам вред и разрушая нас. Никогда не существовало врага столь живучего, как эти тревожащие эмоции. Обычные противники умирают и исчезают. Если пойти навстречу желаниям обычного противника, то постепенно он или она превратится в вашего друга. Ваш противник станет тем, кто принесет вам благо. А вот тревожащие эмоции приносят вам тем больше вреда и страданий, чем более вы удовлетворяете их. Они всегда являлись и всегда остаются нашим постоянным врагом, единственной причиной всех наших страданий. До тех пор, пока мы будем позволять этому врагу благополучно пребывать в нас, нам не будет никакого счастья.

Когда вы ведете войну с обычным противником, вы можете одержать победу и изгнать противника из вашей страны. Обычный противник может перегруппировать, пополнить и переоснастить свои силы и вернуться на поле боя. А вот побежденные и уничтоженные тревожащие эмоции уже не смогут вернуться. В этом отношении тревожащие эмоции

слабы, и для их уничтожения нам не требуется ядерных ракет или бомб. Они слабы, потому что как только мы обретаем способность видеть реальность и развивать око мудрости, мы в состоянии избавиться от них. А что происходит с тревожащими эмоциями после того, как мы уничтожаем их в своем сознании? Они обращаются в ничто. Они не могут возродиться где-нибудь еще, чтобы набраться сил, таким образом, они не могут вернуться и принести нам вред.

Не существует никакой тревожащей эмоции, обладающей независимым существованием. Возникающие привязанность или гнев могут быть достаточно мощными, они могут выводить ум из равновесия. Однако при ближайшем рассмотрении становится ясно, что не существует никакого специального места обитания этих эмоций. Они не пребывают в теле и не обитают в наших органах чувств. Если вы попытаетесь отыскать тревожащие эмоции среди ментальных и физических компонентов или вовне, то нигде не обнаружите их. Тревожащие эмоции подобны иллюзии. Почему мы должны позволять им ввергать нас в ад?

## **ОСВОЕНИЕ СОСРЕДОТОЧЕНИЯ**

Возникновение как положительных, так и отрицательных переживаний обусловлено умом в зависимости от того, преобразован ваш ум или нет. Поэтому чрезвычайно важно контролировать и дисциплинировать ум. Все переживаемые нами страхи и неизмеримые страдания обусловлены умом. Будда учил, что не существует более могущественного врага, чем ум. Во всех мирах существования нет ничего более опасного, ничего, внушающего больший страх, чем ум. Но Будда также говорил, что дисциплинированный ум порождает все прекрасные качества. Ум является источником и основанием мира и счастья. Счастье является результатом добродетельной деятельности, а страдания — это результат отрицательных действий. Таким образом, счастье и страдание зависят от того, преобразован ум или нет. Вы почувствуете себя более счастливым и спокойным по прошествии даже короткого периода времени, если будете контролировать и дисциплинировать свой ум.

Если ваш ум находится под контролем и уравновешен, то даже если ситуация будет выглядеть так, как если бы вся вселенная ополчилась на вас, вы не будете чувствовать себя в опасности или несчастным. С другой стороны, если вы внутренне встревожены и возбуждены, вам не захочется полакомиться даже предложенными вам самыми изысканными яствами. Вы можете слышать приятные вам вещи, но не будете испытывать радости. Таким образом, ощущение вами счастья или страдания зависит от того, дисциплинирован ваш ум или нет.

Как только вы преобразуете свой ум таким образом, что у вас больше не будет собственнического чувства и страстей, вы достигнете совершенства даяния. Совершенство даяния означает, что вы отдаете всем живым существам все, что у вас есть, включая положительные результаты даяния. Эта практика полностью зависит от ума. Подобным же является и совершенство нравственности. Достижение совершенства нравственности означает приобретение состояния ума, которое предопределяет воздержание от какого-либо причинения вреда живым существам каким бы то ни было образом.

Это состояние, полностью свободное от эгоцентризма. Подобной же является практика терпения. Бесчисленность недружелюбных живых существ сопоставима с беспредельностью космоса. Однако обретение контроля над своим умом равнозначно победе надо всеми внешними врагами. Если ваш ум спокоен, вы будете сохранять душевное



равновесие даже в полностью враждебном окружении. Всю поверхность земли не покроешь ковром, чтобы защитить ступни от колючек.

Если вы хотите защитить свой ум, вы должны приложить усилие для поддержания сосредоточения. Если вы не уделяете внимания сосредоточению и оно ухудшается, благо, которое вы накопили в прошлом, будет потеряно, как если бы было украдено ворами. В результате вы попадете в неблагоприятное состояние существования. Тревожащие эмоции подобны разбойникам и ворами. Они всегда наготове, высматривая возможность для своего проявления. И если они ее находят, то воруют у нас нашу добродетель. Они отнимают у нас возможность счастливого существования. Поэтому никогда не допускайте ослабления своего сосредоточения. Если порой вы теряете сосредоточение, восстанавливайте его, вспоминая о бесконечных страданиях в круговороте бытия.

Каковы методы поддержания сосредоточения и бдительности? Обращайтесь к духовным учителям, слушайте их проповеди, чтобы знать, что следует практиковать и от чего должно отказаться. Чем внимательней вы прислушиваетесь к учениям, тем осмотрительней вы будете. Если вы общаетесь с добродетельными друзьями, то ваша осмотрительность будет поддерживаться естественным образом. Вы можете узнать, от чего следует отказаться и что следует практиковать, слушая проповеди и следуя примеру добродетельных друзей. Если вы будете размышлять над объяснениями природы непостоянства и страданий круговорота бытия, вы будете культивировать в своем сознании осторожность. Благодаря этой осторожности можно быстро научиться сосредоточению.

Другой метод выработки сосредоточения — помнить о всеведении Будд и Бодхисаттв. Они знают обо всех наших действиях в каждый момент; если вы будете помнить об их присутствии, вы будете более осмотрительны. Вам будет совестно поступать дурно. Поскольку Будды и Бодхисаттвы обладают всеведением, ничто не может быть сокрыто от них. В осознании этого и поддержании почтительности состоит практика сосредоточения на Буддах. Обычно мы склонны думать, что Будды и Бодхисаттвы обращают на нас внимание, только когда мы читаем какую-либо молитву или взываем к ним, или упоминаем их имя. Это ошибка. Всеведущий ум Будды охватывает все, проникая даже в тончайшие частицы. Иначе говоря, уму Будды открыто знание всех явлений вне зависимости от времени и места. Осознание того, что ты всегда находишься пред оком всеведущих Будд, является способом сосредоточиться на Будде и его качествах. Это очень важно для нашей каждодневной практики.

Если вы бдительны, то при возникновении угрозы проявления какого-либо омрачения вы сможете сдержать себя. Например, разговаривая с кем-то, вы можете начать сердиться. Бдительность подскажет вам прекратить разговор или сменить его тему. Подумайте о том, что, хотя ваш собеседник ведет себя неразумно и вызывающе, нет смысла отвечать ему тем же. Не замыкаясь на ситуации, переведите внимание своего ума на положительные качества такого человека. Это также поможет уменьшить ваше раздражение.

Неусмиренный ум одурманен тревожащими эмоциями, поэтому его следует привязать к духовной практике, как привязывают слона к столбу. Наблюдайте за своим умом и даже на мгновение не позволяйте ему отвлеченно блуждать. Следите за его намерениями и действиями. Если, например, вы собираетесь медитировать, то сначала настройтесь на то, чтобы быть внимательным и не позволять себе отвлекаться. В результате вам, возможно, удастся медитация без отвлечения в течение примерно пятнадцати минут. Как только вы привыкнете к этому, продолжительность медитации можно увеличить.

Конечно, сложно контролировать ум и не давать ему отвлекаться от объекта медитации. Сложно заставить свой ум делать то, что вы хотите от него, но постепенно, по мере обретения привычки, будет приходить успех. Вы можете применять любые приемы, помогающие вам контролировать ваш ум. Например, может статься, что при определенных медитациях вам легче не отвлекаться, если вы сидите лицом к стене. В некоторых случаях медитировать лучше с закрытыми глазами, а в некоторых лучше, если глаза открыты. Это зависит от ваших индивидуальных особенностей и ваших обстоятельств.

Следуя сказанному выше, вы всегда сможете быть настороже, защищаться от тревожащих эмоций и предотвращать опасность быть вовлеченным в бессмысленную деятельность. Когда у вас возникает желание куда-то отправиться или что-то сказать, сначала определите, стоит ли это делать. Когда в вас зарождается привязанность или подступает раздражение против кого-то, старайтесь ничего не предпринимать; старайтесь ничего не говорить и гоните всякие мысли — станьте как кусок дерева.

Если вдруг вы почувствуете приступ смеха без причины или желание похвалиться, или обмануть других, или посудачить о недостатках других людей, или высказать что-либо неподобающее, или сделать саркастическое замечание, или похвалить себя и покриковать и поругать других — станьте как кусок дерева. Если вы ощутите стремление к получению материальных благ, уважения, славы и признания или возжелаете иметь «избранный круг» последователей — станьте как кусок дерева. Если вы заметите в себе склонность пренебрегать интересами других и при этом стремление к удовлетворению своих собственных и, более того, желание разглагольствовать об этом — станьте как кусок дерева. Если вы почувствуете, что становитесь нетерпимым, ленивым, самодовольным или к вам подступает уныние или желание делать безапелляционные замечания — станьте как кусок дерева.

Сохраняйте бдительность и становитесь искусным в выборе того, что должно практиковать, а что должно отвергнуть. Без колебаний занимайтесь добродетельной деятельностью, не дожидаясь поддержки от других людей. Не отказывайтесь от более значимой практики ради менее значимой. Самое главное — это чтобы все ваши действия и поступки служили благу других людей и чтобы их результатом было выполнение желаний других.

Осознав этот основополагающий принцип, необходимо постоянно прилагать усилия во благо других. Именно этому учил сострадательный Будда. Прозорливый Будда знал, что будет полезным на века, а что — на время. Именно поэтому его наставления гибкие, и Бодхисаттве, постоянно работающему во благо других, иногда дозволены поступки, которые обычно запрещены.

Природа ума такова, что чем лучше он понимает что-либо, тем легче ему с этим справиться. Если мы сможем посмотреть на страдание с точки зрения преображенного сознания, то обретаем еще большую стойкость к страданиям. Нет ничего, что не становилось бы легче в силу привычки. Если мы приучим себя терпеливо сносить незначительные неприятности, то постепенно разовьем в себе способность вынести более сильную боль. Мы видим многих людей, которые в своей повседневной жизни терпят укусы насекомых, голод, жажду, уколы и царапины от шипов и колючек. Люди с легкостью переносят все эти бессмысленные страдания, когда привыкают к ним. Поэтому досада и беспокойство, возникающие как реакция на незначительные неудобства от жары и холода, ветра и дождя, болезни и раны, только усугубляют проблему. Некоторые люди при виде собственной крови не пугаются, а обретают мужество. Другие же при виде чьей-либо крови, не говоря уже об их собственной, лишаются чувств. Такие разные реакции объясняются разной степенью ментальной

устойчивости. Некоторые люди решительны, другие малодушны. Если вы научитесь осознанно терпеть незначительные проблемы, то постепенно обретете неуязвимую стойкость к страданиям, какой бы ни была их степень. Никогда не допускайте, чтобы страдания вывели ум из равновесия, — именно так поступают мудрецы. Посредством пяти органов чувств живые существа видят, слышат, обоняют, ощущают вкус и осязают носителей внешних форм и объектов. Если осознанно отринуть передаваемые шестью органами чувств ощущения формы, звука, запаха, вкуса, прикосновения и ментальные события, то полностью исчезнут и всплывающие воспоминания о прошедших событиях, на которых ум склонен заикливаться, и поток памяти прекратится. Подобным же образом следует предотвращать возникновение мыслей о будущем и будущих действиях. Это необходимо для замещения всех мыслительных процессов пустотой. Освободившись от всех этих процессов, ум становится чистым, ясным и невозмутимым.

## Глава шестая. КАК МЕДИТИРОВАТЬ

Квинтэссенцию учений буддизма можно кратко сформулировать как воззрение о взаимозависимости в сочетании с поведением, основанным на позиции ненасилия. Я хочу, чтобы вы помнили эти основополагающие принципы. Нет ни одного проявленного феномена, который существовал бы сам по себе или независимо от внешних для него сил. Все явления зависят друг от друга. Все взаимозависимо. К примеру, мирная жизнь какого-либо государства зависит от политики соседних стран и от общей безопасности во всем мире. Счастье какой-либо семьи зависит от отношений соседей и в обществе в целом. Буддисты верят в теорию зависимого возникновения, а не во всемогущего творца или в случайное возникновение.

Когда люди забывают основополагающие морально-этические принципы и действуют из эгоистических побуждений, это приводит к неприятным последствиям. Если вы считаете, что ваши соседи не имеют никакого отношения к вашему счастью, то вы можете допустить плохое обхождение с ними. Вы можете вести себя агрессивно по отношению к одним, запугивать и оскорблять других. Можно ли ожидать атмосферы мира и гармонии при таком соседстве? Ответ очевиден — нет. Когда ваш ум наполнен враждой и ненавистью, в вашем сердце нет радости, и вы становитесь источником вреда для окружающих. И напротив, когда вы развиваете доброту, терпимость и понимание, атмосфера полностью меняется. В буддийском тексте «Тренировка ума по семи пунктам» говорится: «Сначала упражняйтесь в подготовительных практиках».

Существует четыре подготовительные практики: размышление о редкости и потенциале жизни свободного и счастливого человека; размышление о смерти и непостоянстве; размышление о действиях и их результатах; размышление об изъянах круговорота бытия. Например, размышление о редкости и потенциале жизни свободного и счастливого человека помогает преодолеть одержимость временными наслаждениями этой жизни. Благодаря размышлению о смерти и непостоянстве преодолевается влечение к благоприятным воплощениям в будущих жизнях.

Усилия необходимо прилагать не только во время практических занятий медитацией, но и в промежутках между ними. Обычно мы стараемся достичь максимально возможной концентрации во время медитации. Но если между медитациями ум будет незащищенным и

беспокойным, то это повредит нашему развитию. Поэтому между занятиями рекомендуется выполнять постмедитативные практики.

Медитация означает непрерывное созерцательное освоение добродетельного объекта с целью преобразования ума. Простое понимание какого-то положения не преобразует ум. Вы можете понимать интеллектом преимущества альтруистического пробуждающегося ума, но это понимание не оказывает реального воздействия на ваш эгоцентризм, который будет разрушен только посредством постоянного освоения этого понимания. Вот что понимается под медитацией.

Медитация бывает двух типов. При аналитической медитации выполняется анализ и размышление, тогда как при однонаправленной медитации осуществляется сосредоточение ума на чем-то, что уже было понято. Медитируя о любви и сострадании, мы стараемся взрастить соответствующее отношение в своем сознании, думая при этом: «Пусть все живые существа будут свободны от страданий». А при медитации о пустоте или непостоянстве объектом медитации становится одна из этих тем.

Для практики тренировки ума нам требуются такие подготовительные практики, как размышление о смерти и непостоянстве, чтобы настроиться на основную практику. При выполнении медитаций в рамках подготовительных практик начинайте с анализа темы. Придя к какому-то определенному заключению, держите его в уме и сосредотачивайтесь на нем какое-то время. Если почувствуете, что теряете концентрацию, вернитесь к анализу. Можно многократно повторять медитацию на один и тот же аспект темы, пока не станет заметен какой-либо эффект в вашем сознании. Тогда поменяйте схему применяемых рассуждений, как описано в таких древних текстах, как «Руководство по образу жизни Бодхисаттвы» или «Драгоценная гирлянда» и т.п. Это подобно подбору лекарства. Может оказаться так, что некоторые лекарства действуют эффективней, чем другие. Нецелесообразно упрямо цепляться только за один аспект темы медитации, поскольку ваши усилия могут оказаться малоэффективными. Именно поэтому необходимо изучение. Медитирование без предварительного изучения равносильно попытке взобраться на скалистый утес без помощи рук.

## **ПОЗА И ДЫХАНИЕ**

Прежде, чем перейти к объяснению правильной позы и техники дыхания при медитации, мне бы хотелось вкратце упомянуть об обстановке для практических занятий. Обстановка, в которой проводится медитация, имеет важное значение для начинающих. Когда наработан определенный опыт, воздействие внешних факторов становится ничтожным. Но, как общее правило, медитацию следует проводить в тихом месте. Для медитации однонаправленного сосредоточения требуется полностью уединенное место, где нет никакого шума. Важно произвести уборку места, выбранного для медитации. Эта уборка делается не только ради поддержания внешней чистоты, но и ради оказываемого ею психологического эффекта прояснения ума. Как сказал Потова, один из ближайших учеников Атиши: «Для того, кто достиг высокого уровня медитации, каждое его действие может стать стимулом для практики». Поэтому, очищая место для медитации, помните, что в действительности вам предстоит очистить свой ум.

Для поддержания правильной физической позы во время медитации, задняя часть сиденья должна быть слегка приподнята, так как это помогает уменьшить напряженность мышц. Сидеть в позе ваджра (ноги переплетены) очень трудно, но если при этом не возникает

болевых ощущений, то следует принимать эту позу. В противном случае можно использовать очень удобную позу полу-ваджра, или Арья Тары (правая нога выдвинута перед собой, а левая — согнута в колене и подтянута к туловищу).

При правильной мудре, то есть расположении кистей и пальцев рук, тыльная сторона кисти правой руки лежит поверх ладони левой руки, а кончики больших пальцев касаются друг друга, образуя треугольник в вертикальной плоскости. Треугольник имеет тантрическое значение, символизируя Область Истины, источник реальности и внутреннее тепло в солнечном сплетении.

Руки не должны прижиматься к телу. Голова слегка склонена, при этом кончик языка касается верхнего нёба, что предотвращает появление жажды и слюнотечения, когда медитирующий достигает глубокого, однонаправленного сосредоточения. Губы и челюсти находятся в естественном положении, а взгляд устремлен на кончик носа. Что касается глаз, то на начальном этапе практики вы можете достигать более ясной визуализации при закрытых глазах, но это не очень хорошо. После обретения определенного навыка глаза закрывать не следует. Визуализация осуществляется на ментальном, а не чувственном уровне. Если вы медитируете с закрытыми глазами, то теряете ментальный образ, как только открываете глаза, чего не происходит, если медитация производится с открытыми глазами.

Во время медитации дыхание должно быть естественным. Не следует дышать слишком интенсивно или слишком тихо. Если ваш ум находится в возбужденном состоянии из-за того, что вы рассержены или раздражены, то полезно сосредоточиться на дыхании, чтобы восстановить состояние невозмутимости. Для этого просто считайте вдохи-выдохи — «один, два, три», и так до двадцати, — стараясь совершенно забыть про свой гнев. В тот момент, когда ваш ум полностью сосредоточится на дыхании — вдохе и выдохе, — аффективное состояние пройдет. После этого становится легче мыслить ясно.

Поскольку все наши действия, включая медитацию, в большой степени зависят от нашей силы намерения или мотивированности, то, прежде чем приступить к медитации, важно культивировать правильную мотивацию. Однако мотивация не должна быть обусловлена только заботой о совершенствовании и о счастливой жизни в сансаре. Правильная мотивация — это альтруистическое отношение.

## **БЕЗМЯТЕЖНОЕ СПОКОЙСТВИЕ**

Практика медитации предусматривает развитие медитативной устойчивости, выражающейся в однонаправленном сосредоточении ума на объекте медитации. Существует множество видов медитативной стабилизации, но в данной работе мне бы хотелось остановиться на медитации безмятежного спокойствия ума (шаматха). Суть безмятежного спокойствия — это однонаправленное сосредоточение ума на каком-либо объекте, без отвлечений, в соединении с блаженной подвластностью тела и ума. Если медитация сопровождается принятием Прибежища — это буддийская практика, а если еще и стремлением к высшему просветлению ради всех живых существ — это практика Махаяны. При достижении безмятежного спокойствия ум и тело наполняются блаженством и радостью: благодаря подвластности ума и тела проявляется способность настроить ум на любой выбираемый практикующим добродетельный объект, а также множество таких необычных способностей, как ясновидение и эманация. Основная цель и преимущество, которое дает безмятежный ум, — это возможность достичь особого прозрения

(«випассаны»), посредством которого постигается пустота и, следовательно, освобождение от циклического существования.

Для достижения безмятежности необходимо наличие всего комплекса перечисленных ниже условий. Место, где проводится медитация, должно быть тихим, поскольку шум — это препятствие для концентрации. Вся обстановка должна благоприятствовать практике. Сам медитирующий должен быть неприхотлив, пребывать в состоянии удовлетворенности и отрешенности от мирской суеты. Занимающийся этой практикой должен избегать совершения недобродетельных вербальных и физических деяний. Благодаря предварительному изучению и размышлению он должен быть свободен от ошибочных представлений о предметах медитации; он должен знать, как различить порождаемые желаниями омрачения, как размышлять над смыслом непостоянства и т.п.

В поучении «Различение срединного пути и крайностей» («Мадхьяанта-вибханга»), полученном от Бодхисаттвы Майтрея, грядущего Будды, сказано, что фактическая практика безмятежного спокойствия предполагает устранение пяти изъянов и принятие восьми противоядий.

Пять изъянов, от которых должно освободиться, это:

- Лень: нежелание работать над развитием медитативной стабилизации.
- Рассеянность: неспособность удержать объект медитации в памяти.
- Расслабленность и возбужденность: прерывание медитативного сосредоточения.
- Неприменение противоядий: при возникновении расслабленности и возбужденности.
- Чрезмерное применение противоядий: продолжение применения противоядий, когда расслабленность и возбужденность уже устранены.

Восемь противоядий — это средства устранения указанных изъянов.

Противоядие от лени:

- Убежденность: уверенность в благотворности медитативной стабилизации.
- Устремленность: стремление приобрести эти благие качества медитативной стабилизации.
- Усилие: получение удовольствия от работы над медитативной стабилизацией.
- Подвластность ума и тела: следствие (усилия).

Противоядие от рассеянности:

- Внимательность: непрерывное сосредоточение на объекте медитации.
- Противоядие от расслабленности и возбужденности:
- Бдительность: отслеживание возникновения или приближающегося возникновения рассеянности или возбужденности.

Противоядие от неприменения противоядий:

- Применение противоядий, призванных противостоять расслабленности и возбужденности.

Противоядие от чрезмерного применения противоядий:

- Воздержание от применения противоядия: ослабление усилия.

## **СОСРЕДОТОЧЕНИЕ**

Благодаря применению восьми противоядий постепенно устраняются пять изъянов, и практикующий проходит через девять состояний сосредоточения, которые перечислены ниже.

Установление сознания: сосредоточение сознания и направление его на внутренний объект (например, на визуализируемый образ Будды);

Продолженное установление: более длительное, по сравнению с предыдущим состоянием, сосредоточение на объекте;

Восстановление: распознавание отвлечений сразу же при их появлении и возвращение к объекту созерцания;

Усиленное установление: напряжение сознания для перехода от сосредоточения на главных аспектах визуализируемого объекта медитации ко все более и более устойчивому сосредоточению на второстепенных чертах объекта;

Дисциплинирование: осознание благих качеств, которые дает медитативная стабилизация, и восприятие их как отрады;

Умиротворение: устранение какого-либо внутреннего сопротивления, мешающего медитативной стабилизации;

Полное умиротворение: устранение посредством усилий даже еле различимой расслабленности и возбужденности сразу же при их возникновении;

Однонаправленность: достижение такого постоянства медитативной стабилизации, при котором никакие неблагоприятные факторы уже не могут вмешаться и прервать это состояние;

Естественность: самопроизвольная фиксация на объекте медитации, не требующая усилия для применения внимательности и сосредоточения.

Перечисленные выше девять состояний сосредоточения достигаются с помощью шести сил. Первое состояние достигается силой слушания, второе — силой размышления, третье и четвертое — силой внимательности. Пятое и шестое состояния достигаются силой привычки.

В процессе девяти состояний сосредоточения задействуются четыре вида умственной деятельности (являющиеся инструментами, с помощью которых ум овладевает объектом созерцания):

Принудительная фиксация: во время первого и второго состояния сосредоточения сознание с напряжением и усилием удерживается на объекте медитации.

Прерывающаяся фиксация: прерывистое сосредоточение на этапах от третьего до седьмого.

Непрерывающаяся фиксация: во время восьмого состояния сознание стабильно удерживается на объекте.

Самоподдерживающаяся фиксация: при девятом состоянии сознание самопроизвольно удерживается на объекте.

Если правильно понимать сущность, порядок и отличительные особенности перечисленных выше состояний, то посредством развития безмятежного спокойствия можно легко выработать безупречную медитативную устойчивость примерно за год.

Мы рассмотрели характеристики медитации безмятежного спокойствия применительно к объектам вообще. Вы обнаружите дополнительные преимущества, если сделаете свой собственный ум объектом медитации безмятежного спокойствия. Для этого необходимо определить свой ум. Наш ум так же пуст, как и пространство, и также не имеет никаких физических свойств вроде формы или очертания. Ум — это нечто, просто воспринимающее некие аспекты объекта. Исходя из этой посылки, можно приступить к практике девяти состояний, устранения пяти изъянов, применения восьми противоядий и т.д., как было описано выше. Именно так развивается безмятежное спокойствие.

Мною были всего лишь перечислены элементы безмятежного спокойствия в рамках предельно сжатого изложения ранних буддийских учений. Показателем достижения безмятежного спокойствия является подвластная невозмутимость, которая появляется после достижения подвластности ума и тела и свидетельствует о способности ума сохранять однонаправленное сосредоточение на объекте созерцания. Именно в этот момент достигается подлинное безмятежное спокойствие, которое является одним из элементов подготовительного этапа к первой медитации, которая относится к миру форм. Достигнувший безмятежного спокойствия ум становится услужливым и надежным, и сохраняет однонаправленное сосредоточение на любом благом объекте или мысли, на которые он был направлен. Благодаря этому ум приобретает мощную способность к постижению суги.

## Глава седьмая . ПРОБУЖДАЮЩИЙСЯ УМ

Пробуждающийся ум проявляется в стремлении достичь состояния Будды, чтобы освободить всех существ во всей вселенной от страданий. Для развития пробуждающегося ума требуется медитация; пробуждающийся ум невозможно взрастить только благими намерениями и молитвами. Его невозможно развить только за счет интеллектуального понимания. Его также невозможно взрастить только через получение благословений. Мы должны развивать его путем медитации, посредством постоянной выработки привычки в течение длительного срока. Чтобы обрести способность к медитации, направленной на пробуждение ума, необходимо, перво-наперво, осознать блага, которые дает развитие



пробуждающегося ума. Необходимо выработать пылкое стремление к возвращению пробуждающегося ума, воспринимая его как насущную потребность.

В этом смысле очевидна необходимость возвращать доброе сердце, вопрос только в том, как это делать. Когда мы говорим о тренировке ума, мы соотносим доброе сердце с пробуждающимся умом, который является лучшим, высшим и идеальным проявлением доброго сердца. Это бесконечно добродетельный ум, обогащенный мудростью. В священных текстах говорится, что пробуждающемуся уму присущи два стремления: стремление служить целям других, сопровождаемое стремлением достичь состояния Будды.

Все это так, но что мы подразумеваем, говоря «обогащенный мудростью»? Давайте рассмотрим ум, принимающий Прибежище в Будде. Такое состояние ума может означать признание Будды в качестве абсолютного Прибежища, свободного от всех и всяких изъянов и обладающего всеми добродетельными качествами. Или оно может означать просто признание Будды как драгоценного и святого существа. Это вопрос веры. Однако существует еще один подход к принятию Прибежища, основанный на анализе и исследовании природы и возможности существования того, кто зовется Буддой. Если мы проведем такое аналитическое исследование, то придем к выводу о реальной возможности существования такого Будды. Мы также придем к пониманию сути Будды как существа, обладающего уникальным сознанием, свободным от всех омрачений и заблуждений. А осознав значение такого высшего Будды, мы, исходя из нашей собственной убежденности, сможем развивать способность в отношении принятия Прибежища в таком Будде. Такое отношение намного сильнее и стабильнее, чем просто вера.

Таково и возвращение пробуждающегося ума. Может статься, что Бодхисаттва еще не обладает познанием пустоты, но при этом всем сердцем проникся стремлением действовать во исполнение целей и желаний всех живых существ. На основе этого стремления он может выработать ум, стремящийся к достижению состоянию Будды ради всех живых существ. Обычно, когда мы говорим о пробуждающемся уме, мы подразумеваем ум, который направлен на исследование возможности уничтожения страданий бесчисленных живых существ и определение способов достижения этой цели. Исходя из этих посылок и рассуждений, мы рассматриваем суть просветления, которая сформулирована ниже:

Сострадание направлено на потребности живых существ.

Мудрость направлена на просветление.

Когда мы возвращаем благородный пробуждающийся ум, полный желания достичь просветления ради блага живых существ, которое подкреплено знанием о возможности такого достижения, наш ум становится мужественным и чудесным.

Упражняясь в развитии пробуждающегося ума, надо отрабатывать два упомянутых стремления — стремление достичь состояния Будды и стремление действовать на благо других. Источником стремления действовать на благо других и пробуждающегося ума, заботящегося о других больше, чем о себе, является сострадание. В процессе возвращения подлинного сострадания мы развиваем ум, который искренне заботят сокрушенные страданиями живые существа, ум, который относится к ним с любовью. Но при этом мы должны осознавать природу страданий, которыми поражены эти живые существа. Это две отдельные темы, которые должны быть включены в нашу практику.

## СЕМЯ СОСТОЯНИЯ БУДДЫ

Развитие пробуждающегося ума — это единственный способ вступления на путь Великой Колесницы (Буддизма Махаяны). Великая Колесница включает в себя только две колесницы — Колесницу Сутры и Колесницу Тантры. Какую бы из них вы ни выбрали — единственным проводником к ним является пробуждающийся ум. Если вы обладаете пробуждающимся умом, вы принадлежите Великой Колеснице, но стоит вам отступить, и вы выпадете из нее. В момент порождения пробуждающегося ума даже тот, кто связан путами страданий круговорота бытия, становится объектом почтения даже для Будд, которые сами являются пробужденными. Как алмаз сам по себе является исключительной драгоценностью, превосходящей иные украшения, также подобный алмазу пробуждающийся ум, даже еще слабый, затмевает все достоинства тех, кто стремится к личному освобождению. В «Драгоценной гирлянде» буддийский философ Нагарджуна говорит, что пробуждающийся ум является источником непревзойденного состояния высшего просветления. Поэтому, если вы хотите достичь этого состояния, то возвращайте пробуждающийся ум, неколебимый, как царь горы.

Те, кто не развил пробуждающегося ума, не могут вступить в тайную практику Тантры. Доступ к учениям Тантры открыт только для получивших посвящение и разрешение, но вы не можете получить тантрического посвящения, если не обладаете пробуждающимся умом. Таким образом, вступление в тайную колесницу также зависит от обладания пробуждающимся умом.

Пробуждающийся ум подобен семени, из которого произрастает состояние Будды. Он подобен полю, на котором возвращаются все положительные качества. Он подобен земле, на которой все держится. Он подобен богу богатства, который устраняет всяческую нищету. Он подобен отцу, который защищает всех Бодхисаттв. Он подобен исполняющей желания драгоценности. Он подобен волшебному рогу изобилия. Он подобен копы, которое разит враждебные тревожащие эмоции. Он подобен броне, которая защищает вас от неправильных мыслей. Он подобен мечу, который обезглавливает тревожащие эмоции. Он подобен оружию, которое отражает любые нападения. Он подобен крюку, который вытаскивает вас из вод круговорота бытия. Он подобен вихрю, который разрушает все препятствия для ума и их источники. Он является средоточием учения, которое включает в себя все молитвы и деяния Бодхисаттв. Он святыня, достойная подношений от любого.

Поэтому мы, обладающие этой драгоценной жизнью свободного человека, имеющего возможность обрести полное учение Будды, должны дорожить пробуждающимся умом как сокровищем. Тибетскую традицию буддизма делают такой ценной именно входящие в нее драгоценные техники развития пробуждающегося ума. Нам повезло, что существует эта традиция возвращения любви и сострадания и развития заботы о благе других живых существ. Я считаю большой удачей для себя возможность проповедовать эти учения в такое время, как наше. Также и для вас большая удача иметь возможность прочитать об этом бесценном учении.

Не следует думать о пробуждающемся сознании только как об объекте восхищения и почитания. Мы должны развивать пробуждающийся ум в себе. У нас есть и способность, и возможность для этого. Вы могли быть ужасным эгоистом до сих пор, но, имея решимость, вы можете преобразовать свой ум. Вы можете стать человеком, о ком в молитве говорится, что он «никогда не радеет за себя, но всегда—о благе других».

## **СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ПРОБУЖДАЮЩЕГОСЯ УМА**

Мы, люди, обладаем разумом и отвагой. Если мы будем использовать их, то сможем добиться задуманного. У меня лично нет опыта пробуждающегося ума, но, когда мне было уже за тридцать, я часто размышлял о Четырех благородных истинах и сравнивал возможности достижения освобождения и развития пробуждающегося ума. Я считал, что достижение освобождения для меня возможно. Но пробуждающийся ум казался чем-то очень далеким. Я полагал, что, хотя он и является замечательным качеством, его очень трудно приобрести.

Прошло время, и, хотя я до сих пор не обладаю пробуждающимся умом, я чувствую, что достаточно приблизился к нему. Теперь я считаю, что, возможно, смогу развить его, если буду усердно трудиться. Когда я слушаю и размышляю о пробуждающемся уме, я одновременно и радуюсь, и печалюсь. Я, как и все, испытываю такие негативные эмоции, как гнев, зависть и соперничество, однако благодаря постоянному наращиванию осведомленности я могу почувствовать, что приближаюсь к пробуждающемуся уму. Ум обладает уникальным качеством — стоит ему овладеть каким-либо предметом, и он обретает стабильность в отношении такого предмета. Нет ничего, что не становилось бы легче в силу привычки. В отличие от физического развития, которое подчиняется естественным ограничениям, качества ума можно развивать безгранично. Ум подобен огню, который растет, если его постоянно подпитывать.

Первым реальным шагом в развитии условного пробуждающегося ума, занятого интересами других, является осознание порочности эгоцентризма и блага заботы о других. Главной практикой для развития пробуждающегося ума является практика обмена себя с другими. Существуют различные объяснения того, как осуществлять эту практику. Но все они имеют одно общее положение: необходимо с самого начала относиться к живым существам с любовью. Мы должны думать о них, как о приятных и привлекательных, и стараться культивировать сильное чувство любви к ним. Поэтому необходимо развивать чувство бесстрастности, которое регулирует наши переменчивые эмоции по отношению к другим живым существам.

Для этого будет полезно представить перед собой трех человек: своего родственника или друга, врага и кого-то, к кому вы относитесь нейтрально. Проследите за своей естественной реакцией на них. Обычно мы предрасположены чувствовать близость по отношению к родственникам, дистанцироваться от врагов и относиться индифферентно ко всем остальным. Когда вы думаете о друге, то воспринимаете его как близкого человека, и сразу возникает чувство заботы о его благосостоянии. Думая о враге, вы сразу же ощущаете дискомфорт и обеспокоенность. Вы даже могли бы обрадоваться, если бы он попал в трудное положение. Если вы подумаете о человеке, к которому относитесь нейтрально, то обнаружите, что в действительности вас не заботит, счастлив или несчастен этот человек. Вам безразлично. Осознав упомянутую перемену эмоций, спросите себя, насколько она оправданна. Если вы представите, что ваш друг вредит вам, вы обнаружите, что ваша реакция на него изменится.

Те, кого мы в текущей жизни называем друзьями, не всегда были таковыми. Также и те, кого мы сейчас считаем врагами, не всегда были враждебны к нам. Тот, кто в этой жизни является нашим родственником или другом, мог быть нашим врагом в прошлой жизни. Точно так же тот, кого мы в этой жизни считаем врагом, мог быть одним из наших родителей в предыдущей жизни. Поэтому глупо заботиться только о тех, кого мы сейчас

считаем друзьями, пренебрегая теми, кого полагаем врагами. Цель состоит в том, чтобы ослабить привязанность к своим родственникам и друзьям одновременно с ослаблением ненависти к своим врагам. Размышляйте о том, что нет ни единого живого существа, которое не было вашим другом когда-то. Именно таким образом вы будете культивировать в себе бесстрастность по отношению ко всем живым существам.

Только по отношению к другим живым существам мы можем развивать подлинную нравственность — воздержание от убийства, воровства и половой распущенности. Ни одно из десяти добродетельных деяний нельзя совершить кроме как в отношении других живых существ. Только в отношении них мы можем развивать любовь, сострадание и пробуждающийся ум. Например, сострадание является состоянием ума, которое возникает, когда мы сосредоточиваем свое внимание на страданиях других живых существ и возвращаем сильное желание освобождения их от этих страданий. Поэтому, не имея объектом других живых существ, мы не могли бы культивировать сострадание.

Ум невозможно преобразовать силой, с помощью ножей и ружей. Не имея ни цвета, ни формы, он может казаться слабым, но на самом деле он крепкий и выносливый. Изменить ум можно только с помощью самого ума. Поскольку только ум способен различать между тем, что надо делать, а чего — не надо. Именно так можно рассеять тьму невежества. Когда ум в состоянии различать временные и абсолютные блага добродетели и порочность недобродетельных поступков, мы можем действовать соответствующим образом.

Вращивание любви и сострадания чрезвычайно важно для вашей практики в ее начале, в середине и в конце при достижении состояния Будды. Только достигнув полностью пробужденного состояния Будды, вы будете способны осуществить цели живых существ. Такие практики, как четыре способа привлечения учеников (даяние, приятная речь, обучение и деятельность в соответствии с учением) и шесть совершенств (щедрость, дисциплина, терпение, усилие, сосредоточение и мудрость) в действительности осуществляются в зависимости от живых существ. Все плодотворные практики Великой Колесницы обусловлены заботой о благополучии других живых существ. Поэтому всякий раз, когда вы видите живое существо, смотрите на него с любовью и состраданием, думая при этом: «Я достигну полного пробуждения благодаря таким живым существам, как это».

Хороший урожай можно собрать, если посадить здоровые семена в плодородную почву, так же и забота о живых существах приносит превосходные плоды — состояние Будды. Благодаря заботе о благополучии живых существ вы сможете получить как благоприятное перерождение, так и полное пробуждение Будды. Многочисленные страдания, которые испытывают животные, голодные духи и обитатели ада, являются результатом причинения вреда живым существам. Тот, кто пренебрегает благополучием живых существ, столкнется с муками поедания других и поедания его другими, голода и жажды, а также невыносимой и неослабной боли.

Даяние и принятие — это практика, осуществление которой требует большой смелости ума и решимости. Великий учитель буддизма Шарара (1070—1141) говорил, что, если вы действительно хотите, чтобы ваш ум освоил даяние и принятие, ваша практика не должна походять ни на камень, катящийся вниз по крутому склону, ни на спокойную воду в стоячем пруду. Она должна быть красной, как кровь, и белой, как творог. Это означает, что для обучения ума требуется полная самоотверженность и решимость, а нерешительность, сомнения или опасения недопустимы. Если вы хотите добиться успеха, то нельзя заниматься практикой обучения ума, предполагая, что один день вы будете посвящать ей, а другой — заниматься чем-то другим. При освоении любви и сострадания вы можете

задаваться вопросом, зачем вам необходимо достижение полностью пробужденного состояния Будды. Великие существа, стремящиеся к личному освобождению, и Бодхисаттвы десятого уровня духовного развития обладают большими возможностями помогать другим существам. Однако только при достижении полного просветления они могут вывести бесчисленных существ за пределы страданий. Поэтому вам следует выработать сильное желание обрести полностью пробужденное состояние Будды, позволяющее реализовать как ваши собственные цели, так и цели других.

В наши дни многие из нас, наверное, сомневаются в реальной возможности достижения состояния Будды. Когда мы говорим о состоянии Будды, мы, скорее всего, подразумеваем только Будду Шакьямуни, который появился в этом мире немногим более 2500 лет назад. Поэтому важно хорошо понимать природу просветления. Во-первых, надо понять, что пороки, загрязняющие наш ум, могут быть уничтожены. Именно это делает просветление достижимым. Если мы осознаем это, то получим импульс для наших усилий по развитию пробуждающегося ума. Поэтому говорится, что мудрость направлена на просветление, а сострадание — на потребности других живых существ. Как только мы осознаем возможность нашего ума достичь просветления, мы устремимся к нему.

### **ТРЕНИРОВКА УМА ПО СЕМИ ПУНКТАМ**

Этот текст был написан буддийским учителем Геше Чекава (1101—1175) и явился результатом его многолетнего опыта обучения практике тренировки ума.

Преклоняюсь перед великим состраданием.

Суть этого нектара тайного наставления передал учитель с Суматры.

Поймите важность этого наставления,

Подобного драгоценности, солнцу и целебному дереву.

Тогда это время пяти вырождений

Будет преобразовано

В путь, ведущий к состоянию полного пробуждения.

1. Объяснение предварительной подготовки как основы для практики

Сначала упражняйтесь в подготовительных практиках.

2. (а) Действительная практика, тренировка условного пробуждающегося ума

Избавьтесь от того, кто виновен во всём.

Медитируйте о великой доброте всех живых существ.

Практикуйте сочетание даяния и принятия.

Даяние и принятие следует практиковать попеременно,

И начать следует с принятия у себя самого.

И то и другое нужно, чтобы оседлать дыхание.

Касательно трех объектов, трех ядов и трех добродетелей

Наставление заключается вкратце в том,

Чтобы сохранить в сердце эти слова и следовать им во всякой деятельности.

(Б) Тренировка абсолютного пробуждающегося ума

Когда достигнута стабильность, присоединитесь к тайному учению:

Воспринимайте все явления как подобные снам,

Исследуйте природу нерожденного осознания.

Противоядие само избавляет себя,

Пусть природа основы всего станет сутью пути.

Между медитативными сессиями следует уподобиться магу, творцу иллюзий.

3. Превращение неблагоприятных обстоятельств в путь к просветлению

Когда неблагополучие захлестнуло этот мир и его обитателей,

Превращайте неблагоприятные обстоятельства в путь к просветлению.

Пользуйтесь без промедления каждой возможностью.

Высший метод сопровождается четырьмя практиками.

4. Всеобъемлющая практика за одну жизнь

Упражняйтесь в пяти силах.

Пять сил — это заповеди Великой Колесницы по переносу сознания.

Отрабатывайте эти пути практики.

#### 5. Мерило тренированности ума

Сведите все учения в единую мысль.

Есть два свидетельства первостепенной важности.

Постоянно сохраняйте только радостное состояние ума.

Мерилом натренированности ума является его проявление.

Существует пять великих признаков тренированного ума.

Тренированный (ум) сохраняет контроль, даже когда отвлечен.

#### 6. Устремленности при тренировке ума

Всегда упражняйтесь в трех общих положениях.

Энергично применяйте действенные средства,

Чтобы взрастить достойные качества и ликвидировать тревожащие эмоции.

подавите все причины (эгоизма).

Последовательно тренируйтесь в обращении с трудными ситуациями.

Не рассчитывайте на иные условия.

Преобразовывайте свое отношение, но сохраняйте свое естественное поведение.

Не толкуйте о чужих пороках,

Не вмешивайтесь в чужие дела.

Не ожидайте вознаграждения.

Избегайте отравленной пищи.

Не проявляйте неуместную верность.

Не отпускайте злых шуток.

Не ожидайте в засаде.

Не задевайте за живое.

Не нагружайте лошадиную ношу на пони.

Не рвитесь выиграть гонку.

Не превращайте богов в демонов.

Не относитесь к чужому несчастью как средству для своего счастья.

## 7. Предписания для тренировки ума

Выполняйте любую йогу как единое целое.

Должно выполнять два действия, в начале и в конце.

Сначала упражняйтесь в более легких практиках.

Что бы ни случилось, терпите и то, и другое.

Охраняйте оба даже ценой своей жизни.

Упражняйтесь в трех трудностях.

Превращайте все в путь Великой Колесницы.

Дорожите всеобъемлющей и неограниченной практикой.

Стремитесь к трем основным условиям.

Сначала очищайтесь от наиболее грубого.

Практикуйте то, что более эффективно.

Не допускайте ослабления трех факторов.

Никогда не расставайтесь с тремя достояниями.

Случись движение вспять, размышляйте о нем как о противоядии.

Занимайтесь главными практиками сегодня же.

В будущем всегда используйте защитную броню.

Не ориентируйтесь на ложное понимание.



Не действуйте беспорядочно.

Практикуйте решительно.

Освобождайтесь посредством исследования и анализа.

Не будьте хвастливы.

Не будьте невыдержанны.

Если начали дело, то доводите его до конца.

Не ждите благодарности.

### **ЧТО ОЗНАЧАЕТ «ПРАКТИКОВАТЬ»**

Выражение «практиковать религиозную систему» подразумевает не только изменение образа жизни, или пребывание в монастыре, или чтение молитв. Религиозная практика должна осуществляться в отношении собственного сознания. Тот, кто знает, как внедрить учения в свое сознание, имеет возможность согласовывать все физические и вербальные действия с практикой. Тому, кто не знает, как привнести учения в свое сознание, не поможет ни медитирование, ни чтение и заучивание священных текстов, ни даже если он всю жизнь проведет в храме; таким образом, для практики важна мысль. Поэтому чрезвычайно важно принять Прибежище в Трех Драгоценностях (Будда, Его Учение и Духовное сообщество), помнить о взаимосвязи между действиями и их последствиями и вырабатывать готовность помочь другим.

Когда-то в Тибете жил знаменитый лама по имени Дром. Однажды Дром увидел человека, совершавшего обход ступы. «Обход ступы — это хорошо, — сказал он. — Еще лучше — практика».

Человек подумал: «Значит, надо читать священные книги». Так он и сделал, и как-то, когда он занимался чтением, Дром увидел его и сказал: «Чтение священных книг — это хорошо; еще лучше — практика».

Человек подумал: «Этого, похоже, недостаточно. Если я буду медитировать, это наверняка будет практикой».

Увидев его медитирующим, Дром сказал: «Медитация — это хорошо; еще лучше — практика». Крайне удивленный, человек спросил: «Как надо заниматься практикой?» Дром ответил: «Не будь привязан к этой жизни; пусть твое сознание станет практикой». Дром сказал так, потому что практика является функцией сознания.

## **Глава восьмая. ВОСЕМЬ СТРОФ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ УМА**

«Восемь строф для тренировки ума» — это короткое сочинение буддийского мастера Геше Лан-гри Танкпа (1054—1123), который самым важным в своей жизни считал практику продвижения ума к просветлению и, в частности, обмена себя с другими. Я впервые

получил толкование этих строф в Лхасе, когда был еще маленьким мальчиком, и с того времени ежедневное повторение их входит в мою личную практику.

Теми, кто обладает решимостью

достичь

Высшего блага для всех живых

существ,

Кто ценнее даже исполняющей желания драгоценности —

Я научусь дорожить.

В общении с другими я научусь

Считать себя нижайшим среди всех,

И почитать высочайшими других

В самой глубине своего сердца.

При всех поступках я научусь отслеживать свой ум

И лишь только возникнет тревожащая эмоция,

Подвергающая опасности меня и других,

Я смело встречу ее и отражу.

Я научусь лелеять порочных существ

И существ, несущих бремя злодеяний и страданий,

Как если бы я нашел драгоценное,

Редкое сокровище.

Когда другие будут дурно обходиться со мной из зависти,

Оскорблять, злословить и тому подобное,

Я научусь принимать весь проигрыш,

И отдавать им всю победу.

Когда тот, кому я помогал с великим чаянием,  
Очень сильно навредит мне безо всякой причины,  
Я научусь видеть в нем  
Наилучшего духовного проводника.

Словом, я научусь давать всем без исключения  
Прямо и опосредованно любое благо и счастье,  
И с уважением брать на себя  
Все печали и страдания моих матерей.

Я научусь соблюдать эти практики,  
Оберегая их от осквернения восемью мирскими заботами,  
И благодаря пониманию подобия всех явлений иллюзии  
Освобожусь от оков привязанности.

В первых семи из восьми строф о тренировке ума дается установка для условного пробуждающегося ума, известная как бодхичитта. Последняя строфа содержит краткое указание на другую форму бодхичитты — абсолютную бодхичитту.

В первой из этих строф говорится: «Пуст всегда буду дорожить теми, кто полон решимости добиться высочайшего благополучия для живых существ, кто ценнее драгоценности, исполняющей желания!» Здесь идет речь о взаимоотношении между «собой» и «другими». Как правило, каждый лелеет — и, конечно, с большой заботой — свое «я» и свои собственные интересы и, соответственно, достижение благополучия для себя посредством обретения счастья и избежания страданий. Человек несет этот груз, воспринимая его как свою ценную основную заботу. При этом забота о других обычно игнорируется как нечто маловажное и вовсе несущественное. Эту ситуацию необходимо изменить посредством тренировки ума, направленной на переворот отношения, при котором своему собственному благополучию уделяется большое внимание, а благополучие других расценивается как нечто несущественное. Необходимо развить сильное уважение и заботу о благе других, относясь при этом к своему благополучию как к чему-то довольно незначительному. Такова задача. Для ее выполнения требуется последовательная тренировка ума, предусматривающая применение ряда разных методов.

Во второй строфе написано: «В общении с другими пусть я буду думать о себе как о низжайшем среди всех, а о других — как о высочайших, и мысль эта будет исходить из глубины моего сердца». Содержание этой строфы коренным образом отличается от нашего ранее существовавшего отношения, при котором мы смотрели на других сверху вниз. Теперь мы смотрим на всех живых существ, скорее, снизу вверх или воспринимаем их как своих братьев, считая себя ниже них. Теперь мы лелеем их и отдаем свое тело, ум и всего себя целиком благу других, посвящая себя благополучию всех созданий, которых воспринимаем теперь как превосходящих нас.

Третья строфа гласит: «Пусть при всех своих действиях я буду отслеживать свой ум, и при возникновении клешей или ментальных омрачений, представляющих опасность для меня и других, пусть я мужественно встречу их и отражу». Стремление культивировать отношение заботы о других, ставя себя при этом ниже них, не совместимо с различными ментальными омрачениями, то есть с теми ментальными омрачениями, которые прежде препятствовали нашему избавлению от себялюбия, препятствовали нашему избавлению от ложной идеи самости. Когда они возникают в сознании, надо незамедлительно встать на его защиту, как если бы вы охраняли дом. Для этого требуется сосредоточение и различающее осознание. Эти два качества — как внутренние стражи ума, которых можно было бы назвать внутренней полицией; тому, чье сознание обладает ими, внешняя полиция не нужна, поскольку он не будет совершать неблагоприятные, вредные деяния. Однако если эти внутренние стражи, эта внутренняя полиция — сосредоточение и различающее осознание — отсутствуют, то, какими бы многочисленными ни были силы внешней полиции, они окажутся беспомощными. Мы на примере терроризма наблюдаем то, насколько неэффективна бывает полиция.

Содержание четвертой строфы: «Когда я вижу порочных существ, несущих бремя жестоких омрачений, пусть они будут дороги для меня, как будто я нашел драгоценное сокровище». В этой строфе имеются в виду главным образом существа, которые почему-либо внушают сильное отвращение, такие, как людоеды или очень порочные существа. Встретившись с такими существами, даже не испытывая никакого желания причинить им вред, мы, скорее всего, постараемся избежать их, отвести взгляд, не иметь никакого контакта с ними. Однако от такого отношения следует отказаться. Необходимо культивировать полную любви заботу о таких существах, вне зависимости от того, встречаются они вам или нет, чтобы при встрече не возникло чувства: «Ну вот! Теперь мне придется как-то поступить по отношению к ним; вот ноша, которую я должен взять на себя, или вот действие, которое я должен совершить». Напротив, при встрече с такими существами нужно испытывать чувство, как будто нашел драгоценность, или сокровище, или что-то чудесное, и с желанием принимать представившуюся возможность помочь им.

В пятой строфе сказано: «Когда другие злятся на меня или обращаются со мной дурно, оскорбляя и понося меня, пусть я потерплю поражение и отдам победу им». Таким образом, важно возвращать в себе готовность служения, желание заботиться о других. При этом следует принимать в качестве одной из самых главных задач практики развитие такого отношения к существам, которые по какой бы то ни было причине одержимы желанием вредить нам, будь то из злости или из желания унижить нас, и вне зависимости от того, причиняют ли они нам вред на материальном уровне или только желают нам зла. Следует с особым вниманием относиться к таким существам, как будто они представляют большую ценность. В отношении живых существ, чье злобное отношение к вам выливается в какой-либо конфликт, надо принять свое поражение или потерю и отдать им победу. Это суть рассматриваемой строфы.

В шестой строфе говорится: «Если кто-то, кому я помогал, поступит со мной очень дурно, пусть я буду воспринимать его как своего наилучшего гуру». Среди большого числа живых существ может быть тот, благу которого мы особо старались служить или к кому проявляли особую доброту, и такие действия могли бы считаться благородными и достойными. Было бы подобающим, если бы такое лицо отплатило такой же добротой и заботой своему благодетелю. Но может случиться так, что ответом на нашу доброту может стать неблагодарность, и в этом случае нашей естественной реакцией было бы огорчение и ощущение несправедливости. В такой ситуации Бодхисаттва, то есть тот, кто культивирует рассматриваемое отношение, должен воспринимать произошедшее как данную ему бесценную возможность, а такого человека — как своего духовного гуру. И это потому, что он дал нам возможность для взращивания терпения и терпимости. Именно таким образом Бодхисаттва развивает этот вид ментального отношения.

Теперь перейдем к седьмой строфе, которая гласит: «Словом, пусть я прямо и опосредованно буду отдавать благо или счастье всем моим матерям: пусть я втайне от них буду принимать на себя их горести и страдания». Эта строфа также касается условного пробуждающегося ума. Таким образом, для того, чтобы это возвышенное отношение заботы о других было развито в полной мере и шло от самого сердца, оно должно исходить из сострадания. Сострадание — вот что ощущает ум, который не может выносить то, что другие страдают, и жаждет их освобождения от страданий. Кроме очень искреннего чувства сострадательной заботы о других мы также должны развивать отношение наполненной любовью доброты, при котором счастье и благополучие других вызывают у нас ощущение радости. Эти два чувства — сострадание и любящая доброта — являются истоком, который питает отношение активной заботы о других в большей степени, чем о себе. На их основе строится практика тонг-лен (даяния и принятия), суть которой выражена в строфе: «Пусть я буду отдавать благо и счастье всем моим матерям и втайне от них принимать на себя их горести и страдания».

Фактическая передача своего счастья другим и принятие на себя их страданий напрямую возможна в чрезвычайно редких случаях и происходит при наличии очень особых отношений, основанных на кармическом родстве, возможно проистекающем из предыдущей жизни. В таких случаях может существовать возможность фактического переноса страданий с другого на себя, но обычно это невозможно. Тогда зачем нужно обучать людей культивированию этого отношения? Это необходимо для укрепления характера, мужества и воодушевления, а также способствует совершенствованию нашей практики развития пробуждающегося ума.

Последняя строфа гласит: «Пусть все это не будет осквернено восемью мирскими заботами. Пусть я, благодаря осознанию иллюзорности всех дхарм, или составляющих элементов явлений, освобожусь от привязанности и таким образом освобожусь от оков циклического существования». Суть этой последней строфы касается развития абсолютного пробуждающегося ума. Если другие строфы непосредственно касались видов практики, то эта строфа говорит именно о пробуждении ума. Взращивание сознания, которое заботится о других больше, чем о себе, может быть сопряжено с большой опасностью, поскольку мы долго были подвержены ментальным омрачениям, которые могут мешать нашей практике Дхармы. Может возникнуть загрязнение заинтересованностью в своей репутации, которую можно заработать благодаря этой практике; или может возникнуть тайное желание получать подношения от тех, в отношении кого осуществлялась практика. Также может возникнуть мысль: «Здорово! Я религиозный человек, я адепт практики Дхармы!» Это может привести к проявлению гордыни и ощущения превосходства над другими существами, под влиянием которого мы будем относиться к другим свысока. Мы

чрезвычайно подвержены воздействию всех этих видов ментальных омрачений и возникающих на их основе отношений. Учитывая существование этой опасности, при осуществлении практики пробуждения ума следует особо остерегаться так называемых восьми мирских забот. Эти заботы включают желание славы, похвалы, удовольствия и материальных благ. При осуществлении практики Дхармы необходимо полностью освободить от них свой ум. Практика абсолютного пробуждающегося ума должна быть чистой, то есть свободной от какой бы то ни было заботы о себе и наполненной неомраченной заботой о других. Это чрезвычайно важно.

## Глава девятая. ОСМЫСЛЕННАЯ ЖИЗНЬ И СМЕРТЬ

Так спокойно жить и спокойно уйти из этой жизни — вот что заботит всех нас. Смерть — это форма страдания, это опыт, который мы предпочли бы избежать, но это участь, которая непременно настигнет всякого и каждого из нас. Тем не менее существует курс действий, следуя которому можно встретить это нежеланное событие без страха. То, как мы прожили свою жизнь, является одной из главных сил, помогающих нам сохранить спокойствие и безмятежность в момент смерти. Чем более смысла мы привнесли в свою жизнь, тем о меньшем нам придется сожалеть, когда настанет время умирать. Таким образом, то, как мы себя ощущаем при приходе смерти, в большой степени зависит от того, как мы жили.

Осуществление духовной практики, пронизывающей жизни и зоны, меняет восприятие смерти. В контексте нашего существования как череды жизней, смерть подобна переодеванию. Когда ваша одежда сносилась и обветшала, вы меняете ее на новую. Понимание этого меняет ваше отношение к смерти. При этом появляется более четкое осознание того, что смерть является частью жизни. Более грубые уровни ума зависимы от нашего мозга, поэтому они существуют, только пока функционирует мозг. Как только деятельность мозга прекращается, эти уровни сознания автоматически исчезают. Мозг является условием возникновения более грубых уровней сознания, однако реальной основой сознания является непрерывный поток безначального тонкого сознания.

Когда мы умираем, другие люди могут напоминать нам о необходимости поддерживать позитивный настрой ума до того момента, пока не произойдет распад грубых уровней сознания. Но, как только наступает состояние тонкого сознания, помочь может только сила наших предыдущих наработок. В этот момент очень сложно кому-либо еще напомнить нам о добродетельной практике. Поэтому уже с юности важно развивать осознание смерти и усваивать образ действия при распаде сознания. Это можно делать, отрабатывая момент смерти посредством визуализации. Тогда вместо страха мы будем испытывать воодушевление относительно смерти. Мы будем чувствовать, что после многолетней подготовки мы способны эффективно ответить на вызов смерти.

### **ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА**

После того как в процессе медитации вы получите опыт восприятия глубинного тонкого ума, вы реально сможете контролировать свою смерть. Конечно, это становится возможным только при достижении продвинутого уровня практики. В Тантре существуют продвинутые практики, такие, как перенос сознания, но я считаю, что практика пробуждающегося ума является самой важной для момента смерти. Именно пробуждающийся ум обладает наибольшей силой. Хотя в своей повседневной практике я медитирую о процессе смерти в

соответствии с различными тантрическими практиками по семь-восемь раз в день, я все же убежден, что при наступлении смерти мне окажется легче всего удерживать мысль о пробуждающемся уме. Это именно тот ум, который мне близок. Без сомнения, медитируя о смерти, мы подготавливаем себя к ней, устраняя беспокойство по этому поводу. Хотя я все еще не готов к встрече со своей реальной смертью, я размышляю о действиях, которые следует предпринять, когда она придет в действительности. Я уверен, что смогу добиться гораздо большего в этом отношении, если проживу подольше. Моя воля к жизни равна моему воодушевлению относительно встречи со смертью.

Помнить о смерти — это часть практики буддизма. Эта практика имеет несколько аспектов. Одним из них является постоянное медитирование о смерти как о средстве упрочения непривязанности к жизни и ее прелестям. Другой аспект — репетиция процесса умирания и ознакомление с различными уровнями сознания, которые ощущаются умирающим. После прекращения существования более грубых уровней сознания проявляется тонкое сознание. Медитировать о процессе умирания важно для получения более глубокого восприятия тонкого сознания.

Смерть свидетельствует о том, что нашему телу определен предел. Когда существование тела долее невозможно поддерживать, мы умираем и получаем новое тело. Базовая сущность, или «я», воплощенная в совокупности ума и тела, сохраняется после смерти, хотя физического тела более не существует. Но сохраняется тонкое тело. В этом смысле бытие не имеет ни начала ни конца; оно продолжается до достижения состояния Будды.

И все же люди боятся смерти. Если вы не обеспечите свое будущее за счет положительных действий в этой жизни, то существует реальная опасность рождения в неблагоприятной форме существования. В этой жизни, даже если вы потеряли свою родину и стали беженцем, вы все равно живете в человеческом обществе. У вас есть возможность попросить помощь и поддержку. Но после смерти вы оказываетесь совершенно в других условиях. Обычный опыт, приобретенный в этой жизни, как правило, оказывается бесполезным после смерти. Если вы не подготовились надлежащим образом, все может сложиться плачевно. Готовиться надо путем тренировки ума. С одной стороны, это значит культивирование искренней, сострадательной мотивации и осуществление положительных действий, служащих благу живых существ. С другой стороны, это значит контролирование своего ума, что является более глубоким способом подготовки к будущему. У вас есть возможность стать в конце концов хозяином своего ума, что и является главной целью медитации.

Тем, кто наотрез отказывается верить в существование чего-либо после смерти, следовало бы думать о смерти как о составной части жизни. Раньше или позже, но каждому из нас придет пора умирать, и такой подход поможет воспринять смерть как нечто нормальное. Даже если мы будем сознательно избегать мыслей о смерти, то все равно не избежим ее. Есть два альтернативных отношения к этой проблеме. Можно просто не думать о смерти, выкинуть из головы любые такие мысли. Так хотя бы будет сохраняться спокойствие ума. Но это ненадежный подход, поскольку проблема остается и рано или поздно вам придется столкнуться с ней. А можно повернуться к проблеме лицом и постараться разобраться в ней. Я знаю солдат, которые говорят, что сила их настроенности на битву превосходит их реальные силы во время нее. Если вы будете думать о смерти, то идея смерти станет привычной для ума. Смерть, когда она действительно придет, не станет шоком и потрясением. Поэтому я считаю очень полезным размышлять и говорить о смерти.

Нам необходимо сделать свою жизнь осмысленной. Священные тексты гласят, что миры существования непостоянны, подобно облачку в ясный день. Рождение и смерть человеческих существ можно представить как череду выходов и уходов актеров в театральной постановке. По ходу действия актеры меняют костюмы. И множество изменений происходит с ними за очень короткий промежуток времени. Таково и наше существование. Угасание жизни человека можно сравнить с последней вспышкой молнии в небе или с падением валуна по крутому склону. Вода всегда стекает вниз. Она не может стекать вверх. Наша жизнь, почти незаметно для нас, истекает. Те из нас, кто осознал ценность духовной практики, получил возможность задуматься о своей будущей жизни, но в глубине души всех нас заботят, в основном, сиюминутные цели нашей текущей жизни. Именно это затягивает нас в тенеты круговорота бытия. Мы бесполезно растрачиваем свою жизнь. Мы движемся к смерти с момента своего рождения. И при этом затрачиваем нашу жизнь главным образом на то, чтобы скопить средства для пропитания, одежды и обрести друзей. Ничего из этого мы не сможем взять с собой, когда придет смерть. Нам предстоит путешествие в следующий мир в одиночестве, без сопровождения. Единственное, что поможет нам, — это осуществляемая ранее духовная практика, которая оставила какие-то положительные отпечатки в нашем сознании. Если мы хотим прекратить растрачивать свою жизнь и подвигнуть себя на занятие духовной практикой, нам следует медитировать о своей временности и смертности, то есть о том, что с момента рождения наше тело является временным по своей природе и подвержено разрушению.

## **СМЕРТЬ КАК ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА**

Духовная практика предназначена не только оказать благотворное влияние на нашу текущую жизнь, но и привести мир и счастье в жизни, которые будут после ухода из этого мира. Одно из препятствий нашей практике — это наша склонность считать, что нам отведен долгий срок жизни. Мы уподобляемся человеку, который решил осесть в каком-то месте «навечно». Такой человек, естественно, будет вовлечен в мирские дела, будет копить материальные блага, сооружать здания, возделывать землю и тому подобное. И напротив, человек, который более заботится о своей жизни после смерти, сравним с путешественником. Путешественник подготавливается к любым непредвиденным обстоятельствам для успешного достижения своей цели. Медитирование о смерти помогает ослабить зависимость от власти житейских интересов, таких, как репутация, слава, благосостояние, социальный статус. Продолжая работать для удовлетворения потребностей этой жизни, тот, кто медитирует о смерти, находит время накопить энергию, которая может принести мир и отраду в будущих жизнях.

Осознание смерти можно развить посредством как формальной, так и аналитической медитации. Сначала надо интеллектом осознать неизбежность смерти. Смерть является не каким-то отвлеченным теоретическим вопросом, а очевидным и наблюдаемым фактом. Считается, что наш мир существует около пяти миллиардов лет, а человеческая раса — последние сто тысяч лет. За эти тысячелетия появился ли хоть один человек, которому не пришлось умереть? Смерть абсолютно неизбежна, где бы вы ни жили. От нее не спрятаться ни в глубинах океана, ни в глубинах космоса.

И кем бы вы ни были, вам все равно придется умереть. Сталин и Мао были одними из самых могущественных людей XX века. Однако им тоже пришлось умереть, и похоже, что смерть свою они встретили со страхом и отчаянием. При жизни они были диктаторами. Их окружали приспешники и лакеи, готовые исполнять их приказания. Они правили без пощады, уничтожая все, что может подвергнуть сомнению их власть. Но перед лицом



смерти все, на кого они до тех пор полагались, все, на что они опирались, — их власть, оружие, военная сила — все оказалось бесполезным. В таких обстоятельствах любой почувствовал бы страх. Польза осознания смерти заключается в том, что оно помогает сделать свою жизнь осмысленной. Вы будете ставить непреходящий мир и счастье превыше кратковременных удовольствий. Мысль о смерти можно уподобить молоту, разбивающему все негативные склонности и тревожащие эмоции.

Следующим шагом в развитии осознания смерти является размышление о ее непредсказуемости. Это отражает известное изречение: «Никогда не знаешь, что наступит раньше — завтра или следующая жизнь». Мы все знаем, что смерть однажды придет. Проблема в том, что мы всегда полагаем, что это произойдет когда-то в будущем. Мы все время заняты своими обыденными делами. Поэтому чрезвычайно важно медитировать о непредсказуемости смерти. В текстах Учения говорится, что никто не знает, какой срок нам отмерен в этой жизни, особенно в наш век вырождения. Смерть не следует никаким правилам и порядку. Любой может умереть в любое время вне зависимости от того, стар он или молод, богат или беден, болен или здоров. Ничто, относящееся к смерти, не является определенным. Сильные, здоровые люди внезапно умирают в результате непредвиденных обстоятельств в том время, как слабые, прикованные к постели больные держатся за жизнь в течение длительного времени.

Сравнив причины, которые могут привести к смерти с ограниченными факторами, помогающими поддерживать жизнь, становится понятно, почему смерть непредсказуема. Мы дорожим этим человеческим телом, полагая, что оно сильное и будет служить нам долго. Но реальность разбивает наши надежды. По сравнению с камнем или сталью наши тела непрочные и хрупкие. Мы употребляем пищу, чтобы поддержать свое здоровье и жизнь, но случается и так, что даже пища вызывает болезнь и приводит к смерти. Нет никаких гарантий того, что мы будем жить в этом теле вечно.

Мы боимся смерти как конца жизни. Этот страх усугубляется тем, что ничего из того, ради чего мы работаем в этой жизни — благосостояние, власть, слава, друзья или семья, — не могут помочь, когда приходит смерть. Вы можете быть могущественным человеком, за спиной у которого громадная военная сила, но, когда смерть нанесет свой удар, эта сила не сможет защитить вас. Вы можете быть богаты и в состоянии обеспечить себе наилучшее лечение, если вы больны, но когда в конце концов придет время умирать, нет такого специалиста, которого можно было бы нанять, чтобы предотвратить смерть. Покидая этот мир, вы не можете забрать с собой ни единой копейки из накопленного богатства. Ваш самый близкий друг также не может сопровождать вас. В следующий мир вы приходите в одиночку. Только ваш опыт духовной практики может помочь вам.

Ваше тело очень ценно для вас. Оно было самым надежным, самым верным вашим товарищем с самого момента вашего зачатия. Вы прикладывали все силы, чтобы обеспечить ему наилучший уход. Вы снабжали его пищей, чтобы оно не испытывало голода, и питьем, чтобы оно не испытывало жажды. Вы давали ему отдых, когда оно уставало. Вы были готовы делать все и вся для комфорта и защиты своего тела. И ваше тело тоже добросовестно служило вам. Оно всегда было готово обеспечить ваши потребности. Взять хотя бы деятельность сердца, которая вызывает изумление. Сердце постоянно работает. Оно буквально никогда не останавливается, что бы вы ни делали, спите вы или бодрствуете. Но под ударом смерти тело сдается. Сознание расстается с вашим драгоценным телом, которое превращается просто в труп. Вот так, перед лицом смерти ваше богатство, друзья и родственники, и даже ваше собственное тело оказываются беспомощными. Единственное, что способно вам помочь встретиться с неизведанным, — это добродетельность,

вживленная в поток вашего сознания. Именно поэтому духовная практика может помочь вам сделать вашу жизнь осмысленной.

Мысли о пробуждающемся уме автоматически успокаивают и умиротворяют ум в процессе смерти. Поддержание благой направленности ума при смерти может приумножить добродетельные деяния и обеспечить благоприятное перерождение. Поэтому, с точки зрения практикующего буддизм, вести осмысленную повседневную жизнь — значит осваивать благие состояния ума, что в конечном счете поможет при наступлении смерти. Ваш позитивный или негативный настрой во время смерти в очень большой степени зависит от вашей духовной практики в течение жизни. Важно, чтобы наша повседневная жизнь была осмысленной, а наше отношение позитивным, сердечным и лишенным уныния.

## Глава десятая. ПОНИМАНИЕ ПУСТОТЫ

Знание о внешних феноменах и применение этого знания — вот что мы сейчас называем наукой. Подход и методы, направленные на познание и применение преимущественно внутренних феноменов, таких, как сознание, или ум, составляют еще одну область знания. При этом и в том и в другом случае преследуется одна и та же цель — достижение счастья и удовлетворения, то есть сокровенных желаний каждого человеческого существа. Не только цель, но и метод ее достижения напрямую связаны с человеческими существами, поскольку именно человек применяет метод. Ученый, исследующий внешние явления, представляет собой живое человеческое существо, жаждущее счастья; сознание тоже входит в сферу его интересов вне зависимости от того, является или нет изучение сознания профессиональной специализацией. Лицу же, занимающемуся духовной практикой, в центре внимания которого находится сознание или медитативное созерцание, приходится иметь дело и с материей. Ни один из этих методов, взятый в отдельности, не является достаточным. Действительно, если бы только один из этих подходов оказался таковым, никогда не возникло бы ощущения необходимости объединения этих областей знаний. Таким образом, оба подхода очень важны, и я должен сказать несколько слов, чтобы определить их соотношение друг с другом.

### **ЗАВИСИМОЕ ВОЗНИКНОВЕНИЕ**

Основополагающей концепцией философии буддизма является идея «зависимого возникновения». Когда говорится о концепции зависимого возникновения, имеется в виду то, что вещи не имеют независимого существования или что они условно существуют в зависимости от других вещей. В случае физического феномена можно было бы сказать, что он существует в зависимости от своих частей, в то время как нефизические составные феномены существуют в зависимости от их непрерывности или проявления непрерывности. Таким образом, нет ничего, будь то внешний или внутренний феномен, что существовало бы независимо от своих частей или проявлений.

Если бы необходимо было провести исследование, чтобы найти в каком-либо феномене основу для его определения, то, поскольку нет ничего, что в действительности является феноменом (ни единого материального объекта, на который можно было бы указать как на представляющего феномен), можно сказать, что феномены существуют через определение их сознанием.

Так как феномены не существуют независимо от обозначающего их ума, мы говорим о «пустоте», что означает отсутствие какого-либо внутренне присущего им бытия, не зависящего от обозначающего ума. Поскольку вещи существуют не сами по себе, а в зависимости от условий, они меняются всякий раз, когда попадают в другие условия. Таким образом, они начинают и прекращают существовать в зависимости от условий. Именно это отсутствие какого-либо внутренне присущего бытия, не зависящего от причины и обстоятельств, является основой всех возможных изменений феномена, таких как рождение, прекращение существования и прочих.

Было бы интересно сравнить принятую наукой интерпретацию роли наблюдателя или «соучастника» с концепцией буддизма, согласно которой наблюдаемые феномены существуют не только как ментальные образы или проекции, но скорее как отдельные от сознания сущности. Ум и материя — это две отдельные вещи. Материя существует отдельно от ума, который познает и обозначает ее. Это значит, что все без исключения феномены, хотя и не являются всего лишь не имеющим собственной сущности порождением или проявлением ума, все же существуют в конечном счете в зависимости от ума, который обозначает их. Таким образом, их образ существования совершенно самостоятелен от обозначающего ума, но их существование как таковое зависит от обозначающего ума. Мне кажется, что такой взгляд, возможно, согласуется с научным объяснением роли наблюдателя. Хотя при объяснении используются разные термины, они имеют в определенной степени схожий смысл.

## **ПОДЛИННАЯ ПРИРОДА ФЕНОМЕНОВ**

На первый взгляд может показаться, что описанные выше понятия зависящего возникновения и пустоты противоречат друг другу. Однако, если проанализировать их на более глубоком уровне, станет понятно, что феномены зависимо возникают или зависимо существуют благодаря своей пустоте и вследствие такого зависящего существования являются пустыми по своей природе. Таким образом, можно совместить пустоту с зависящим возникновением и два понятия, которые кажутся противоречащими друг другу в общем плане, при более глубоком проникновении в их суть оказываются дополняющими друг друга.

Явленность феноменов отличается от фактического образа их существования. Когда ум воспринимает явленность, считает, что эта явленность истинна, и, исходя из этой идеи или концепции, человек совершает ошибки. Поскольку такая концепция основана на совершенно искаженном понимании объекта, она противоречит фактическому образу существования или самой реальности. Таким образом, такое несовпадение или противоречие между тем, «что есть», и тем, «что представляется», возникает из-за того, что, хотя в реальности феномены пусты в смысле отсутствия внутренне присущей природы, у ординарного ума создается впечатление, что они существуют в силу своей природы, хотя они не обладают никаким таким качеством. Подобным же образом, хотя в реальности вещи зависят от причин, непостоянны, преходящи и постоянно претерпевают изменения, они представляются нам постоянными и неизменными. К примеру, то, что по своей подлинной сути является страданием, представляется счастьем, а то, что в действительности является ложью, представляется правдой. Существует множество уровней оттенков противоречия между образом существования феноменов и их явленностью. В результате противоречия между тем, «что есть», и тем, «что представляется», возникают все виды ошибок. Такое объяснение, похоже, имеет много общего с научным взглядом на различия между явленностью и образом существования определенных феноменов.

В широком смысле осознание смысла понятий «пустота» и «зависимое возникновение» естественным образом приводит нас к более глубокой убежденности в существовании закона причины и следствия, согласно которому мы пожинаем положительные или отрицательные плоды, то есть последствия, соответствующие вызывающим их причинам или обстоятельствам. Осознание этого заставляет с более пристальным вниманием относиться к различным причинам и обстоятельствам. У того, кто хорошо понимает пустоту или обладает осведомленностью о ней, в меньшей степени возникают такие омрачения, как привязанность, ненависть и им подобные, поскольку они вызываются заблуждением — ошибкой в проведении различия между тем, «что есть», и тем, «что представляется».

Например, из своего собственного опыта вы знаете, как меняется ваше отношение к чему-либо наблюдаемому в зависимости от состояния вашего ума. Хотя объект восприятия остается таким же, ваша реакция будет гораздо спокойней, если ваш ум невозмутим, чем если он обуян какой-либо сильной эмоцией, например гневом. Подлинным образом существования феномена, самой сутью существования является пустота. Тот, кто осознает это и понимает противоречивую природу явленности феноменов, сможет незамедлительно распознать заблуждение. Соответственно, ослабится сила всех ментальных омрачений, таких, как привязанность, ненависть и т.п., в основе которых лежит заблуждение, обман, уходящий корнями в противоречивую природу феноменов.

Может возникнуть вопрос: как в действительности возникают разные уровни сознания, или ума, который познает объект? Разные уровни сознания соотносятся с различными уровнями тонкой внутренней энергии, которая активизирует и направляет сознание на тот или иной объект. Таким образом, уровень тонкой энергии и сила, с которой сознание направляется к объекту, определяют и создают разные уровни сознания. Очень важно размышлять о связи между внутренним сознанием и внешними материальными элементами. Во многих восточных философиях, и, в частности, в буддизме, говорится о четырех элементах: земля, вода, огонь и воздух или о пяти элементах, если дополнительно включается эфир. Первые четыре элемента — земля, вода, огонь и воздух — поддерживаются элементом эфир, который обеспечивает их существование и функционирование. Таким образом, эфир или космос служит основой функционирования всех элементов.

Эти пять элементов можно разделить на два вида: пять внешних элементов и пять внутренних элементов, при этом между внешними и внутренними элементами существует четкая взаимосвязь. Что касается элемента космос, или эфир, то, согласно определенным буддийским текстам, например Калачакра Тантра, космос не считается всего лишь ничего не содержащей совершенной пустотой, но содержит «частицы пустоты». Эти частицы пустоты служат основой для возникновения и исчезновения четырех остальных элементов, которые образуются из этих частиц и в конце концов опять переходят в них. Процесс исчезновения протекает в следующем порядке: земля, вода, огонь и воздух, а процесс образования — воздух, огонь, вода и земля. Для лучшего понимания этих четырех элементов выразим их как твердь (земля), жидкость (вода), тепло (огонь) и энергия (воздух). Четыре элемента в процессе возникновения из частиц пустоты проходят от тонкого до грубого уровня, а при исчезновении — от грубого уровня до тонкого, вплоть до частиц пустоты. Космос, или частицы пустоты, является основой всего процесса.

## МЕДИТАЦИЯ НА ПУСТОТУ

Для того чтобы осознать, что все обманчивые феномены одинаковы по своей пустотной природе, необходимо сосредоточение на пустоте. После обретения опыта в медитации о просветленном уме и упражнения в сосредоточении можно переходить к практике пустоты.

Вообще-то, при медитации о пустоте нет необходимости удалять образ объекта, но, поскольку в нашем случае речь идет о тантрических практиках, рекомендуется устранять образ объекта.

Эту практику можно осуществлять любым из двух указанных ниже способов: можно сначала удалить все образы и затем приступить к медитации о пустоте или сначала сосредоточиться на пустоте и затем удалить все образы объектов.

Теперь рассмотрим вкратце, что собой представляет медитация на пустоту. Здесь очень важно понять, что же именно отрицается.

Основные философские школы буддизма признают то, что известно как «четыре печати». Это четыре следующих положения:

- Все составные явления преходящи,
- Все загрязненные явления несут в себе страдание,
- Все явления бессамостны и пусты,
- Только нирвана есть покой.

В настоящем контексте бессамостность относится к пустоте самодостаточного лица.

Для того чтобы медитировать на пустоту, нам, во-первых, необходимо определить пустоту, на которой мы сосредотачиваемся, то есть что именно мы отрицаем. Если мы не определим объект отрицания, мы не сможем получить образ его отсутствия. Для этого удобней всего сначала поразмышлять о своей сущности.

Когда у вас возникает такое естественное ощущение, которое выражается словами «я делаю, я ем, я пребываю», просто подумайте, какая самость, или «я», предстает перед вашим мысленным взором. Затем следует применить различные техники. Попробуйте вспомнить неприятные ситуации, когда, к примеру, вас несправедливо обвиняли в чем-то, или приятные случаи, когда вас хвалили. Когда вы испытывали упомянутые переживания, состояние вашего ума было беспокойным, и казалось, что вы чрезвычайно ясно ощущаете свое «я», свою самость.

Когда это «я» возникало в вашем сознании, появлялось ли оно как нечто отдельное от вашего тела и ума, как независимая сущность? Это «я», или самость, которая кажется вам столь очевидной, что вы могли бы указать на нее пальцем, и является самой превратной проекцией и объектом отрицания.

Определение того, что подлежит отрицанию, — это первый важный постулат практики.

Второй важный шаг состоит в следующем размышлении — если такое «я», или независимая самость, существует, то существует ли оно в единстве с телом и сознанием или действительно отдельно от них; или есть какой-то третий способ его существования?

Рассмотрев разные возможные варианты, вы обнаружите, что, если «я», как самость, действительно существует, оно должно быть либо едино с нашими психофизическими совокупностями (телом и умом), либо должно существовать отдельно от них, потому что никакого третьего способа существования нет.

Это второй важный постулат. Есть только два варианта для выбора: существование в единстве с психофизическими совокупностями или совершенно отдельно от них.

Теперь поразмышляем о том, что если бы «я» было едино с нашими психофизическими компонентами, то, подобно тому, как «я» — одно, то также «одним» должны быть и психофизические компоненты, поскольку они отождествляются с «я». Если бы «я» существовало отдельно, то, подобно тому, как существует множество компонентов, в одной личности должно было бы существовать и множество самостей.

Далее, если бы эта независимая самость, или «я», существовала как нечто действительно отдельное, подлинно независимо от психофизических совокупностей, то ее можно было бы обнаружить даже после прекращения существования этих совокупностей. Но это не так.

Следуя указанной логике рассуждений, вы поймете, что и в совокупности психофизических компонентов такое «я» обнаружить невозможно.

Рассуждая таким образом, вы обнаружите, что независимая самость, или «я», ранее воспринимаемое вашим сознанием, является заблуждением или проекцией. Его не существует.

Например, в сумерках или впотьмах, когда освещение недостаточное, можно сильно испугаться, приняв моток веревки за змею. Образ змеи существует в воображении испугавшегося человека, но объект, то есть веревка, не несет в себе никакого подлинного существования змеи.

То же и с психофизическими компонентами. Когда вы ощущаете в них явленность самости и вам кажется, что эта явленность происходит из них, в действительности ни в теле, ни в уме нет ни малейшей частицы, которую можно было бы идентифицировать как самость. Как в приведенном примере со змеей, когда никакой змеи на самом деле нет, а образ змеи является всего лишь неправильно воспринятой проекцией.

Подобным же образом, когда мы воспринимаем или понимаем личность как нечто отличное от психофизических совокупностей, то в действительности в составе этих психофизических совокупностей истинного бытия личности не существует. Личность — это только «этикетка», названность.

Что касается состояний объекта исходя из самого объекта, то между ними нет совершенно никакой разницы. Разница возникает в воспринимающем уме, со стороны субъекта. Принимая моток веревки за змею, мы получаем ложное представление и ошибаемся в наименовании. Через какое-то время всходит солнце, мы получаем возможность отчетливо различить объект и развеять заблуждение посредством обоснованного познания, являющегося еще одним видом сознания.

Присвоенная мотку веревки метка «змея» может принести вред. Однако в случае какого-либо лица, если вы назовете психофизические совокупности личностью, это будет служить поставленной цели, хотя и не является объективной реальностью. Но нет и никакого другого вида сознания, которое могло бы рассеять это.

Однако, если бы мы вздумали заявить исходя из вышесказанного, что никакой личности вовсе не существует, то наш ложный вывод противоречил бы нашему собственному опыту. Таким образом, существование личности может быть признано только с точки зрения субъективного сознания, которое присваивает наименования. По этой причине говорится, что вещи существуют только условно. Объективной реальности не существует.

## Глава одиннадцатая. ВСЕОБЩАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Мне бы хотелось отметить, что я не являюсь сторонником создания каких-либо движений в поддержку, в частности, каких-либо идеологий. Также мне не нравится и практика учреждения организаций для содействия распространению какой-либо определенной идеи, что подразумевает ответственность только какой-то группы лиц за достижение поставленной цели и освобождение от ответственности всех остальных. При существующем положении дел никому из нас не позволительно полагать, что кто-то решит наши проблемы за нас; каждый из нас должен принять на себя свою долю всеобщей ответственности. Именно таким образом, благодаря увеличению числа небезучастных и ответственных людей с десятков до сотен, тысяч или даже сотен тысяч, значительно улучшится общая ситуация. Для того чтобы произошли позитивные изменения, требуются постоянные усилия и время. Если мы потеряем мужество и надежду, то вряд ли сможем достичь даже простейших целей. Но при наличии решимости и действенной устремленности нам по силам даже самые сложные задачи.

Принятие позиции и мировоззрения всеобщей ответственности — это сугубо личный вопрос, который каждый решает для себя. Действительным показателем сострадания являются не абстрактные рассуждения, а реальные поступки в нашей повседневной жизни. И все же некоторые принципиальные взгляды являются базовыми для практики альтруизма. Хотя ни один государственный строй не является совершенным, демократический строй наиболее близок природе человечества. Поэтому те из нас, кто имеет возможность пользоваться предоставляемыми им правами, должен продолжать бороться за право всех людей на это. Более того, демократия — это единственное прочное основание, на котором может быть построена глобальная политика. Для того чтобы в наших действиях не было разногласий, мы должны уважать право всех народов и наций на сохранение их самобытности и национальных ценностей.

В частности, потребуются громадные усилия, чтобы сделать сострадание ориентиром для международного бизнеса. Экономическое неравенство, особенно между развитыми и развивающимися странами, остается самым большим источником страданий на этой планете.

Крупные транснациональные корпорации должны укоротить себя и прекратить эксплуатацию бедных стран, хоть бы это и привело к кратковременному сокращению их прибылей. Хищническое изъятие тех немногочисленных ценных ресурсов, которыми обладают «сырьевые страны», в угоду «развитому» обществу потребления является

пагубным, и, если мы не сможем обуздать такие действия, они, в конечном счете, принесут страдания всем нам. Укрепление слабых, не диверсифицированных экономик является намного более мудрой политикой в смысле укрепления как политической, так и экономической стабильности. Движущей силой бизнеса, как бы идеалистично это ни звучало, должен быть альтруизм, а не конкуренция и стремление к обогащению.

В области научного развития нам также необходимо пересмотреть наши ориентиры с учетом человеческих ценностей. Хотя наука направлена на получение знаний об окружающем нас мире, никто не отрицает поставленной перед ней задачи улучшения качества жизни. Без альтруистической мотивации ученые будут неспособны провести различие между тем, что действительно несет благо, и тем, что является всего лишь сиюминутно выгодным. Наблюдаемое в настоящее время разрушение окружающей среды является наиболее очевидным примером упомянутой дезориентации. Но правильная мотивация может оказаться еще более важной для определения направлений развития новейших областей биотехнологии, благодаря которой мы получили возможность манипулировать основополагающими структурами самой жизни. Если в основу каждого нашего действия не будет заложено этических принципов, мы рискуем нанести смертоносный вред хрупкой матрице жизни.

Мировые религии также не освобождены от этой ответственности. Задача религии заключается не в строительстве красивых храмов или церквей, а в развитии таких добродетельных человеческих качеств, как терпимость, благородство и любовь. Основной заповедью каждой мировой религии, какой бы ни были ее философские воззрения, является уменьшение себялюбия и служение другим. К сожалению, подчас сама религия скорее вызывает раздоры, чем регулирует их. Адепты разных религий должны осознать, что каждая религиозная традиция обладает огромной имманентной ценностью и средствами обеспечения психического и духовного здоровья. Одна религия не может удовлетворить всех, подобно тому, как нет пищи, которая нравилась бы всем. В зависимости от склада ума и задатков некоторые извлекают для себя пользу из одного учения, а другие — из другого. Каждое вероисповедание обладает способностью воспитывать замечательных, сердечных людей, и все религии добились успеха в этом, несмотря на то что проповедуемые ими философские воззрения часто противоречат друг другу. Поэтому нет никаких оснований для вызывающей рознь религиозной предубежденности и нетерпимости, но есть все основания для почитания и уважения всех форм духовной практики.

Нам выпало жить в самый мучительный период истории человечества, потому что из-за громадного роста разрушительной мощи оружия, в обозримое нами время претерпели страдания и умерли от насилия больше людей, чем когда-либо прежде. Более того, мы также стали свидетелями практически смертельного противостояния между фундаментальными идеологиями, борьба между которыми всегда раздирала человеческое общество: принуждение и грубая сила с одной стороны, и свобода, плюрализм, права человека и демократия — с другой. На мой взгляд, результаты этого великого противостояния уже очевидны. Хотя гуманистическое мировоззрение, признающее мир, свободу и демо-кратию, все еще сталкивается с различными формами тирании и порока, очевидный факт тем не менее заключается в том, что подавляющее большинство людей во всех странах мира желают его победы. Таким образом, трагедии нашего времени не прошли совершенно без пользы для человечества и во многих случаях способствовали появлению открытого сознания. Доказательством этого является падение коммунизма.

Хотя коммунистическая идеология проповедовала многие благородные идеалы, включая альтруизм, попытка коммунистической руководящей верхушки навязывать свои взгляды



закончилась катастрофой. Правительства стран, в которых была принята коммунистическая идеология, не останавливались ни перед чем, чтобы полностью контролировать информационные потоки в обществе и выстроить жесткую систему воспитания членов общества, готовых работать на общее благо. Хотя жесткая организация, возможно, была необходима на первых порах для разрушения предыдущих деспотических режимов, но, как только цель была достигнута, заорганизованность более не способствовала плодотворному развитию человеческого общества. Коммунизм полностью проиграл потому, что насаждал свои догматы с помощью силы. Природа человека в конце концов не выдержала страданий, чинимых таким насилием.

Грубой силой, с каким бы упорством она ни применялась, никогда не подчинить основное человеческое стремление к свободе. Доказательство тому — сотни тысяч людей, которые вышли на улицы городов Восточной Европы, чтобы высказать свой протест. Этот протест стал выражением потребности человека в свободе и демократии. Это было очень впечатляюще. Требования этих людей не имели никакого отношения ни к какой новой идеологии, они просто откликнулись на веление своего сердца, они были едины в своем стремлении к свободе, продемонстрировав таким образом, что это стремление происходит из самой сути человеческой природы. Именно свобода является источником созидательного потенциала как отдельных личностей, так и всего общества. Недостаточно просто предоставить людям еду, кров и одежду, как это пытались сделать коммунистические системы. Если у нас есть все эти вещи, но отсутствует драгоценное ощущение свободы воли, поддерживающей нашу глубинную природу, мы только наполовину люди — мы подобны животным, которые довольствуются удовлетворением своих физических потребностей.

Я считаю, что мирные революции, произошедшие в странах, ранее входивших состав Советского Союза, и в странах Восточной Европы, преподали нам несколько серьезных уроков. Один из них — это ценность правды. Людям не нравится, когда их подавляют и обманывают. И неважно, кто это делает — отдельные личности или система. Такие действия противоречат самой натуре человека. Поэтому те, кто применяет обман и силу, хоть и могут достичь значительного кратковременного успеха, в конце концов будут свергнуты.

С другой стороны, каждый ценит правду, и почтение к ней действительно в нашей крови. Правда — это лучший гарант и реальная основа свободы и демократии. Неважно, сильны вы или слабы, неважно, много или мало сторонников у вашей идеи — все равно возобладает правда. Тот факт, что завершившиеся успехом выступления за свободу 1989 года и последующих лет основывались на подлинном выражении наиболее важных чувств людей, является важным напоминанием о все еще серьезной нехватке правды в политической жизни общества. В частности, правдой часто пренебрегают в международных отношениях. Более слабые страны неизменно подвергаются манипуляциям и притеснению со стороны более сильных, подобно тому, как более слабые слои большинства обществ страдают от более богатых и влиятельных. Хотя в прошлом требование правды как основы справедливости обычно «пропускалось мимо ушей», последние десятилетия доказали, что это громадная сила, заложенная в человеческом сознании и, соответственно, влияющая на формирование истории.

Вторым серьезным уроком, который мы вынесли из событий в Восточной Европе, стало понимание возможности мирных изменений. В прошлом поработанные народы часто прибегали к насилию в своей борьбе за освобождение. Произошедшие недавно мирные революции, подтверждающие идеи Махатмы Ганди и Мартина Лютера Кинга, являются для

будущих поколений замечательным примером успешных изменений без применения насилия. Когда в будущем опять назреет необходимость существенных изменений в обществе, наши потомки смогут обратиться к истории нашего времени, которое является примером успешной мирной борьбы беспрецедентного масштаба, участниками которой стали более десятка наций и сотни миллионов человек. Более того, недавние события показали, что стремление к миру и свободе лежит в самой основе человеческой природы и что насилие — его полная противоположность.

Я считаю важным обсудить вопрос насилия, устранение которого на всех уровнях является необходимой основой для мира во всем мире и конечной целью любого международного порядка.

Каждый день средства массовой информации сообщают об атаках террористов, преступлениях и агрессии. Не было ни одной страны, из тех, которые я посетил, в которой страницы газет не пестрели бы рассказами о трагических событиях, связанных со смертью и кровопролитием. Смакование трагических происшествий стало чуть ли не манией для журналистов, равно как и для их аудитории. Однако подавляющее большинство людей не ведет себя деструктивно, из пяти миллиардов живущих на этой планете только очень маленькая горстка тех, кто действительно совершает акты насилия. Большинство из нас предпочитают быть максимально миролюбивыми.

По сути, мы все любим покой и мир, даже те, кто склонен к насилию. Например, когда наступает весна, дни становятся длиннее, ярче светит солнце, оживают деревья и трава и все напитано свежестью, у людей возникает ощущение счастья. Осенью с веток один за другим осыпаются листья, засыхают радующие глаз цветы и все вокруг становится серым и скучным. И мы уже не чувствуем того прилива радости, что весной. Почему так происходит? Потому что в глубине души мы желаем созидательного, плодотворного роста и не любим, когда что-то разрушается, умирает или уничтожается. Каждое разрушительное действие противоречит нашей коренной природе, которой присущи развитие и созидание. Уверен, что каждый согласен с тем, что нам необходимо преодолеть насилие, и если мы намерены полностью искоренить его, необходимо сначала разобраться, нет ли какой-нибудь пользы от насилия. Если подходить к этому вопросу строго с практических позиций, обнаруживается, что при определенных обстоятельствах от насилия действительно есть польза. С помощью силы можно быстро решить какую-то проблему. При этом, однако, успех часто достигается за счет лишения других их прав и благополучия. В результате одновременно с решением одной проблемы зарождается другая.

С другой стороны, если какая-либо идея подкрепляется убедительной аргументацией, применять насилие не имеет смысла. На силу полагаются только те, кто движим исключительно эгоистичным желанием и кто не в состоянии добиться своей цели с помощью логического убеждения. Даже когда возникают разногласия между родственниками и друзьями, те, кто имеет веские доводы, может, приводя их один за другим, отстаивать свою позицию, в то время как те, кому разумных аргументов не хватает, быстро становятся жертвой собственного гнева. Таким образом, гнев — это показатель не силы, а слабости. Прежде всего необходимо разобраться в своей мотивации и мотивации оппонента. Существует множество видов насилия и ненасилия, но их невозможно распознать исходя только из внешних факторов. Если мотивация, лежащая в основе какого-то действия, негативная, то по своей глубинной сути такое действия является насилием, даже если оно может казаться добрым и привлекательным. И наоборот, если мотивация искренняя и добродетельная, но в силу обстоятельств требуются жесткие действия, то такие действия по своей сути являются ненасильственными. Как бы то ни было, я уверен, что

сострадательная забота о благе других, а не только о своем является единственным оправданием применения силы.

Подлинная практика ненасилия, основанная на любви и понимании, все еще не получила широкого распространения на этой планете, но проведение ее в жизнь — это святое дело. Если это дело увенчается успехом, откроются пути к гораздо более мирной жизни.

Мне доводилось слышать мнение о том, что идеи Ганди о ненасильственном, пассивном сопротивлении подходят не всем и что такие методы борьбы более естественны для народов Востока. В силу своей активности жители Запада склонны во всех ситуациях стремиться к немедленному получению результатов, даже ценой собственной жизни. По моему мнению, такой подход не всегда полезен. Практика же ненасилия, без сомнения, полезна всем нам. Просто для нее требуется решимость. Несмотря на то что движениям за свободу в восточноевропейских странах быстро удалось добиться своих целей, ненасильственный протест, в силу своего характера, обычно требует терпения.

Поэтому я молюсь о том, чтобы участники демократического движения в Китае всегда сохраняли миролюбие, несмотря на жестокое подавление, которому они подвергаются, и трудности их борьбы. Я уверен, что так и будет. Хотя большинство из китайской студенческой молодежи, участвующей в борьбе за демократию, родились и выросли в жестких условиях «казарменного коммунизма», весной 1989 г. они стихийно применили стратегию пассивного сопротивления Махатмы Ганди. Это знаменательный факт, который ясно свидетельствует о том, что все люди в конечном счете настроены на миролюбие, какой бы сильной идеологической обработке они ни подвергались.

Я вижу Тибет «зоной мира», то есть нейтральным, демилитаризованным районом, где оружие будет запрещено, и где люди будут жить в гармонии с природой. Это не бесплотная мечта, поскольку именно так тибетцы старались жить свыше тысячи лет до того, как их страна была оккупирована захватчиками. Как всем известно, в Тибете в соответствии с принципами буддизма строго охранялись все формы жизни. Также на протяжении по меньшей мере последних трехсот лет у нас не было настоящей армии. Тибет отказался от ведения войн как инструмента государственной политики еще в VI—VII веках в результате правления трех великих религиозных царей.

Что касается развития региональных сообществ и задачи разоружения, то, по моему мнению, «сердцем» каждого сообщества могло бы стать одно или более государств, принявших решение быть зонами мира, то есть запретивших вооруженные силы на своей территории. Это тоже не всего лишь мечта. В декабре 1948 г. Коста-Рика распустила свои вооруженные силы. В 1989 г. за роспуск своей армии проголосовало 37 процентов населения Швейцарии. Государство может предпринять радикальные меры по изменению самой своей природы, если на то будет воля народа.

Зоны мира в рамках региональных сообществ будут являться оазисами стабильности. Неся справедливую долю расходов на поддержание каких-либо коллективных миротворческих сил, сформированных всем сообществом, но освобожденные от военного участия в каком бы то ни было конфликте, эти зоны мира служили бы предвестниками и ориентирами для мира, совершенно свободного от войн. Если такие региональные сообщества действительно будут образованы в Азии, Южной Америке и Африке, а в рамках процесса разоружения будут созданы международные военные силы с участием всех регионов, то упомянутые зоны мира смогут расширяться, распространяя по мере своего роста миролюбивый порядок.

Рассматривая нашу эпоху, я не затронул Организацию Объединенных Наций, поскольку ее ключевая роль в усилиях по созданию лучшего мира и великий потенциал, которым она обладает для этого, более чем хорошо известны. ООН, по определению, должна быть в самом центре всех происходящих серьезных изменений. Однако, возможно, потребуется усовершенствовать структуру организации с ориентиром на будущее. Я всегда возлагал самые большие надежды на ООН, и, не имея никакого намерения покритиковать, мне бы просто хотелось отметить, что со времен окончания Второй мировой войны, когда был разработан Устав ООН, обстановка в мире изменилась. Эти изменения создали предпосылки для дальнейшей демократизации ООН, особенно это касается состоящего из пяти постоянных членов и в некотором смысле «привилегированного» Совета Безопасности, который должен стать более представительным.

Я с оптимизмом смотрю в будущее. Некоторые последние тенденции указывают на то, что мы обладаем громадным потенциалом для создания лучшего мира. Не далее как в 50-х и 60-х годах XX века люди были уверены, что в процессе существования человечества войны неизбежны. «Холодная война» послужила упрочению убежденности в том, что противостоящие политические системы могут только конфликтовать, а не соревноваться или, уж тем более, сотрудничать. В наши дни мало кто разделяет это убеждение. Теперь во всем мире люди искренне заботятся о сохранении мирной жизни на всей планете. Их намного меньше стали занимать идеологические споры и намного больше привлекает мирное сосуществование. Это крайне позитивные изменения.

Также в течение тысячелетий бытовало убеждение, что только авторитарная власть, применяющая жесткие дисциплинарные методы, способна руководить человеческим обществом. Однако такому подходу противодействовало присущее человеку врожденное стремление к свободе и демократии. Теперь стало очевидным, кому досталась победа. Возникновение ненасильственных движений народовластия неоспоримо доказало, что ни терпеть тиранию, ни нормально функционировать под ее властью человечество не может. Признание этого факта является замечательным достижением.

Еще одной внушающей надежду тенденцией стал все расширяющийся диалог между наукой и религией. В течение всего XIX и большей части XX века людей приводил в глубокое замешательство конфликт между этими, несомненно, противоположными мировоззрениями. В наши дни физика, биология и физиология настолько далеко продвинулись в своем развитии, что многие исследования вплотную подошли к принципиальным вопросам о ко-ренной природе вселенной и жизни, которые также представляют первостепенный интерес для всех религий. Таким образом, существует реальная возможность выработки более универсального мировоззрения. В частности, похоже, что в настоящее время формируется новое представление о сознании и материи. Восток всегда более заботило познание ума, а Запад — познание материи. Теперь, когда они встретились, духовная и материалистическая компоненты познания жизни могут быть более гармонизированы.

Быстрые перемены в нашем отношении к Земле также дают надежду. Не далее как десять-пятнадцать лет назад мы беспечно расточали ресурсы планеты, не задумываясь о том, что они не бесконечны. Теперь не только отдельные люди, но и правительства обращаются к идее нового экологического порядка. Я частенько шучу, что луна и звезды выглядят такими манящими, но если бы кому-нибудь из нас случилось поселиться на них, то ему было бы не до смеха. Наша голубая планета — самое прекрасное место обитания, известное нам. Ее жизнь неразрывна с нашей, ее будущее — это наше будущее. И хотя лично я не считаю, что эта планета является живым существом, она действительно служит нам матерью, и мы, как

дети, зависим от нее. И сейчас Мать-Природа призывает нас к взаимодействию. Отдельные организации и государства оказываются беспомощными перед лицом таких глобальных проблем, как парниковый эффект и разрушение озонового слоя. Нам не удастся найти решения, если мы не объединим наши усилия. Сама Мать-Земля учит нас всеобщей ответственности.

Полагаю, что благодаря начавшемуся процессу осознания полученных уроков, можно надеяться, что в XXI веке будет больше дружелюбия, гармонии и меньше насилия. Это будет век, в котором взойдет и процветет семя мира — сострадание. Я исполнен надеждой. В то же время я считаю, что каждый человек несет ответственность за то, чтобы задать нашей мировой семье верное направление развития. Одних хороших намерений недостаточно, мы должны взять на себя ответственность. Мощные общественные движения рождаются из инициатив отдельных людей. Если вы лично будете считать, что от вас ничего не зависит, эта позиция может лишить мужества и решимости других людей — в результате будет упущена великая возможность. И напротив, каждый из нас может вдохновить других своими личными усилиями, развивая свою собственную альтруистическую мотивацию.

Я уверен, что многие честные, искренние люди по всему миру разделяют изложенные мною в этой работе взгляды. К сожалению, к этим людям никто не прислушивается. Я решил, что должен высказаться от их имени, хотя мой голос также может остаться неслышанным. Не сомневаюсь, что некоторые сочтут, что Далай-Ламе не подобает высказываться подобным образом. Но, в свете того что мне была присуждена Нобелевская премия Мира, я чувствую себя обязанным поднимать рассмотренные выше вопросы. Если бы я просто получил Нобелевскую премию и потратил ее как мне хочется, могло бы создаться впечатление, что подоплекой всех замечательных слов, которые произносились мной, было единственно желание получить эту премию! Теперь, после присвоения мне звания нобелевского лауреата, я должен оправдывать оказанную мне честь и продолжать пропагандировать взгляды, которые я всегда выражал.

Лично я искренне верю в то, что усилия каждого отдельного человека помогают сделать мир лучше. Поскольку времена великих перемен, а именно в такое время нам и выпало жить, случаются в истории человечества крайне редко, каждый из нас должен максимально использовать это время, чтобы содействовать созданию более счастливого мира.

## Глава двенадцатая . НАУКА НА ПЕРЕПУТЬЕ

Этот текст составлен на основе доклада Далай-Ламы на ежегодной конференции Общества нейробиологов, сделанного 12 ноября 2005 г. в Вашингтоне, округ Колумбия.

В последние десятилетия мы наблюдаем громадные достижения в области научного познания человеческого мозга и человеческого организма в целом. Более того, благодаря новым открытиям в области генетики знания нейробиологов о функционировании биологических организмов теперь охватывают тончайший уровень отдельных генов. Наука располагает невиданными технологическими возможностями манипулирования, в буквальном смысле кодами жизни, что порождает вероятность создания совершенно новых реалий для человечества в целом. В наше время вопрос взаимодействия науки с человеческим обществом более не является предметом исключительно академического

интереса; этот вопрос должен стать насущным для всех, кого заботит судьба человечества. Поэтому я считаю, что диалог между учеными нейробиологами и обществом мог бы быть в высшей степени полезным, поскольку способствовал бы более глубокому базовому пониманию того, что значит быть человеком, а также росту нашей ответственности за этот мир, в котором мы сосуществуем вместе с другими живыми существами. Я с радостью отмечаю, что одним из показателей этого более широкого взаимодействия между наукой и обществом является растущий интерес некоторых ученых нейробиологов к более углубленному ознакомлению с созерцательными практиками буддизма. Хотя мой собственный интерес к науке сперва возник из любопытства и любознательности неугомонного тибетского мальчишки, каким я тогда был, постепенно я осознал колоссальную важность науки и техники для понимания современного мира. Я не только старался постичь конкретные научные идеи, но также пытался исследовать более широкое значение достижений в области человеческих знаний и технологических возможностей, полученных благодаря науке. Науки, за развитием которых я наиболее пристально следил на протяжении многих лет, — это субатомная физика, космология, биология и психология. Своими скромными познаниями в области квантовой физики я глубоко обязан Карлу фон Вайцзеккеру и покойному Дэвиду Бому, которые не жалели на меня своего времени и которых я считаю своими учителями, а в области биологии и особенно нейробиологии — покойному Роберту Ливингстону и Франциско Вареле. Я также благодарен многочисленным достойным ученым, с которыми мне выпала честь общаться благодаря предложенной Институтом ума и жизни в 1987 г. инициативе о проведении под его эгидой конференций по проблемам ума и жизни в моей резиденции в Дхарамсале, Индия. Этот обмен мнениями продолжается уже многие годы, в частности, последняя встреча по проблемам ума и жизни завершилась здесь, в Вашингтоне, на этой неделе.

Некоторые могут недоумевать: «Почему буддийский монах проявляет такой глубокий интерес к науке? Какие могут существовать точки соприкосновения между буддизмом, древнеиндийской философской и духовной традицией, и современной наукой? Какую пользу может принести такой науке как нейробиология, взаимообмен с традицией буддийского созерцания?»

Хотя традиция буддийского созерцания и современная наука имеют разные исторические, интеллектуальные и культурные корни, я уверен, что в принципе между ними существует общность, особенно в части основополагающих философских воззрений и методологии. На философском уровне как буддизм, так и современная наука с глубоким сомнением относятся к любым идеям «абсолюта», будь то концепция трансцендентного бытия, вечной неизменной души или основополагающего субстрата реальности. Как буддизм, так и наука предпочитают рассматривать эволюцию и возникновение космоса и жизни через комплексные взаимосвязи, порождаемые естественными законами причинно-следственной зависимости. На уровне методологии в обеих традициях особую роль играет эмпирический подход. Например, в исследовательской традиции буддизма из трех признаваемых источников знания — опыта, логики и авторитетных источников — преимущественное значение придается доказательствам, полученным на опыте, следующей по значению является логика, и только затем — авторитетные источники. Это значит, что при буддийском исследовании реальности, по крайней мере в принципе, эмпирически полученные доказательства должны ставиться выше авторитета священных текстов, как бы глубоко ни было почтение к тому или иному священному тексту. Достоверность знаний, полученных посредством логических рассуждений или умозаключений, должна быть, в конечном счете, подтверждена эмпирическими фактами. Исходя из этого методологического принципа, я неоднократно говорил моим коллегам буддистам, что подтвержденные эмпирическими данными представления современной космологии и

астрономии убеждают нас в необходимости изменить в некоторых случаях и отказаться от многих традиционных космологических представлений, изложенных в древних буддийских текстах.

Поскольку главной побудительной причиной, лежащей в основе буддийской традиции исследования реальности, является непреклонное стремление победить страдания и улучшить человеческое существование, традиция буддийского исследования всегда была ориентирована, главным образом, на познание человеческого ума и различных его функций. Эта традиция исходит из предположения, что благодаря более глубокому проникновению в человеческую психику можно выработать методы преобразования наших мыслей, эмоций и лежащих в их основе глубинных наклонностей с целью обеспечения более благоприятного и удовлетворительного для нас образа бытия. Именно поэтому в буддийской традиции была разработана обширная классификация ментальных состояний, а также созерцательные техники, способствующие совершенствованию определенных качеств ума. Очевидно, что искренний обмен накопленными знаниями и опытом между буддизмом и современной наукой по широкому кругу вопросов, касающихся человеческого ума, от процесса познания и эмоций до понимания присущей человеческому мозгу способности к преобразованию, может оказаться и глубоко интересным, и благотворным. Мои собственные знания значительно обогатились благодаря беседам с нейробиологами и психологами по таким вопросам, как природа и роль положительных и отрицательных эмоций, внимание, воображение, а также пластичность мозга. Полученные нейробиологами и медиками убедительные доказательства принципиального значения простого физического прикосновения, способствующего увеличению объема мозга младенца в первые недели жизни, являются неопровержимым свидетельством наличия глубокой взаимосвязи между состраданием и счастьем человека.

Буддизм уже много веков утверждает, что человеческий ум в силу своей природы обладает огромной потенциальной способностью к преобразованию. Для реализации этой способности в буддийской традиции разработано множество различных созерцательных техник или медитативных практик, направленных на достижение двух основных целей, которые называются союзом сострадания и мудрости — возвращение сердечного сострадания и развитие глубокого проникновения в природу реальности. В основе этих медитативных практик лежат две ключевые техники: совершенствование внимания и его устойчивое использование, с одной стороны, и управление эмоциями и их преобразование, с другой стороны. На мой взгляд, исследовательское сотрудничество между буддийской традицией созерцания и нейробиологией в обеих упомянутых областях имеет большой потенциал. К примеру, современной нейробиологией наработаны значительные знания о механизмах функционирования мозга, связанных как с вниманием, так и эмоциями. Со своей стороны, буддийская традиция созерцания, имеющая многовековой опыт осуществления практик тренировки ума, предлагает практические методы совершенствования внимания, а также управления эмоциями и их преобразования. Таким образом, объединение сил современной нейробиологии и буддийской традиции созерцания могло бы способствовать изучению воздействия целенаправленной умственной деятельности на структуры мозга, которые отвечают за определенные ментальные процессы. В рамках такого междисциплинарного сотрудничества, как минимум, могли бы быть подняты важные вопросы во многих ключевых областях. Например, является ли способность человека управлять своими эмоциями и вниманием неизменной или, как утверждает буддийская традиция, она поддается изменениям, предположительно, в той же степени, в какой поддаются изменениям поведенческие системы и системы мозга, связанные с этими функциями? Важным вкладом могли бы стать выработанные в буддийской традиции созерцания практические техники развития сострадания. Что касается

тренировки ума для управления вниманием и эмоциями, то уже назрел вопрос о том, зависит ли эффективность определенных техник от фактора времени, с тем, чтобы адаптировать новые методы под потребности возраста, здоровья и прочие переменные факторы.

Однако в этом вопросе требуется осторожность. Когда в междисциплинарном диалоге сходятся две такие принципиально разные исследовательские традиции, как буддизм и нейробиология, неизбежно возникают проблемы, которые обычно сопровождают диалоги, выходящие за рамки одной культуры и области знания. Например, говоря о «науке медитации», надо очень точно понимать, что это означает. Важно, как мне кажется, чтобы ученые точно понимали различные оценки значения такого ключевого термина, как «медитация», которые он несет в традиционном контексте. Например, в традиционном контексте медитация обозначается терминами «бхавана» (на санскрите) или «гом» (на тибетском). Санскритский термин включает в себе идею развития, как, например, развитие определенной привычки или развитие определенного образа жизни, в то время как тибетский термин «гом» означает «приучение себя». Кратко говоря, в традиционном буддийском контексте медитация означает целенаправленную ментальную деятельность, предполагающую приучение себя к какому-либо избранному объекту, факту, теме, привычке, мировоззрению или образу жизни. В более широком смысле существует две категории медитативной практики, одна из которых направлена на умиротворение ума, а другая сосредоточена на когнитивных процессах познания. Они называются (i) стабилизирующая медитация и (ii) дискурсивная медитация соответственно. И в том, и в другом случае формы медитации могут быть самыми разнообразными. Можно сделать какой-нибудь предмет объектом своего познания, как, например, при медитации о преходящей природе сущего. Или медитация может быть направлена на создание определенного состояния ума, например чувства сострадания, путем развития идущего от сердца альтруистического желания облегчить страдания других. Или при медитации может быть задействовано воображение для изучения потенциала человека создавать ментальные образы, что можно использовать различными способами в целях развития умиротворенности ума. Таким образом, чрезвычайно важно понимать, какие конкретные формы медитации изучаются в процессе совместных исследований, чтобы уровень научных методов соответствовал сложности изучаемых медитативных практик.

От ученых также потребуется способность к критическому анализу, чтобы проводить различие между эмпирическими аспектами буддийского мышления и практики созерцания, с одной стороны, и исходными философскими и метафизическими посылками, относящимися к таким медитативным практикам, — с другой. Иначе говоря, существенно важно различать в буддизме теоретические предположения, подтверждаемые опытным путем характеристики ментальных состояний и последующие философские интерпретации, подобно тому, как в рамках научного подхода мы должны проводить различие между гипотезами, полученными экспериментальным путем эмпирическими данными и сделанными на их основе выводами. Придерживаясь такого подхода, обе стороны диалога смогут найти общее основание для рассмотрения эмпирических фактов, относящихся к человеческому уму, не впадая при этом в искушение загнать одну дисциплину в рамки другой. Несмотря на то, что могут существовать различия между философскими посылками и результирующими концептуальными умозаключениями в рассматриваемых исследовательских традициях, эмпирические факты остаются фактами вне зависимости от избранного метода их рассмотрения. Какой бы ни оказалась правда об истинной природе сознания — является ли оно производным только физических процессов или нет, — я уверен в возможности согласованного осмысления эмпирических фактов, касающихся различных аспектов нашего восприятия, мыслительного процесса и эмоций.



Я считаю, что при соблюдении оговоренных предосторожностей тесное взаимодействие между двумя исследовательскими традициями может внести реальный вклад в расширение нашего понимания сложного мира внутреннего субъективного опыта, который мы называем сознанием. Польза от такого сотрудничества уже начинает проявляться. Согласно предварительным отчетам, изменения в человеческом мозге, связанные с позитивными состояниями ума, которые возникают в результате применения разработанных в буддизме методов тренировки ума, например в результате регулярного выполнения простой практики сосредоточения или сознательного развития сострадания, являются измеримыми. Недавние открытия в области нейробиологии свидетельствуют о врожденной пластичности мозга, проявляющейся в синаптических связях и рождении новых нейронов под воздействием внешних стимулирующих факторов, таких, как добровольные физические упражнения и более качественная окружающая среда. Буддийская традиция созерцания может способствовать расширению этой области научных исследований с помощью предлагаемых ею видов тренировки ума, которые также затрагивают нейропластичность. Если будет доказано, что ментальная практика вызывает ощутимые синаптические и нейронные изменения в мозге, как предполагается буддийской традицией, это могло бы иметь далеко идущие последствия. Результаты такого исследования служили бы не только расширению наших знаний об уме человека, но, что важнее, могли бы иметь большое значение для нашего понимания процесса обучения и ментального здоровья. Аналогичным образом, если, как заявляет буддийская традиция, сознательное формирование сострадательного отношения может привести к радикальному изменению мировоззрения человека, проявляющегося в усилении соперничества другим существам, это могло бы иметь далеко идущие последствия для всего общества в целом.

И, наконец, я уверен, что сотрудничество между нейробиологией и буддийской традицией созерцания поможет по-новому подойти к жизненно важному вопросу взаимоотношений нейробиологии с этикой. Каким бы ни было мнение каждого из нас об отношениях между этикой и наукой, в действительности наука возникла и развивалась, прежде всего, как эмпирическая дисциплина со свободной от нравственных оценок нейтральной моральной позицией. Сложилось так, что наука воспринимается, по существу, как исследовательский инструмент, дающий подробные знания об эмпирическом мире и лежащих в его основе законах природы. В чисто научном плане создание атомной бомбы — это, несомненно, величайшее достижение. Однако, учитывая, что это изобретение порождает возможность причинения огромных страданий в результате немыслимого количества смертей и разрушений, мы считаем его пагубным. Именно посредством морально-нравственной оценки надо определять, что хорошо, а что плохо. До недавнего времени главенствовал подход, при котором наука обособлялась от морали, исходя из посылки, что вместе с ростом научных знаний происходит развитие и этического мышления человека.

Сегодня, по моему мнению, человечество находится на критическом перепутье. Фундаментальные открытия в области нейробиологии и особенно генетики, которые были сделаны к концу XX века, ознаменовали новую эру в истории человечества. Наши знания о человеческом мозге и организме на клеточном и геномном уровне и имеющиеся технические возможности манипулирования генами достигли того рубежа, на котором требуется решение серьезнейших морально-этических проблем, связанных с этими научными достижениями. При этом совершенно очевидно, что наше этическое мышление плетется в арьергарде, не поспевая за темпами прогресса в области знаний и технических возможностей. А ведь эти новые открытия и их практическое применение могут быть чреваты серьезными последствиями, затрагивающими само понятие человеческой природы и сохранение человека как вида. В этих обстоятельствах более неприемлемо воззрение о том, что мы, как общество, должны заботиться только о дальнейшем развитии научного

знания и совершенствовании технических возможностей и что каждый отдельный человек волен сам решать, как распорядиться этими знаниями и техническими возможностями. Мы должны найти способ сделать так, чтобы направленность научного развития, особенно медико-биологических наук, соотносилась с основополагающими гуманистическими и морально-этическими принципами. Призывая обратиться к основополагающим морально-этическим принципам, я не призываю к сращению религиозной этики с научным исследовательским подходом. Напротив, я имею в виду то, что я называю «секулярной этикой», которая включает в себя такие ключевые морально-этические принципы, как сострадание, терпимость, заботливость, уважение к другим и ответственное применение знаний и технических возможностей. Это общечеловеческие принципы, которые превыше каких-либо расхождений между верующими и неверующими или адептами разных религий. Лично мне нравится образное сравнение видов человеческой деятельности с пальцами руки. До тех пор пока каждый из этих пальцев соединен с ладонью, то есть общечеловеческими принципами сопереживания и альтруизма, они будут служить на благо человечества.

Мы живем в поистине едином мире. Современная экономика, электронные средства связи, международный туризм, экологические проблемы — все это изо дня в день напоминает нам о том, насколько глубоки взаимосвязи в современном мире. Научное сообщество играет существенно важную роль в этом взаимосвязанном мире. В ходе исторического развития сложилось так, что в наши дни общество относится к ученым с большим уважением и доверием, ставя науку выше той области философии, которой я занимаюсь, и религии. Я призываю ученых следовать в своей профессиональной деятельности общечеловеческим морально-этическим принципам.

## Благодарности

Я глубоко благодарен Его Святейшеству Далай-Ламе за великое терпение и действенную любовь, с которыми он в течение трех десятилетий сносил такого недостойного и презренного «чела» (ученика), как я. Проявляя большое сострадание, он ненавязчиво поощрял и поддерживал меня в моих усилиях понять Дхарму. Компилирование и редактирование этой книги стало для меня одним из таких усилий и глубоким обучающим опытом. Я целиком и полностью отвечаю за все недостатки получившегося результата.

Фонд всеобщей ответственности и я лично выражаем искреннюю признательность:

Геше Лхакдору в качестве директора Библиотеки тибетских трудов и архивов и управляющего правами на собрание работ Библиотеки Тибета за разрешение использовать выдержки из изданий этих учреждений.

Сотрудникам офиса Его Святейшества г-ну Тен-зину Гейче, экс-секретарю офиса Его Святейшества за помощь и поддержку в получении разрешений на использование ряда выдержек из других публикаций.

Г-ну Чхеме Р. Чхеквапа (секретарю Далай-Ламы), г-ну Тензину Такла (спикеру Далай-Ламы) и г-ну Темпа Церинг (министру и представителю Далай-Ламы в Дели), которые великодушно уделяли свое время, делились мудростью и оказывали поддержку.

Моим тибетским родственникам Тензину Чегва-лу и Ринчену Хандо, которые в течение многих лет терпеливо и не щадя сил поддерживали меня.

Издательской компании «Хей Хауз», которая стала моим замечательным, терпеливым и вдохновляющим издателем. Я искренне благодарен Ашоку Чопра за то, что он протянул мне руку дружбы и вдохновлял меня на расширение моего писательского опыта, что выразилось в подготовке к изданию еще ряда книг. Я признателен Ратику Капуру, моему редактору из издательства «Хей Хайс», за его редкостное внимательное отношение к деталям и умение увидеть малозаметные отсутствующие логические связи в изложении.

Тем людям, которые в процессе создания рукописи помогали своими знаниями и предложениями. Я выражаю благодарность Свати Чопре, Шали-ни Шринивасу, Джасджиту Пуревалу и Бинду Бад-шаху.

Сотрудникам Фонда, в частности, Кунью Таши, Раджи Раманану, Тхуптену Цевангу и Р. Лалита, за постоянную предупредительность и готовность помочь. Я также благодарен Падмини и Кришнану из «Крипа Консалтантс», моим коллегам по Тресту общественного вещания, Тулике Сривастава, Ридхиме Мехра, Сони Ралиа Рам, Аарти Нараин и Сунил Сривастава, которые приняли на себя большую часть моих повседневных обязанностей, чтобы дать мне время и возможность для работы над этой книгой. Моей супруге и моему лучшему другу Менакши Гопинат, моему отцу Хаар Нараин Мехротра и моей почившей матушке Шанти Мехротра, а также Сара-де Гопинат, которые, несмотря на то что сами не проходили формального изучения Дхармы, дали мне большие знания о ней.

Раджив Мехротра

Секретарь и попечитель

Фонда всеобщей ответственности

Его Святейшества Далай-Ламы

Нью-Дели

[www.furhhd.org](http://www.furhhd.org)

## **БЛАГОДАРНОСТЬ ВЛАДЕЛЬЦАМ АВТОРСКИХ ПРАВ**

Выражаем благодарность за разрешение перепечатать материалы, защищенные авторскими правами:

Библиотеке Тибета — за выдержки из книг «Путь к свободе»

«Пробуждение ума, просветление сердца» «Радость умиротворенной жизни и смерти»

Библиотеке тибетских трудов и архивов за выдержки из работ

«Буддизм Тибета и ключ к Срединному Пути» «Всеобщая ответственность и добросердечие» «Как укрепиться в ежедневной медитации» «Открытие ума и воспитание доброго сердца»

Офису Его Святейшества Далай-Ламы за предоставленные статьи и ранее не опубликованные работы.