



ШАМАТХА

ОСНОВЫ ТИБЕТСКОЙ МЕДИТАЦИИ

Автор: Досточтимый геше Джампа Тинлей
Перевод: М.Кожевникова, А.Терентьев





От редакции.....	3
ЧТО ТАКОЕ БУДДИЗМ.....	4
ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ	23
ШАМАТХА — СОСРЕДОТОЧЕНИЕ УМА	35
ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ.....	56
НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ БУДДИЙСКИХ СОВЕТОВ	75



От редакции

Досточтимый Джампа Тинлей родился в Мисоре (Индия) 5 июня 1962 года. Свое начальное образование он получил в Центральной школе для тибетских беженцев, после окончания которой поступил в Центральный тибетский институт в Варанаси (Северная Индия), где проучился семь лет и получил степень шастри (бакалавра) философии, тибетского и английского языков, санскрита и политических наук.

С 1984 года почти пять лет он работал переводчиком у тибетского учителя в Институте Доржечанга в Новой Зеландии. Затем принял посвящение в духовный сан и стал монахом. В 1990 году, вернувшись в Индию, был удостоен личной аудиенции Его Святейшества Далай-ламы, во время которой спросил совета у Его Святейшества относительно своего намерения уединиться для медитации в горах. Его Святейшество одобрил его решение и Досточтимый Джампа Тинлей провел трехгодичное затворничество.

В 1992 году Его Святейшество попросил его отправиться в Россию Духовным Представителем и Наставником в Дхарме. Выполняя пожелание Его Святейшества, он прибыл весной 1993 года в Москву в Тибетский культурный и информационный центр.

С этого времени Досточтимый Джампа Тинлей посетил С.-Петербург, Калмыкию, Бурятию, Туву, где по просьбе верующих давал наставления в Дхарме. Благодаря ему, во многих городах были созданы Дхарма-центры, стоящие вне разделений на школы. Сейчас он также замещает Главу буддистов Калмыкии Тэло Ринпоче, который заканчивает свое обучение в Индии.

Несмотря на свою занятость, Досточтимый Джампа Тинлей не оставил учебу. В феврале 1994 года он сдал в монастыре Сера (Южная Индия) экзамен на звание Геше.

Эта книга составлена по материалам двух циклов лекций, проведенных Досточтимым геше Джампа Тинлеем в Санкт-Петербурге весной и осенью 1993 года.

В мае 1993 года по приглашению религиозного объединения буддистов Санкт-Петербурга "Буддийский дом" геше Джампа Тинлей первый раз посетил наш город. Он провел пятидневный цикл лекций и двухдневное затворничество по теме "Шаматха — медитативное сосредоточение". Я думаю, что всем, кто участвовал в этом курсе, надолго запомнится атмосфера тепла и взаимопонимания между людьми, непринужденность и легкость в совместных медитациях, возникшая благодаря Учителю, который с глубокой искренностью и с большим чувством юмора делился с нами своими знаниями. Второй раз Геше-ла посетил Петербург в октябре 1993 года, где в рамках "Недели Тибета" прочитал лекции на темы "Что такое буддизм" и "Четыре Благородные Истины". Эта неделя проводилась Санкт-Петербургским обществом друзей Тибета.

Эти лекции были записаны на кассеты, и я хотел бы высказать свое восхищение и признательность людям, обработавшим этот материал, что было необыкновенно сложно. Огромное спасибо Маргарите Кожевниковой и Андрею Терентьеву, которые переводили эти лекции, а затем самокритично правили свой перевод, Лиме Яфаровой, редактировавшей текст, Зое Шейн, которая набирала материал лекции на компьютере, а также всем, кто многократно перечитывал и правил эту книгу,

Олег Борисов

ЧТО ТАКОЕ БУДДИЗМ

Здравствуйтесь, я счастлив оказаться сегодня здесь, встретиться со всеми вами, праздновать начало "Недели Тибета" в Петербурге. Я знаю, что в России многие интересуются Тибетом, тибетской культурой, уникальной религиозной традицией и тибетским "третьим глазом" (смех в зале).

Сегодня я собираюсь поговорить с вами о буддизме. Что такое буддизм — наука, религия или психотренинг? Многие, особенно ученые, считают, что буддийские учения — не религия, а наука. Те, кто занимается психотренингом, полагают, что буддизм — это не религия, а психотренинг. А другие, например, верующие христиане, когда слушают буддийские учения, считают буддизм религией. Давайте исследуем, почему люди понимают буддизм так по-разному. Это и будет основной темой нашей сегодняшней лекции.

Буддизм — особый метод, учение, преподанное Буддой, которое лучшим образом помогает устранить трудности и проблемы на разных уровнях, избавиться от страдания. Это учение, наилучшее в устранении ментальных, психологических проблем на уровне сознания для принесения душевного мира и покоя. Вместе с тем буддизм, позволяет лучшим образом достичь высокого духовного развития, поскольку объясняет, как действует сознание, и как иметь с ним дело. Тренировка сознания — это процесс осознания. Поэтому очень важно знание о том, что представляет из себя процесс осознания.

Буддизм также учит, как справляться с проблемами, как развивать терпение и сопереживание. В этом он очень близок к психотренингу. Поэтому люди считают данную область буддизма психотренингом. Но и это тоже не окончательная оценка. Буддизм не только психотренинг. Именно теория Пустоты объясняющая существование вещей в реальности приводит многих ученых к выводу, что буддизм это наука. Теория Пустоты или относительности, которая основывается на осознании того, что явления не существуют тем определенным, твердым образом, как они нам представляются, чрезвычайно интересна для ученых.

Лучшим в любой религии является учение о любви и сострадании, ибо именно это — основа для выживания человечества. Буддизм — не исключение. Более того, его учение о любви столь широко, что оно дает образцы того, как сострадать всем живым существам на Земле без исключения.

Наше физическое тело, чтобы выжить, нуждается в пище. Если мы не позавтракаем, то немного проголодаемся; если не пообедаем, то проголодаемся сильнее. Если завтра мы не позавтракаем, то можем заболеть. То же можно сказать и об уме. Если в детстве кто-то не получает от матери любви и сострадания, он становится очень "голодным". Когда мать кормит ребенка грудью, она кормит его не только молоком: к ребенку незримо струится ее любовь, что укрепляет его душу. Так, если из двух детей, один получает материнское молоко с любовью и состраданием, а другой — без них, то дети эти будут иметь разное состояние ума.

На Западе несмотря на высокое благосостояние многие люди подавлены и страдают от душевных проблем. А в более ранних цивилизациях материальная культура не была на таком высоком уровне, тем не менее в них было больше мира и душевного покоя. Давайте подумаем, почему же меньше мира и покоя существует при таком высоком материальном развитии? Ведь цель материального прогресса — достижение мира и счастья. Я не говорю, что материальный прогресс — это плохо. Конечно, нет. Но помимо этого требуется что-то еще. Очевидно, нам требуются духовные ценности, такие, как любовь, сострадание. Возможно, в ранних цивилизациях у людей был невысокий материальный уровень и они имели только один кусок хлеба, но в семье относились друг к другу с любовью. Может быть, у них вместо чая была вода, но жили они в любви и мире.

Почему они были счастливы? Потому что испытывали любовь и сострадание, и пища для души и ума у них была богатой. С другой стороны, бывает, что в семье много

разнообразной еды, и у людей есть, казалось бы, все. Но они спорят, оскорбляют друг друга, ссорятся и не испытывают счастья.

Что мы можем сделать? Если к материально развитой цивилизации настоящего мы добавим то, чем обладали более ранние цивилизации, — духовные ценности, тогда мы поднимемся выше. Такое развитие возможно. Мне кажется, что если человек понимает, как достичь материального прогресса, а с другой стороны знает, как достичь духовного развития, то это совершенный человек. Я думаю, что буддизм — это полное учение о том, как избавиться от проблем, и как достичь счастья и удовлетворения на всех уровнях.

Если сказать о буддизме наиболее сжатым образом, то это "поведение, воззрение и медитация". И все великое учение буддизма включено в эти три слова.

Сначала о поведении. Почему буддизм говорит о поведении? Потому что наше счастье и страдание не создано кем-то, а является порождением нашего собственного поведения, и нельзя поэтому винить кого-то другого в нашем несчастье. Буддисты не верят, что все добро на свете создается богом или кем-то еще. Мы считаем, что все хорошее и дурное, встречающееся в жизни, создается нами самими. Так, например, если вы курите или неправильно питаетесь, состояние вашего здоровья ухудшится. Было бы странно считать, что ваше здоровье ухудшилось из-за вмешательства высших сил. Вы сами видите причину этого. И напротив, если вы бросили курить, правильно питаетесь, вовремя принимаете лекарства, то ваше здоровье улучшится.

Состояние физического здоровья напрямую связано с наличием или отсутствием душевного покоя. Поэтому такие нездоровые чувства, как гнев, злость, ревность, страстная привязанность, заблуждение, сильно ухудшают наше физическое состояние. Никто не скажет, что он сегодня страшно зол и поэтому прекрасно себя чувствует. Обычно эти вещи находятся в противоположной зависимости. Поэтому наличие отрицательных эмоций можно назвать неправильным умственным питанием. Таким образом, наши дурные мысли, слова и физические действия создают причины наших будущих страданий.

Вы можете увидеть это на примере семьи. Если члены ее эгоистичны и каждый считает, что он самый главный, и должен получить себе все, то в таких семьях не будет мира и покоя. Если изучить международные конфликты, войны и попытаться проследить их подлинную причину, то можно заметить, что поводом к ним служат неправильные мысли, слова, или физические действия.

Поэтому, стремясь к счастью, но не зная метода достижения счастья, все мы совершаем поступки, которые вместо счастья приносят страдание. Так буддийский ученый Шантидева говорил, что все живые существа стремятся к счастью, но не умея достичь его, создают причину страдания. И для того, чтобы устранить неправильное поведение, мы должны заменить его поведением правильным, — тогда мы придем к внутреннему миру.

Этот уровень практики является также уровнем изменения поведения. Его можно было бы назвать уровнем подавления неправильного поведения. Если вы совершаете разрушительные действия, то они вредят. А когда вы совершаете созидательные действия, они помогают вам. Так же, как и с телом. Если вы едите хорошую еду, она укрепляет здоровье. Если едите пищу вредную, здоровье в опасности. Так добрый результат зависит от доброй причины.

Если не будет доброй причины, то не будет и доброго результата. И если мы совершаем недобрые действия по отношению к другим, то это делает несчастными и их, а также и нас. Мы очень зависимы друг от друга. Поэтому, сложности в отношениях создают проблемы. Все ужасные ошибки прошлого происходили в результате неумных, несовершенных действий.

"Действие" на санскрите — "карма". Что же такое карма? Карма — это отпечаток. Отпечаток, который остается в сознании. Например, когда мы идем, то оставляем следы на земле. Когда мы говорим, речь оставляет след на магнитной пленке. Подобным образом, все, что бы мы ни делали: наша речь, наши мысли, — все оставляет "отпечатки" в нашем уме, в сознании.

Как действуют эти отпечатки? Например, если вам, русским, показать русскую книгу, вы сможете прочесть ее. Почему? Потому что вы выучили алфавит, когда были детьми. Если показать книгу мне, я не смогу ее прочесть, я не учил этот язык. У вас же в сознании остались отпечатки того, что вы когда-то учили алфавит, и вот как раз они и могут здесь работать. Это более грубый уровень, но есть и более тонкий, глубокий уровень отпечатков. Опытный йогин способен вспомнить прошлые жизни, потому что, углубляясь в медитацию, может достичь этого тонкого уровня отпечатков.

Отпечатки можно разделить на три категории. Одни могут повредить вам. Такие отпечатки называются отрицательными, или дурной кармой. Другие способны принести счастье, здоровье и являются положительной кармой. А третья категория этих отпечатков не приносит ни счастья, ни несчастья. Это нейтральная карма.

Почему Будда учил не вредить другим? Потому что, когда вы вредите другим, вы тем самым вредите самим себе. И Он говорил: "Если вы сами хотите счастья, тогда не вредите другим, не творите причин несчастья". Иначе и в этой жизни у вас возникают трудности, и в следующей тоже будут возникать. Поэтому повседневное поведение считается очень важным. Если вы не наносите вреда другим, то вы находитесь на первой ступени, на первом уровне. Самое важное в поведении — ненанесение вреда, будь вы буддист или христианин.

Не обязательно быть буддистами, чтобы обрести духовное учение в этой жизни.

Мне хотелось бы сказать, что если вы христиане, то, пожалуйста, оставьте, сохраните то, что вы делаете, то, что вы практикуете. Творите в своей жизни добро. Самое важное — это доброе поведение. И первый уровень поведения — это устойчивое, твердое непричинение вреда другим. Старайтесь не вредить никому, даже маленьким насекомым. Ведь они имеют те же чувства, что и мы. Они тоже хотят счастья и не хотят страдания. Поскольку они так малы, мы должны помочь им. Поэтому причинение вреда им — это ниже человеческой нравственности. В ежедневной жизни, пожалуйста, не вредите другим существам.

У разных людей есть всевозможные способности, умения. Пожалуйста, не используйте их только ради собственных целей. Пожалуйста, употребляйте их в помощь другим, делитесь с ними. Если вы будете поступать подобным образом, ситуация станет улучшаться. Поэтому делайте лучшее, что можете, чтобы помогать другим.

Конечно, цель моей лекции не в том, чтобы сделать из всех вас буддистов. Если вы станете буддистами, что из этого? Моя цель убедить вас, чтобы вы не причиняли вреда другим, и более того, оказывали им помощь. Лично для меня эта философия и медитация принесли большую пользу.

Для того, чтобы мы смогли достичь совершенного поведения, надо иметь правильное философское воззрение и умение медитировать. Таким образом, философское воззрение и медитация являются методом достижения совершенного поведения.

Дело в том, что наше неправильное поведение основывается на заблуждениях или ограниченности. Возьмем в качестве примера гнев. Посмотрим, как мы сердимся? Если мы сердимся на кого-то, то смотрим на него только со своей собственной точки зрения. Мы думаем о том, как этот человек сейчас обидел нас, забывая, что раньше он проявлял какие-то добрые чувства и заботился о нас. Но в данный момент мы не в силах стать на его позицию, проявляя таким образом свою ограниченность.

Чтобы передать вам "вкус" буддизма, я хотел бы рассказать об одном философском подходе к проблеме устранения гнева. Рассмотрим, как он возникает. Например, он может возникать так — мы смотрим на какого-то человека и думаем: "Вот сейчас он сделал мне то-то и то-то. А вчера он поступил со мной так. А год назад он сделал то-то". Такого рода размышления увеличивают наш гнев по отношению к этому человеку, и в конце концов нам хочется сделать еще что-то недоброе. Когда вы так думаете о человеке, вы в действительности думаете только о своем "Я": "Он сделал мне то-то". И чем сильнее это чувство "Я", тем сильнее ваш гнев. Поэтому противоядием против гнева, который концентрируется в нашем чувстве "Я", является попытка думать больше о положении

другого человека. Это позволит расширить понимание всей ситуации. Например, когда человек говорит вам что-то обидное, попытайтесь понять, почему он так делает. Вы заметите, что им овладел гнев. Вы увидите, что не вы, а он — первая жертва гнева. Страдая от своего гнева, он говорит вам что-то обидное — такое понимание улучшит ваше состояние.

Каким образом мы обычно пытаемся уладить подобную ситуацию? Во многих случаях, если нам говорят что-то грубое, мы говорим такое-же грубое в ответ, надеясь, что обидчик успокоится и больше не посмеет сказать нам что-нибудь оскорбительное. Если же он нас ударит, мы ударим два раза, чтобы он больше нас не трогал. Иногда это действует, но далеко не всегда. Если этот человек не сможет вам ответить, то затаивает гнев. Даже если мы его убьем, то у него останутся братья, сестры. Устранив одного врага, мы приобретем множество новых. А если мы убьем братьев и сестер, то не устраним их родственников. Таким образом, чем больше вреда мы наносим врагу, тем больше врагов приобретаем. Поэтому наилучшей альтернативой тому, чтобы дать сдачи, является попытка понять, откуда появляется гнев этого человека. И уяснив, что истинным врагом является гнев, нужно попытаться его утихомирить. Следует подумать: "Почему он на меня рассердился? Может, я сделал что-то неправильное?".

Другое противоядие, и собственно самое важное — это развитие сострадания к другому человеку, который стал жертвой гнева. "Я могу его пожалеть". Можно вспомнить, что, когда я сам гневаюсь, то делаюсь несчастлив и желаю несчастья другому. А когда пройдет время, и я немного остыну от гнева, то уже могу подумать: "Пусть ему тоже будет хорошо, я не против".

Следующий уровень противоядия — понять, кто собственно является творцом проблем. Так, если кошку бьют палкой, она хватается зубами за палку и злится на нее. Она думает, что палка — причина боли. Но мы, люди, понимаем, как глупа эта кошка. Ведь не палка причиняет ей боль. Так, если кто-то обижает вас, и вы злитесь на этого человека, который находится под властью гнева, то вы уподобляетесь этой кошке. Подумайте, что этот человек просто как палка по отношению к вам. Им движет гнев, и принуждает к определенным действиям.

Таким образом, разбирая, кто творец проблем и несчастья, мы устраняем гнев по отношению к человеку и переносим его на сам гнев. Мы можем просто устранить этот гнев из человека. Как возник в нем гнев? Может быть, мы сделали что-то плохое. Тогда можно сказать: "Прости, пожалуйста", — и такими словами погасить его гнев. Если есть какое-то непонимание, то благодаря объяснению мы можем устранить его.

Если же я сделал все правильно, то гнев его возник из-за недоразумения и нужно попытаться прояснить ситуацию. Может быть, тогда человек поймет и перестанет сердиться. Если удастся таким образом успокоить его, то он станет нашим другом и все разрешится.

Более глубокий уровень работы с гневом — это полное удаление заблуждения из потока сознания. Когда заблуждение полностью удалено, наше поведение может стать совершенным. Такое совершенное поведение, которое характеризуется отсутствием всяких заблуждений, называется состоянием Освобождения. А если, кроме того, вы смогли реализовать и все добрые достоинства, то это состояние называется состоянием Пробуждения. Именно оно и является нашей целью.

Ведь нас всех интересует не просто прекращение страдания, но и достижение настоящего, продолжительного счастья. А если мы в действительности этого хотим, то надо создать соответствующую причину. Так, если мы хотим иметь прекрасный сад, надо не просто этого ждать, а создать причину. Даже если мы будем молиться: "О, Будда, помоги мне обрести такой сад", — мы не получим ничего. Для сада необходимы причины — семена и хорошие условия. И тогда только мы сможем вырастить сад и наслаждаться им вместе с другими.

Наиболее мощной причиной счастья является помощь другим. Это второй уровень поведения. Не просто ненанесение вреда, а сверх того — помощь другим. Если вы помогаете другим — это хорошая карма, даже если вы не верите в нее. Ведь быть буддистом — это совсем не значит обвеситься четками с головы до пят. Это прежде всего — соответствующее поведение — непричинение вреда и помощь другим.

Другая причина, по какой мы должны помогать другим — наша взаимозависимость. Когда мы рождаемся, мы очень зависим от других людей. Мы не умеем ни есть, ни ходить. Другие люди кормят и учат нас до тех пор, пока мы не станем независимыми. Становясь стариками, мы опять будем нуждаться в помощи других людей. И так до самой смерти люди зависят друг от друга. Поэтому оказывать помощь, когда мы сильны, и принимать помощь, когда мы беспомощны, справедливо и правильно. Это второй уровень поведения. Такое поведение не может возникнуть само по себе. Почему? Машина может ехать, пока не кончится бензин. Вам нужно наполнять бак. Любви и состраданию также постоянно необходим источник пополнения.

Для этого чрезвычайно важно правильное воззрение. Поэтому, когда я говорю о поведении, я говорю также и о философии, воззрении. Те, кто изучали такое мировоззрение, а затем практиковали его, порождали позже такую сильную любовь и сострадание, что никто не мог их разрушить.

Если же вы стараетесь практиковать любовь и сострадание, но не имеете правильного воззрения, то стоит кому-то оскорбить вас, вам захочется ответить тем же.

Если же у вас достаточно душевной силы, чтобы оставаться спокойными, то вы не уподобитесь поверхности лужи, которую любой ветерок приводит в сильное волнение. Вы будете оставаться спокойными. Ибо покой озера на глубине не смогут поколебать никакие ветры. Нужно размышлять о преимуществах такой силы. Ведь чем больше мы сможем развить в себе терпимости и спокойствия, тем больше душевной силы мы приобретем.

Наиболее эффективный способ устранить гнев — использовать его для собственного духовного развития. В этом случае чужой гнев не только не повредит вам, но даже поможет развиваться. Для этого нужно осознать необходимость духовной силы, значение и ценность терпимости. Ведь если нет духовной силы, тогда малейшая проблема подавляет. Но мы можем использовать любую возникшую проблему для своего духовного роста. Так, например, люди, которые не понимают значения здоровья и физической силы, не будут заниматься упражнениями для их достижения. А те, кто осознают значение силы и здоровья, будут платить большие деньги и ходить на тренировки и занятия. Во время тренировок они зачастую испытывают боль, но тренируются, так как знают, что это неизбежный этап на пути физического развития.

Но лишь одно учение не поможет вам развить духовную силу. Конечно, сначала вы можете прослушать наставления о том, как развить терпимость. А вот практически освоить это можно только в жизненных ситуациях, — когда кто-нибудь будет оскорблять вас, нападать на вас. Для вас это будет возможность развить свою духовную силу. И с этой точки зрения все дурные ситуации могут быть использованы для этого.

Подумайте, когда доктор делает укол, он причиняет вам боль, но вы говорите: "Спасибо", потому что это необходимо. Если же кто-то обижает вас, создавая вам трудную ситуацию, то это тоже условия для роста вашей духовной силы, они для вас полезны. Этот человек, сам того не осознавая, помогает вам. Это не значит, конечно, что сама проблема хороша. Всякая проблема — это плохо. Но воспользоваться ситуацией следует для того, чтобы устранить какую-то большую, следующую проблему. Ведь устранить ее можно, лишь изменяя свое отношение к ней.

В буддизме есть детально разработанное учение о том, как функционирует сознание, как возникает гнев, как развивать и изменять свои отношения. Это подробно разработанная наука.

Третья из основ, как я уже говорил, — это медитация. Некоторые хорошо знают философию, становятся профессорами и имеют титул "геше" — доктор буддийской

философии. Но когда попадают в сложную ситуацию, ведут себя, как обыкновенные люди. Почему? Потому что мало медитировали.

Медитация — это не мистицизм. По-тибетски мы называем медитацию "гом" — то есть, "привыкание". Привыкание к чему? О чем идет речь? Речь идет о привыкании к положительному, благому способу мышления, к доброму, положительному состоянию ума. Есть два основных способа медитации. Один — это однонаправленная медитация, сосредоточение, а другой — аналитическая медитация.

Аналитическая медитация обладает большой силой. С ее помощью мы можем изменить свой подход к реальности. Примером аналитической медитации может быть наш анализ борьбы с гневом, т.е. когда мы начинаем размышлять, откуда берется гнев, когда начинаем понимать, что наш гнев возникает из-за нашей собственной ограниченности и эгоистичности, и когда мы задаем вопрос: "А почему я должен думать так и из-за этого страдать?" Когда мы видим истинную причину гнева и решаем от него избавиться, когда мы приходим к желанию не гневаться больше, и когда чувствуем себя более счастливыми, это и есть аналитический процесс, в ходе которого мы освобождаемся от гнева, это и называется "аналитическая медитация".

Я хотел бы рассказать, какие уровни душевного состояния развиваются в медитации.

Существует пять разных состояний ума. Первое из них называется ложным воззрением. Если представить это на примере рассуждения о постоянстве и непостоянстве, то на первом уровне, на уровне заблуждения, мы считаем "Я" постоянным. Когда у нас возникает сомнение в правильности своего рассуждения, мы переходим на второй уровень — на уровень сомнений. Затем от сомнений мы постепенно переходим на уровень предположений — на уровень гипотезы и уже делаем правильное предположение о природе реальности. Наконец, на четвертом уровне мы достигаем понимания реальности с помощью логического познания, т.е. достигаем правильного логического познания. И в итоге, пятый, последний уровень — это уровень непосредственного познания, уже внелогического, прямого постижения. И это пятое, прямое постижение, возможно только в том случае, если мы достигли однонаправленной концентрации сознания. Так например, если мы начинаем медитировать о корне наших страданий, то приходим к выводу, что им является вера в существование собственного "Я", в абсолютное существование явлений. И из этих ложных воззрений возникает гнев, привязанность, какие-то другие неблагие проявления сознания. А когда мы постепенно начинаем постигать ложность веры в абсолютное "Я", в абсолютность явлений, тогда мы выходим на уровень логического познания.

Прямое же постижение подлинной реальности, т.е. отсутствие абсолютной природы "Я" и явлений достигается на этапе видения — третьей из пяти стадий развития в буддизме. Здесь мы уничтожаем "искусственные", или "грубые", клеши. На уровне "стадии видения" грубые, или искусственные, клеши уничтожаются, но тонкие, естественные еще остаются, а в процессе совершенствования человек проходит остальные уровни, пока не достигает "стадии необучения", то есть — Пробуждения.

В жизни мы все имеем дело с аналитической медитацией. Но иногда это бывает негативная аналитическая медитация, например, о зависти. А благодаря положительной аналитической медитации, можно выработать много благих качеств.

По мере этих занятий я хотел бы научить вас реализовывать в жизни ту философию, о которой мы говорим. Для меня она является могучим источником внутреннего покоя, и мне хотелось бы поделиться ею с вами.

То знание, о котором мы говорим, и именуется, собственно, мудростью. Это самое важное, что есть в буддизме. Поэтому мы говорим: "Мудрость — это сам Будда". Даже Будда, перед тем как начать проповедь, делает три поклона. Он делает их для того, чтобы продемонстрировать свое уважение к Учению. И также для того, чтобы подчеркнуть свое уважение к Учению, он садится на трон.

И я тоже сел сегодня на трон, хотя и не очень удобно себя здесь чувствую.

Итак, мне хотелось бы, чтобы каждый из нас приобрел побольше мудрости. А по мере накопления мудрости мы научимся лучше применять ее. Для этого не нужно будет уже садиться в специальную позу медитации, — практикой можно заниматься и в автобусе, и в обыденной жизни. Не надо заниматься этим специально и демонстративно.

Говоря о важности мудрости и ее развития, я хотел бы привести слова Миларепы, великого йогина, долгое время медитировавшего в горах. Он пел о том, что не имеет никакой еды, а имеет, благодаря милости Учителя, Мудрость. И мудрость — это самое ценное, что может быть у человека. Мудрость помогает разрешить проблемы, мудрость легко нести, ее невозможно украсть; мудрость заставляет человека понять свое место, если он слишком заносится; она является лучшим другом, она поддерживает в тяжелые минуты и не дает унывать. И Миларепа в своей песне спрашивает: "Есть ли у вас, сытых, такая мудрость, как у меня?".

Я человек обыкновенный, и очень ленивый. Я стал монахом, когда мне исполнилось 25 лет. У меня было базовое образование современного типа, как и у вас. Для меня современное образование является таким же важным, как и это учение тибетской традиции. И то, и другое очень полезно. Поэтому первый мой совет — не отвергать ни одно из этих двух.

В горах я медитировал три года и считаю, что это принесло мне громадную помощь в понимании Учения. Но если бы не знание Дхармы, я сбежал бы с этой горы через два-три дня. Только благодаря знанию Дхармы я там удержался. Я размышлял о том, что мы тратим массу сил для того, чтобы достичь какого-то пустякового результата. А если я ставлю перед собой целью благо всех живых существ, то мое пребывание на горе — такая мелочь по сравнению со столь великой целью! И это поддерживало меня, давало мне радость, делало меня гораздо счастливее, чем я был до этого.

Когда я через три года вернулся, мои друзья, которые знали, что я медитировал в горах, спрашивали, чего я достиг там, на своей горе. Я не мог сказать, что достиг чего-то особенного. Я не научился летать и творить чудеса. Но я стал немного мудрее. И мне кажется, что это приобретение более ценно. Летать ведь могут и птицы, но стать немного мудрее могут только люди. Поэтому я считаю, что в действительности обрел очень многое. И я хотел бы всем посоветовать, чтобы главным в жизни для вас была постепенная реализация. Невозможно реализовать все цели за один день. Шаг за шагом, каждый день смотрите в зеркало мудрости на свои ошибки и недостатки. И когда увидите их, постарайтесь хотя бы одну маленькую ошибку устранить, одно маленькое достоинство воспитать. Если вы будете делать это ежедневно, то капли достижений превратятся в целый океан реализации. Никогда большое дерево не росло за один день. Оно растет день за днем на протяжении многих лет, почти незаметно, и только после этого становится большим. Когда мы его поливаем, подкармливаем, оно растет быстрее. Но если мы начнем тянуть за ветки, и говорить: "Расти быстрее", то мы его просто вырвем. Так же точно и тот, кто стремится достичь каких-то необычных способностей очень быстро. Он просто вырывает дерево своего духовного прогресса, которое нужно возвращать постепенно и медленно.

Все, что у нас есть — семья, репутация, богатство, — это прекрасно. Но все это, как и наше тело, мы должны будем оставить в конце этой жизни. Только достоинства, которые мы сумели обрести в нашем потоке сознания, будут перенесены в следующую жизнь вместе с этим потоком. Поэтому для будущей жизни именно развитие благих достоинств, которые будут выявлены после нового рождения, является тем, что составит источник счастья.

А смерть может наступить в любой момент. Все знают, что смерть рано или поздно наступит. Но время ее прихода неизвестно. Поэтому в любой момент подготовка к будущей жизни весьма важна.

Во всех религиях говорят о развитии любви и сострадания. Что касается способов развития любви и сострадания в буддизме, то они достаточно специфичны. Есть два основных метода развития любви и сострадания. Сегодня я буду говорить о методе, который связан с взаимозаменой себя и других.

Главным препятствием в развитии любви и сострадания является наш эгоизм. Почему же у нас возникают эгоистические установки? Нам кажется, что они помогают. Они действительно помогают, но только временно, и, в конечном счете, только создают больше проблем.

Например, в какой-то семье люди эгоистичны: муж говорит, что он главнее, а жена говорит, что она. Оба они думают, что, утвердив свое господство, будут более счастливы. Однако отсутствие гармонии в такой семье приносит лишь несчастье. Их эгоистические установки легко порождают гнев и все ссоры в семье возникают из-за них. Таковы же причины всех конфликтов и в городе, и в стране, и между народами.

Таким образом, хотя мы культивируем в себе эгоистические установки, надеясь, что именно они принесут нам больше счастья, в конечном счете они приносят совершенно противоположное.

И хотя мы обычно относимся к таким установкам как к своему помощнику, опираемся на них, мы должны понять, что эгоистические установки на самом деле являются нашими врагами. И можно найти много примеров тому, как они приносят несчастье нам и другим людям.

Один великий мастер школы Кадампа говорил, что эгоистические установки подобны убийцам, потому что они убивают и наше собственное счастье, и счастье других. Он говорил также, что они подобны вору, потому что похищают наши религиозные добродетели и добродетели других людей. Поэтому мы должны развить отношение к этим эгоистическим установкам не как к нашим помощникам, а как к нашим противникам.

Чтобы поразмышлять о преимуществах, которые дает забота о других, опять-таки возьмем для примера семью. Если в семье заботятся друг о друге, то там царит счастье и гармония. Поэтому, чем больше мы заботимся о других, тем больше любовь и сострадание развиваются в нас самих, выходят на поверхность. Если же мы культивируем эгоистические установки, то наружу выходят наши дурные качества, такие, как гнев, ревность. И они начинают господствовать. Сравнивая, таким образом, мы можем увидеть, какие блага приносит нам забота о других и какие неприятности забота лишь о себе.

И здесь я начинаю говорить о медитации. Садясь медитировать, мы должны подумать, какие блага приносит установка заботы о других и какие неприятности — установка заботы о себе. Занимаясь бизнесом, мы безусловно рассчитываем выгоды и потери, которые будем иметь в связи с подписанием контракта. И в нашем случае, мы должны подумать о том, что даст большие преимущества, а что — малые. Когда мы занимаемся ежедневными делами, с утра до вечера повторяя: "Я, я, я", — это пример одного отношения. А пример жизни Будды — все ради блага других — это другая установка. В медитации мы должны понять, какие установки следует культивировать.

И, наконец, относительно самого метода медитации, т.е. относительно взаимозамены себя и других. Сейчас мы достаточно ограничены во времени, и я могу наметить только основные положения этого обширного учения. Те, кто искренне заинтересован в развитии любви и сострадания, могут затем узнать подробности из соответствующих наставлений, где рассматривается каждая деталь этой медитации. Речь здесь идет не о том, что мы физически меняемся с другими. У всех нас есть благие достоинства и есть дурные качества. И когда мы думаем о них, мы должны быть, как говорит Его Святейшество Далай-лама — разумно эгоистичны, культивируя благие качества заботы о других для того, чтобы достичь счастья для себя.

Рассуждая о том, как мы можем отдать благо другим, мы должны подумать, а возможно ли чем-то поменяться с другими? — Очень даже возможно. Существуют два основных препятствия, которые мешают нам обмениваться местами с другими, направлять на других свое стремление заботиться больше о них, чем о себе. Эти препятствия относятся к философским установкам. Первая из них состоит в том, что мы считаем себя и других абсолютно различными сущностями. Это — первое препятствие, мешающее нам обмениваться местами с другими и заботиться о других больше, чем о себе. Второе

препятствие состоит в том, что мы полагаем, будто чужое счастье нас никак не касается. Отсюда можно сделать вывод, что для нас не имеет никакого значения то, что происходит с другими. Вот два основных препятствия.

Как удаляется первое из них? Самое важное в нем — неведение, заблуждение, из-за которого мы считаем, что "Я" существую изначально в абсолютном смысле и "Другой" существует изначально в абсолютном смысле, совершенно отдельно, как, допустим, желтый и синий цвета.

В связи с этим мы немного поговорим о Пустоте. Буддийские философы утверждают, что все заблуждения, если проследить их происхождение, сводятся к неведению. Пожалуйста, обратите внимание, что мы не говорим о каких-то абстрактных фантазиях, мы говорим о том, как возникают наши эмоции в жизни. Поэтому постарайтесь соотнести с собственными чувствами то, о чем я сейчас буду говорить. Так например, если в нас зарождается гнев, когда кто-то заявляет: "Ты глуп", — то тогда у нас возникает чувство твердого, конкретного "Я", которому адресуется удар. Мы чувствуем так, как будто "Я" — это то, что мы можем найти непосредственно в нашем теле. И если потом вас спросят: "А что он тебе, собственно, сказал?" — вы рассерженно ответите: "Он сказал, что Я — собака. Как это может быть?"

Важно уметь различать два понимания собственного "Я". Одно "Я", которое мы называем "условным Я", действительно существует. Второе же "Я" является, по существу, ложной проекцией наших фантазий о своем "Я". Различить эти два "Я" чрезвычайно трудно. Поначалу они смешаны почти неразлично, как вода и молоко.

То "Я", которое мы ощущаем в себе, когда нас кто-то называет "собакой" и у нас возникает гнев, — отрицается. Это — объект отрицания. Потому что в данном случае мы говорим не о таком "Я", которое производно от психофизических совокупностей, образующих наше существование, а о некотором абсолютном, самосущем "Я", на которое направлен упрек того человека.

Но если мы говорим о каком-то своем абсолютном "Я", то начинаем о нем заботиться, поскольку оно для нас вечное и абсолютное. Мы думаем, что это нечто незыблемое, постоянное, и окружаем его заботой. И когда кто-то пытается обидеть наше такое твердое, постоянное "Я", мы считаем это тоже чем-то твердым и постоянным и ухватываемся за свое ложное представление. В результате такого понимания ситуации, когда кто-нибудь говорит нам грубые слова, у нас возникает гнев, мы сердимся, если же кто-то говорит приятное нам, мы располагаемся к нему: он делает приятно нашему "Я".

Наше неведение подобно царю. Эгоистические установки подобны министрам царя. А все остальные негативные установки подобны армии, солдатам. Мы же с вами являемся рабами этого царства. И с безначальных времен, многие жизни мы не можем добиться свободы, освободиться от этого рабского состояния. А царь, то есть наше цепляние за "Я", и министры посылают солдат, таких, как гнев или ревность, чтобы сделать нас несчастными и убить. Размышляя подобным образом, мы должны уяснить, если мы действительно хотим свободы, то должны освободиться именно из этого царства.

А как это сделать? Перебить всех солдат, одного за другим, очень трудно. Гораздо разумнее уничтожить царя. Если уничтожить царя, то все царство распадется. Индийский мудрец Шантидева говорил по этому поводу, что каким бы громадным и сильным ни казался этот царь, он не имеет основания, поэтому его легко устранить. Неведение не имеет под собой серьезного логического основания, серьезной причины. Что же касается мудрости, постигающей Пустоту, она такое основание имеет.

Итак, неведение характеризуется тем, что оно цепляется за "Я", полагая будто это "Я" имеет врожденное существование, самобытие. А если такое "Я" существует, то оно должно быть либо тождественно совокупностям (санскр. скандхам), из которых мы состоим, либо отдельно от них.

Но давайте посмотрим, где же это "Я". Например, когда наше тело садится, мы говорим: "Я сел". Когда наше тело идет, мы говорим: "Я иду". Когда наш ум думает, мы говорим: "Я думаю".

Если тело — это не "Я", тогда кто же сидит? Наш ум тоже не является этим "Я", но благодаря уму мы имеем мысль: "Я думаю". Давайте все же подумаем, что такое "Я": тело, ум или что-то еще? Мы постоянно говорим: "Я", заботимся об этом "Я", но по-настоящему не знаем, что это такое.

Однако если мы действительно хотим принести пользу своему "Я", мы должны ясно понимать, что это такое. Иначе мы можем скорее принести вред.

Так, если мы хотим починить часы, не зная, что они из себя представляют, то, скорее всего, испортим их окончательно. Когда же мы изучаем Пустоту, то здесь заложена другая опасность. Ее постижение может подтолкнуть нас к нигилистическим воззрениям. Когда мы увидим, что наше тело — это не "Я", сознание — не "Я", никакого "Я" вокруг нас нет, ни над головой у нас, и нигде в другом месте, мы можем сделать вывод, что "Я" не существует вовсе. И такой вывод тоже будет ложным.

Как вы думаете, что такое "Я"?

Итак, неведение базируется на ложном представлении о собственном "Я". Когда же мы начинаем развивать мудрость в своем сознании, то с ее усилением слабее становится ложное представление. Потому что сознание, исполненное мудрости, постигающей Пустоту, и ложное цепляние за "Я", не могут существовать вместе, как свет и темнота. Если возникает свет, темнота исчезает.

Когда мы начинаем осознавать, что не существует нашего "Я" в абсолютном смысле, то соответственно осознается, что не существует и других абсолютных "Я". И поэтому наше внутреннее инстинктивное представление о том, что нужно заботиться именно о своем "Я", тоже исчезает, и нам становится вполне естественно думать о том, что нужно заботиться о других.

Второе препятствие, как я уже говорил, состоит в том, что нам кажется, будто чужие страдания нас не касаются. Для того, чтобы удалить это препятствие, нам нужно вспомнить буддийскую теорию взаимозависимого происхождения. Мы, люди, не являемся независимыми. В очень большой степени мы зависим от других людей, от других групп существ. Все мы зависим друг от друга.

Так, если мы сидим на стуле, и кто-то подпиливает у него ножки, мы можем решить: "Ведь меня-то он не трогает, пускай делает с этим стулом, что хочет". Но, когда ножки будут подпилены, мы упадем. Точно так же кажется, что нет ничего страшного для нас в том, что вредят другому человеку. Однако когда этот вред будет осуществлен, мы увидим, что он распространится и на нас. Поэтому нужно понимать, что мы весьма зависим друг от друга. Один учитель древности говорил: "Когда мы вредим другим, — вредим себе. Когда делаем другим добро, — делаем добро себе". Это очень глубокое высказывание, которое способствует развитию Бодхичитты. Я прошу вас, помните эти слова. Они имеют существенное значение. Когда вы думаете подобным образом, ум становится таким же острым, как у хорошего бизнесмена. Ведь мудрый бизнесмен зачастую раздает людям деньги, подарки, хотя это, казалось бы, противоречит его собственным интересам. Но таким способом он сейчас делает благо, и в результате позднее получает большую выгоду. Нужно быть похожим на такого бизнесмена.

Конечно, нам трудно сразу, без подготовки, стать абсолютными альтруистами, то есть думать только о других. Поэтому первой ступенькой на этом пути пусть будет установка разумного бизнесмена. Мы должны думать, что делая благо другим, делаем благо себе. Когда мы разовьем такое отношение, то постепенно сможем перейти к подлинной искренней заботе о других.

Теперь я хотел бы передать несколько технических указаний, как развивать в себе установку заботы о других.

Есть предварительные установки для развития равностного отношения, которое возникает в уме, заботящемся о других. Здесь есть три условных и три абсолютных причины. Это важные вещи, на которые я просил бы обратить внимание.

Во-первых, мы должны думать, что все хотят счастья, никто не хочет несчастья, точно так же, как и я. Исходя из этого, мы должны заботиться о других. Здесь можно проделать такую визуализацию: представьте, что с одной стороны от вас находятся все живые существа, а с другой стороны — эгоистическая установка на то, что вы должны заботиться о себе. И глядя на то, как все живые существа стремятся к счастью и не хотят несчастья, а ваша эгоистическая установка хочет счастья только для себя, вы, как нейтральное "Я", смотрите, что важнее: счастье всех живых существ или ваша эгоистическая установка. Вы должны сделать соответствующие выводы.

Польза этого упражнения в том, что обычно наша эгоистическая установка с нами отождествлена, она где-то внутри нас, и нам трудно разобраться, откуда происходят те или иные наши помыслы. Отделяя ее от себя и сравнивая, что хочет она, и что хотят все живые существа, мы можем очень ясно увидеть, насколько дурны те помыслы, которые эгоистическая установка нам внушает. Это очень проясняет понимание ситуации. Чем больше и чаще вы будете повторять это упражнение, тем яснее увидите, насколько дурны ваши эгоистические установки. Ведь если какой-то человек вызывает у вас гнев, то чем больше вы будете думать об этом, тем больше гнева он будет у вас вызывать. Теперь, когда вы достаточно уже поразмышляли о своей эгоистической установке, подумайте о живых существах, стоящих с правой стороны от вас: как они страдают, как они стараются избавиться от всех своих бед и несчастий и достичь счастья! Глядя на них, вы видите, что достичь счастья они не могут по той же причине что и вы, ибо используют ложные методы, и тоже являются рабами своих эгоистических установок. То есть, по существу, и вы и они являетесь рабами одной эгоистической установки, находящейся слева. Вы — товарищи по несчастью, и должны поэтому почувствовать сострадание ко всем этим существам.

Размышляя таким образом, вы станете немножко мудрее и начнете понимать причину этих несчастий. Кроме того, вы должны ощутить, что несчастье громадного количества живых существ гораздо важнее ваших собственных бед, которые могли бы возникнуть, если бы вы перестали заботиться о себе. Поэтому вам стоит пожертвовать своими неудобствами ради счастья всех остальных.

Вторая причина, почему мы должны заботиться о живых существах, состоит в том, что все живые существа тоже проявляли свою доброту по отношению к нам. Благодаря другим, мы получаем еду, одежду. Когда мы только рождаемся, и мать, и другие люди заботятся о нас. Они помогают нам, пока мы совершенно беспомощны и неспособны сами позаботиться о себе. Они продолжают поддерживать нас во всех сложных ситуациях, которые возникают в нашей жизни. Так почему же мы в свою очередь не хотим позаботиться о них теперь, когда приобрели силу и стали независимыми?

Поэтому нам нужно развить в себе эту интенсивную установку помощи другим людям. Но зачастую мы с легкостью принимаем чужую заботу и помощь, считая, что это нормально. И сразу забываем и замечаем, если кто-то нам как-нибудь или чем-нибудь не помог. Этого мы не прощаем. Так, например, если какой-то человек, будучи богатым, дает вам каждый день по 10 долларов, а в один прекрасный день, когда денег у него окажется мало, даст только 5, вы на него сразу же обидитесь: "Вот он, такой-сякой, должен был дать мне 10 долларов, а дал пять". Этот пример ясно иллюстрирует наше дурное отношение. Зачастую именно оно разрушает связь между родителями и детьми в семье.

Когда я был в Новой Зеландии, то наблюдал, как дети принимают родительскую заботу о них как что-то совершенно естественное, не думая о том, сколько блага сделали им родители. Но стоит родителям сказать им какое-то резкое слово, как они сразу вскипают, не желая иметь ничего общего с теми, кто их так обидел, а обо всем хорошем, что родители им сделали, забывают. Естественно, что это дурное отношение детей должно быть заменено благодарностью другим за все то добро, которое они сделали нам. Если мы

испытываем к другим благодарность за благо, которое они нам делают, как бы мало оно ни было, мы становимся счастливее, если же акцентируем внимание только на том дурном, что сделал нам тот или иной человек, думаем только об этом, то сами становимся несчастными.

Проявление же заботы и благодарности, естественным образом порождает близость с людьми. И вам захочется сделать для них еще что-то хорошее, — таким образом, любовь и сострадание в вас возрастают. К этому вы можете с успехом присоединить известную практику представления других существ своими матерями. Эта практика основывается на воззрении о том, что до настоящей жизни мы имели бесконечное множество жизней в прошлом. Такая идея подразумевает, что в прошлых жизнях, в бесконечном числе рождений, кто-то из вас обязательно были моими родителями. То есть, все вы были моими родителями.

Если вам удастся развить такую убежденность, то вам откроется очень много доводов, по которым вы поймете, насколько добры были к вам все живые существа. У меня нет возможности говорить о технических деталях этого процесса, но суть состоит в том, что установка заботы о других гораздо благотворнее и сильнее, чем установка заботы исключительно о себе. И речь идет о том, чтобы эгоистическую установку заменить установкой заботы о других. Если у вас получится, — это постоянно будет приносить благо и вам, и другим.

Если мы хотим сделать свою жизнь осмысленной, значительной, то развитие установки заботы о других вместо нашей эгоистической установки — лучшее средство для этого. Это поистине бесценная вещь, которую можно приобрести в этой драгоценной человеческой жизни. И если вам удастся развить такую альтруистическую установку, которая называется Бодхичиттой, то вы сможете сказать, что родились в благородной семье — как сын Будды. Учение буддизма было преподано Буддой в соответствии с различными уровнями практикующих. Для тех, кто думал о счастье в будущих жизнях, он преподавал учение о собственном освобождении. Для тех, кто готов был заботиться о других, — учение о достижении пробуждения ради всех живых существ. Первая категория практикующих — это колесница Хинаяны, вторая — колесница Махаяны. И то, и другое — прекрасные учения, полезные для людей. Поэтому те, кто хочет практиковать Махаяну, должны практиковать и то, и другое вместе, ибо учение Махаяны включает в себя оба. Для третьей категории, для тех, кто овладел и первым учением, и вторым, кто хорошо понял и познал их, и обладая при этом способностями достичь Пробуждения быстро, было преподано учение Тантры. Мне хотелось бы показать, что сочетание этих трех учений несомненно способно привести к быстрому достижению Пробуждения.

В Тибете имеется четыре школы: Ньингма, Кагью, Сакья и Гелуг. Все это школы чистой буддийской традиции.

Первая школа, Ньингма, была основана Гуру Римпоче — Падмасамбхавой. Он принес в Тибет из Индии буддийские учения в VIII веке. Эта школа ориентирована на большие способности практикующих. Последователи Ньингма практикуют Хинаяну, Махаяну и Тантру вместе. Они, конечно, практикуют и сутру, но больший акцент делают на быстрых методах, таких, как Дзогчен.

Следующая, более поздняя школа, называется Кагью. Она была основана Марпой-лоцзавой, то есть "великим переводчиком". Великий переводчик Марпа обращал в одинаковой степени внимание и на сутру, и на тантру.

Сакья, как и Кагью придает равно важное значение сутре и тантре, однако исходят из различных индийских линий передачи тантры. При этом практика основана на традиции "новых переводов".

Четвертая школа — Гелугпа. Она была основана учителем Цонкапой, воплощением Манджушри. В юности он обучался у мастеров Ньингма, Кагью и Сакья и глубоко изучил все эти традиции. В то время, когда жил этот великий учитель, сложилось так, что одни признавали сутру и, изучая ее, пренебрегали тантрой, а другие — практикуя тантру,

отрицали необходимость изучения сутры. Тогда, чтобы помочь всем разобраться в учении, Цонкапа постарался охватить традиции всех школ, опираясь особенно на школу Кадампа, которая ведет свое происхождение от великого индийского учителя Атиши. Широко известен его главный труд "Ламрим ченмо" — "Большое руководство к этапам Пути Пробуждения (методом сутры)"¹. Затем он написал работу, освещающую все четыре класса тантры, объединив таким образом все Учение Будды. В этом состояло его великое милосердие.

Ньингма, таким образом — единственная школа, основывающаяся на переводах, сделанных до того, как тибетский царь Лангдарма в IX веке разрушил буддийское учение в Тибете.

Итак, вы видите, что в этих четырех школах представлено все буддийское учение. Поэтому, если практикуешь одну традицию, не следует принижать другие. Не надо накапливать дурную карму. Нужно уважительно относиться к другим школам. Все в равной степени ведут к состоянию Пробуждения.

Ну, а сейчас мы начнем разговор собственно о практике Дхармы. Так как мы предельно ограничены во времени, я буду объяснять лишь основы Учения. В дальнейшем, получая какие-то другие Учения, вы сможете развить и глубже изучить эти основы.

Мы будем говорить о трех уровнях личностей, практикующих сутру. Это не просто учение традиции Гелуг, это учение всех четырех школ, потому что сутра входит в них. Три уровня практикующих — это три типа личности, различающихся по степени духовных способностей, возможностей, установок. Первый, низший уровень практикующих — те, кто заботится более о будущей жизни. Они уже начали понимать, что во всех благах этого мира нет никакой реальной сути, и поэтому они заботятся о будущей жизни. Те, кто обретает такое отношение, становятся практикующими первого уровня.

Практикующие среднего уровня — люди, которые поняли, что, пока они находятся под властью клеш, негативных возбуждающих эмоций, они остаются рабами своего эгоизма и не способны достичь реального счастья, поэтому они устремляются к полному освобождению.

И третий уровень, высший — это те, кто понял, что, если они и достигнут полного освобождения, собственное счастье не имеет смысла рядом со страданиями всех других. Они решаются достичь полного Пробуждения ради всех других существ. Такой подход — высшая мотивация.

Тантра — просто ускоряющее дополнение для третьего уровня практикующих сутру, для тех, кто, видя вокруг столько страдающих существ, решает достичь Пробуждения как можно скорее методом тантры. Поэтому в тантре люди должны обладать особо сильным состраданием. Ведь если говорить о собственном пробуждении, то не столь важно, когда я его достигну, но ради других необходимо достичь его как можно быстрее. Только практикующие, которые обладают таким сверхсособым состраданием, являются пригодным сосудом для тантры. Внутри тантры есть четыре класса: Крия, Чарья, Йога и Ануттарайога тантра. Все эти четыре тантры имеют собственные методы, причем каждый последующий класс тантр имеет свой особый метод, который не включен в предшествующий. Внутри четвертого класса тантры есть две стадии. Это этап зарождения и этап завершения. Если вы хотите знать в деталях о практике этапов зарождения и завершения в Ануттарайога-тантре, то нужно специальное посвящение. Не торопитесь. Постепенно, со временем, когда вы получите посвящение, вы тоже будете практиковать тантру.

А сейчас давайте вернемся в наш первый класс. Ведь в духовном отношении мы с вами находимся в первом классе. Конечно, в жизни кто-то может быть кандидатом или доктором наук, но что касается духовной сферы, здесь мы с вами все в первом классе. Конечно, не требуется принижать себя, и если у вас есть мотивация третьего уровня, то есть великое сострадание, тогда вы подходящий сосуд для тантры. Но если этого нет, мы должны начать

¹ Чже Цонкапа. "Большое руководство к этапам Пути Пробуждения". Перевод с тибетского изд. "Нартанг", СПб., 1994, т. 1

с первого класса, даже не начать, а сначала вступить в него. Если вы будете думать, что до тех пор, пока не закончите практиковать сутру, вступать в тантру не следует, — это неверно. Лучше всего срединный путь. Одна крайность: если вы считаете, что у вас уже все готово для тантры. Другая крайность — это практика только сутры. В обе крайности не надо впадать. Учение тантры очень редко, крайне редко, даже более редко, чем появление Будды. Из тысячи будд нашей Благой эпохи только двое или трое будут обучать тантре.

Его Святейшество Далай-лама сказал мне, когда я собирался уединиться в горах: "Если ты будешь практиковать только сутру, на это уйдет очень много времени, вся жизнь, поэтому практикуя сутру, делая акцент на сутре, одновременно надо практиковать и тантру. А для того, чтобы практиковать и то, и другое, и сутру и тантру, необходимо понимание и того, и другого". Тем, кто на самом деле хочет как можно лучше помогать людям, надо изучать и сутру и тантру.

Как развить установки первого уровня практикующих? Основное препятствие для выработки установки практикующих первого уровня — это привязанность, пристрастие к этой жизни. И кроме того, — недопонимание тех человеческих возможностей, которые у нас есть. Поэтому сначала я хотел бы поговорить о том, сколь многими способностями мы обладаем. Тогда вы сможете употребить их с пользой.

Конечно мы, люди, всегда думаем, что у нас есть много способностей, намного больше, чем у животных. Но мы не думаем о том, что их следует использовать более мудро, нежели животные. В чем же смысл жизни? Встать с утра, быстро приготовить завтрак, пойти на работу, вернуться с работы, встретив мужа или жену, поспорить с ней или с ним, затем отправиться спать? Это ведь не смысл жизни. Даже низшие животные делают то же самое. Они добывают себе пищу и место для жизни. Это может быть хорошее или плохое место с нашей точки зрения, но им оно подходит. То есть, они живут так же, как и мы.

Не подумайте, пожалуйста, что я это говорю для того, чтобы критиковать вас. Я говорю для того, чтобы выяснить недостаток нашего положения, его неудовлетворительность. И когда великие мастера преподавали Дхарму, они говорили, что Дхарму, Учение надо воспринимать как зеркало. Мы смотрим в зеркало и видим свои недостатки. Увидеть и узнать их — это первый шаг к тому, чтобы стать мудрее. Если, например, у вас грязное лицо и вы не знаете об этом, но смотрите вокруг, и видите: вот этот грязный, и вот тот грязный, то когда вы, наконец, посмотрите в зеркало, и увидите, что у вас тоже грязное лицо, вам сделается неудобно, неловко. Вы поймете, что надо умыться, стать чистым. Вы начнете делать это. Так, если вы не смотрите в зеркало Учения, вы можете не замечать, не знать своих недостатков, и полагать, что все прекрасно, а на самом деле вы будете иметь внутреннюю загрязненность. Но если вы увидите ее в зеркале Учения и начнете отмыться, тогда вы действительно продвинетесь к внутреннему очищению, к внутренней красоте. В Дхаммападе сказано: "Глупец, понимающий, что он глупец, уже умен, а глупец, считающий себя мудрым, — вот настоящий глупец".

Теперь давайте поразмышляем; в чем ценность человеческой жизни? Какими возможностями мы обладаем?

Это прежде всего — сознание, ум человека. В отличие от животных, мы способны, встретившись с проблемой, не просто страдая, переживать ее, мы можем исследовать страдание, понять, каковы его причины. Мы можем найти пути устранения этого страдания и устранить его причины. В этом и состоит ценность человеческой жизни.

Поговорим о трех аспектах ценности человеческой жизни. Первый — это собственно определение возможностей человеческой жизни. Второй — это значение возможностей. Третий — это редкость человеческой жизни. Размышление об этом поможет вам ощутить ее ценность.

Представьте, что один человек живет на ужасном острове, населенном чудовищами. Он мечтает выбраться с этого острова, но не может построить лодку. Куда он хочет выбраться? Он хочет выбраться туда, где нет этих чудовищ. И вот если к острову причалит лодка, на которой он сможет выбраться, и лодка будет стоять там только пять минут, а он не станет

садиться в нее немедленно, но возьмется разыскивать себе какие-нибудь плоды, чтобы поесть, или займется еще чем-то, стремясь, скажем, завоевать себе славу, — насколько глупо это будет! Ведь этот человек всю жизнь мечтал выбраться, а лодка стоит всего пять минут! Мы с вами и есть люди на острове, населенном чудовищами. Мы хотим выбраться на остров Освобождения. Лодка — это наше человеческое тело. Наше сознание опирается на человеческое тело. Мы умрем, — лодка скоро отплывет. Если мы не используем эту возможность, то окажемся глупцами. Переправа с ужасного острова на остров Освобождения возможна благодаря Учению, и мы должны использовать эту возможность. Жил в Индии великий мастер Шантидева. Он достиг полного Освобождения в течение одной жизни. Это не выдумка, так было на самом деле. Всем окружающим Шантидева казался ленивым. Он жил в монастыре. Когда в течение дня другие занимались всяческими делами, он спал. Но ночью он вставал и занимался практикой, обретая постижение. Шантидева изучал то, что мы и называем переправой, — Учение, переправляющее на остров Освобождения. Это учение он воплотил в своей работе, которая называется "Введение в практику Бодхисаттвы". В нем Шантидева написал, что "человеческое тело подобно лодке, которая может переправить нас через океан страданий. Сейчас, когда есть время спастись на этой лодке, — не будь глупцом, не трать зря время".

Ценность человеческого рождения определяется восемью свободами и десятью благами. Свободы — это отсутствие следующих восьми несвободных состояний: 1) рождение в отдаленной первобытной стране; 2) рождение инвалидом, или идиотом; 3) приверженность ложным воззрениям; 4) рождение там, где отсутствует Учение Будды; и рождение в четырех уделах: 5) животных; 6) голодных духов; 7) адов или 8) области богов, увлеченных наслаждениями. То есть, мы говорим о том, что у нас есть такая возможность — некоторое время для того, чтобы спастись, попасть на остров Освобождения.

А кроме того, когда мы говорим о десяти благах, то это — наличие того, благодаря чему мы можем попасть на этот остров.

"10 благ" — это: 1) рождение в стране, где процветает буддийская община; 2) полноценные органы чувств; 3) несовершенство крайних проступков; 4) вера в буддийское Учение; 5) приход Будды; 6) проповедывание Дхармы; 7) процветание Учения; 8) приобщение к нему новых учеников; 9) благоволение народа к Учению и монахам; и как основа всего этого — 10) рождение человеком.

Подробнее вы можете прочитать это в различных книгах². Если подумать об этих вещах, увидите, что вы — счастливы и удачливы, что обладаете внутренним богатством, обретенным от рождения. То есть, родившись людьми, мы уже обладаем богатством, мы не можем быть бедными. Смотрите, каким богатством мы обладаем! Наше положение подобно тому, как если человек живет в доме, где лежит сокровище, и не зная об этом, уходит далеко из дома в поисках пищи и добывания денег. Он тратит много сил, пока кто-нибудь не придет и из сострадания к нему не расскажет, что в его доме скрыто сокровище.

Мы в той же самой ситуации. Мы и не подозреваем, что сокровище скрыто в самих нас. Мы думаем, что оно вне нас, и готовы устремиться в дальний поиск. Так, скажем, мы живем в своей стране, и нам кажется, что здесь мы мучаемся от всяких проблем. Мы думаем, что в другой стране жить хорошо, и прикладываем массу усилий, чтобы попасть туда. Но когда мы попадем в ту страну, то обнаружим, что там есть свои проблемы, с которыми мы не имели дела раньше. И тогда мы начнем думать, что где-то в третьей стране жизнь лучше, и надо попасть туда. Или, если человек беден, он думает: "Вот когда стану богатым, я буду просто счастлив!" Он стремится к этому, но когда достигает богатства, счастливым не становится: он встречается с массой проблем.

Люди ведут себя как дети и все время тратят на такой поиск. А если вместе того, чтобы искать где-то вовне и устремляться в дальние поиски во внешнем мире, посмотреть в себя,

² См. например.: Чже Цонкапа. "Большое руководство ..." с. 130-134.

вовнутрь, и понять, что можно обрести все эти сокровища в себе, то только тогда мы сможем начать настоящую работу, и на самом деле поймем драгоценность человеческой жизни.

Миларепа, великий тибетский йогин сидел в горах и имел одну чашу для еды. Когда один из учеников пришел и спросил его: "Как вы поживаете, как вы себя чувствуете?", он ответил: "Я счастлив, у меня нет никаких вещей, я не боюсь утратить их. У меня нет никакой славы, я не боюсь, что кто-либо опорочит меня. И от этого я счастлив. У меня нет ни друзей, ни врагов. Поэтому у меня нет к ним ни пристрастия, ни гнева. И от этого я тоже счастлив. В течение дня, ежедневно, когда я рассматриваю свой ум и устраняю из него омрачения и загрязнения, я достигаю внутреннего счастья. Поэтому мое состояние совершенно драгоценно. Все мои сокровища — эта единственная чаша". Это — очень краткое изложение учения по первому пункту — относительно постижения редкостной ценности человеческой жизни. Подробнее изучайте, пожалуйста, его по книгам, таким, как "Ламрим" Цонкапы.

Второй пункт — значимость человеческой жизни. Если мы используем свою жизнь должным образом, мы сможем обрести истинный покой и обрести непродолжительное счастье уже в этой жизни. Кроме того, мы сможем достичь состояние Пробуждения, чтобы освободить всех живых существ от страданий. И все это мы можем достичь благодаря обладанию человеческим телом. Поэтому оно столь драгоценно, бесценно. Оно драгоценно и для преходящего, и для непреходящего счастья.

Третий пункт — редкость человеческой жизни. Поняв первые два пункта, осознав драгоценность человеческой жизни, мы можем так и оставаться с этим осознанием, впадая в вечное откладывание на потом, в лень. Мы можем думать: "Да, конечно, она драгоценна, эта человеческая жизнь, но сейчас я так занят, мне надо делать и те дела, и эти; я использую ее ценность потом, или в будущей жизни". Чтобы устранить эту помеху в практике, необходимо осознать редкость человеческой жизни, понять, что человеческое рождение случается крайне редко. В соответствии с законом кармы, для того, чтобы обрести человеческую жизнь, необходимо накопление массы заслуг, большой положительной кармы. А это сделать очень нелегко, если принять во внимание, сколько мы совершаем добродетельных поступков, и сколько разрушительных, недобродетельных. Добрых дел обычно меньше. Поэтому обрести человеческое рождение — все равно, что выиграть счастливый билет в лотерею. Очень мало шансов, чтобы сошлись все условия, и реализовалась положительная карма. Но, пожалуйста, не теряйте присутствие духа, слушая о редкости человеческого рождения. Если практиковать должным образом в течение этой жизни, то, конечно, накопится благая карма. А если не заниматься практикой и не прогрессировать в этой жизни, то, сказать по правде, ситуация окажется нелегкой. Поэтому, чтобы использовать ценность человеческой жизни, необходимо начать практиковать Дхарму.

Попробуйте поставить себе задачу: я буду первую половину дня, 50 процентов времени, заниматься различными делами. Но половину времени я буду заниматься практикой духовного учения, или для начала, хотя бы 25 процентов времени. Подобное осознание взбодрит нас, пробудит от спячки, от лени. Мы начнем думать, насколько драгоценна и редка эта человеческая жизнь. Мы должны ее использовать. — Вот в чем значение учения о драгоценности человеческой жизни.

Следующая тема — невечность. Размышление на эту тему заставит нас практиковать духовное учение в чистом виде. Если не заниматься этой практикой, то невозможно будет сохранять в чистоте духовное учение. Так, сам Будда говорил, что из следов животных самый великий — след слона, а из тем для медитации — медитация о невечности.

Если мы говорим, что занимаемся медитацией о невечности, это не означает, что мы удручаем и мучаем сами себя. Она имеет другую функцию. Приведу вам пример. Одна старушка жила в доме, который ей не принадлежал. И вот хозяин решил выгнать ее. Но было неизвестно, когда он придет и выгонит ее. Может быть, завтра. А старушка очень

любила цветы, выращивала их, сажала в вазы и совсем не думала о том, что завтра придут ее выгонять. Поэтому она и не начинала никаких сборов. Но когда пришло время, хозяин попросил ее уйти. Что она смогла взять с собой? Конечно, она не смогла взять ни цветы, ни украшения, которые развешивала в комнате. Это была настоящая трагедия. Она оказалась совершенно не готова, и ушла с пустыми руками. А если бы к ней зашел какой-нибудь мудрый человек и сказал ей: "Послушайте, бабушка, ведь к вам придет хозяин и выгонит вас, и неизвестно, когда это случится. Так зачем вам заниматься этими цветами, лучше займитесь сборами, подумайте, что вам нужно взять с собой, чтобы не пропасть. Если вы сумеете добыть какие-то деньги, то на них можно снять квартиру еще лучше". И если бы она поняла это, то уже не стала бы заботиться о цветах. Она смогла бы отдать свои цветы людям, которые проходят мимо. Она поняла бы, что должна покинуть этот дом, и не привязывалась бы больше к цветам. Так же и с нашей привязанностью к этой жизни. Если понимать, что придется покинуть ее, тогда легче отказаться от того, к чему мы так привязаны. Так мы можем ослабить эту привязанность. Тело — это наш дом. Время смерти неизвестно. Оно зависит от нашей кармы, но мы не знаем точно, когда наступит смерть. Однако совершенно определенно, что она придет. То есть, смерть неизбежна, а время смерти не определено. Когда смерть придет, мы не сможем взять ничего из принадлежащего нам в этой жизни. Посмотрите, как много на свете великих и знаменитых людей, но они тоже умрут. Через восемьдесят лет никто из присутствующих здесь не останется жив. И к тому времени от того, что приезжал сюда тибетский монах и рассказывал об Учении, останутся только слухи. Если бы старушка помнила о том, что ее должны выгнать из дома, она не сидела бы сложа руки, она бы использовала время. Также и мы. Если мы будем думать о неопределенности времени прихода смерти и об определенности того, что умрем, у нас будет больше энтузиазма практиковать духовное учение.

Итак, первое из этих двух утверждений состоит в том, что смерть неизбежна. И каждый знает, что те, кто родились, непременно умрут. Второе, т.е. неопределенность прихода смерти, осознать более трудно. Вот когда мы здесь сидим, мы можем согласиться, что время прихода смерти неопределенно, но каждый про себя думает, что не умрет до восьмидесяти или девяноста лет. И так мы думаем и ощущаем все время. Эта сильная убежденность называется "убежденностью в вечности", в постоянстве. И та старушка тоже, если бы снова стала думать, что она проживет в этом доме лет пять или десять, опять занялась бы разведением цветов, украшением комнаты, исходя из того, что время у нее есть. — Это называется убежденностью в постоянстве.

Когда мы говорим о том, что время смерти неопределенно, у нас есть три обоснования.

Первое — время смерти неопределенно, потому что есть много причин, вызывающих смерть. Есть вредная пища, яды, масса оружия вокруг, несчастные случаи.

Второе обоснование — тело наше очень хрупко, непрочное. Это значит, что малейшие причины могут стать причинами нашей смерти. Оно — как огонек свечи, которую выносят на улицу, на ветер. И если поразмышлять, то это может на самом деле убедить нас и устранить привязанность, пристрастие к этой жизни. Кроме того, нет какой-то определенной продолжительности жизни для всех людей. Посмотрите вокруг: умирают маленькие дети, люди в расцвете сил и старики. Смерть может настигнуть нас в любом возрасте. Убежденность в неопределенности времени смерти может изменить наше отношение к жизни. Мы поймем, что наша жизнь так важна, и будем вкладывать в нее все силы. Итак, очень важно развить эту убежденность.

Сейчас я излагаю Учение очень кратко, но у меня есть план провести в будущем затворничество по темам курса Ламрима, духовного пути, для того, чтобы мы не только слушали учение, но и сразу же проделывали медитацию по этим темам. Очень важно, чтобы вы попробовали проделать эти медитации сами. Если вы приобретете вкус к медитации, вас будет уже не остановить. И если даже кто-нибудь придет и скажет: "Ну, все, хватит сидеть, иди!", — вы ответите отказом.

Итак, объясняя непостоянство, мы пришли к теме смерти. Здесь имеется три пункта: смерть неизбежна, время смерти неопределенно, и когда смерть придет, ничто не сможет нам помочь, кроме практики.

Сейчас поговорим о третьем пункте. Еще раз вернемся к примеру со старушкой. Она уйдет из дома, оставив все цветы, украшения, которые были в доме. Наиболее полезным для нее было бы взять с собой какие-то деньги. Если у нее будет достаточно денег, она сможет найти дом еще лучше, чем тот, в котором она жила. Наше тело — это дом. Наш ум, сознание — существо, которое живет в доме. Во время смерти оно покидает тело, свой дом. Но если мы не верим в будущие жизни, то подобное учение не будет эффективным, ведь тогда не нужно готовиться к будущей жизни.

Тогда для вас нет проблем с будущей жизнью, а если есть проблемы с этой жизнью, вас может спасти простое самоубийство. Это кажется самым легким путем, но ведь вы понимаете, что это не решение. В следующих жизнях это вызовет гораздо больше проблем. Сейчас я постараюсь объяснить, почему будущие жизни существуют.

Проблемы доказательства будущих жизней сводятся к доказательству существования прошлых жизней. Если можно доказать, что были прошлые жизни, значит, есть и будущие. Дхармакирти, чтобы доказать существование будущих жизней, использовал теорию причины и следствия. Это очень научно. Он говорил, что без причин не может существовать следствий и результатов. Далее он говорил, что для того, чтобы возникли следствия, надо, чтобы возникли соответствующие причины. Это в общих чертах.

Если говорить детально, то надо начать с сознания. Сознание тоже имеет свои причины: основную причину и условие. Условия — как вода для цветов. Без воды цветы жить не могут. А причина — как семя. То есть, каждое явление имеет два типа причин — причину и условие. И еще неродившийся младенец, в материнском теле, имеет уже "причинное" сознание. В момент зачатия появляется сознание, которое имеет свою причину. Какую? Она может быть одной из трех. Первая — это мать и отец, — семя родителей. Вторая — вызванная сознанием матери и отца. Третья — его собственное предшествующее состояние. Помимо этих трех причин других быть не может.

Итак, может возникнуть вопрос: "Почему причиной сознания не являются материальные тела матери и отца?"

Доказать это можно так. Сознание — не материя. Если бы сознание определялось чисто физическими причинами, оно бы само имело какую-нибудь физическую форму. Как например, с химической точки зрения, когда мы смешиваем два вещества, и у нас получается третье, оно является как бы продолжением первых двух. И если бы мы сказали, что причиной сознания являются две материальные причины, то тогда, как продолжение этих двух, сознание тоже было бы материальным. В этом случае гнев имел бы форму и цвет, привязанность имела бы форму и цвет. Удалить гнев было бы крайне просто: просто убрать этот кусок вещественной материи, и гнев уйдет. Таким образом ясно, что существование сознания не может быть вызвано только материальными причинами.

Дальше рассмотрим вторую возможность, что причиной сознания является сознание матери и отца. Если бы это было так, то тогда сознание ребенка продолжало бы сознание матери и отца, и он бы знал и помнил все, что знали мать и отец.

Поскольку этого нет, мы можем сделать вывод, что, когда ребенок зачат в материнском теле, он имеет какое-то свое "предшествующее" зачатую сознание. А если это сознание уже имеется на момент зачатия, значит существует какая-то предыдущая жизнь. И это сознание вызвано каким-то моментом предыдущей жизни. В общем это научно, так как отвечает закону сохранения энергии и материи. Все не возникает из ничего, и никуда не исчезает. Все имеет свое продолжение. И, соответственно, сознание тоже не может возникнуть ниоткуда и исчезнуть в никуда, оно продолжается. Таково очень приблизительное объяснение перерождений.

Продолжая эту тему, можно сказать, что есть масса доказательств того, что предыдущие жизни существуют. С другой стороны, нет никаких доказательств того, что предыдущих

жизней не существует. И если вы верите в существование предыдущей жизни, вы этим ответите на множество вопросов. Поверить в это сразу, может быть, и сложно, но постепенно в этом можно убедиться. Наше тело — как дом, а сознание — как человек, который живет в этом доме. Когда мы умираем, он покидает старый дом, и ему нужно обрести новое жилище. И опять же, по аналогии с нашей историей о старушке, мы не можем взять с собой что-либо, присущее телу. А деньги в этой истории с домом аналогичны хорошей карме. Деньги, которые мы сейчас используем, — это бумага, а хорошая карма — это истинное сокровище. Соответственно, если говорить о смерти, в момент, когда она случится, самое полезное для нас будет то, что мы занимались в жизни такими делами, которые помогли накопить заслуги и развить благую карму. Такое накопление заслуг гораздо ценнее накопления материальных богатств.

Эти два пункта должны вдохновить нас на практику с целью выработать хорошую карму. Самые простые практики — это Прибежище и "десять благих деяний". Практикуя Прибежище, мы действуем подобно обычным людям, которые ищут прибежище где-то вонне. Так когда мы видим опасность, мы ищем прибежище в доме, бежим в дом. Опять же, если у нас возникают проблемы, мы ищем защиты и прибежища в деньгах. Это правильно, но такие прибежища не очень надежны. Например, дом может развалиться, разрушиться, упасть на нас. А нам нужно прибежище, которое защитило бы нас в будущих жизнях. В буддизме практика Прибежища — первая, очень важная и полезная практика. Три объекта Прибежища — это

Будда, Дхарма и Сангха. Буддой зовется тот, кто преодолел все ограничения и развил в себе самые высшие качества. Дхарма — это прямое понимание Пустоты. Именно оно — истинная Дхарма, а та Дхарма, которая излагается в книгах, вторична. Сангха — это те практикующие, которые имеют непосредственное постижение Пустоты.

Вторая практика нашего начального этапа — это накопление благой кармы, то есть удержание от совершения неблагих деяний и совершение благих. Это очень важно. Вначале рассмотрим десять недобродетельных действий. Это три недобродетели на уровне тела, четыре недобродетели на уровне речи и три недобродетели на уровне мысли. В них состоят наши ошибки, а Дхарма — это наше зеркало. И когда при помощи зеркала Дхармы мы осознаем свои ошибки, мы говорим: "Да, я должен устранить эти пороки". Итак, греходеяния тела — это убийство, воровство и распутство. Что в них дурного? То, что они приносят вред другим и нам самим. Четыре греходеяния речи — это ложь, грубая речь, злословие, вносящее раздоры, и пустая болтовня. Опять-таки, что в них вредного? То, что они приносят вред и нам, и другим. Что касается трех греходеяний мысли, это — алчность, злонамеренность и ложные воззрения. Вот эти десять греходеяний мы должны пресечь, насколько возможно. И чем быстрее мы сведем свои недобродетельные деяния к минимуму, тем более счастливы мы будем, тем большего достигнем мира. В семье, где все члены семьи стараются как можно меньше совершать дурного, все дышит миром и счастьем.

Накопление недобродетелей создает дурную карму, и следствием являются несчастные участи в будущей жизни, в то время как удержание от совершения этих недобродетельных действий приносит счастье.

Если вы присутствуете при принятии Обета Прибежища, старайтесь принимать его каждый раз снова и снова, так будет лучше. Это делает обет сильнее. Принятие Прибежища очень важно. Мы, люди, нуждаемся в том, чтобы опираться на что-то, прибегать к помощи и защите. И мы ищем какого-то спасения, прибежища через приобретение дома, еды, одежды. Это все важно, но ненадежно. Конечно, найти защиту в доме — неплохо, но дом невечен, и в какой-то момент он может разрушиться, тогда мы потеряем эту защиту. Поэтому нахождение защиты в чем-то надежном, на что можно положиться, более важно. Будда же освободился от всяческих страданий и реализовал все свои возможности, чтобы помогать живым существам. Кроме того, он обладает состраданием, а это самый достойный объект для того, чтобы принять в нем прибежище, защиту.

Практика Прибежища очень глубока. Множество фундаментальных учений могут быть включены в практику Прибежища. Практика Прибежища подобна земле. Не имея земли, мы не сможем взрастить яблоневый сад. А хорошая земля, если мы в нее положим семя и польем водой, даст росток.

ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ

Я очень рад встретиться с вами, видеть столь заинтересованных в буддизме учеников, и продолжить изложение Учения.

Важно, чтобы вы постарались понять наиболее существенное из этого учения, то, что может быть полезно для вашей жизни. Прошу вас, не принимайте ничего без собственного исследования. Исследуйте и смотрите сами, есть ли здесь что-то, что может быть полезно. Если да, то постарайтесь использовать это и получить дальнейшие наставления. И не начинайте с каких-нибудь тибетских ритуалов. Конечно, ритуалы имеют значение, но об этом позже. Вначале важно понять основы учения.

В этот приезд я хочу объяснить Четыре Благородные Истины. Учение о Четырех Благородных Истинах — это фундамент. Если вы не знаете, в чем они состоят, тогда то, что вы будете думать о нирване и сансаре, будет неистинным пониманием. Даже если вы поверите, что существует нирвана, это будет просто слепая вера. Даже если вы думаете, что практикуете тантру, чтобы достигнуть состояния Будды, без учения о четырех благородных истинах — это только слепая вера. Конечно, иметь веру хорошо, но в буддизме мы делаем особый акцент на понимании, ведущем к вере, что очень важно. В эти дни я хочу дать вам достаточно полную картину того, что представляют из себя Четыре Благородные Истины. Это учение не для информации, а для практики. Пожалуйста, принимайте его с правильной мотивацией. А для того, чтобы развить ее, я прочитаю короткую молитву. Вы же, со своей стороны, создайте в себе добрые намерения, устремления к слушанию Учения.

Итак, учение о Четырех Благородных Истинах было преподано Буддой сразу после Пробуждения. Я не буду рассказывать всю историю, как учил этому Будда, поскольку мы ограничены во времени. Я буду объяснять само учение.

Первая Благородная Истина — Истина Страдания. Вторая Истина — Истина Источника Страдания. Третья Благородная Истина — Пресечение Страданий. Четвертая Благородная Истина — Истина Пути. Эти четыре называют Четырьмя Благородными Истинами.

Я объясню их подробнее, но сначала расскажу, как надо слушать учение. Если слушать учение неправильным образом, то оно не поможет. Поэтому чрезвычайно важно научиться правильно слушать. Затем я расскажу, как практиковать Дхарму. А потом последует сама практика. И тогда вы обретете достижения и сможете действовать на пользу всем живым существам.

Итак, учение следует слушать без трех недостатков плохого "сосуда". Первый недостаток сосуда — если он перевернут кверху дном. Сколько бы ни пытались влить в перевернутый сосуд какое-либо учение, туда ничего не попадет. Это относится ко всем. Если во время учения ваше тело находится здесь, а ум где-то в другом месте, или вы спите, то вы похожи на перевернутый сосуд. Нужно устранить данный недостаток. Для этого нужно подумать: "Я буду слушать учение час, полтора, а затем постараюсь его практиковать. А спать во время учения не буду". Потом, после учения, можете спать, сколько хотите.

Второй недостаток сосуда — это дырки. Ведь если сосуд дырявый, сколько туда ни вливай, все выльется наружу. Это относится к тому случаю, когда смысл входит в одно ухо и вылетает из другого. Так, когда вы вернетесь домой, вас кто-нибудь может спросить, что это было за учение, и если вы не найдете, что сказать, это будет означать, что вы были дырявым сосудом.

Третий недостаток плохого сосуда — загрязненность. Если сосуд загрязнен и отравлен, то сколько туда ни вливать нектара, он тоже сделается отравленным. Это чрезвычайно важно. Не так важно знать много, важнее быть чистым сосудом. Если есть целый бассейн нектара,

но он отравлен, то никакой пользы нет. Но если у вас имеется небольшой сосуд без дырки с чистым нектаром, то можно употребить его с пользой для себя и других.

То, что я рассказываю — не мои идеи, это преподали великие учителя. Будда говорил, что время смерти неопределенно, вы не успеете за свою жизнь изучить все. Даже если вы постараетесь изучить все, то пройдет вся жизнь, и вы не успеете практиковать.

Когда я был в Новой Зеландии, меня спрашивали: "Буддийское учение обладает такой ценностью, но посмотрите, некоторые из студентов, обучающихся буддизму много лет, по сути дела в жизни ничем не лучше нас. Почему?" Я им отвечал, что это не из-за каких-то недостатков буддийского учения, а потому, что студенты не знают, как слушать учение должным образом, без трех недостатков плохого сосуда. Я рассказал им, что сам я человек ленивый и не могу с большим энтузиазмом и усердием заниматься так, как другие. Но от своего учителя я узнал, как надо слушать. Учитель прежде всего научил меня слушать. Он объяснил, что "третий сосуд" — очень плохое состояние. Слушать с третьим недостатком означает слушать с неправильной мотивацией. Если, например, вы слушаете учение, и думаете: "Вот теперь я буду знать это, а тот человек ничего не знает и не понимает. Насколько я выше его в духовном отношении!" и т.д. — от этого вам не будет никакой пользы.

Итак, Учитель обучил меня этому, а я со своей стороны постарался слушать без трех недостатков плохого сосуда. И поэтому какой бы нектар учения ко мне ни попадал, он приносил пользу. Даже это небольшое количество нектара было очень полезно для меня, и я хочу поделиться им с вами. А вас я прошу: пожалуйста, принимайте его, будучи чистыми. Итак, когда Будда говорит о Четырех Благородных Истинах, то первые две относятся к сансаре, а две последние толкуют о нирване.

В настоящий момент мы не понимаем, что такое нирвана, и поэтому все время гоняемся за счастьем, не являющимся истинным. Мы получаем его, но все равно не удовлетворяемся до конца. А если узнать, что такое настоящее счастье, то захочется достичь того, что называется нирваной. Это можно сравнить с тем, как если бы вы постоянно ели испорченную еду, а потом попробовали еду свежую, очень вкусную. Если вы при помощи размышлений и рассуждений узнали бы о том, что существует совершенная по своим качествам еда, вы бы не захотели больше питаться этой, испорченной, а стремились бы добыть другую. И когда мы говорим о том, что в буддизме называется отречением, мы подразумеваем непривязанность к нашему теперешнему состоянию. А без понимания того, что есть нирвана, отбросить привязанность к тому, что мы имеем, невозможно, потому что у нас нет опоры под ногами.

Сначала мы должны разобраться, что мы есть и где находимся. А находимся мы под властью гнева и неведения, и это называется сансара. Первая Благородная Истина называется Истиной Страдания. В течение долгого времени мы перерождались, находясь под властью гнева, неведения и пристрастий и нигде не находили истинного непреходящего счастья. Это и называется страданием. Есть три уровня страдания. Поэтому важно понимать, знать, что именно является страданием. Ведь когда я говорю о страдании, я не хочу всех вас вогнать в печаль, а хочу, чтобы вы поняли реальную ситуацию и подумали о том, что можно сделать для продолжительного счастья. Правда, если человек не верит в перерождение, то объяснить это очень трудно.

Итак, есть три разных типа страдания. Первое называется страдание страдания. Второе называется страдание изменчивости. А третье называется всепроникающим страданием, или "страданием обусловленности". Когда мы ощущаем боль, или мы голодны, или нам холодно, то это страдание страдания. Мы стараемся предотвратить его. Например, когда наступает зима, русские очень озабочены тем, чтобы купить теплую одежду. Они хорошо знают, что зимой холодно. Когда я ехал в Россию, я не знал, что здесь будет так холодно, и теперь должен что-то предпринять. Это касается любой проблемы, любой трудности. Если знать, что она приближается, нужно к ней готовиться. Так что я не буду говорить много о первом уровне страдания, вы хорошо его знаете. Душевные страдания — печаль,

подавленность, тоже сюда относятся. То есть, все то, что мы считаем страданием — это и есть первый уровень страданий.

Второе называется страданием изменчивости. Мой учитель объяснял его так: "Если на улице стало очень холодно, тыходишь в дом и садишься у огня. Ты чувствуешь наслаждение и считаешь это счастьем. Но если разобраться, то счастья здесь нет. Просто одна крайность страдания — от холода — здесь уменьшается благодаря огню. В то же время другая крайность страдания — от жара — возрастает. И если ты будешь все дольше и дольше сидеть у огня, страдание от жара возрастет. Тогда ты не захочешь больше жариться и пойдешь на улицу". И так всегда. Одна крайность страдания уменьшается, зато другая — возрастает. А мы, не зная, что такое страдание, считаем это за счастье, и устремляемся к нему. Так когда мы сидим на одной горе, нам кажется, что другая гора прекрасна, а когда залезаем на ту гору, то смотрим на следующую гору, думаем, что другая гора еще прекраснее, и устремляемся к ней. И так в нашей жизни происходит очень часто: нам кажется, что если бы мы обладали некоей вещью, мы были бы совершенно счастливы. Кажется, что если бы у меня, например, была машина, я был бы совершенно счастлив, и все проблемы исчезли бы. Я начинаю работать изо всех сил для того, чтобы приобрести эту машину. И когда я покупаю ее, то в первый момент я совершенно счастлив. Потому что страдания не обладания этой машиной уменьшаются. Но возникает другая крайность, — страдание обладания машиной начинает возрастать. Ведь машина состоит из мелких деталей, и эти детали начинают ломаться, существует также проблема заправки бензином, и все это дорого, и вы тратите на это время, и это перестает вас удовлетворять, возникает новая проблема.

Я не критикую материальные блага. Мы говорим о том, чтобы не иметь пристрастия к этим объектам, потому что они не приносят истинного и продолжительного счастья. Это так же, как в примере с испорченной едой. Это так же, как вода с солью. Чем больше мы пьем соленую воду, тем больше жаждем. И все, чем мы ни занимаемся, мы делаем в погоне за счастьем. Но каждый объект, который мы обретаем в поисках счастья, не приносит нам подлинного удовлетворения. Таково страдание изменчивости.

Третий тип страдания называется всепроникающим страданием. Его наиболее трудно распознать. Когда у вас есть рана, то при прикосновении к ней вы чувствуете боль. Но в других местах тела боль так легко не возникает, так как там раны нет. А третье страдание подобно ране, которая покрывает все наше тело и сознание. Когда мы рождаемся, обретая тело и сознание, это происходит под властью кармы, омрачений и заблуждения. Тело и сознание являются объектом страдания, в течение всей жизни они затронуты всепроникающим страданием.

Что значит иметь эту рану сознания? Скажем, для тех, кто достиг высочайшего духовного уровня, оскорбительные слова ничего не значат, им они не причиняют боли. Они скорее улыбнутся на это. А обыкновенных людей это сразу затрагивает. И если кто-нибудь начинает вас критиковать, публично разбирать ваши ошибки, то после этого вы даже не можете спать ночью, вам очень тяжело, так как ваше сознание поранено. Но люди, знающие о трех типах страдания, благодаря духовной практике, излечивают эту рану. И когда они ее залечили, то никакие оскорбления не причиняют им боли.

Что касается тела, то оно очень легко заболевает, страдает от холода, от голода и т.д. Те же, кто занимается духовной практикой и высоко развит, подчиняют сознание контролю и обретают власть над пятью элементами. И тогда ни холод, ни жар их не касается.

Я приведу пример с одним тибетским йогином, Миларепой. Перед тем, как он начал заниматься медитацией в горах, у него было очень много проблем. Но после длительных медитаций он полностью очистил свои пять психофизических совокупностей (скандх) и больше не испытывал страданий, связанных с телом. В зимнее время в Тибете, высоко в горах, он сидел, не чувствуя холода. Но мы, обычные существа, подвержены страданию как на уровне тела, так и на уровне сознания — так как мы обладаем страданием обусловленности. Этот третий уровень страдания — как основа, почва, на которой всходят

два других страдания. То есть, третий уровень страдания — как сама рана, а первый можно сравнить тогда с прикосновением к ране: когда кто-то прикасается, возникает боль. Второй тип страдания можно сравнить с тем, когда вам кто-то льет холодную воду на рану. Когда на рану льют холодную воду, то страдание как бы уходит совсем. Но все эти три типа страдания — это страдания.

Почему Будда проповедовал сначала Истину о Страдании? Для того, чтобы мы знали, где мы находимся, за чем мы постоянно гоняемся, к чему мы устремлены.

Вторая Благородная Истина — это Истина Источника Страдания. Она объясняет, откуда страдания берутся. Страдания должны иметь какую-то причину, без причины они не появятся. Причины надо знать для того, чтобы устранить их. Ведь если мы будем устранять страдания все поочередно, нам их никогда все не устранить. Но если мы найдем причину страдания и устраним саму причину, тогда все страдания исчезнут сами собой.

Оказывается, все страдания, психические и физические, происходят из одной причины. Что же является причиной страданий? Заблуждение. Есть много разных видов заблуждений. Для того, чтобы объяснить, что такое заблуждение, а что — позитивная мысль, давайте разберемся сначала, что такое сознание. И поймите, что мы говорим о нашей собственной жизни, а не о чем-то постороннем. Поэтому я прошу вас, связывайте это с самими собой, со своими чувствами и мыслями и исследуйте это. И сегодня, когда вы уйдете с лекции, постарайтесь разобраться сами. Что такое страдание страдания, что такое страдание изменчивости? Что такое страдание обусловленности? Постарайтесь сами разобраться с этим — это и есть медитация. Такая медитация называется аналитической. Для нее не обязательно принимать какую-то позу. Надо постараться проанализировать себя, открыть для себя это, разобраться во всем. Это очень важно.

Итак, мы переходим к более глубокому уровню. Мы говорим о сознании. Перед тем, как переходить ко Второй Благородной Истине, надо хорошенько понять, что такое сознание. Это чрезвычайно важно. Ведь если мы говорим о духовной практике, мы говорим собственно о сознании, о тренировке сознания. Итак, объект, который мы собираемся подвергнуть тренировке — это сознание. А тренер — тот, кто занимается тренировкой сознания — то же сознание. Поэтому необходимо иметь полную картину того, что такое ум, сознание и факторы сознания. Относительно сознания: есть первичное сознание и вторичное сознание — ментальные факторы. И любое явление в сфере сознания относится к одной из этих двух категорий. Первичное, т.е. обычное сознание, имеет шесть видов: зрительное сознание; слуховое; обонятельное; вкусовое; затем — сознание самого тела, то есть тактильное; и наконец, ментальное сознание, сознание ума.

Как возникает первичное сознание? Для того, чтобы породить зрительное сознание, необходим зрительный объект и орган зрения. Кроме этого объекта и органа, необходимо умственное, ментальное сознание. Когда оно вступает в контакт с органом и объектом, тогда возникает первичное зрительное сознание. И это зрительное сознание может постигнуть объект, может его распознать. То есть, зрительное сознание постигает объект и, соединяясь с ментальным сознанием, помогает распознать объект. Между первым постижением и распознаванием проходит очень краткий момент времени, — сначала зрительное сознание постигает объект, потом ментальное быстро распознает. Я не буду говорить об этом подробно, это специальный вопрос. То же самое относится к слуховому и остальным видам сознания.

Что касается умственного сознания, то здесь есть четыре уровня: грубый, тонкий, более тонкий и наитончайший. Но это объясняется уже с точки зрения тантрийской традиции, где есть специальные наименования, сейчас нам они не нужны. Наитончайший уровень ума наиболее могущественен. Тончайшее сознание проявляется в состоянии сна. А остальные в это время не проявлены. И именно тогда можно понять, насколько могущественна практика тантры. В тантре есть подробное объяснение того, как задействовать это тончайшее сознание в духовной практике. Многие практикующие благодаря этому могут отделить тело сна от грубого тела. Они могут путешествовать во все концы мира. Тело сна

не может быть остановлено преградами и может путешествовать очень быстро. Оно может отправляться в разные места, заниматься там медитацией, читать тексты, как делали многие великие учителя.

У каждого из нас есть все уровни, грубые и наитончайшие. И если бы мы могли задействовать тонкий уровень, то могли бы обрести такие способности. В тантре делается акцент именно на этом наитончайшем уровне. Для тех, кто заинтересован в тантре, знать об этом чрезвычайно важно.

В этом мире мы находимся всего несколько дней, или несколько месяцев, может быть, несколько лет. — Это наше короткое путешествие в этот мир. Рано или поздно мы должны будем уйти из него, умереть. А здесь есть много сокровищ. И подлинными драгоценностями этого мира является учение о том, как развить любовь, сострадание, мудрость. Учение о Четырех Благородных Истинах относится к таким драгоценностям.

Эти учения могут помочь решить и повседневные проблемы, но главное их значение — более глубокое. Так если, например, вы голодны, то знание четырех благородных истин вас в ту же минуту не накормит. Подобно тому, как если голодный ребенок увидев кусок золота и еду, конечно схватит еду. Он подумает: "Зачем мне золото?" — Потому что ребенок недалек, он не понимает, как золото в дальнейшем поможет ему получить намного больше пищи, чем он может взять сейчас. Взрослый человек, даже и голодный, скажет: "Ничего, я потерплю", — и возьмет золото.

Так, в Тибете многие духовные мастера с легкостью отказываются от повседневных полезных вещей с тем, чтобы получить духовное сокровище. Ну а в тот момент, когда мы умираем, свое гигантское состояние в миллиард долларов мы не сможем взять с собой. Но после смерти наше сознание продолжается. Некоторые могут испытывать сомнение по этому поводу, но в дальнейшем я расскажу детально, каким образом происходит перерождение. Ведь завтрашний день, неважно, верим мы в него, или не верим, все равно придет. Если вы верите, что завтрашний день будет, вы немножко к нему подготовитесь. Точно также и со смертью. Если человек не будет к ней готовиться, значит кругозор его ограничен.

Надеюсь, что вы будете с радостным умом воспринимать это учение. Для того, чтобы услышать его, я должен был спускаться с вершины горы, а потом опять подниматься. Это довольно трудно было. А вам очень легко; сидения в зале такие удобные! Но не нужно относиться к учению как к чему-то легкодоступному. Если вы считаете его легкодоступным, оно не будет эффективным для вашей практики. Только понимая его ценность, вы сможете использовать его.

Это — краткое введение, для того, чтобы подготовить сосуд вашего ума должным образом. А сейчас я начну лить нектар.

Для того, чтобы дать более ясное понятие о причинах страдания, я говорил об основном уровне ума и о различных ментальных факторах. Ибо источник страдания находится не вне нас, а внутри нашего ума. Чтобы понять, в чем он состоит, мы должны ясно понимать, что такое ум.

Подлинные враги и подлинные друзья находятся внутри нас самих. Если мы подружмся со своим внутренним врагом, все окружающие будут от этого страдать. Если же мы подружмся со своим внутренним другом, то будем счастливы сами, и другие будут счастливы. Ну а в настоящее время, мы не знаем, кто друг, а кто враг.

Сегодня я буду говорить о 52 вторичных факторах сознания. Для этого нам не нужно будет их пересчитывать. Я их буду вводить группами. Во-первых, существует пять основных "клеш" — омрачений. Это и есть наши враги — неведение, страстная привязанность, гнев, гордость и ревность. Эта пятерка называется пятью коренными клешами. Затем существуют двадцать вторичных клеш — это отвращение, скупость и т.д. Мы ввели уже две категории. Затем существуют одиннадцать благих факторов сознания, такие, как любовь, сострадание. Это — очень хорошие друзья.

И затем есть пять видов постоянно присутствующих факторов сознания. Эти факторы сознания, такие, как чувства и подобные, присутствуют постоянно. Они не являются ни положительными, ни отрицательными.

Затем есть пять изменчивых факторов сознания, такие как сон, сожаление и подобные.

Возьмем, к примеру, сон. Если вы засыпаете с хорошей мотивацией, то сон может считаться хорошим фактором. Если вы спите со злостью или ненавистью, то весь сон становится негативным. Если это знать, то и сон можно претворить в благое действие. Поэтому, даже если вы на короткое время засыпаете, постарайтесь перед тем, как заснете, пожелать блага другим людям.

Сожаление — тоже изменяемый фактор сознания. Если вы сожалеете о добрых действиях, то сожаление становится отрицательным. Если вы начинаете сожалеть о каких-то дурных поступках, то такого рода сожаление становится позитивным действием. И сожаление о совершенных нами дурных поступках является очень мощным средством очищения от дурного.

Эти практики очень просты, и начинать надо именно с них. Попробуем вспомнить, что мы сделали сегодня дурного, и искренне раскаемся, пожалеем об этом. Если это чувство искреннее, очищающее действие весьма сильно. Попробуйте начать именно с таких простых вещей. Практикуйте правильный сон, сожалейте о том, что сделали дурного. И если такие элементы практики вы введете в свою повседневную жизнь, через короткое время вы почувствуете, насколько эффективно буддийское учение, Дхарма. Затем, когда вы узнаете о том, что в Дхарме существуют еще более мощные методы, вам захочется их тоже практиковать.

Но есть люди, которые считают, что это учение слишком простое, и хотят более сложного, более интересного учения, хотят изучать тантру. Затем, когда начинают тантру, вскоре они говорят, что хотят более высокую тантру, затем — еще более высокую. Так они никогда не применяют на практике то, что изучают, и жизнь проходит впустую. Это я по-дружески вам говорю. Я сам ударялся в подобного рода крайности, но мой учитель по своей доброте наставил меня на правильный срединный путь. И я ему очень благодарен.

Теперь вернемся к сути дела. Итак, мы говорили об изменчивых факторах сознания. Затем, есть пять определяющих факторов сознания, — таких как распознавание и так далее. Всего получается 52 фактора сознания.

Теперь рассмотрим, в чем заключается источник страдания. Когда учителя объясняют Истину об Источнике Страдания, то ее объясняют обычно через теорию взаимозависимого происхождения из двенадцати звеньев. Эта теория двенадцати звеньев взаимозависимого происхождения открывает перед нами эволюцию циклов жизни — такую же, как эволюция семени и дерева. Семя происходит из дерева, а дерево произошло из предыдущего семени.

Всякое буддийское учение обычно исходит от самого Будды. Так один из индийских царей задал Будде вопрос об эволюции жизни. Будда объяснил ему, что благодаря тому, что существует это, существует то. Когда возникает одно, то возникает и другое. То есть, он объяснял, как из неведения (1) возникают кармические факторы (2), как из кармических факторов возникает сознание (3), и так далее. Смысл этого учения в том, что все возникает по своим специфическим причинам. Если есть причина, то появляется и следствие. Следствие не возникает само по себе, не творится каким-то творцом. Ну и в чем же состоит эта причина? Он объяснил, что первопричиной является неведение. Из-за неведения возникают кармические действия.

Я попытаюсь объяснить, как из-за неведения эти кармические действия возникают. Я сделаю это в рамках интерпретации, рассматривающей три последовательные жизни. Это даст лучшую картину.

Когда из-за неведения мы верим в существование постоянного "Я" и считаем, что другие тоже обладают этим постоянным "Я", у нас может возникнуть страстная привязанность или ненависть по отношению к другим существам. Из-за этих эмоций мы совершаем действия речью и телом и таким образом производим негативную карму.

Попытаемся немножко углубиться в то, чем является неведение. То, что мы называем неведением, заблуждением, есть наше цепляние за постоянное "Я". Когда, например, кто-то говорит, что мы глупы, мы полагаем, что это относится к чему-то постоянному в нас. Мы забываем, что наше "Я" является просто моментом внутренней причинно-следственной связи. Вот такое заблуждение мы и называем неведением. С точки зрения буддийской философии высшего уровня, и мы сами, и все явления подобны миражу, как отражение луны в воде. Поэтому представлять все явления как обладающие неким постоянным врожденным существованием является нашим заблуждением. Такое мнение является иллюзией. В будущем я объясню это более детально. Вначале мы будем говорить о более простых вещах. Итак, понятно, что из-за неведения мы подвергаемся опасности либо начать испытывать ненависть, либо начать испытывать страстную привязанность. Благодаря неведению мы развиваем сильное чувство привязанности к себе, желание лелеять свое "Я". Когда присутствует это чувство постоянной заботы о себе, тогда гораздо легче возникает и ненависть, и страстная привязанность. Эти отрицательные переживания оставляют отпечаток в психике, который и называется кармой.

Второе звено в схеме взаимозависимого происхождения так и называется — самсары, или карма.

Если опустить ногу на песок, на песке останется отпечаток. Когда мы говорим в магнитофон, на ленте тоже остается отпечаток. Точно так же, какое бы действие мы ни делали, оно оставляет отпечаток в нашем сознании, в нашей психике. Так, если вы когда-то учили стих, а потом забыли, выучить его заново будет гораздо легче, потому что уже есть отпечаток. Если мы попытаемся найти, где находится этот отпечаток, мы его не увидим. Но тем не менее он есть. Этот отпечаток в психике и называется "карма".

Кармические отпечатки делятся на три категории. Первый класс отпечатков, которые ведут к нашему счастью в будущей жизни, мы называем положительной кармой. Те отпечатки, которые в будущей жизни приводят к страданию, наносят вред, мы называем отрицательной кармой. И третий вид кармы — нейтральная карма. Может быть, в будущем наука и сможет находить, где находятся отпечатки, научиться определять, как работает кармическая причинно-следственная связь. С другой стороны, можно говорить о двух типах кармы. До сих пор мы рассматривали карму с точки зрения ее сущности. А это двойственное деление кармы — с точки зрения ее функции. Одна из них называется "ввергающая карма". Другая — "завершающая карма".

Мне хотелось бы подчеркнуть еще раз: то, что я излагаю, — не мое личное мнение, а учение, которое применялось и разрабатывалось буддийскими учеными на протяжении более двух тысяч лет, и две тысячи лет практической работы с этим учением показывают, насколько оно точно. Я хочу, чтобы вы внимательно к этому отнеслись. Исследуя это учение, применяя его на практике, великие ученые не нашли в нем ни тени ошибки. Это весьма редкое явление. Ведь вы знаете, наверное, что в науке, бывает, ученые создадут одну теорию, а затем оказывается, что правильнее другая теория и т. д. Учение же Будды уже более двух тысяч лет не подвергалось изменению в своих основах. Это показывает, что оно в высокой степени истинно. Я призываю вас не просто принимать его на веру, — исследуйте. Сам я имею довольно скептический характер, и прежде чем учение принять, я много раз спорил, пытаюсь найти в нем слабости и ошибки, но не смог.

Что такое ввергающая карма? Речь идет о том, что если вы создаете кармический отпечаток, благодаря которому в следующей жизни опять сможете стать человеком, то такой отпечаток называется ввергающей кармой. В психике каждого из нас в любой момент находится много отпечатков: у нас есть ввергающая карма человека, ввергающая карма, которая сделает нас животным, ввергающая карма, которая потянет еще куда-нибудь. Здесь нет никакой предопределенности, это зависит от условий. Например, если семена разных растений мы бросим в сухом и жарком месте, они не взойдут. Но если одно из семян попадет на подходящую почву и найдет там воду, оно прорастет.

В этом смысле очень важен момент смерти. Если вы умираете с отрицательными мыслями, они и послужат тем условием, которое активизирует негативную карму в вашей психике, и вы родитесь в дурной участи. А если перед смертью вы вспомните, например, что целую жизнь не занимались практикой, и решите, что оставшиеся секунды, которые вы здесь живете, надо подумать о чем-то благом и хорошем, если такая мысль у вас зародится, она послужит для реализации позитивной кармы, имеющейся в сознании.

Я уверяю вас, это очень важная вещь относительно смерти. А ведь смерть может прийти в любой момент. Некоторые умирают в пятилетнем возрасте. Любой из нас может умереть завтра. И никак не подготовиться к моменту смерти — это не храбрость, но неумение.

Если вы восприняли то, что я сказал, то когда наступит смерть, постарайтесь создать что-то благое в своем уме, а после этого умирайте. Не нужно привязываться ни к чему. Очень опасным явлением в наших душах является привязанность. Ведь когда мы умираем, мы можем чувствовать крайне сильную привязанность к друзьям, своему богатству, и эта привязанность подействует как сильное сопутствующее условие для кармы, которая ввергнет нас в дурную участь. Поэтому в повседневной жизни очень хорошая практика — ослабление привязанности.

Видите, помимо формальной практики, мы можем выполнять массу неформальных практик в нашей жизни. Можно идти на работу пешком и все это время практиковать. Вы можете стараться уменьшить свою привязанность, можете практиковать засыпание с положительными мыслями. Это чрезвычайно важный момент. Если вы привыкните в момент засыпания переводить свое сознание в какое-то благое состояние, это очень поможет повторить такую практику в момент смерти.

Итак, я объяснил, что такое ввергающая карма. Сейчас я скажу о завершающей карме. Допустим, родились вы человеком и у вас все идет хорошо. У вас хороший род, богатство, условия, страна. Это значит, что ваша завершающая карма так же хороша, как и ввергающая. А если вы родились человеком, но все у вас наперекосяк, ничего не получается, значит, ввергающая карма у вас хорошая, а завершающая была плохая. Или возьмем, например, собаку, живущую у богатого человека. У нее ввергающая карма была очень плохая, а завершающая хорошая, потому что эту собаку хорошо кормят, ухаживают за ней, все у нее в порядке. Я думаю, что из этого примера вам ясно, что имеется в виду.

Теперь третье звено цепи, — сознание (3). Здесь речь идет не просто о сознании, а о сознании, в котором имеются отпечатки. То есть, когда мы создаем такого рода отпечаток, этот отпечаток остается в сознании, и уже через это сознание возникает следующее звено цепи — психо-физическое: "имя и форма" (4).

Обратите внимание: неведение у вас было в прошлой жизни, кармические отпечатки тоже в прошлой жизни. Была создана ввергающая карма и завершающая карма, затем она вместе с сознанием проявляется как "имя и форма" — живой зародыш во чреве матери. Потом формируются органы чувств (5) и следующий этап — контакт (6). Благодаря контакту возникают чувства (7), ощущения. Благодаря чувству следующим, восьмым будет влечение (8). Благодаря влечению происходит цепляние (9).

Влечение и цепляние являются условием. То есть, к периоду нашей жизни относятся факторы, начиная с "имени-формы" до чувства, а затем остальные последующие условия появляются в момент смерти. Во время смерти влечение и цепляние действуют в виде условий, факторов.

До тех пор, пока у нас нет постижения Пустоты, жажда и цепляние все равно остаются, потому что мы продолжаем верить в "Я". Как в прошлой жизни, так и в этой, мы совершили много действий, получили много кармических отпечатков. И вот в момент смерти влечение и цепляние играют роль условий, через которые накопленная карма проявляется и ввергает нас в следующее существование.

Итак, следующее звено цепи называется "существование" (10). Это очень похоже на встречу зерна с водой и почвой. Благодаря существованию происходит рождение (11) — это одиннадцатое звено. И наконец, двенадцатое — это опять старость и смерть (12).

Таким образом, получается нечто вроде постоянно вращающегося колеса. Как говорил Наставник Нагарджуна: "От тех трех возникают два, от двух — семь, от семи — снова три, и это колесо бытия вращается вновь и вновь"

Когда мы рассматриваем круг существования дерева, там все просто — семя-дерево, семя-дерево. Для человеческого существования все несколько сложнее.

Получается двенадцать звеньев. Что такое три? Поскольку мы перечислили все двенадцать, то обозначить три очень легко. Три — это первое, восьмое и девятое. То есть, — неведение, влечение и цепляние. Это — причина и условия. Неведение — это основная причина. Влечение и цепляние — это условия. Отсюда возникают существование и карма.

Если нам присуще просто неведение, без влечения и цепляния, то возникает лишь карма. Если же есть неведение, влечение и цепляние, то отсюда возникает существование, то есть, следующее звено двенадцатичленной схемы. Потому что, как вы уже знаете, существование возникает тогда, когда происшедшая из неведения карма встречается с условиями (влечением и цеплянием) и производит существование таким образом.

Из этих двух — из кармы и существования, возникают остальные семь, то есть: "имя-форма", шесть органов чувств и так далее. Затем из этих семи во время рождения, жизни, старения, смерти опять-таки возникают три — неведение, влечение и цепляние. И так вращается колесо сансары.

Поэтому, подумайте об этом сегодня, а завтра обсудим вопросы, которые у вас возникнут по данному поводу. И когда вы в этом разберетесь, даже простое повторение формулы: из трех — два, из двух — семь, из семи — три, будет воссоздавать всю картину, если вы хорошо это понимаете.

Некоторые медитирующие просто не могут удержаться от слез, когда повторяют эту формулу, проникая во всю глубину этого учения.

Итак, вчера я говорил о Благородной Истине Источника Страдания и мы обсуждали двенадцатичленную цепь взаимозависимого происхождения.

Если вы размышляли после прослушанного, вы могли продумать эволюцию вашей психической жизни. А цель, с которой ее надо проанализировать, состоит в том, чтобы знать, из чего возникает дурное в психике, чтобы можно было ее изменить.

Когда мы говорим "сансара", мы не подразумеваем что-то внешнее, мы говорим о собственной жизни. Творим дурную карму, и она ввергает нас в рождение. В этом рождении мы снова производим те "три-два" и "два-семь", что приводит нас к следующей жизни. И так происходит движение по кругу жизни.

А когда вы ясно понимаете значение слова "сансара", то тогда вы ясно понимаете, что значит отречение.

Отречение ведь не означает бросить свою семью, уйти куда-то в горы. Отбросить ответственность за свою семью — это не отречение. Прийти к отречению — значит осознать, что мы столь долго находимся под властью заблуждения, злобы, пристрастия. Оставаясь в круге сансары, мы переживаем три уровня страдания: страдание страдания, страдание изменчивости и страдание обусловленности. То, что мы обычно полагаем счастьем, если внимательно разобраться, оказывается страданием изменчивости. И многие практикующие, которые занимались медитацией на тему четырех благородных истин и медитацией по двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения, обретали высокие достижения.

Итак, из четырех благородных истин первая и вторая толкуют о сансаре. Вторая истина посвящена тому, чтобы объяснить причины страдания. И я объяснял вам двенадцатичленную цепь взаимозависимого возникновения, которая описывает, как собственно происходит это вращение в сансаре, это движение по кругу перерождений.

Теперь мы будем говорить о Благородной Истине Пресечения Страданий и о Благородной Истине Пути.

Из четырех благородных истин мы обладаем первыми двумя. У нас есть опыт трех уровней страдания, и надо только идентифицировать, распознать их; у всех нас есть причины

страдания, — такие как заблуждение, злоба, пристрастие, и мы это знаем. Но мы не обладаем третьей и четвертой. А третья и четвертая — это нечто прекрасное, что нам надо развить и достичь. И достигнув этих двух, мы будем способны обрести нирвану.

Сначала я хотел бы привести одно сравнение. Допустим, некто болен. И он занимается своими делами, не зная, что болен. Это может быть очень опасно, потому что потом окажется слишком поздно что-то делать с болезнью. Если нет никаких средств излечиться, тогда, конечно, знать о болезни нет никакого смысла, — только лишнее расстройство. Но если есть умелый доктор, он скажет, что вы больны тем-то и тем-то и вам надо быть внимательным к болезни. Может быть внутренняя скрытая болезнь, незаметная, но опасная. И если человек будет об этом размышлять, он станет более бдительным. Ведь все мы не хотим страдать, и этот человек захочет избавиться от страдания. А для того, чтобы избавиться от страдания, крайне важно знать причину болезни.

Теперь свяжите это с Благородной Истиной Страдания и с Благородной Истиной Причины Страдания. Вчера мы говорили о страдании, которое имеет три уровня. И затем — о причинах страдания, которые были описаны как двенадцатизвенная цепь взаимозависимого происхождения. Таким образом мы разобрались в причинах страдания.

Итак, если больной на самом деле хочет избавиться от болезни, ему надо увериться, что излечиться возможно. Иначе он не станет искать спасительных средств. Так если, например, человек узнает, что заболел СПИДОМ и от этого невозможно излечиться, он будет крайне подавлен безысходностью. Если же мы знаем, что болезнь можно излечить, то начнем искать лекарства.

Третья Благородная Истина — Пресечение Страдания. Пресечение страдания подразумевает убеждение, что избавиться от страданий возможно, и мы можем стремиться к этой цели. А Четвертая Благородная Истина — это собственно лекарство, которое устраняет все заблуждения из сознания и приводит нас к состоянию Освобождения от страданий. Третья Благородная Истина — это то, что видят Будда и Архаты. Они всегда находятся в состоянии счастья.

Поговорим об этом подробнее. Мы задаемся вопросом: возможно ли устранить полностью омрачения из нашего сознания или нет? И ответ таков: "Да, сознание может быть полностью избавлено от скверн, потому что сама природа сознания свободна от них".

Эти скверны, омрачения сознания, которые мы обозначаем санскритским словом "клеши" — не являются природой сознания. Если бы заблуждения и омрачения присутствовали в самой природе сознания, тогда не имело бы никакого смысла предпринимать попытки освободиться. И если бы какое-то из омрачений, например, злоба или страсть, были на самом деле природой сознания, они всегда бы там и находились, и никакое другое переживание не возникало бы. Но мы по себе знаем, что сейчас испытываем злобу, потом — пристрастие, а затем сострадание. Раз состояние непостоянно и происходит перемена, они не находятся в природе сознания.

Если же омрачения не входят в природу сознания — тогда умелыми способами их можно отделить от сознания.

Возьмем для примера воду. Если вода грязная, то сначала может показаться, что невозможно очистить ее, превратить в абсолютно чистую. Но зная, что получить чистую воду возможно, мы используем различные устройства, отделяем частицы грязи и получаем чистую воду. Это происходит благодаря нашей уверенности.

Чистота сознания от всяческих омрачений называется состоянием Освобождения. Всякая вода, насколько бы она ни была чиста или грязна, имеет потенцию быть совершенно очищенной. И даже очень грязная вода может быть превращена в абсолютно чистую. Также и с сознанием.

Эту потенцию сознания быть очищенным называют природой Будды. Если разбираться, где находится природа Будды, — то это наиболее тонкое, тончайшее из сознаний, о которых мы говорили. Именно оно может быть превращено в Сознание Будды. И те, кто

интересуется тантрой, должны знать, что это для них важно, поскольку в тантре применяется, используется, вовлекается в практику именно этот наитончайший уровень. Но без ясного осознания Четырех Благородных Истин занятия тантрой подобны тому, как если бы ребенок пытался управлять самолетом. Вместо того, чтобы быстро полететь, он разобьется вдребезги.

Итак, мы с вами говорили о природе Будды. Любое живое существо, обладающее этим тонким сознанием, может устранить всякие дурные качества. Они ведь не входят в сознание, и поэтому базируясь на нем, можно устранить их из сознания совсем. И не только это. Можно обрести понимание всех явлений. Можно развить все благие качества, и вот такое состояние сознания называется состоянием Пробуждения, состоянием Будды. Поэтому Третья Благородная Истина называется Истиной Пресечения Страдания, пресечения причины страдания.

Мы говорим сейчас с вами об Освобождении. Итак, очищение от всех негативных качеств — это Освобождение. А для Пробуждения требуется еще и развитие всех благих качеств. Если взять ту же аналогию с водой, то очищение воды — это Освобождение, а дополнение ее еще каким-то нектаром, сиропом, превращение ее в очень вкусную воду — это Пробуждение.

Когда мы говорим "нирвана", то это не что-то определенное, твердое, парящее где-то в небесах, это наше собственное очищение от омрачений, оно находится внутри, это внутреннее состояние. Четвертая Благородная Истина — Истина Пути. Собственно Благородная Истина Пути — это постижение Пустоты. И теперь подумайте: Четвертая Благородная Истина Пути и Вторая Благородная Истина Источника Страдания — совершенно противоположны друг другу. Болезнь и лекарство должны быть несовместимой противоположностью. Если лекарство применено, то болезнь исчезает, она не может сосуществовать с лекарством. То есть, причина болезни и лекарства должны находиться в противоречии по отношению друг к другу. Если же путь — Четвертая Благородная Истина и Причина Страдания будут в дружественных отношениях, тогда путь не сможет быть противоядием для причины страдания. Это как тьма и свет.

Подумайте, ведь всяческие страдания возникают из омрачений, — из клеш. Корень их — заблуждение, незнание природы вещей, незнание того, что мы из себя представляем, что представляет из себя наше "Я", что представляют из себя другие явления. Представление о себе, о том, что "Я" — это нечто самосущее, существующее самостоятельно, по своей природе — это заблуждение относительно "Я". И в тибетских текстах говорится, что из этого заблуждения относительно своего "Я" возникает прежде всего пристрастие к нему, самолелеяние, затем разделение людей на друзей и врагов, разделение на приятное и неприятное.

Очень важно, когда мы говорим о том, что такое заблуждение, не просто понять на словах, но обрести некоторое внутреннее ощущение того, что говорится. Я сейчас попробую кратко объяснить это с точки зрения прасангики, высшей из четырех буддийских школ философии. Но, пожалуйста, не удовлетворяйтесь этим общим изложением. Очень важно изучить, исследовать и понять все это точно. Можно прочувствовать это на примере ситуации, когда кто-то начинает вас ругать. Когда это происходит, нужно заметить происхождение внутреннего чувства "себя", — чувства протеста, что "меня" критикуют. Здесь мы можем засечь свое представление о том, что в нас находится какое-то "Я", существующее само по себе. Именно тогда, когда обидные слова врезаются вам в сердце, тогда и проявляется ваше знание своего "Я". В этот момент мы можем увидеть, что в нашем представлении "Я" не является просто наименованием тела, ума и так далее, но является чем-то, существующим объективно и независимо. Именно это называется заблуждением.

В течение многих жизней у нас было представление, что "Я" существует не просто как наименование тела, ума и так далее, а объективно. И с этим нам нужно иметь дело. А цепляние за другие явления как за истинно существующие — это тоже неведение

относительно других явлений. И вот именно оно-то и является основным корнем круговорота существования.

Когда вы извлечете этот корень, круговорот бытия просто исчезнет. Для того, чтобы устранить причину всех страданий, омрачений, нам необходима Четвертая Благородная Истина — Истина Пути. Четвертой Благородной Истиной Пути является сознание, постигающее Пустоту, — свободу явлений и "Я" от самосущего, самостоятельного бытия. То есть, если мы говорим об "относительности", о "пустоте", то здесь не подразумевается отсутствие "Я" вообще. Здесь говорится об отсутствии самостоятельно существующего "абсолютного" "Я".

Что касается пустотности, относительности, то существуют разные уровни. Так, например, постижение пустоты как отсутствия самодостаточного независимого существования "Я", — это грубый уровень постижения Пустоты. А более тонкий уровень — постижение Пустоты как отсутствия истинно существующего, самосущего бытия всех явлений.

Теперь давайте разберемся. Вторая Благородная Истина — Истина Источника Страданий, — это сознание, то есть факторы сознания, которые разбирались выше. А что касается противоядия основной причине всех страданий — это тоже сознание. Поэтому очень важно исследование того, что есть сознание, и каковы факторы сознания. Итак, заблуждение, неведение — это представление о существующем истинно "Я", а противоядие этому, постижение Пустоты, — постижение отсутствия такого "Я". В тибетском буддизме мы говорим о многих типах противоречий. И один из типов противоречий — это противоречие по сущности. Другой тип — противоречие по несовместимости. Данный конкретный случай — противоречие по несовместимости. Это как свет и тьма. Они представляют противоречие, поскольку не могут сосуществовать. Там где есть свет, нет тьмы. Так же, как горячее и холодное. Там где есть тепло, нет холода.

Заблуждение и мудрость постижения — такие же несовместимые противоположности. Но заблуждение нельзя просто взять и выбросить. Заблуждение может быть устранено только при помощи мудрости, постигающей отсутствие истинно существующего "Я" или истинно существующих явлений. И чем больше вы развиваете в своем сознании постижение и приближаетесь к мудрости, тем слабее и слабее делается заблуждение.

Так, например, какой-нибудь человек сначала верит, что Земля плоская. А другой начинает объяснять, что она круглая. И чем больше первый человек будет размышлять и прислушиваться к обоснованиям, тем яснее он поймет, что Земля круглая, а представление о том, что она плоская, просто исчезнет. Итак, заблуждение устраняют, вновь и вновь проводя медитацию о Пустоте.

Заблуждение подразделяют на девять категорий, уровней по степени тонкости и постепенно их устраняют все совершенно. А когда совершенно устраняется неведение, тогда более не существует даже семян всех таких клеш, как злоба, пристрастие и заблуждение. Когда же устранены все клеши, вы уже не производите негативной кармы — то есть, причины для существования в круговерти бытия.

И если мы проследим по двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения, то увидим, что сначала устраняется неведение, потом карма, затем сознание и так далее, — все двенадцать. А когда вы достигаете этого состояния, то данная форма, ваше тело, сохраняется как плод прошлой кармы, но будущее тело уже не будет произведено, то есть не будет перерождений. И когда достигается это состояние, качество тела меняется. В теле не возникает больше боли, оно не подвержено ей. И вы можете преобразовывать это тело во множество форм и вещей.

Именно такую потенцию, способность имеет наше сознание. А те, кто получил учение по Четырем Благородным Истинам, обрел тем самым основы. Потом можно получать учение относительно Бодхичитты, практики шести совершенств — парамит и таким образом достигать состояния Пробуждения Будды.

А у некоторых людей так велики сострадание и любовь, что они не могут переносить то, что пока практикуют сутру, чтобы достичь состояния Будды, столько существ страдает.

Они нуждаются в более интенсивном, быстром методе. Тогда для них наиболее пригодна практика тантры, поскольку в тантре существует много быстрых методов.

Но без знания практики сутры нельзя практиковать тантру. В тантре сначала вы получаете посвящение у истинного, достойного доверия учителя, если мотивация ваша — сострадание живым существам. Вы не должны практиковать тантру только из-за того, что путь сутры слишком долг и вы хотите побыстрее обрести результат. Это неправильно. Таким образом вы наживете лишь трудности.

И еще очень важная вещь: не испытывайте гордости, получив посвящение тантры, полностью исследуйте все относительно этой практики. Что такое Этап Зарождения, — и далее. Великий учитель Цонкапа говорил, что здесь особенно необходимо исследование, поскольку существуют различные ложнонаправленные учения и методы. Это опасно.

А что касается истинного учителя, достойного доверия, то это значит, что линия преемственности вашего наставника должна восходить к какому-то великому учителю прошлого, — такому как Нагарджуна или другие, а у них линия восходит к самому Будде. Вот такой наставник может быть подлинным.

Стадия Зарождения и Стадии Завершения в тантре — это очень интересно. На уровне завершения используют наше человеческое тело. Вам придется исследовать, как эта практика относительно чакр и энергетических каналов связана с достижением основной цели, с устранением коренной причины неведения — заблуждения, как она направлена на развитие бодхичитты, сострадания и любви, и если в учении, которое вам дается, вы не находите этих объяснений, это значит, что учение не достойно доверия.

Ведь в сутре и в тантре цель одна — устранение причины страдания, то есть заблуждения, и развитие бодхичитты, любви. И так же — закладывание основ для дальнейшего обретения Формного Тела Будды. В стадии завершения есть практика Махамудры и практика Дзогчен. Это — высочайшие практики стадии Завершения. Но учение относительно Четырех Благородных Истин является общим для всех.

ШАМАТХА — СОСРЕДОТОЧЕНИЕ УМА

Всякая возникающая у нас дурная мысль по сути сводится к заблуждению. Чтобы устранить заблуждение, необходима мудрость. И не только мудрость, но ясное осознание и хорошее сосредоточение. Без хорошего сосредоточения, без острой направленности ума устранение заблуждений просто невозможно. В процессе медитации сосредоточения, ум становится настолько ясным и прозрачным, что мы способны увидеть мельчайшую частицу этого мира, таким спокойным и счастливым, что это невозможно сравнить с какими-либо другими состояниями счастья.

Когда я находился в горах, ко мне пришел один друг, который занимался практикой однонаправленной концентрации. По нему я увидел, что мы на самом деле можем это делать. А ведь и для буддиста начального уровня, и на продвинутых этапах сосредоточение — важнейшая практика. Этот человек практиковал медитацию три или четыре года в горах. А шаматхой он занимался два года и уже достиг пятого, то есть "беспрерывного" уровня концентрации. Иногда во время медитации он думает, что занимается этим короткое время, но на самом деле проходит много часов. Он — мой хороший друг, и когда я ходил его навещать, он всегда смеялся и был счастлив. Я его спрашивал, как он поживает, он говорил, что у него нет никаких причин для несчастий. У него хорошее чувство юмора, и мы шутили друг с другом. Когда я смотрел на него, я видел, что такая практика способна дать продвижение или, по крайней мере, принести счастье, радость и покой.

Но если говорить о практике, то предельно важно знать, как практиковать правильно. Иначе вы не продвинетесь.

Какое место пригодно для практики шаматхи? Если вы собираетесь заниматься интенсивно, это должно быть очень тихое, уединенное место, чтобы там не было опасности для жизни и легко можно было бы добыть пищу. Кроме того, вы должны быть обеспечены всем, что необходимо для практики, то есть — знанием. Но сразу мы не можем

устремиться куда-то в уединенное место. Мы можем заниматься понемногу, и это тоже неплохо. Я расскажу, как заниматься этой практикой в обыденной жизни, чтобы продвигаться постепенно шаг за шагом. Даже в горах, когда люди сидят в уединении, рекомендуется начинать с малых периодов медитации. Поэтому перед тем, как удалиться в уединение, полезно проделывать эту краткую практику в обыденной жизни, хотя бы раз в день.

Когда вы занимаетесь медитацией, очень важна поза. Ноги должны быть скрещены. Конечно, вначале это может быть трудно, но, если говорить о дальнейших перспективах, очень полезно. Все же для некоторых людей это почти невозможно, поэтому можно сидеть просто на стуле, как удобно. А в остальных случаях рекомендуется скрещивать ноги. Руки надо сложить на уровне нижней части живота. Большие пальцы упираются друг в друга, правая ладонь положена на левую. Для мужчин и женщин это одинаково. Плечи должны быть прямые, голова немного склонена. Примите эту позу. Глаза полуприкрыты. Рот не должен быть полностью открыт, иначе муха может залететь. (Смех). Но не надо и закрывать его совсем, чтобы во рту не появлялось дурного вкуса. Язык должен быть поднят к небу. Вы не должны быть напряжены, а спина должна быть прямая. Таким вот образом мы садимся.

Очень важно дыхание. Если перед тем, как начать медитацию, мы не сделаем 21 дыхание, то мыслей в голове останется так много, что нам не удастся сконцентрироваться по-настоящему. Поэтому сначала мы проделываем медитацию на дыхании. Приняв медитативную позу (она называется позой Вайрочаны), мы просто сосредотачиваемся на своем дыхании. Когда выдыхаем, то сосредоточенно следим, что мы выдыхаем, то же — когда вдыхаем.

Цель этой медитации я объясню на примере. Например, маленькие дети играют с ножом. Вы хотите его забрать, а они не отдают. Вы показываете им более интересную вещь, и они сразу же бросают нож. То же самое с нашим умом. Когда мы хотим сосредоточиться на важном объекте и говорим своему уму: "Сосредоточься!" — он нас не слушает. И когда мы садимся медитировать, ум блуждает. Чтобы это остановить, надо проделать медитацию на дыхании. В уме появляются различные мысли, идеи. Одна мысль, если допустить ее, порождает массу иных, и так происходит без конца. Поэтому важно просто отбросить это и перенести внимание на другое. Когда мы сосредотачиваемся на дыхании, наш ум отвлекается от своих пристрастий, беспокойства, злости и постепенно успокаивается.

Итак, мы садимся и начинаем сосредоточенно следить за своим дыханием: как мы вдыхаем, выдыхаем и т.д., и делаем это некоторое время. Когда мы выдыхаем и вдыхаем, мы считаем "раз", и т.д. И если вы сможете остаться в сосредоточении на дыхании, не отвлекаясь, без всяких прерывающих сосредоточение мыслей до 21 раза, то ваше сосредоточение прекрасно.

Эта медитация на дыхании полезна в ежедневной жизни. Иногда, когда люди гnevаются и не знают, как справиться со своим раздражением, они начинают пить водку. Почему они так делают? Потому что, когда выпивают, они перестают думать о своей проблеме и считают, что проблема решена. Эта медитация — замена водки! (Смех). Подумайте, это неплохая экономия в хозяйстве! — Экономит деньги и не нарушает здоровья. Если вы разозлились, впали в гнев, постарайтесь выйти из комнаты и проделать эту "медитацию 21-го дыхания", и вы почувствуете, что стали менее раздраженными и более умиротворенными.

Или еще одно. Некоторые с трудом засыпают, плохо спят. Почему им бывает трудно? Потому что их обуревают мысли. Одна мысль приходит за другой, и они не могут остановиться. Они пытаются заснуть, но мысли продолжают появляться и появляться.

Если вы на самом деле хотите заснуть, то постарайтесь лечь и не думать ни о чем. Если вы остановитесь на какой-то одной ситуации, чтобы продумать ее, это мешает вам заснуть. И не сосредотачивайтесь на мысли "мне надо заснуть", эта мысль будет порождать другие мысли. Вместо этого сосредоточьтесь на дыхании. Не старайтесь особенно

концентрироваться. Если какая-то мысль придет в голову, пусть она появится и уйдет. И так, следя за мыслями, допуская, чтобы они уходили, вы постепенно уснете, и у вас от медитации на дыхании будет хороший сон.

Вернемся немного назад, к теме о позе для медитации. Поза очень важна, ее нужно ясно и хорошо помнить. Я хочу вкратце рассказать о том, какую цель преследует правильная поза. Спина должна быть прямой, потому, что если вы наклоняетесь вперед или назад, это может помешать концентрации. Как объясняется это на уровне тантры, центральный канал, Авадхути, должен быть прямым. Если он хотя бы немножко изогнут, то в этих местах могут появляться дополнительные ветры-энергии, которые будут искажать процесс медитации. Голова не должна быть высоко поднята и не должна быть опущена. Если голова поднята больше, чем следует, то будет появляться излишняя возбужденность, а если слишком опущена, то будет возникать расплывание мысли, сонливость. Плечи нужно расправить. Очень важно, чтобы подушка, на которой вы сидите, была ровной. При этом задняя часть ее должна быть чуть выше передней. Но если подушка наклонена, то после долгого сидения появится напряжение в теле и это будет мешать.

А тот, кто хочет серьезно практиковать шаматху для каких-либо специальных целей, должен подумать и о диете. Не стоит есть слишком мало или слишком много, это будет мешать концентрации. Надо выбирать какую-то меру своей еды. Иногда концентрации очень способствует мясо, но небольшое количество и только иногда. Ведь те, кто медитирует в горах, живут в основном на овощной диете, и в теле возникает много энергий — энергетических ветров, что приводит к дисбалансу. Чтобы несколько сбалансировать энергии, надо употреблять немного мяса.

Ранее мы говорили о медитации на дыхании. В медитации на дыхании есть обычная и специальная практика. Обычную практику я уже объяснял, а видя ваш интерес, решил немного рассказать о специальных медитациях на дыхании. Специальные медитации на дыхании связаны с йогой. Кроме того, они хороши и для здоровья, если вы занимаетесь ими в повседневной жизни.

Надо визуализировать три внутренних канала в теле. Средний канал — белый. Он проходит таким образом: начинается у "третьего глаза", огибает голову, проходит вдоль позвоночника, заканчивается ниже пупа. Каналы небольшие, они очень тонки и закручены. Центральный канал немного потолще. Правый канал — красного цвета. Начинается он у переносицы и проходит вдоль позвоночника с правой стороны. Во всех чакрах он завязывается в узлы. То есть, центральный канал прям, а боковые в чакрах выгибаются и завязываются в узлы. Левый канал — синий. Он идет прямо от носа, завязывается в узел на чакре темени, затем завязывается в узел на чакре горла, затем сердца и пупа. Так приблизительно следует представить картину этих трех каналов. Это не так трудно. Потом вы визуализируете, что ваш левый канал входит в правый канал, как одна трубка в другую.

Теперь мы складываем руки. Сначала большой палец, затем загибаем все остальные, кроме указательных, — они остаются. И кладем их на колени. И затем, поднимая правую руку, мы сначала закрываем правый канал указательным правым пальцем. Перед тем, как начать дыхание, мы стараемся ясно визуализировать канал. Три раза вдыхаем. Вдыхая этим тройным вдохом, мы визуализируем всю благую энергию белого цвета. Все благие достоинства Будды входят в нас при дыхании и, проходя по левому каналу вниз до уровня ниже пупа, очищают этот канал от всех загрязнений. Затем выдыхаем тройным выдохом через правую ноздрю, закрывая левую ноздрю пальцем и визуализируя, что теперь загрязнения выходят вверх по правому каналу и из правой ноздри покидают наше тело. Так мы делаем три раза.

Теперь начинаем с другой стороны. Закрываем левым пальцем левую ноздрю и повторяем тот же самый процесс. Вдыхаем через правую ноздрю, и на вдохе все загрязнения, выгоняемые белым светом, спускаются по правому каналу до места соединения каналов. На выдохе они поднимаются по левому каналу и в процессе тройного выдоха покидают

наше тело через левую ноздрю. То есть, один и тот же процесс проделываем три раза с другой стороны.

А теперь, в третий раз, мы визуализируем эти два и центральный канал. Потом вдыхаем тройным вдохом через обе ноздри, и при этом белая благая энергия входит через обе ноздри в правый и в левый канал, и опускаясь по ним, выгоняет все загрязнения. Затем мы визуализируем, что правый и левый каналы входят в центральный канал. Загрязнения входят по ним в центральный канал, поднимаются по центральному каналу и на выдохе покидают тело через отверстие на темени. И перед тем, как мы начинаем выдыхать, поднимая эти загрязнения через центральный канал, мы буквально на момент удерживаем дыхание, а затем выдыхаем.

Это поистине полезная для здоровья медитация. Когда я медитировал в горах, я не обращался к врачам. Это было мое лекарство. С тех пор как я спустился, у меня стало меньше времени для медитации, и мне приходится в Москве время от времени обращаться к врачу. Это предварительное упражнение для развития концентрации очень хорошо для здоровья.

Развитие шаматхи, то есть безмятежности ума, чрезвычайно существенно. Без развития шаматхи невозможна ни реализация понимания пустоты, ни практика тантры, ни практика махамудры, ни практика дзогчена. Поэтому шаматху можно назвать фундаментом, основой всех остальных реализаций.

Великий Атиша говорил, что развитие шаматхи полезно как для себя, так и для пользы других существ. Он объяснял, что как не может без крыльев полететь птица, так же и практикующий без шаматхи не может полететь ни для своего собственного блага, ни для блага других.

Шаматха является, по существу, общей практикой для индуизма и буддизма. Но в буддизме разнообразнейшие техники достижения самадхи представлены более полно. По сравнению с другими достижениями шаматха легче, но вовсе не настолько легко достижима, как может показаться. Она тоже требует усилий и постоянной практики. Кроме того, нужно знать, как развивать ее правильно. Также если бросаться от одного метода к другому, перебегать с одной дороги на другую, вы никуда не придете. Возьмите один метод и овладейте им как следует. Тогда он приведет вас туда, куда вы хотите.

Сначала об объекте медитации. Существует много объектов медитации для шаматхи. И великие мастера, с точки зрения сутры, предлагают обычно выбрать для медитации образ Будды. На уровне тантры иногда рекомендуют концентрироваться на букве А или на Ясном Свете, но это для нас будет трудновато. Легче медитировать на образе Будды. Причем легче представлять его не внутри себя, а снаружи, потому что мы все привыкли думать о внешнем мире.

Мой подход состоит в том, чтобы делать что-то сравнительно легкое. Тогда мы будем получать от этого удовольствие и быстро продвигаться дальше. Если же мы начнем сразу с трудного, то у нас просто ничего не получится.

Поэтому, хотя с точки зрения Махамудры, Дзогчена нужно медитировать на уме, но уже первый шаг, состоящий в том, чтобы понять, что такое ум, представляет собой большую трудность. Хотя, с точки зрения Дзогчена, этот первый шаг является наиболее легким. А в высшем смысле понять природу ума еще труднее. Поэтому сначала нужно делать более простые вещи. Я не хотел бы, чтобы вы подумали, будто я критикую Дзогчен. Напротив, я сам пытаюсь практиковать Дзогчен, но нахожу это крайне трудным. Практики Дзогчена или Махамудры, что в школе Гелугпа является по существу одним и тем же, — это весьма трудные практики. Если вы сначала овладеете уровнем шаматхи, тогда Дзогчен, Махамудра, постижение пустоты, развитие бодхичитты и отречение, все станет гораздо легче. Это окажет существенную помощь в любом направлении практики.

В прежние времена шаматху достигали за время от полугода до полутора лет. Во-первых, потому что делали очень интенсивную практику, во-вторых, потому что знали, как ее надо делать. Сейчас один из моих друзей, который пытался реализовать шаматху, смог это

сделать за три года. И это тоже считается очень быстрым. Достижение шаматхи существенно превосходит любые другие людские достижения. Миллион долларов по сравнению с достижением шаматхи — чепуха. Потому что с помощью шаматхи достигается такой душевный мир, такая ясность ума, которые вы никогда за миллион долларов не купите. Уже в этой жизни это необыкновенно прекрасно. Что уж говорить о будущих жизнях!

Итак, объект медитации, образ Будды, должен быть небольшим, размером с большой палец. Желтого цвета. И вы должны чувствовать, как из него исходят лучи. При этом, вы не должны визуализировать его как статуэтку. Вы должны визуализировать живого, настоящего Будду, почувствовать, что он обладает весом. Он находится от вас где-то на расстоянии вытянутой руки. Кроме того, рекомендуется визуализировать Будду не слишком высоко и не слишком низко, — на уровне лба. Его нужно визуализировать излучающим лучи, потому что это излучение служит противовесом против притупленности ума. А тяжелым нужно его визуализировать потому, что это препятствует блужданию ума. Поскольку он тяжел, это заставляет нас держать этого Будду более интенсивно. Как говорил Учитель, если мы привязываем слона к тонкому столбику, он легко может вырвать его веревкой. Если же столб тяжелый, крепкий, то вырвать такой столб слону нашего ума труднее.

Почему образ Будды визуализируется таким маленьким? Это тоже имеет причину. В визуализации нет случайных деталей. Маленьким мы визуализируем его для того, чтобы улучшить концентрацию: если бы мы визуализировали большой образ Будды, внимание рассеивалось бы. Итак — это объект медитации для развития шаматхи.

Теперь, когда вы приняли правильную позу и у вас есть объект медитации, мы начинаем заниматься концентрацией. При этом глаза должны быть полужакрыты. Представьте, что глаза у вас полностью открыты: вы можете визуализировать собственный дом? Возможно это? Когда же вы глаза закрыли, то визуализировать значительно легче. Но это имеет свои недостатки, если иметь в виду длительную перспективу занятия, в конечном счете это будет хуже. Поэтому мы попробуем закрыть глаза наполовину и тогда визуализируем образ Будды. Это тоже будет вначале очень трудно. Чтобы сделать процесс медитации легче, очень хорошо на первое время иметь перед собой статуэтку. Вы смотрите на эту статуэтку время от времени, а потом пытаетесь ее воспроизвести при визуализации. По мере того, как ум будет привыкать к образу, визуализировать будет все легче.

Наверное, никому не составит труда представить себе образ друга, которого вы хорошо знаете и помните. Ваш ум с ним хорошо знаком. Также и здесь: чем больше ваш ум будет привыкать к образу статуэтки, тем легче будет визуализировать ее. Поэтому рекомендуется вначале использовать статуэтку. Постарайтесь не напрягать тело, расслабьтесь и в этом состоянии сосредотачивайтесь. Неважно, если вы не будете видеть его ясно. Вначале в этом нет необходимости. Если вы представите его перед собой мысленным взором, хотя бы с какой-нибудь степенью ясности, старайтесь его удерживать и пребывать на нем. Если он исчезает, попытайтесь его все-таки удерживать, тогда ясность вернется. Не надо стараться делать его ясным своими усилиями, — это будет помехой. Если вы все-таки утрачиваете ясность, все равно его удерживайте, просто старайтесь на нем пребывать. Почувствовать, что это не статуэтка, а живой Будда. И ни в коем случае не напрягайтесь — сосредотачивайтесь из состояния расслабленности. Если будете напрягаться, ум ваш сожмется от напряжения, также как и тело. Расслабьтесь. Не прикладывайте слишком много усилий. Держитесь руками за колени. Чувствуете, что сбрасывается напряжение? Ум ясный, свежий. Теперь определите для себя необходимость сосредоточения в течение одной или двух минут только на образе Будды и более ни на чем.

Процесс этот нелегко, поэтому через некоторое время вы научитесь только в основном, грубо визуализировать образ Будды. И когда с полужакрытыми глазами вы сможете удерживать перед собой это изображение, значит, вы достигли первого уровня, который называется "обнаружение объекта медитации".

Это — первый успех. У вас появилось уже какое-то достижение. Я говорю об этих технических подробностях, ибо, когда мы начинаем заниматься, любое достижение какого-то обозначенного уровня дает нам внутреннее удовлетворение. Мы чувствуем, что продвигаемся, что мы на верном пути.

Одна американка например, сейчас достигла уже седьмого уровня самадхи, то есть, когда слон стоит на последнем повороте справа (см. рисунок). Это всем нам должно дать надежду. Если она смогла это сделать, почему мы не можем? Если бы это было достигнуто кем-то из тибетцев, мы могли бы сказать: "Ну что ж, это тибетцы, — у них традиция, культура. Может, у них в крови что-нибудь особенное". А если это сделал человек с Запада, такой же, как вы, то вы должны понимать, что вы тоже можете.

Почему она смогла добиться такого успеха? Потому что очень умело к этому подходила. Она занималась с одним великим созерцателем в Дхарамсале, Геше Ламримпой. Прежде она получила учение шаматхи от другого учителя, но когда вы начинаете заниматься практически, очень хорошо, если рядом есть опытный мастер, потому что во время практики возникает множество мелких вопросов.

Ну, а теперь перейдем к сути дела. Итак, первый этап — это обнаружение объекта медитации. Оно предваряется практикой, которую мы называем "поиск объекта медитации". Сначала, когда мы смотрим на статуэтку, а потом пытаемся визуализировать, — называется поиском. Затем, когда мы обнаружили объект медитации, это называется обнаружением. Далее нам нужно удерживать объект медитации — это третья стадия: "удержание объекта медитации". И четвертая стадия — "пребывание с объектом медитации". Итак, всего четыре стадии: поиск, обнаружение, удержание и пребывание.

Эти четыре стадии очень важны. Ибо они помогут достичь первой ступени первого уровня концентрации. Если вы сумеете сохранять объект медитации одну минуту, считайте, что достигли первой ступени концентрации. Возможно, вам это удастся за одну-две недели. Вы, конечно, будете удовлетворены и будете говорить: "О, я достиг первой ступени". Благодаря этому вы приобретете убежденность в правильности инструкций. Но для того, чтобы достичь первой ступени, надо знать, что представляют собой ошибки медитации. Для того, чтобы достичь самадхи, мы должны пройти все ступени одну за другой. А чтобы прийти к первой из этих ступеней, необходимо преодолеть препятствия. Дабы их преодолеть, мы должны понять, что они собой представляют. И если вы не знаете, что из себя представляют ошибки медитации, то пользы от вашей медитации нет. Она будет лишь пустой тратой времени.

Так, если вы, ремонтируя телевизор, не знаете, что в нем испортилось, вы можете весь день перепаяивать конец за концом, и вся эта работа окажется пустой тратой времени. Поэтому, когда мы видим учителей, которые могут концентрироваться без всякого усилия, и сравниваем себя, неумелых, с ними, понятно, что для этого различия есть какие-то причины. Я ведь рассказывал вам, что в буддийском учении главная идея заключается в том, что все развивается по причинно-следственной схеме.

Итак, есть пять основных ошибок медитации. Первая из них — лень. Она легко останавливает всех нас. Вторая ошибка — забывание объекта медитации. Это происходит потому, что ум уходит куда-то в сторону, и мы забываем, что созерцаем. Затем двойственное препятствие: с одной стороны — возбужденность, с другой стороны — сонливость и расплывчатость, когда мысль расплывается и перестает быть ясной. Суть первого состоит в том, что, поскольку мы имеем привязанности, ум начинает отвлекаться от объекта медитации и следует обычным путем, направляясь, например, к семье, дому или к другим, привычным для себя объектам. Когда ум возбуждается стереотипным мышлением, эта ошибка называется умственным возбуждением. А умственная притупленность, если буквально перевести, — это исчезновение ясности ума. Когда притупленность делается сильнее, мы засыпаем. Тогда у нас в течение часа очень хорошая медитация. (Смех). — Без каких-либо прерываний и помех. Два этих препятствия вместе составляют третью ошибку медитации.

Четвертая состоит в том, что мы не применяем противоядие против ошибок, когда надо применить. Так, например, на пятой, шестой и седьмой стадиях может случиться следующее: мы держим объект медитации в сознании, но в какой-то момент ощущаем, что возникает потеря ясности. Мы видим, как она возникает, сначала незначительная, но не применяем противоядие. Эта ошибка характерна для достаточно высоких ступеней медитации. Вначале она не случается.

Пятая ошибка медитации состоит в том, что мы продолжаем применять противоядие, когда в этом уже нет необходимости. Это может быть на восьмой или девятой стадии, хотя на этих стадиях нет никакой нужды применять противоядие. Это только помешает медитации. Вы расслабляетесь, и ум должен быть расслаблен. Это подобно тому, как взлетает орел. По мере того, как он поднимается, он использует крылья, но когда достигает нужной высоты, он просто парит, ему нет нужды махать крыльями. Также и на восьмой и девятой стадиях медитации.

Таковы пять основных пороков медитации. Если вы победили эти пять ошибок, значит, вы достигли шаматхи. Если вам ничто не препятствует достичь этого уровня, вы его достигаете. На первой и второй ступенях шаматхи цель собственно и состоит в том, чтобы устранить эти помехи. Когда они устранены, вы прогрессируете. Так если при ремонте телевизора из пяти неисправностей вы устранили первые две, то на экране уже что-то появится. А когда вы устраните остальные, телевизор будет работать прекрасно.

Очень важно знать о противоядиях против этих пяти ошибок. Люди, которые действительно серьезно занимаются медитацией, с удовольствием заплатят сто долларов, не колеблясь, чтобы я рассказал об этих противоядиях.

Кстати, я хочу отметить, что тибетские учителя всегда учат совершенно бесплатно, и поэтому ученики иногда не ценят Учение, считая, что оно всегда доступно. Поэтому мне кажется, что иногда имеет смысл как-то подчеркнуть ценность учения. Вот в прежние времена, когда тибетские буддисты ходили за Учением в Индию, им приходилось преодолевать массу препятствий, и никто не давал им учение так легко, как вам. Обычно учитель отвечал: "Я ничего не знаю, иди дальше". Возьмите известный пример с Марпой-лоцавой. Сколько трудов он перенес, пока, наконец, Наропа не начал его учить мало-помалу! До этого он заставил Марпу много трудиться, чтобы снискать добродетели. И только после этого начал открывать ему Учение. Мне кажется, что, проявляя таким образом свое сострадание, индийские учителя демонстрировали очень умный метод, и нужно использовать его и сейчас. Поэтому, когда я сейчас буду рассказывать, пожалуйста, не считайте это чем-то, что валяется на дороге. Пожалуйста, относитесь к этим учениям как к вещам чрезвычайно ценным. Хорошо?

Для преодоления ошибок существует восемь противоядий. Первые четыре из них относятся к первой ошибке — лени. Ее очень трудно устранить. Но если у вас есть противоядие, то устранить лень просто.

Первое из противоядий — размышление о пользе, которую может принести достижение шаматхи; — вера. Чем больше вы будете думать о достоинствах шаматхи, тем сильнее станет убежденность, что вам необходимо ее культивировать. А когда есть вера и убежденность в достоинствах шаматхи, то тогда естественным образом возникает вдохновение к практике.

Это вдохновение и является вторым противоядием. Оно происходит из веры в достоинства шаматхи. Чем лучше вы понимаете, что шаматха — это прекрасно, тем сильнее желание стремиться к ее достижению. А когда появляется вдохновение, то возрастает и энтузиазм.

Энтузиазмом, третьим противоядием, в данном случае мы называем наслаждение, удовольствие от занятий данной практикой. Те, кто не любит футбол, не считают, что игра в футбол важна. Если бы их заставили играть, они посчитали бы это за наказание. Нужно бегать, кто-то может стукнуть тебя ногой, поранить, это же мучение! А если мальчишке рассказать о том, как здорово уметь играть в футбол? Можно сказать ему: "Ты будешь играть, как Марадона!" И он преисполнится энтузиазма и будет гонять мяч, несмотря ни на

усталость, ни на травмы. А если расцарапается, он этого даже не заметит и скажет: "Я наслаждаюсь!"

Маленьких детей иногда трудно заставить делать то, чего они не хотят. Но если заразить их энтузиазмом, они станут делать это дело с удовольствием. Также и мы, если будем сравнивать достижение самадхи с достижением других целей, например, богатства или славы, сможем понять, что миллион долларов или слава создают для нас массу проблем, что шаматха по сравнению с этими проблемами — как золото по сравнению с остальными металлами. И если мы вкладываем силы в достижение мирских целей, то нужно подумать: почему бы не вложить силы в достижение гораздо более ценного приобретения — шаматхи? Поэтому я и говорю об этом так подробно. Мы, может быть, и потратим много времени, но это очень важная вещь, и мне хотелось бы донести ее до каждого.

Я сам был очень ленивым мальчишкой. Мама меня подгоняла, когда я должен был заниматься. Я не любил никакой работы, меня нужно было все время заставлять. Я много ел и спал. Но именно благодаря использованию противоядия, когда у меня возник энтузиазм, я ушел медитировать в горы. Если бы у меня не возникло энтузиазма из-за применения противоядия, я бы через три дня спустился с горы. Что мне было бы там делать! В горах ведь мне приходилось идти полчаса, чтобы просто принести воды. В других условиях человеку может показаться мучительным столько времени ходить за водой. Но это — как игра в футбол: если у вас есть энтузиазм, вы с удовольствием это делаете, не замечая царапин и ссадин. Так и я получал удовольствие. Все зависит от психологии, от вашего отношения к тому, что вы делаете.

Данные инструкции чрезвычайно практичны именно для нашего уровня. Вот представьте, например, что вы захотите что-то купить здесь, в Петербурге. Тогда вам объяснят, что и как здесь можно купить. В то же время вам могут объяснять, что можно купить в Москве или где-нибудь в Индии. Это тоже может быть интересно, но не относится к данному моменту. Поэтому вы предпочтете послушать, что можно купить здесь, а потом уже там.

Четвертым противоядием против лени является самоуспокоение ума. Благодаря вере мы развиваем в себе вдохновение, а благодаря вдохновению возникает энтузиазм. Когда энтузиазм заставляет нас продолжать и продолжать медитацию, мы развиваем шаматху шаг за шагом, проходим стадию за стадией, пока, наконец, не достигаем полного покоя ума, безмятежности. И тогда практика приносит нам наслаждение большее, чем что-либо в этой жизни. Это — четыре противоядия против первой ошибки.

Теперь поговорим о пятом противоядии — против второй ошибки. Это внимательность. Внимательность является противоядием против забывания объекта медитации. Если внимания недостаточно, вы забываете объект медитации. А развивая внимательность, вы сможете удерживать его в своем внимании.

Когда мы развиваем шаматху, прежде всего нужно удалить лень. Во-вторых, нужно удалить забывание объекта медитации. Развитие внимания является для этого наиболее существенной практикой. Внимание, которое вы развиваете, чрезвычайно полезно и в обычной жизни. Для того, чтобы развить внимание, не нужно садиться в медитативную позу. Просто ежедневно следите за своим телом, речью, мыслью: как вы действуете, как вы общаетесь с другими людьми, о чем вы думаете. И при помощи этого вы сможете развить свое внимание.

Затем, третья ошибка, это пара: умственное возбуждение и умственная притупленность. Противоядием (косвенным) против этого является развитие бдительности. Благодаря бдительности мы замечаем, что возбуждение или притупленность возникают в нашем сознании. То есть она похожа на шпиона, который дает нам информацию о том, что происходит. Для того же, чтобы устранить возбужденность, нужно ясно понимать ее причины. Причиной возбужденности сознания является излишняя напряженность в созерцании. Для того, чтобы устранить излишнюю напряженность, рекомендуется объект медитации поместить несколько ниже. Тогда мы расслабляем поток сознания, и это

помогает расслабиться. Или можно несколько ослабить свечение фигуры Будды и таким образом несколько расслабить свою внимательность.

Тупость, вялость сознания возникает из-за того, что у нас теряется интенсивность созерцания, и объект созерцания тоже несколько опускается, а свечение ослабляется. Тогда нам нужно проделать противоположное — несколько приподнять объект созерцания и усилить его свечение. Применение этих противоядий чрезвычайно важно для устранения возбужденности и притупленности в медитации, потому что их невозможно просто снять рукой.

Четвертая ошибка — это неприменение противоядия тогда, когда его необходимо применять. И здесь нужно просто применять противоядие.

А пятая ошибка — это применение противоядия, когда оно уже не требуется. В данном случае нужно просто отпустить, ослабить ум, позволить ему находиться в равновесии.

Вы видите, что из этих пяти ошибок три устраняются довольно трудно. Когда эти три устранены, то четвертая и пятая устраняются проще благодаря освоенности медитации, знакомству с ней. Поэтому в процессе развития шаматхи на первых стадиях на самом деле трудно проявиться. В дальнейшем по мере продвижения все постепенно делается более простым.



Теперь я объясню девять стадий развития шаматхи в соответствии с этой картинкой. Вы видите монаха. Это — собственно мы сами. И пока мы еще не здесь, мы только должны достичь этой первой стадии. Далее здесь всего девять изображений монаха. То есть, путем практики он развивает свою медитацию и достигает девятой стадии, где изображен верхом. Начиная с девятой стадии, он обретает физический покой, блаженство, умиротворение. Другой рисунок, где он едет на слоне, показывает, что он достигает блаженства духовного. И рисунок наверху, где монах держит меч в руке, сидя на слоне, показывает единство шаматхи — умиротворения и випашьяны — постижения пустоты, — их соединение.

В этом состоянии благодаря покорению "слона" нашего ума и достижению соединения шаматхи и випашьяны, т.е. безмятежности и постижения Пустоты, он достигает Освобождения от страдания — Нирваны. Этот высочайший уровень, достижение истинного счастья и блаженства, изображен именно здесь, в верхней части картины. И мы, люди, на самом деле обладаем способностью достичь не просто преходящего, а подлинного высшего счастья. Поэтому наша настоящая цель в этом процессе развития — не просто достижение шаматхи, а достижение высшей цели, т.е. Освобождения.

Я расскажу сейчас, что, собственно, все это означает. Вот посмотрите, в руках у монаха лассо и крюк³. Лассо означает внимательность, осознанность. А крюк означает бдительность. Слон — это наше сознание, психика. Черный цвет слона показывает состояние возбужденности, омраченности. Обезьяна означает блуждание ума. А черный цвет обезьяны указывает на возбужденность. Посмотрите, на первой стадии наше сознание совершенно черное, и обезьяна тоже совершенно черная. Что же надо сделать, чтобы обратить черное в белое? Петля необходима для того, чтобы поймать этого слона: набросить на него петлю внимательности, привязать его и поймать; зацепить крюком и так вести к Освобождению.

Теперь мы будем говорить о стадиях развития медитации. Очень важно развивать шаматху последовательно, от одной стадии к другой, а для этого надо знать все стадии. Иначе мы не будем знать, где находимся, не будем замечать, каков наш прогресс.

При развитии шаматхи существует два периода практики. Это практика самой медитации и период между сеансами. Что же делается во время самой медитации? Данный период делится на приготовление, медитацию и завершение. Когда мы готовимся к длительной медитации, надо предварительно подготовить много разных вещей; это и дом, и еда, и проч. Но самое необходимое — это знание того, что делать во время медитации. Если вы действительно собираетесь заниматься медитацией и достичь каких-то успехов, такие приготовления необходимы. Поэтому не спешите с медитацией. Сначала надо подготовиться, обеспечить себя всем для успеха, и тогда вы будете получать удовольствие, удовлетворение от этого. Когда мы начинаем практику шаматхи, то должны подготовить в себе правильную мотивацию. Затем, сидение, как упоминалось ранее, удобное, не наклонное, — вы знаете, как сидеть в правильной позе медитации.

Первое, что мы делаем, это выполняем медитацию на дыхании. Есть два вида этой медитации — обычная и необычная. .

Можете делать любую, но не нужно слишком много времени уделять дыханию. Когда вы проделываете медитацию на дыхании, важно расслабиться.

Если вы очень серьезно относитесь к медитации, к позе во время медитации и напрягаетесь, то даже ваше тело примет напряженную позу. Это не дает никакой пользы. Надо расслабить сознание и тело, они должны быть свободны. Если иногда в плечах возникает напряжение, его тоже следует сбросить. Теперь начинаем собственно медитацию. Берем статуэтку Будды и смотрим на нее, причем важно иметь статуэтку не маленькую и не большую. Сначала смотрим на нее и стараемся воссоздать мысленным взором перед собой. После того, как вы рассмотрели и начинаете воспроизводить этот

³ Орудие погонщика слона (прим. ред.).

образ, проходит четыре стадии: отыскивание объекта медитации, обнаружение, удержание и пребывание на объекте.

Когда вы обнаружили объект и начинаете его удерживать, то через короткий промежуток времени вы теряете его, ум уходит в сторону. Тогда вы опять возвращаете ум к этому объекту, обнаруживаете, удерживаете, останавливаетесь, пребываете на объекте медитации. Вскоре ум опять утрачивает объект, теряется внимательность. Мы опять возвращаем ум. — Так мы прогрессируем.

Когда вы начинаете заниматься процессом медитации, вы обнаруживаете, что в уме появляется все больше и больше размышлений, больше даже, чем было до медитации. Но это неверное впечатление. На самом деле оно подобно тому, как мы проходим по улице мимо движения транспорта, не замечая его. Но когда начинаем приглядываться, мы видим, как много здесь разных машин, как они движутся. Также, при занятии медитацией, мы просто обнаруживаем свое состояние сознания. Это определение нашего состояния сознания — есть первая стадия шаматхи. И так вы делаете раз за разом, возвращая свой ум к объекту и улучшая свое сосредоточение. Когда мы оказываемся способны обнаружить объект, удержать и пребывать на нем в течение по крайней мере одной минуты без отвлечения, без перерыва медитации, это означает, что мы достигли первой стадии. Это на картинке в самом низу. До этого мы еще не вступили на нужный путь.

Эта первая стадия называется "установление ума". Не так просто заставить свой ум удерживать объект в течение даже одной минуты. Трудно достичь чистой медитации. Кроме того, когда мы пытаемся удержать образ перед собой, мы стремимся видеть его очень ясно. Это стремление видеть картинку очень ясно является помехой. Пусть сначала у вас будет очень приблизительный образ, но важно, чтобы ум удерживал объект, пребывал на нем. Так будет происходить прогресс в медитации. Но вначале, как говорил великий учитель Цонкапа, стремление видеть объект ясно является помехой. Постепенное прояснение образа придет потом. Понемногу все будет улучшаться.

Чем больше мы занимаемся медитацией, тем дольше сможем оставаться в сосредоточении. Вначале мы проделываем четыре стадии, а затем, когда теряем объект и снова возвращаем его, уже нет смысла проделывать все четыре стадии снова, как вначале. Достаточно просто отыскивать этот объект и пребывать на нем. Так при просмотре телевизора, мы лишь обращаем свой взгляд на экран, и вот мы в экране. То же и в этой медитации. А если проделывать заново все четыре стадии, когда ум теряет объект, то это может стать помехой. Побочный эффект этой медитации заключается в обретении ясности сознания. Если происходит улучшение в медитации, то улучшается память, проясняется ум.

Проблему может создать блуждание ума, которое отличается от возбужденности. Блуждание ума обозначает следующее: когда вы проделываете медитацию, образ Будды вдруг становится большим, потом сокращает свой размер до малого, меняет свой цвет и т. п. Это называется блужданием ума. А у тех, кто знаком с разными формами Будды, этот образ может превращаться в йидамов, медитативных божеств. Это то же самое блуждание ума несмотря на то, что образы могут быть благими. Некоторые западные люди, созерцая образ Будды, позволяют ему превращаться, например, в Авалокитешвару, или в какие-то другие формы. Им эти превращения нравятся, но на самом деле эти фантазии не дают реального эффекта в работе, — это одна из ошибок.

Посмотрите еще раз на эту картинку. Слон сознания, которое совершенно замутнено, ведом обезьяной, то есть блужданием и возбужденностью. Что надо сделать? Надо зацепить слона и постараться привязать его к колонне. Кто это делает? Это делает тренирующий ум, обуздывающий ум — то есть вы сами. Для обуздания нужны две вещи: лассо и крюк. Вы набрасываете веревку на слона и таким образом удерживаете свое сознание. Поначалу веревка внимания не прочна, и слон ума может порвать ее. Поэтому мы должны делать веревку нашего внимания все крепче и крепче. Тогда слона можно будет на длительное время привязать к столбу объекта концентрации.

Что же представляет собой внимание? Внимание имеет три характеристики. Первая из них — объект. В нашем случае — образ Будды. Вторая характеристика — тот факт, что мы держим этот объект. А третья — то, что мы не отходим от объекта. Когда все три присутствуют, то вместе они называются вниманием. Вначале именно развитие внимания имеет наибольшее значение.

Когда вы будете медитировать, не делайте этого долго. Постарайтесь медитировать минуты две, не больше. Потом немного отдохните, расслабьтесь, посмотрите на изображение Будды. Не надо долго сидеть. У вас могут начаться различные фантазии в голове, и вообще это может повредить умственному здоровью. Многие думают, что если они долго сидят в медитации, то становятся мастерами медитации. Это ложная идея. Они просто не знают, как надо учиться медитации.

Поначалу, когда вы садитесь, вам покажется, что вы просидели очень долго. Но если посмотреть на часы, то окажется, что прошло совсем немного времени. Это говорит о том, что концентрация была плохая. Мало-помалу вы будете развиваться, и потом получится наоборот: вы будете сидеть в медитации длительное время, а покажется, что прошло совсем немного времени.

А теперь поговорим о том, как перейти с первой стадии на вторую. Трудно достичь первой ступени. Перейти с первой на вторую сравнительно легко. Но зато со второй на третью и с третьей на четвертую перейти действительно трудно. То есть, когда вы достигли первой ступени и можете концентрироваться на объекте в течение минуты — это первая стадия. Затем вы продолжаете медитацию в том же ритме, то есть короткими промежутками, и постепенно обнаруживаете, что можете концентрироваться более длительное время, чем одну минуту. Когда вы сумеете сохранять объект медитации в течение двух минут, вы достигнете второй ступени. Она называется "длительное фиксирование". Речь здесь идет не о том, что вы сидите и занимаетесь медитацией в течение двух минут, а о том, что в течение двух минут у вас нет ни единого отвлечения от объекта медитации.

Для того, чтобы сохранить сильное внимание в течение двух минут, должна быть выработана такая сильная мотивация, что вы не дадите своему уму ни на йоту отойти от объекта. Это подобно тому, как если бы вы несли на голове чашу с кипятком. При этом вы должны думать: "Ни в коем случае нельзя дать чаше упасть, потому что я ошпарюсь". Такое же напряжение ума должно быть, чтобы не уйти от объекта концентрации. Эту вторую стадию лучше назвать "продолженная медитация", так как внимание, то первоначальное внимание, которое было направлено на объект, не может поначалу длиться дольше минуты. Когда оно исчезает, мы вырабатываем как бы новое внимание, которое продолжает предыдущее. И, когда мы это внимание сохраняем более двух минут, это и называется "продолженная медитация". Именно поэтому вторая стадия отличается от первой продолжительностью концентрации. В первом случае это всего одна минута, во втором — две. Разница между второй и третьей стадией состоит в том, что на второй стадии наше внимание еще недостаточно хорошее, и если после двух минут мы теряем объект медитации, то не сразу это замечаем. Наш ум куда-то отходит, и только через какое-то время мы замечаем, что объекта-то перед нами нет. Ум бродит туда-сюда, получается умственное блуждание. А когда мы достигаем третьей стадии концентрации, то не только можем удерживать объект медитации на протяжении четырех-пяти минут, но главное — мы сразу замечаем отвлечение и возвращаем сознание к объекту.

Поскольку главной характеристикой третьей стадии является способность замечать отвлечение ума, она называется "стадией возвращения", установки заново. И когда на третьей стадии мы обретаем возможность более длительной концентрации, она может продолжаться уже до десяти минут. На второй стадии мы могли отпустить ум довольно далеко, а потом вдруг вспомнить: "А, где же я нахожусь? Ах да, я же медитирую", и возвратиться к медитации. Главная разница между второй и третьей стадиями в том, что там нет промежутка во времени от момента, когда ты упустил объект медитации, до

момента, когда ты заметил, что упустил его. Поэтому эта стадия называется "возвращение ума".

Это ясно иллюстрируется на картинке. Если вы посмотрите на изображение первой или второй стадии, вы увидите, что веревка у монаха, который пытается контролировать слона, порвана и слон вашего ума бегает, как хочет. На третьей стадии мы видим, что слон поворачивает голову, потому что веревка его не пускает. То есть, монах уже держит слона веревкой. На первых двух стадиях слон ума убегает без оглядки, даже не оборачивается. А на третьей, хотя он еще и убегает, но уже вынужден оглянуться, так как веревка его держит.

Очень важно знать, чем отличается одна стадия от другой, так как надо точно знать, где вы сейчас находитесь. И когда вы доходите до какой-то стадии, вам никто не может сказать, что вы уже дошли. Вы сами должны это почувствовать.

Обратите внимание на то, что на первой и второй стадиях на слоне никого нет, а на третьей стадии на спине у слона появляется кролик. Этот кролик символизирует тонкую умственную притупленность. Я говорил уже, что ясность картинки на первой и второй стадиях не имеет значения, не обращайтесь на нее внимание. На третьей же стадии тонкая умственная притупленность, при которой картинка недостаточно ясна в деталях, может стать существенной помехой. Когда вы будете заниматься шаматхой, то повесьте эту картинку на стенку, и отмечайте крестиком, где вы сейчас находитесь. — Я шучу, конечно. Разница между третьей и четвертой стадией заключается в том, что на третьей стадии у нас присутствуют еще грубые отвлечения ума. Хотя мы можем находиться в медитации уже длительное время, объект у нас будет уходить и возвращаться. На четвертой стадии объект уже не уходит, он присутствует постоянно. Поэтому грубое отвлечение на четвертой стадии не наблюдается. В этом ее отличие.

Есть большая опасность непонимания того, что произошло, когда мы научились длительное время удерживать объект медитации. Многие созерцатели в Тибете, когда достигают этой стадии, где грубое блуждание ума прекращается, и они видят объект постоянно, считают, что уже достигли девятой стадии, реализовали шаматху. Это очень опасная ошибка.

Движение от третьей стадии до четвертой значительно труднее, чем предыдущие. От третьей до четвертой действительно трудно продвинуться. Когда вы достигли четвертой стадии, ваше внимание очень хорошее, вы можете считать, что достигли совершенства во внимании. Но все же концентрации еще мешают три препятствия: грубая и тонкая умственная притупленность и тонкая возбужденность. Речь идет о том, что есть грубая и тонкая возбужденность, и есть тонкая притупленность. Надо хорошо уметь различать их. Мы говорим сейчас о третьей стадии.

Грубое умственное возбуждение — это возбуждение ума в связи, например, с имеющимися у нас привязанностями, т.е. такое возбуждение, в результате которого объект медитации полностью теряется. Ум возбуждается какими-то другими факторами и мы теряем объект. При тонком умственном возбуждении мы не теряем объект медитации, но, как вы замечали, когда смотрите телевизор, часть вашего внимания уходит куда-то в сторону. Так же и здесь. Объект медитации здесь, но не все внимание сосредоточено на нем. Частично оно отвлекается. Это явление мы называем тонким умственным отвлечением, или возбужденностью.

Теперь я объясню разницу между грубой и тонкой умственной притупленностью. Грубой умственной притупленностью мы называем такое состояние, когда объект медитации сохраняется, но теряется его ясность. Он как бы в дымке, расплывается. Тонкой умственной притупленностью мы называем такое состояние, когда объект медитации вроде бы ясно виден, но не ярко, ему не хватает яркости.

Как определить эти тонкие вещи? Они могут быть определены только через ваш опыт медитации. Вы должны научиться сравнивать, исходя из своего опыта. Когда ваша концентрация очень ясная, чистая, например в начале сеанса, и вы видите объект отчетливо

и без помех, вы знаете, что эта та концентрация, которую вы способны реализовать. Потом вы устаете, ваш ум немного притупляется, уходит ясность и насыщенность. Так что познать все это можно только на собственном опыте. И когда вы научитесь это замечать, можете считать, что вы на четвертой стадии. Здесь вы сможете замечать более тонкие препятствия дальнейшей концентрации.

Теперь, когда мы можем сохранять объект медитации очень долго, можно подумать, будто уже достигли всего, что нужно. Но на самом деле это не конец. Нам еще необходимо перейти с четвертой ступени на пятую. Если третью стадию мы называем "возвращением", или "установкой заново", то четвертую стадию — "близкой установкой". По картинке вы можете посмотреть, что на третьей стадии веревка, которой мы держим слона, длинная, а на четвертой она уже очень короткая. Поэтому это близкая установка.

Эта картинка очень полезна. Впоследствии, только взглянув на нее, вы сможете сразу вспомнить все, что я говорил. Посмотрите, почему там веревка длинная? А здесь почему короткая? И вспомните разницу между третьей и четвертой стадией. А почему здесь кролик на спине у слона? Вспомните, что речь здесь идет о тонкой умственной притупленности. Эту картинку нарисовал Учитель Его Святейшества Далай-ламы Тричжанг Римпоче. Может быть, он сделал это потому, что западные люди будут изучать шаматху, а западные люди очень любят всякого рода схемы?

Итак, на четвертой стадии мы можем медитировать очень и очень долго. Но у нас все еще сохраняются тонкие умственные отвращения. Грубых уже нет, а тонкие сохраняются. На пятой стадии нет и тонких. На картинке мы видим, что на четвертой стадии обезьянка еще ведет слона, а вы где-то сзади. А на пятой стадии обезьянка уже сзади, а слона ведете вы. То есть, вы здесь главный. После четвертой стадии вы держите объект медитации очень прочно, и поэтому ваши отвращения уходят, но может возникнуть ослабление объекта.

Это две противоположности: с одной стороны — отвращение, с другой — ослабление. Если мы расслабимся, не будем слишком крепко держать объект, то может возникнуть отвращение. А если будем слишком крепко держать, может возникнуть этот провал. Поэтому нужно регулировать и держать объект медитации с необходимым усилием. Речь здесь идет о том, что когда мы дошли до четвертой стадии, мы достигли полного развития внимания. Теперь центр тяжести переносится на развитие бдительности. С помощью бдительности мы можем распознать тонкие умственные отвращения и устранить их. Поэтому в промежутке между четвертой и пятой стадиями самое главное — бдительность. Что здесь важно — это развитие активной бдительности. Концентрироваться вы можете теперь длительное время, и с помощью бдительности наблюдаете за тонкими умственными отвращениями, постепенно устраняя их, как только они возникают. Так вы достигаете пятой стадии. Теперь, когда мы движемся с пятой стадии на шестую, бдительность приобретает решающее значение. И с ее помощью мы теперь должны устранить не отвращения — они уже все устранены — а тонкую умственную притупленность.

Итак, у нас есть два типа ошибок: с одной стороны — основывающиеся на возбуждении, с другой — на торможении. Теперь нам надо устранить тонкую умственную притупленность. Когда мы укрощаем с помощью бдительности тонкие умственные отвращения, мы применяем соответствующее противоядие, которое состоит в том, что мы расслабляемся, когда слишком напряжены. Но если мы расслабляемся немного больше, чем надо, теряется яркость изображения, что и характеризует тонкую умственную притупленность. Поэтому нужно опять напрячься, уменьшить расслабленность, увеличить концентрацию. Вот эта часть процесса применения противоядия против тонкой умственной притупленности и происходит на промежутке между пятой и шестой стадиями. А когда мы полностью научимся находиться именно в той точке, в какой нужно, мы и достигнем шестой стадии.

Тот комментарий, который я сейчас даю, основан на опыте, что чрезвычайно редко, поэтому цените его. Этот комментарий я получил из уст Пенор Римпоче, который

полностью реализовал учение. Он занимался медитацией 25 лет и завершил достижение шаматхи.

Если вернуться к разнице между четвертой и пятой ступенью, то речь шла о том, что мы удаляли тонкое умственное отвлечение. Когда они полностью удалены, то мы достигли пятой стадии. Ну, и как вы помните, когда мы с пятой ступени дошли до шестой, то разница между пятой и шестой ступенями заключалась в тонкой умственной притупленности, то есть объект терял свою интенсивность. Когда мы ликвидировали этот недостаток, мы уничтожили тонкую умственную притупленность и достигли шестой стадии. По достижении шестой стадии тонкая умственная притупленность исчезла. Поэтому если вы взглянете на изображение слона на шестой стадии, вы увидите, что кролика на нем больше нет.

Итак, на шестой стадии уже нет умственной притупленности, но еще есть тонкая возбужденность, и путем обуздания этой возбужденности своей бдительностью мы достигаем следующей седьмой стадии. На седьмой стадии нет помех притупленности и возбужденности, но тем не менее, хотя медитация не прерывается ими, совершенно необходима бдительность, чтобы удерживаться от их появления.

Представьте, что они не появляются, но дверь приоткрыта. На этой стадии бдительность еще необходима, чтобы следить, так как опасность сохраняется. Если вы не будете применять бдительность, то скатитесь обратно на предыдущую ступень. А применяя бдительность, можно достичь следующей стадии, где притупленность и возбужденность не появляются и не могут появиться. Там бдительность уже не нужна.

Посмотрите, на седьмой ступени у слона нашего сознания еще есть помрачения, и поэтому надо применять бдительность. А на следующей ступени этих пятен нет. На восьмой стадии помехи не возникают и не могут возникнуть, но для того, чтобы начать саму медитацию, нужно приложить некоторое усилие для того, чтобы войти в самадхи. А на следующей, девятой ступени, усилий уже прилагать не надо, то есть в состоянии медитации мы переходим плавным образом, спонтанно и естественно, не прилагая усилия. Вот посмотрите, здесь слон еще не полностью подчинен вам, его надо вести за собой. А на девятой стадии вы сидите, и он просто лежит рядом, совершенно не требуя никаких усилий, то есть, ваш ум, на что бы он ни был направлен, остается совершенно покорным. И на этой стадии он подобен орлу, который уже не машет крыльями, а просто парит на этих крыльях в свободном полете. Здесь не надо применять никаких усилий, никаких противоядий для того, чтобы достичь шаматхи. Вы достигаете телесного умиротворения и блаженства, блаженства податливости тела. Какую бы позу вы ни приняли, ваше тело испытывает удовольствие. И если, скажем, кто-нибудь положит вас в тесный ящик, вы не испытаете боли, а только физическое блаженство. Но и когда вы достигнете этого чувства, вы все еще не достигли шаматхи, вы достигли лишь телесного умиротворения, блаженства. И вы продолжаете медитацию.

Затем в процессе медитации вы достигаете умственного умиротворения и блаженства, — это и называется шаматха. Шаматха — это пребывание в покое, безмятежность.

Но шаматха не является конечной целью, как показано на картинке. Шаматха не устраняет причины страдания в мире. Чтобы устранить эти причины, надо обрести мудрость. И на последнем рисунке вы видите, что появляется меч, который символизирует мудрость, уничтожающую причину страданий нашего существования. Когда причина страданий бытия устранена, обретается Освобождение.

Сейчас я объясню, как развивать медитацию от одной стадии к другой в течение восьми стадий, используя шесть сил. Это тоже очень важно.

Первая стадия достигается "силой слушания". То есть, благодаря тому, что вы слышали и поняли инструкции, вы начинаете заниматься и достигаете первой стадии. Следующая стадия — "сила размышления". Благодаря силе размышления вы достигаете второй стадии, а с помощью слушания вы уже знаете, как заниматься медитацией. Вы занимаетесь, повторяя свои размышления раз за разом, и продвигаетесь ко второй стадии медитации.

Благодаря силе слушания мы понимаем, как надо заниматься созерцанием, а благодаря повторному многократному размышлению мы достигаем второй стадии. Это — как при запоминании текста. Нам нужно его услышать, а затем повторять раз за разом. Так мы можем его выучить.

Третья сила — "сила внимательности". Благодаря ей вы способны достичь третьей и четвертой стадии. На этих стадиях вы должны обретать все большую и большую внимательность.

Затем — "сила бдительности". На пятой и шестой стадии у вас уже нет отвлечений и поэтому нет необходимости в применении внимательности. Но тем не менее остается тонкая притупленность и тонкая возбужденность, для преодоления которых необходима сила бдительности.

Затем — "сила усилия". Здесь, на седьмой-восьмой стадиях, уже не появляются тонкая притупленность и возбужденность, и нет нужды в бдительности. Но, тем не менее, необходима сила усилия для того, чтобы они не появились.

Наконец, шестая сила — это "сила знакомства". Сила знакомства означает, что вы уже настолько знакомы с темой размышления и медитации, что способны без усилий, спонтанно воспроизвести ее. Так, если вы, наконец, уже выучили текст, полностью помните его, то даже если вы смотрите телевизор, вы сможете сразу с легкостью прочитать его наизусть. В медитации это называется силой знакомства.

Эти шесть перечисленных сил важны для продвижения в развитии шаматхи, поэтому мы нуждаемся во всех шести. Таково краткое объяснение того, как применять эти шесть сил в развитии шаматхи.

А сейчас я расскажу, как применять эти практики в ежедневной жизни. Ежедневная практика — очень важное дело. Прохождение всего пути развития шаматхи — это долгосрочный проект. Который крайне важен, но следует уделять внимание и близлежащим целям. Это очень практический подход.

Вот что мы делаем в ежедневной жизни: День начинается с утра. И нам не следует поступать, как животные, которые когда поднимаются, идут за едой. Нам же не следует сразу идти завтракать. Некоторые люди, когда поднимаются, чувствуют, что им легче немедленно проделать практику, а затем пойти почистить зубы, а некоторые — наоборот. Это зависит от вашего желания.

Если вы можете проделать немного медитацию на дыхании, — очень хорошо. Затем визуализируйте фигуру Будды размером с палец и старайтесь сконцентрироваться на этом образе. Вы можете делать одновременно и какую-нибудь практику, относящуюся к тантре, например, начитывание мантры Будды Шакьямуни. Если вы делаете практику на уровне мысли и на уровне речи, это обладает большей силой.

Кроме того, вы можете, созерцая образ Будды и начитывая эту мантру, визуализировать, как из образа Будды исходит белый свет, и входя в вас, очищает от всяческих загрязнений и пороков. Когда вы используете такое очищение, представляйте, что загрязнения и пороки выходят из вас в виде грязной воды, стекающей вниз, и тело наполняется светом, чистотой, блаженством, и вас полностью наполняет сила любви, сострадания Будды и все его благие достоинства. Это — мощная практика устранения препятствий и помех в нашем духовном развитии.

Что касается чтения мантры, то и мантра обладает великим могуществом. В Тибете многие йогины-созерцатели начитывают мантру, и хотя они бормочут ее не очень внятно, но проговаривая мантру, проделывая эту практику, они достигают такой силы, что когда затем бросают, например, пурбу (ритуальный кинжал), он пробивает камень.

Сила мантры грандиозна. Эта мантра "ОМ МУНИ МУНИ МАХА МУНИЕ СОХА" — мантра Будды Шакьямуни, и я дам вам передачу (тиб. — лунг) этой мантры.

Очень важно, кем передается традиция. Я получил эту передачу от Его Святейшества Далай-ламы. Его Святейшество Далай-лама — выдающийся учитель. Поэтому очень важно, что эта передача от него. Вместе с мантрой Будды Шакьямуни я передам вам

несколько других мантр. Каждая из них имеет свою функцию и значение. Сложите руки и повторяйте за мной. Когда я буду проговаривать эту мантру, вы должны почувствовать, что мантра через меня от Далай-ламы входит в ваш рот и в ваш поток сознания, — таким образом происходит передача...

Следующей будет мантра Авалокитешвары. Авалокитешвара воплощает сострадание, поэтому начитывание этой мантры поможет вам развить сострадание. В Тибете многие начитывают эту мантру "ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ", и простое начитывание ее помогает достичь многих реализаций.

Кроме того, очень важна вера. Вот, например, одна история. В Тибете жила одна старуха. Она жила в отдаленном от Лхасы месте. Старуха хотела практиковать буддийское учение, но ничего не знала. Благодаря своей вере она встретила с одним монахом, и он научил ее читать мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Он научил ее, как надо визуализировать. Она начала практиковать и начитала эту мантру много миллионов раз. И вот однажды у нее было очень ясное видение, как Авалокитешвара показал ей две дороги: черную и белую. Он указал ей путь по белой дороге, приводящий к прекрасному дворцу. И после этого сна она почувствовала, что в ее жизни все будет в порядке, а когда она умрет, то достигнет прекрасного перерождения.

Для того, чтобы стать мастером медитации, достичь высокого духовного уровня, необходимо быть настоящим ученым, много изучать и достичь полного понимания Дхармы, воплощая ее в практике. Или же надо иметь великую веру.

В Тибете много людей, которые не понимают сложных вещей, но у них такая великая вера, что они, начитывая мантры, достигают очень светлого, блаженного и мирного состояния духа. Посмотрев на них, видишь, какая большая сила в этих простых практиках.

Сейчас я передам вам "лунг" этой мантры. Теперь будем читать мантру Тары. Это женская форма Будды, она устраняет все помехи и препятствия в жизни и в практике. Зеленая Тара дарует очень большую энергию и силу. Визуализация — та же. ОМ ТАРЕ TUTTARE TURE СОХА...

Сейчас мантра Манжушри, бодхисаттвы мудрости. Чем больше вы будете начитывать эту мантру, тем больше будет возрастать ваша мудрость. ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ...

Итак, теперь вы можете начитывать эти мантры и включать их в ежедневную практику.

А сейчас, для того, чтобы создать некоторое переживание в вашем личном опыте, мы проведем совместное начитывание мантры. Мы будем созерцать Будду и начитывать мантру. Визуализируйте Будду, свет исходящий от него и наполняющий вас. Мы будем начитывать вместе ОМ МУНИ МУНИ МАХА МУНИЕ СОХА и все будем проделывать одну и ту же визуализацию. В результате вы должны испытать духовный покой. Ум делается спокойным. В процессе начитывания вы визуализируете образ Будды перед собой и видите, как свет исходит из него, входит в вас, устраняет все загрязнения и полностью очищает.

Когда вы утром начинаете заниматься практикой, визуализируйте образ Будды и затем начинайте начитывать его мантру. Не обязательно иметь четки. Хотя иметь четки хорошо, они не так уж необходимы. Самая важная вещь — это чистота медитации. Если вы прогрессируете, устраняются препятствия, болезни, улучшается сосредоточение. После начитывания важно развить сильную мотивацию. Вы размышляете так: "В повседневной жизни я постараюсь постоянно наблюдать за своим умом, речью и телом, и не допускать дурных действий. Я постараюсь быть добрым".

Помимо этих медитаций, надо медитировать о непостоянстве, невечности. Размышляя над этим, подумайте о словах одного великого тибетского учителя: "Когда мы собираемся с вами здесь вместе, это подобно тому, как ветер сгоняет сухие листья в одну кучу, и они задерживаются вместе где-то в углу двора на краткое время. Как только ветер изменит направление, они разлетятся в разные стороны". Так же и мы с вами, собравшись здесь, может быть, завтра расстанемся. Кто-нибудь из нас умрет, и мы больше не увидимся. Размышляя о возможности смерти, о том, что мы собрались здесь благодаря силе

предшествующей кармы, которая в следующий миг нас разведет, подумайте: "Сейчас, когда мы на краткий миг собрались вместе, неужели я не могу проявить доброту к другим?"

Но как часто мы бываем недобрыми, сердимся, раздражаемся на тех, кто рядом, на наших соседей, родных, на тех, с кем живем вместе. Мы обижаем друг друга, а когда разлучаемся, начинаем скучать друг по другу. Это обычное для нас поведение не является буддийским. Когда мы вместе так недолго, зачем обижать друг друга? Вместо того, чтобы ссориться, лучше друг друга пожалеть. Тогда, развивая взаимное уважение и любовь, мы сможем достичь гармонии в общении. И если сейчас, собравшись на столь короткое время вместе, вы будете проявлять доброту, то потом, расставшись, вы не раскаетесь в своих деяниях, у вас не будет для этого оснований.

А когда приходится уезжать куда-то и разлучаться с близкими, не надо скучать, надо легко относиться к этому. От печали нет пользы. Ведь когда вы были вместе, вы делали лучшее, что могли. Теперь же, когда вы разлучены, то вы разлучены, и нет смысла тосковать. Я сам, например, не скучаю по моей семье, отцу и матери. Когда мы вместе, я рад встрече, я наслаждаюсь общением с ними. Но когда мы в разлуке, я не тоскую по близким. Мне это помогает день ото дня углублять все более спокойное, радостное, мирное состояние. И если вы попробуете применить такой подход, это и вам поможет обрести спокойствие. И в какой-то момент вы сможете оценить значение Дхармы. Вы поймете, что в ней на самом деле ценного.

И еще. Когда вы общаетесь с людьми, старайтесь не смотреть на недостатки, они есть у всех. Смотрите на добрые качества, ведь у каждого есть что-то хорошее. Это вам поможет сопереживать, радоваться за них, радоваться с ними вместе. А практика радости за счастье других — очень могущественная практика. Когда другие делают что-то доброе, занимаются духовными практиками, смотрите на них и испытывайте радость. Тогда их заслуги сделаются вашими заслугами. Эта практика очень полезна. Когда я был в горах, я не мог вставать рано и поднимался где-то в пол-седьмого, в семь. А другие поднимались в три-четыре часа утра. И вот, когда я смотрел на них, я радовался за них, видя что они встают рано. Я думал: "Как замечательно, что у них так много энтузиазма". А потом я тоже научился этому — настолько сильна эта практика.

Иногда вы занимаетесь практикой, но не проверяете состояние своего ума. Вы думаете, что практикуете, а на самом деле не занимаетесь. Такой процесс может породить негативные явления. Поэтому нужно быть очень внимательными с самого начала и контролировать свое состояние.

Однажды я занимался медитацией о пустоте в одной пещере, и эта медитация проходила хорошо. И я подумал про себя: "Я, наверное, неплохой созерцатель. Я занимаюсь такой медитацией, и все идет очень хорошо. Это здорово". При этом стало появляться чувство самодовольства, которое испортило всю мою практику. И приложив массу усилий, чего я достиг? То, чего я достиг — было худшее состояние, чем если бы я спал, а потом занимался практикой сорадования.

Итак, мы начинаем свой день с того, что сначала занимаемся медитацией, созерцая образ Будды. Потом начитываем мантру и размышляем обо всех добрых качествах Будды. Затем думаем, что не будем допускать дурных действий тела, речи и мысли и практикуем сорадование за других. Эти четыре практики очень важны в нашей повседневной жизни. Все учение Будды, сутра и тантра, направлены к тому, чтобы помочь нам стать лучше, помочь устранить дурные качества и обрести хорошие. Не надо в медитации ставить целью научиться летать, как птица. Птицы могут летать, но у них все равно много проблем. И если вы будете летать, ваши проблемы не исчезнут от этого. Вечером перед сном следует проверить состояние ума. Проверить, как мы прожили день, вспоминая все негативное, все дурное, что совершили на уровне тела, речи и мысли. Если вы обнаружите, что совершали больше дурного, чем хорошего, надо сказать себе, что это очень плохо. Таким образом,

обращая внимание на то дурное, что мы совершали, мы сможем совершенствоваться и постепенно устранять плохие поступки.

А если вы обнаруживаете, что совершали больше доброго, надо сказать себе: "Я сегодня неплохо провел день. И если раньше у меня было много ошибок и мало что получалось, то сейчас мне многое удалось". Это воодушевит вас, придаст больше мужества продолжать дальше. А чем больше вы будете обращать внимание на свои ошибки, тем легче вам будет устранять их.

А сейчас я расскажу о признаках успеха в практике. Если практика идет правильно, люди начинают замечать это и говорить: "О, ты стал намного лучше". Они начинают обращаться к вам дружелюбнее, и даже птицы подлетают и садятся вам на руку. А если человек занимается практикой в течение 10 лет, а люди не любят с ним разговаривать, и испытывают раздражение, хотя он и может сказать: "Послушайте, я же такой великий созерцатель!"; если даже кошки и собаки, завидя его, предпочитают отбежать в сторону, то это явный показатель того, что он зря потратил время и практикой занимался неправильно. Независимо от того, знаете вы глубокое учение или нет, в жизни постарайтесь быть просто добрыми людьми. Быть добрым — очень могущественная практика. Проверив свое состояние сознания, затем посвятите все заслуги, которые приобрели, или достижению Пробуждения, или пользе всех существ. Если вы посвятите заслуги пользе всех существ, то подумайте, что и вы сами — одно из живых существ, и вы тоже будете счастливы.

Сейчас проделаем в течение 5 минут аналитическую медитацию.

Итак, вы в медитативной позе. Сначала подумайте о том, что смерть неизбежна. В прошлые времена многие великие, известные люди рождались в России, — все они умерли. И в настоящем, мы будем жить еще сорок или пятьдесят лет, а после этого непременно умрем. Смерть неизбежна. Все, что рождено, умирает. Итак, три важные темы — это неизбежность смерти, неопределенность прихода смерти и третье: когда смерть придет, ничто не будет иметь значения, смысла и пользы, кроме духовной практики.

Как вы помните, я объяснял все эти три темы на примере со старой женщиной, которая жила в доме, ей не принадлежащем. Ей придется покинуть этот дом, и когда она его покинет, неизвестно. И когда она все-таки покинет этот дом, ничто не будет иметь для нее никакой пользы, ни цветы, ни украшения в квартире. Только если у нее будут какие-то деньги, они принесут пользу для ее дальнейшего существования.

Множество людей прошлого умерли. И те, которые живут сейчас, — тоже умрут. Время смерти неопределенно, может быть мы умрем завтра. Есть множество причин для смерти. И продолжительность жизни в этом мире тоже не установлена. Некоторые умирают, когда им исполняется один год. Так почему я не могу умереть в любой момент? Приход смерти неопределен.

Если мы обосновываем это, наша убежденность возрастает. Когда смерть придет, наши деньги, репутация, вещи, — все останется позади. Можно представить, что мы уже умираем, вокруг стоят близкие друзья, и никто не может помочь. В этот момент только наши достоинства, добрые качества, духовная практика — только они помогут. Размышляя таким образом, мы можем перейти к духовной практике.

Эту тему вы обдумываете самостоятельно, со своими обоснованиями, чтобы прийти к большей убежденности. Эта аналитическая медитация — просто размышление, но она дает вам убежденность и чувство. Так если вы делаете "аналитическую медитацию злости", вы ведь не стоите просто так, бесчувственно размышляя о своем враге. И чем больше вы размышляете, тем больше испытываете злости. Также и здесь. Изучение аналитической медитации чрезвычайно важно, потому что это могучий инструмент, который изменяет наши жизненные установки. Почему мы склонны негативно относиться ко многому? Потому, что проделываем негативную аналитическую медитацию изо дня в день. Никто не учил нас таким вещам, мы сами мастера в этом деле. Вместо того, чтобы заниматься медитацией укрепления негативных установок, лучше заниматься медитацией укрепления

позитивных созидательных состояний, таких как любовь, сострадание. Тогда естественным образом ваши позитивные качества будут возрастать.

Когда я занимался созерцанием в горах, я считал аналитическую медитацию наиболее мощной практикой. И когда я в течение одного сеанса в день занимался аналитической медитацией по начальному уровню духовного пути, во второй период созерцания — аналитической медитацией по темам среднего уровня пути, а затем во время третьего периода — высокого уровня духовного пути, то таким образом я охватывал все буддийское учение в течение одного дня. Для этого надо изучить все буддийское учение, весь Ламрим ("Этапы Пути Пробуждения"). Когда вы будете знать эти вещи, вы станете сами себе учителями и сможете заниматься созерцанием. И когда вы попадете в горы, вы будете наслаждаться этим богатством своей души. Но если у вас мало знаний, и вы услышите, что другие говорят: "О, это такое наслаждение — сидеть в горах и заниматься", и попробуете сами — для вас это окажется трудным.

Я расскажу историю, которая случилась в Тибете. Один человек читал историю про Миларепу. Он был из богатой, аристократической семьи. У него было немного знаний относительно учения, но эту книжку он прочитал. И вот, когда у него возникли трудности с женой, и он стал чувствовать себя несчастным, он подумал: "Миларепа говорит, что в горах очень хорошо, и я тоже буду счастлив в горах. Миларепа говорит, что без богатства он счастлив в горах; без жены, не ругаясь с ней, он счастлив в горах". Он решил: "Да-да, это правда, это справедливо" и роздал свое богатство, а затем, не изучив никакого учения, отправился в горы (так делают и некоторые люди с Запада). И вот в первый день пребывания в горах он был очень счастлив. Он считал, что он теперь йогин и думал так: "Вот я — йогин. Может быть через одну-две недели я полечу. Тогда я покажу всем людям в Лхасе, какой я великий йогин, какие у меня мистические силы". И он не спал ночью, он сидел и медитировал. На второй день, тонус его несколько снизился. На третий день стало еще хуже. На четвертый день он не мог больше оставаться в горах, отправился домой и стал говорить друзьям: "Миларепа сам был нищим, попрошайкой и меня превратил в такого же".

В этой истории есть важный смысл. Если вы хотите медитировать в горах по тем же причинам, что и человек в этой истории, то это ложная мотивация. Сначала оставайтесь в обществе, старайтесь быть хорошими людьми, и изучайте духовный путь, весь Ламрим, чтобы составить себе полную картину пути. Не надо изучать Ламрим напоказ, для того, чтобы иметь много информации. Чтобы в будущем заниматься медитацией и сделать свою медитацию более сильной — вот с такой целью надо изучать Ламрим. Затем надо изучать тантры и получить посвящение. Для этого и нужны все эти приготовления. После того, каждое утро нужно будет регулярно выполнять тантрийские обязательства. Постепенно ваша практика будет улучшаться, знания будут прогрессировать. И тогда настанет правильное время, чтобы отправляться в горы. В этом случае вы обогатите свое сознание. Ведь пребывание в горах — практика суровая, очень напряженная, и не проделав подготовительный путь, нельзя приниматься за суровые, интенсивные практики. Когда вы занимаетесь медитацией, не думайте про всякие реализации, просто проделывайте медитацию правильным образом, и достижения придут сами собой.

Один учитель говорил, что сухое семя, если у него нет необходимых условий, сколько его ни торопи, не вырастет. А если мы обеспечим все необходимые условия для роста семени и даже скажем ему: "Не вырастай!", оно все равно вырастет.

Таков мой совет вам от всей души. Это сокровище я обрел от Его Святейшества Далай-ламы.

Давайте посвятим наши заслуги на счастье и на пользу всех живых существ, людям России и Тибета.

В Тибете многие были убиты китайцами; множество людей мечтает практиковать духовное учение, но у них там нет условий для этого. В настоящее время, здесь, в С.-Петербурге, есть люди, которые входят в Общество Друзей Тибета, и поддерживают тибетцев. Я очень

высоко ценю эту поддержку. Она не является какой-то грязной политикой. Это политика, направленная на сохранение тибетской культуры, на выживание как выдающихся в духовном отношении, так может быть и не очень образованных, но чистых сердцем людей, которые живут в Тибете.

Поскольку это последний день лекций, и, возможно, я не увижу кого-то из вас завтра, мне хотелось бы сказать последние слова приветствия и, вместе с тем, прочитать молитву для пользы прошедшего здесь учения.

Главная моя цель состояла не в том, чтобы передать вам какие-то сокровенные знания, а в том, чтобы помочь вам стать лучше, справиться со своими недостатками, устранить их и реализовать свои возможности.

И если я не умру, то приеду сюда в С.-Петербург снова, и мы опять будем говорить о буддийском учении. Практикуйте его мудро и используйте для того, чтобы становиться лучше. Ваша практика — для меня лучший подарок. В следующий раз, когда я сюда приеду, я надеюсь получить этот подарок от вас.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Вопрос. Что такое буддийская философия ненасилия?

Ответ. Ненасилие — основная идея буддизма. Как я уже показал на примере с гневом, лучший способ обуздать гнев и разрешить ситуацию, которая вызывает его, — проявить понимание и любовь. Молодое поколение в разных странах сейчас имеет склонность к агрессии. А гнев и агрессия имеют силу мгновенного действия, проблемы с их помощью решаются сразу. Но, решая проблему таким образом, мы только закрываем рану, которая даст свои метастазы в другие места и проявится снова и снова. Поэтому решение проблемы с помощью агрессии не подлинное решение. Подлинное решение — это решение с помощью ненасилия, с помощью мира. Поначалу это может быть чрезвычайно трудным, но если постепенно, мало-помалу, нам удастся разрешать ситуации таким образом, то это будет решение подлинное. Поэтому ненасилие — это действительно великая философия.

В. Есть ли в учении Будды что-то общее с христианской Библией или с Кораном, например?

О. Я не слишком много знаю о Библии, поэтому мне трудно сравнивать. С точки зрения Учения все религии имеют одну платформу — они хотят сделать человека счастливее, и в этом у них много общего. Например, христианское учение о терпении во многом сходится с буддийским учением о терпении. Когда Христос говорит: "Если ударят тебя по одной щеке, подставь другую", — как это можно интерпретировать? Он учит использовать ситуацию для того, чтобы расти с ней. Он понимает, что такое сострадание. Человек, который создает проблему, помогает возвращению его духовной силы.

Я читал одну христианскую книгу и меня поразила сама личность Христа: — какой он был добрый человек, как он заботился о бедных. Меня это глубоко тронуло. С нашей буддийской точки зрения, он обладал всеми достоинствами бодхисаттвы, и мы могли бы назвать его бодхисаттвой. Бодхисаттвами мы называем святых, кто о других заботится больше, чем о себе, невзирая ни на цвет кожи, ни на расовое происхождение, ни на национальность.

В. Все, что вы говорили, весьма привлекательно относительно мирной ситуации. А когда на вас напали, и враг беспощаден, и он готов вас уничтожить, что рекомендует буддизм в данном положении?

О. Когда мы говорим о любви и сострадании, это не значит, что мы говорим о слабости. Мы различаем такие вещи как сострадание, любовь или слабость. Быть сострадательным — не значит быть слабым. Если кто-то проявляет агрессию, убивает живые существа, наша обязанность остановить его. Но наше действие не должно быть основано на гневе. Вспомните, как мать воспитывает своих детей. Когда дети плохо себя ведут, мать пресекает их шалости, останавливает их, хотя она их и любит при этом. Останавливая их, она может

проявить агрессию. Точно так же в такой ситуации мы можем проявить агрессию, чтобы остановить ее, но при этом исходить не из гнева, а исходить из любви и сострадания.

Когда я говорю о том, что нужно исходить из любви и сострадания по отношению к тому, кто создает агрессию, я не говорю, что его нужно начать уговаривать: "Пожалуйста, не делай этого, а делай то". Если необходимо принять мгновенное решение, исходя из этих чувств, то надо принять все необходимые меры для того, чтобы остановить его.

Но если доверять только оружию, будет еще хуже. Возьмите в качестве примера мировую войну. Она разгорелась из-за того, что люди считали, будто оружие можно победить с помощью оружия, все большие и большие массы народов включались в вооруженную борьбу, в результате чего колоссальное количество людей было убито.

В. С чего должен начать человек, который хочет приобщиться к буддийскому учению?

О. Сначала нужно ознакомиться с тем, чему буддизм учит. Потом смотреть в зеркало учения и стараться увидеть свои собственные недостатки, свои ошибки. И затем, подобно тому, как увидев в зеркале грязь на своем лице, мы моем его, необходимо применять эти учения в своей жизни, отмывая грязь со своего лица. Постепенное очищение будет первым шагом по пути буддизма.

Я хотел бы заметить, что сейчас есть много людей, которые проповедуют разные учения. И когда вы приходите послушать, постарайтесь понять, настоящее ли это учение. Вы должны доверять себе, слушая такого человека, стараться понять, правильно он говорит или неправильно, и пытаться не принимать за чистую монету все, что бы он ни говорил.

В. Рассказывают, что Ананда однажды спросил Будду, почему тот переходит с места на место, а не остановится где-нибудь для проповеди учения. Будда ответил, что его первая проповедь так понравилась комарам, что они преследуют его, и ему часто приходится менять место. Я вас хотел спросить, как вы относились к комарам, когда находились на горе?

О. У нас в Дхарамсале, к счастью, очень мало комаров.

В. Говорят, что человек умный может найти выход из любого положения, а мудрый не допустит даже возникновения отрицательной ситуации. Что вы можете сказать о предвидении ситуации?

О. Жизнь — вещь непростая, и ситуации могут развиваться по разным сценариям. В некоторых случаях дурная ситуация вызвана чисто кармическими причинами и ничего поделать нельзя. Это — реализация кармы и здесь ничего не может поделать сам Будда. В таких случаях нужно просто ее принять. Может, тогда лучше умереть, чем стрелять в того, кто тебя готов убить.

В других ситуациях могут быть другие модели поведения. Можно привести в пример известную Джатаку о том, как Бодхисаттва во время путешествия узнал, что на корабле есть злодей, который готов убить 500 купцов. И не было другого решения, кроме как убить этого человека. Руководствуясь состраданием, Бодхисаттва убил его, спасая таким образом остальных.

Бывают разные ситуации, и всегда нужно размышлять, использовать мудрость, чтобы понять, как поступить в данном случае.

В. На мой взгляд, в учении Будды наряду с гуманистической направленностью присутствуют нотки пессимистического отношения к жизни: неприятие внешнего мира и созерцательное недеяние. Насколько это соответствует учению сейчас?

О. Может быть, можно говорить о пессимизме и подобных вещах, но мы считаем, что имеем в лице буддизма единственное решение ситуации, которая складывается в мире.

Если мы на агрессию отвечаем агрессией, а на вооружение — вооружением, то очаги конфликта только возрастут. Те методы, которые Предлагаются буддизмом, конечно, не слишком эффективны, но они предлагают путь коренного разрешения конфликта. Мы пытаемся решить мировые конфликты, а не уходим от них. Если раньше ядерная кнопка была в руках немногих людей, которые могли по своей воле использовать ядерное оружие, то сейчас растет возможность для более широких кругов и масс населения участвовать в

принятии решения. Следовательно, по мере того, как идеалы любви и сострадания будут развиваться, возможность позитивного развития мировой ситуации будет увеличиваться.

В Тибете в старые времена, если в какой-то деревне воровали и дрались, лама читал проповедь, и на следующий день все менялось. Народ становился добрее, щедрее, беспорядки прекращались. Затем лама переезжал в другую деревню и там тоже все приходило в норму. Таким образом распространяется мир.

Может быть, это и очень трудно, но именно из таких как бы очажков, где люди преисполнены любви и сострадания, будет расти мир и порядок. И это эффективнее, чем вводить в деревню усиленный полицейский патруль. Чем сильнее становится полиция, тем изощреннее становятся преступники. И такой процесс тоже имеет тенденцию к бесконечному развитию. Поэтому единственным решением, хотя и очень сложным, является развитие любви и сострадания. Я не хочу сказать тем самым, что нам не нужно оружие, не нужна полиция. Во многих случаях они необходимы. Но полиция и оружие не являются единственным и конечным средством решения конфликтов.

В. Почему нельзя понятием "Я" обозначить совокупность таких элементов как тело, ум, речь и т.д., когда например, та же самая машина состоит из совокупности деталей, которые вместе можно назвать "машиной".

О. Когда мы начинаем исследовать, что же такое "Я", важно сначала провести отрицательную часть работы. Нужно понять, что "Я" не присуще внутренне ни одной из составляющих нашего психофизического организма. Оно не находится ни в теле, ни в уме, ни где-то в другом месте. Затем, закончив этот процесс, мы начинаем искать, что же такое "Я". И понимаем, что словом "Я" мы называем совокупность всех элементов, то есть "Я" является чисто номинальным обозначением всей этой совокупности. Это — условное "Я", а не нечто абсолютно присущее данному образованию.

В. Так же, как мы называем отдельные деревья лесом?

О. Да, совершенно верно. Причем мы должны при этом понимать, что деревья и лес — вещи разные. Деревья растут. Мы берем ярлык и называем все деревья, вместе взятые, лесом. То есть, это обозначение существует чисто номинально, так же, как "Я". И с точки зрения школы мадхьямика-прасангика, все явления таковы. Нет ничего, что существовало бы само по себе. Все явления существуют чисто номинально. А когда мы смотрим на себя, мы не говорим, что наше "Я" существует номинально. У нас есть ощущение, что наше "Я" существует реально, поэтому все, что с ним происходит, нас так затрагивает. И именно это представление о "Я" и является объектом отрицания. Такого "Я" не существует.

В. В республике Бурятия, во время буддийских праздников мы едим много мяса. Хорошо ли это?

О. Это хороший вопрос. Конечно, если вы просите, чтобы для вас убили животное, которое вы собираетесь съесть, это никуда не годится, это считается большим грехом. Но если мясо уже на рынке, животное уже убито, есть такое мясо не считается чем-то зазорным. Однако здесь очень легко оправдать себя тем или иным способом. Важно не впасть в ту или иную крайность и не потакать своим слабостям под тем или иным предлогом.

В буддийских тантрийских ритуалах используется мясо, но только маленький кусочек, а не те горы мяса, о которых вы говорите.

В. Вы считаете, что съесть маленький кусочек мяса гораздо лучше, чем много мяса? Например кришнаиты не едят мясо совсем.

О. Речь здесь не идет о том, что для этих ритуальных целей убивают какое-то животное. Кусочек мяса используется только в том случае, если он имеется в наличии.

Если же говорить в более общем плане, то, конечно, убивать не годится. Но нельзя проблему пищи абсолютизировать, потому что мир устроен таким образом, что мы должны есть, и когда мы поедаем растения, овощи, — это тоже нечто живое, как и бактерии, черви. Мы не можем вести абсолютно чистую жизнь. Это невозможно физически. Поэтому понятно, что вся наша жизнь, связанная с наличием тела, вынуждает нас совершать что-то неприятное для других. Буддийские йоги высшего уровня вообще могут не есть пищу, они

могут жить, употребляя только специально приготовленные маленькие пилюли. Но это идеальный случай, возможный, когда человек к этому подготавливается. Если же говорить о массах людей, то они должны что-то есть, и мы продвигаемся к идеалу очень медленно.

В. Но, согласно учению Кришны, гораздо лучше есть овощи. И когда они едят овощи, они молятся, чтобы в следующей жизни эти овощи имели лучшее перерождение, стали ближе к Кришне.

О. А почему нельзя сделать то же самое с животными? Почему не помочь им развиваться?⁴

В. В одном восточном стихотворении говорится: "Кто прожил первую половину жизни, ощущает себя как в темном лесу". В этом стихотворении имеется в виду, что прожив первую половину жизни, вы не так счастливы, как в детстве. Каков для вас смысл этой строки?

О. В первой половине жизни у меня было больше заблуждений и неясностей, чем сейчас. Постепенно многие вещи я понял, мне стало яснее, как жить, каковы цели бытия. И поэтому, пройдя половину своей жизни, я чувствую себя более счастливым, чем раньше.

С философской точки зрения, сама проблема счастья не является абсолютной. Все дело в том, как мы интерпретируем эту проблему, как мы к ней относимся. Проиллюстрируем это следующим образом. Если человека помещают в горячий источник и говорят, что его наказывают, и он будет сидеть там десять минут, он скажет: "Как я смогу сидеть так долго, я же погибну!" Другому же говорят, что если он посидит там полчаса, то избавится от всех болезней. Так он еще заплатит, чтобы посидеть в этом источнике! Все дело в том, как мы относимся к реальности.

В. Хочу сказать по поводу вашего примера с часами. Если мы разрушаем часы, то материя часов продолжает существовать в той или иной форме. А когда мы разрушаем книгу? Куда девается информация?

О. Да, это совершенно верно. Но та информация, которая заключена в книге, не является тем же самым, что и наше сознание. Потому что расшифровка информации в книге возможна только тогда, когда сигнал приходит и расшифровывается в нашем сознании. То есть, сознание является некоторым непрерывным процессом, который эту информацию считывает, это не одно и то же.

В. Являются ли растения живыми существами согласно буддизму? Имеют ли они перерождения?

О. Нет, обычно мы говорим, что растения и деревья не имеют сознания. Но могут быть некоторые растения и деревья, которые им обладают.

В. Говоря о сознании растений, что вы имеете в виду? Имеют ли они душу?

О. Это научный вопрос. Его, наверное, нужно решать научными методами. Когда я был в Дхарамсале несколько лет назад, там было нечто вроде научной конференции, где обсуждался и этот вопрос. Некоторые западные ученые пытались доказать, что существуют опыты, подтверждающие наличие какого-то вида сознания у растений. Согласно буддийской доктрине растения сознания не имеют. Но мы готовы обсуждать эту тему, и если ученые докажут, что сознание у растений есть, то мы это воспримем. Дело в том, что буддийская философия — это не мертвые застывшие догмы, это открытая система. И Будда неоднократно повторял своим ученикам, что если разум противоречит тому, что говорил Будда, то отбрасывать разумное в силу авторитета Будды ни в коем случае нельзя. Это слова самого Будды, поэтому здесь нет никаких проблем. Если ученые докажут, что сознание у растений есть, мы это примем.

В. Что такое сознание?

О. Сознание определяется как "просто ясность и познание". Если, например, ваш орган зрения воспринимает нечто, то этот акт восприятия, познания того, что воспринимается, называется сознанием. В нем нет какого-то вещества, материи.

В. Не говорите ли вы о сознании вообще? Есть ведь сознания различные?

⁴ На это, впрочем, кришнаиты отвечают, что это действительно было так в прежних югах, но не сейчас, в кали-юге. (прим. ред.)

О. Да, конечно. Если развивать эту тему, то следует упомянуть о шести первичных сознаниях, базирующихся на шести анализаторах, в число которых входит ум. То есть, пять органов восприятия плюс ментальное осознание — всего шесть. Мы все это называем сознанием. Кроме того, существуют вторичные факторы сознания.

В. Объясните, пожалуйста, из чего вы исходите, когда определяете, стоит ли какому-то человеку помочь. Ко мне, например, приходит друг и просит деньги на водку. Если я дам ему деньги, он напьется. Если я не дам, он обидится.

О. С точки зрения практики даяния — Дана парамиты, существует набор вещей, которые считаются дурным даянием, в число которых входит и алкоголь. Это неправильное даяние.

В. Если он выпивает, имеем ли мы право судить его? Или мы не имеем права критиковать других?

О. Судить или критиковать можно двояко. Критика может быть деструктивной или конструктивной. Например, если человек напьется, ругать его бесполезно. Но когда он придет в себя, можно к нему подойти как к другу и сказать: "Послушай, не надо больше пить". Критика признается, когда она является помощью. А когда мы просто ругаем его — это критика деструктивная, она не допускается.

В. Согласно христианству, если кто-то просит вас, нужно дать, а что он сделает с вашим даянием, это уже его дело.

О. Могут быть разные философии, но с точки зрения буддизма, когда мы что-то даем человеку, мы даем не для того, чтобы выполнить свое религиозное обязательство, а для того, чтобы принести ему пользу. Если человек просит что-то заведомо для себя вредное, мы не должны ему давать.

В. А откуда нам знать, хорошо или плохо это для него?

О. Есть такие простые вещи, как наркотики или яд. Если дети попросят мать, она никогда не даст им яд. Здесь особенно нечего размышлять. Если ваши дети попросят у вас яд, вы им дадите?

В. А если что-то не является необходимым? Мой сын просит купить ему очень дорогие часы. Я знаю, что эти часы не так уж необходимы, но они удовлетворят его желание. Должен я подарить ему эти часы?

О. Если у вас много денег, можно и подарить.

В. Какая разница, с точки зрения буддизма, между сознанием и осознанностью? Я говорю о сознании как о заключительной стадии восприятия органами чувств.

О. Дело в том, что в буддизме другая категориальная система, а перевод термина из одной философской системы в другую — сложная вещь. Как я уже говорил, в буддизме мы говорим о шести сознаниях, и из этих шести сознаний ментальное сознание — то, что ближе всего соответствует европейскому понятию сознания. Оно тоже имеет четыре уровня, начиная с грубого и вплоть до самого тонкого. Если вас этот вопрос интересует, мы потом можем попробовать понять друг друга более подробно.

В. Есть ли необходимость принимать ваджрную позу?⁵

О. Нет, такой необходимости нет. Но если вы можете принять такую позу, это хорошо.

В. Относительно обоснования перерождения. Рассматривались три возможности появления сознания. Вторая возможность — это появление из сознания матери и отца, а третья возможность — из какого-либо другого сознания. Второе предположение отрицалось на основании того, что тогда мы бы помнили все, что было вложено в сознание матери и отца. Но то же самое можно было бы применить и к третьему пункту, тогда мы бы помнили, что было с этим сознанием в предыдущих жизнях. Тем самым, это — недостаточное обоснование.

О. Здесь это обоснование было построено на представлениях тибетской культуры. Во втором случае — (если из сознания матери и отца) сознание матери переходило бы в "явленном" виде в это зачинающееся существо, и оно должно было бы помнить. Что

⁵ В индуистской йоге, более известной в России, эта поза называется "позой лотоса".

касается третьего варианта, который принимается, то из прошедших жизней сознание переходит в "скрытом", латентном, потенциальном, непроявленном виде, и поэтому память проявляется следующим образом: в очень раннем возрасте после рождения у ребенка еще есть память, но затем, накладывается опыт этой жизни и забивает полностью ту слабую, сохранившуюся память. Вместе с тем, тибетцы знают людей, которые вспоминают свою прошлую жизнь, и есть дети, которые в раннем возрасте говорят, что их мать была та-та, отец был тот-то, и жили они там-то. Недавно в Индии был случай, когда девочка в раннем детстве стала говорить, будто помнит, что у нее был такой-то отец, такая-то мать, и что жила она в таком-то месте, и что в доме была дверь наверху. Когда родители отправились туда вместе с ней, все оказалось так, как она говорила. В той семье действительно была девочка, которая умерла в раннем детстве от несчастного случая. Таким образом, эта девочка обрела двух отцов и двух матерей. Это известный случай.

В. Что можно сказать о начале сознания?

О. После первого момента зачатия в утробе матери зародыш имеет сознание, отличающееся основной характеристикой — ясностью. И если речь идет о зачатии переродившихся существ высокого уровня развития, — тех, кто занимался в прошлой жизни духовной практикой, то они, и пребывая в утробе матери, могут продолжать заниматься медитацией. Что они и делают, пребывая в состоянии ясности сознания. А другие существа, которые тупы, пребывают в утробе в состоянии спячки. Уровни сознания могут быть разными. Так, одна известная тибетская женщина по имени Дзе-цун была перерождением Тары и родилась уже в позе медитации. С самого юного возраста она учила множество людей. Это показывает, что она занималась медитацией в утробе матери.

Другое прямое указание на истинность перерождения — это существование оракулов. В случае с оракулами видно, что в тело способно входить другое сознание. На меня это оказало сильное воздействие. Когда я был маленьким мальчиком, у меня был большой интерес к науке, и я размышлял о том, что такое предшествующая жизнь. Так как ясного доказательства существования предшествующих жизней нет, мне не сразу удалось обрести твердую уверенность в этом, и 30 процентов этой уверенности были получены благодаря оракулам.

Мой отец, например, оракул. Я-то знаю, что отец никогда не хотел стать оракулом, поскольку это очень болезненный процесс. Когда случаются проблемы и несчастья, тибетцы приходят к оракулу, и тот призывает дух, который входит в него и отвечает на вопросы. Более того, он может устранить болезнь. Денег оракул никаких за это не берет. Кстати, это тоже показатель: зачем ему это, если денег он не берет и процесс болезненный? Часто, когда люди приходят просить, он сначала отказывается и говорит: "Попросите кого-либо другого". Но потом все-таки делает. Поэтому здесь на самом деле происходит что-то реальное, и оракул делает это не потому, что ему так хочется. Когда дух входит в тело, оно меняется, принимает другие очертания, так как у этого существа другая внешность. Например, мой отец не обладал особой мудростью в знании Дхармы, но если приходил какой-то человек и задавал вопрос относительно Дхармы, то он, в состоянии транса, с точностью давал мудрый ответ. В таком состоянии он мог обретать ясновидение. У меня был такой случай. Я учился тогда в школе, и у меня была большая проблема. Я должен был сдавать экзамен и боялся, так как ничего не знал. Тогда он сказал, что когда на экзамене у тебя будет трудность с такими-то словами или вопросами, я приду и помогу тебе. Он это мог.

В. У меня проблемы с глазами. Может ли оракул помочь?

О. Помочь глазам очень трудно. Что касается болезней, воздействие очень эффективно, когда надо извлечь, устранить что-то из организма. Например, оракулы помогают, когда укусит бешеная собака. Оракул высасывает из укушенного "маленькую собачку". И другие оракулы видят эту собачку и тоже могут высасывать ее. Она похожа на живую, оракулы помещают эту собачку в чашу, а потом выпивают. Мой отец может это делать, — когда становится оракулом, когда в него входит дух.

Для Тибета это обычно, а для вас необычно. Я сказал моим друзьям ученым: "Попробуйте вынуть такую маленькую собачку, употребите свои научные методы. Получится это у вас или нет? Вы можете создать новую теорию". "Да, — сказали они, — если мы сможем извлечь эту собачку, то мы придем к новым идеям".

В. Эта маленькая собачка видна для всех?

О. Да, для всех.

В. Является ли эта собачка иллюзией, или ее можно потрогать, исследовать?

О. Как раз после этих обсуждений состоялась конференция на эти темы, и Его Святейшество участвовал в этой конференции. Он попросил нашего учителя специально для участия в этой конференции спуститься с гор, потому что эти ученые были его близкими друзьями. И они провели обсуждения. Во время этих обсуждений мы подошли к вопросу о перерождении, и тогда Его Святейшество предложил ученым исследовать феномен оракулов в Тибете. Ученые составили проект исследования, но, к сожалению, я не знаю, проведены ли уже опыты.

В. Каким образом человек становится оракулом? И могут ли оракулами быть миряне?

О. Оракул — это дар свыше. Мои отец и мать отца — оракулы. По-видимому, что-то есть необычное в их психике, поэтому духи могут входить в них.

В. В вашего отца входил один Дух-защитник или несколько разных Защитников?

О. В него входят пять Защитников, по очереди. Они находятся в мире дольше, чем люди. Один из них пребывает со времен Гуру Падмасамбхавы (это восьмой век).

Про моего отца говорят, что он "сдает тело внаем". Если вам интересно, я могу больше об этом рассказать. Я сам это исследовал. Отец совершенно не помнит, что бывает с ним, когда он в трансе. Но, если он выпьет, начинает вспоминать. Я его однажды спросил: "Как ты призываешь Защитников, как они входят? Ты видишь этих Защитников?" Он сказал: "Да, я могу их видеть. Я вижу в деталях всю фигуру этого Защитника. Я могу его описать. Один Защитник — это лев, снежный лев, он приближается, приближается, и когда подходит к голове, я уже ничего не помню". Я стал расспрашивать его о деталях, чувствует ли он что-либо в этот момент. Отец ответил: "Нет, я как бы сплю". Он говорит, что когда Защитник приближается к нему, он испытывает мучительную боль, все его нервы дрожат. В трансе он как бы спит. И, только когда Защитник уходит из тела, человек оживает. Защитники, конечно, не остаются в теле. Им тяжело быть в теле. И когда я его расспрашивал о состоянии Защитника в этом теле, он сказал, что Защитнику так же тяжело в нашем теле, как нам в камерке туалета. Это загрязненное тело. Мой отец — пьющий человек, кроме того, он нюхает табак, и это все не очень хорошо для Защитника.

В. Имеет ли Защитник человеческий облик?

О. Нет, у Защитника другое, тонкое тело. И в этом мире, если посмотреть, есть множество уровней существования. Так, например, в Тибете есть, скажем, какая-нибудь скала. Все видят ее как простую скалу, а оракулы способны видеть ее как дворец Защитника. Однажды отец, немного выпив, рассказал мне историю, как он стал оракулом. Он увидел, что приближаются пять существ. Они не были людьми, они были очень громадными. Один ехал на белой лошади, а другой был красного цвета и ехал на красной лошади. Приблизившись, они показали на него пальцем, потом поговорили друг с другом и исчезли. Впрочем, это все не очень важно, и я рассказываю только, чтобы вас развлечь. На самом деле важная вещь — это Учение.

В. Как вы объясняете психические заболевания?

О. Есть две причины психических болезней. С одной стороны, это органические нарушения, когда поврежден сам мозг. Другая причина — если в человека входят какие-то вредящие духи. В этом случае можно пригласить оракула, чтобы он мог увидеть причину и помочь.

В. Почему духи входят в тело человека и живут там?

О. Некоторые духи злые, они хотят навредить человеку. Но причиной может быть и то, что мы сами вредим этим духам, вырубая леса, копая землю и т.д., и они нам мстят.

В. А что вы скажете насчет наследственных болезней?

О. Да, существуют и наследственные болезни. Ведь наше физическое тело на биологическом уровне получило в качестве причин семя отца и яйцеклетку матери. А некоторые болезни могут иметь причину свыше, сверхъестественную причину.

В. К вопросу о дыхании. Женщина начинает делать вдох с той же стороны, что и мужчина? И сколько времени надо ежедневно заниматься этим дыханием, чтобы обходиться без врачей?

О. Для женщин нет отличия в практике дыхания. Начинайте с этой же стороны. Для упражнения требуется немного времени, делайте ежедневно, как зарядку.

В. Надо ли визуализировать статуэтку с полностью открытыми глазами?

О. Нет, так как объект медитации не является объектом рассмотрения глазами. Это объект умственного видения. То есть, вы садитесь, полузакрыв глаза, и не смотрите на объект, ваш взгляд опущен. Вы смотрите на объект умственным взглядом. С закрытыми глазами медитировать легче, но хуже для дальнейших занятий, т.к. затем создаются помехи. Вначале рядом со мной не было человека, который мог бы объяснить, что не стоит медитировать с полностью закрытыми глазами. И только потом, уйдя в горы на длительную трехлетнюю медитацию, я обнаружил трудности в продвижении. Тогда я обратился к учителю, и он спросил: "А как ты это делаешь?". Я сказал, что медитирую с закрытыми глазами. Тогда он объяснил, что от этого и возникают помехи, что надо медитировать с полузакрытыми глазами, представляя образ перед своим умственным взором.

В будущем, когда Тибет обретет независимость, приезжайте, там много прекрасных пещер. Приезжайте и занимайтесь практикой. И если вы будете медитировать в Тибете по-настоящему, искренне, то имейте в виду, что тибетцы всегда приносят еду отшельникам. Они приносят цампу⁶ и другие продукты, чтобы можно было поддерживать существование. Вместе с тем, хорошо начинать практику шаматхи в том месте, где занимался хороший учитель. Тогда влияние самого места помогает и сообщает силу благодаря тому, что оно осенено благословением его практики. Прогресс благодаря этому происходит намного быстрее. И вы сами можете создать много хороших мест в России. Здесь много уединенных мест, вы можете основать центры для медитации. И после того, как кто-то проделает там медитацию, следующим будет намного легче, потому что это место уже будет осенено благословением опыта сосредоточения. В Тибете масса таких пещер, и там меньше факторов, мешающих медитации. На Западе, конечно, мешающих факторов больше.

В. Какие цвета у энергетических каналов?

О. Цвет центрального канала — белый. Правый канал красный, а левый — синий.

В. Имеет ли смысл объединяться в группы для практики?

О. Да, вы можете объединяться, но акцент делается на уединенной практике, так как такая практика успешнее, быстрее.

В. Не являются ли помехи своего рода помощью в медитации?

О. Нет, если много помех, то наша медитация на начальных уровнях нарушается легче. Это понятно из примера с огнем. Если маленькое пламя свечи мы вынесем на открытый воздух, а не оставим в комнате, то ветер мгновенно задует его. А сильное пламя, например, факел, ветер только раздувает. Так же и в медитации.

В. Можете ли вы детально объяснить, как медитировать с полузакрытыми глазами?

О. Если мы открываем глаза полностью, возникает опасность большей возбужденности, потому что все предметы находятся перед нами, и это возбуждает ум. Если глаза полностью закрыты, то есть опасность впасть в сонливость. С полузакрытыми глазами я могу видеть то, что лежит, например, сейчас на столе, но я не фокусируюсь на нем, не смотрю. В процессе медитации вы это сами поймете. Самый первый шаг нахождения

⁶ Жареная ячменная мука. (прим. ред.)

объекта медитации по-настоящему труден, и если вы не проделаете его, то сколько бы вы ни сидели, занимаясь медитацией, это будет совершенно бесполезным занятием.

Я не собираюсь критиковать кого-то, но у меня есть западные друзья, которые при начале медитации сидят по часу без всякого эффекта. Ведь просто нахождение, пребывание в этом положении не имеет никакого значения. Очень важна чистота медитации, только при чистой медитации долгое пребывание полезно, и поначалу хороша недолгая медитация.

Если вы беретесь за многие медитативные практики, если набираете какие-то обязательства, то тогда все это придется делать постоянно, и вы не сделаете никакой медитации чисто. Важно качество, а не количество. Поэтому, если вас на самом деле интересует проблема медитации, то следует начать прямо сейчас, и тогда я смогу вам помочь и объяснить, как это делается.

И не думайте, пожалуйста: "Я сначала сделаю все свои дела, справлюсь со своими заботами, а потом пойду куда-либо в уединение и там начну заниматься медитацией", — это самообман. Учитель говорил: "Не думайте, что когда-нибудь можно справиться полностью с мирскими делами. Мирские дела подобны отрастающей бороде. Каждый день мы бреем ее, и чем больше тратим на это времени, тем больше она отрастает". С мирскими делами никогда не справиться.

День состоит из 24 часов. Но 24 часа подряд невозможно заниматься медитацией. Мы можем начать с 15 минут. 15 минут практики — это очень хорошо. И занимаясь практикой в течение 15 минут, надо иметь правильную мотивацию, что вы делаете ее не для успеха в этой жизни, но для будущей пользы. При правильной мотивации мы начинаем практику и можем начитывать мантры, произносить молитвы, заниматься практикой шаматхи и так постепенно прибавлять время, сначала 15 минут, потом полчаса. Надо практиковать хотя бы два часа в день. Но до двух часов мы добираемся постепенно.

Кроме того, хорошо делать в повседневной жизни и неформальные практики, которые не помешают вашей работе. То есть, рассматривайте, созерцайте, что вы делаете, и если есть какая-то ошибка, устраняйте ее. Когда вы на людях, обращайтесь особое внимание на свою речь и физические действия. А когда вы наедине с собой — на состояние ума. Вы сумеете избежать вредных, недобродетельных действий. Применяя внимательность, осознание в ежедневной деятельности, вы будете совершать мощную интенсивную практику.

В. А что это за дерево на рисунке?

О. Дерево в данном случае символизирует силу бдительности. То есть, для того, чтобы перейти с четвертой стадии на пятую, надо развить бдительность. Это дерево бдительности, на котором произрастают плоды, являющиеся противоядиями от отсутствия бдительности.

В. Если нет статуэтки Будды, какие вы можете рекомендовать другие объекты для медитации?

О. Христиане могут медитировать на образе Иисуса Христа.

В. Какие рекомендации насчет еды?

О. Еда не должна быть слишком тяжелой, такая еда вызывает тупость. Но слишком легкая еда возбуждает энергии, и это тоже будет препятствием. Важно есть умеренно по строгому расписанию — одно и то же количество в одно и то же время. Поначалу не рекомендуется ходить в разные места, лучше находиться в одном месте. Когда вы устанете, можно полежать. Чем больше лежать и расслабляться, тем больше энергии приобретает ваше тело. Может, перед медитацией стоит хорошенько поспать. Потому что, когда мы привыкаем много передвигаться, ходить туда-сюда, в нас возникает много энергии, а с точки зрения тантры энергия всегда связана с мыслью, и поэтому ум от разных энергий будет беспокоен.

В. Здесь есть различные символы, обозначающие органы чувств, и также пламя, что это значит?

О. Пламя символизирует усилие, которое вы прикладываете. Вначале требуется больше усилий. Поэтому вы видите сначала большое пламя, а потом оно становится все меньше и меньше, потому что усилий нужно применять все меньше и меньше.

В. "Трансцендентальная медитация" и медитация концентрации внимания — имеют одни и те же правила и одну и ту же цель, или это разные вещи?

О. Я не уверен насчет "трансцендентальной медитации". Потому что, когда говорят о трансцендентальной медитации, имеют в виду достижение надмирских целей, а с точки зрения буддизма такие цели могут быть достигнуты с помощью постижения Пустоты, а не одной лишь медитации. Я мало знаком с темой "трансцендентальной медитации" и не совсем понимаю, что это такое. Поэтому мне трудно сравнивать. Если вы это изучаете, так сравните теперь медитацию шаматхи с тем, что вы знаете.

В. Какое время наиболее подходяще для начала медитаций?

О. Если вы можете начать утром в полнолуние, то это очень хорошо. И нужно принять решение, что вы будете заниматься медитацией не короткое время, а по крайней мере год-два, и за это время обязательно достигнете, хотя бы седьмой, шестой стадии или пятой. Даже если вы четвертой стадии достигнете, это замечательно, внимание будет прекрасным.

В. А если мы остановимся на какой-либо стадии и не будем работать дальше? Что будет с нашим развитием, вернемся ли мы назад в нашем развитии?

О. Если вы остановились на какой-либо стадии до четвертой и не будете медитировать, то у вас опять все ухудшится. Вообще в этом процессе бывают взлеты и падения. Если вы медитируете в горах, не отвлекаясь, вам кажется, что все идет очень быстро, и вы достигли высот. А потом случается, что нужно сходить вниз в храм. Вы придете в храм, кого-то там увидите или пищу будете добывать, а потом вернетесь, и окажется, что вы стали на уровень ниже. Поэтому, если вы не отвлекаетесь, и кто-то станет приносить пищу, то это будет способствовать быстрому прогрессу практики. А если вы достигнете пятой или шестой стадии, то даже после того, как вы сделали большой перерыв, будет очень легко достичь их заново. Подобно тому, как если вы выучили наизусть какой-то текст, а потом забыли, вам легко восстановить его в памяти.

В. Надо ли представлять, что объект медитации уменьшается в размерах?

О. То, о чем вы говорите, относится к практике тантры, когда вам нужно будет проникать в каналы. Тогда объект медитации вы делаете все меньше и меньше. Сейчас вы это не делаете. Когда вы практикуете тантру, то получив посвящение, под должным руководством вы визуализируете каналы. Затем, практикуя внутреннее пламя, визуализируете букву А. Потом, визуализируя букву А, вы достигаете шаматхи. И здесь сразу несколько целей достигается в одном медитативном процессе с помощью генерации внутреннего жара. Внутренний жар тоже возрастает. Благодаря этому оказывается возможным быстро достичь Ясного Света. Если вы достигаете уровня Ясного Света и у вас уже развита шаматха, то с помощью Ясного Света вы очень быстро сможете устранить загрязнения. Когда у вас уже есть ясное постижение Пустоты, Бодхичитта и Отречение, то, движимые силой Бодхичитты, вы соединяете все эти элементы и быстро достигаете реализации. В данном случае мы говорим, что "пьем чай", — т.е. несколько элементов соединяются. А раньше, когда у нас была только шаматха, мы говорим, что это "пьется вода". Если все элементы есть, то Пробуждения можно достичь в одну жизнь. Поэтому такие люди, как Миларепа, лама Цонкапа, достигали просветления за одну жизнь. Сначала изучали, потом практиковали. У каждого из нас есть потенциальные способности достичь того же.

В. Каково четвертое противоядие против лени?

О. Дело в том, что это успокоение не является высшим противоядием против лени. Здесь речь о том, что когда мы приступаем к медитации, мы имеем все препятствия, и нам не хочется медитировать. Когда мы достигаем шаматхи, ум полностью безмятежен и поза медитации доставляет удовольствие. То есть, мы достигаем стадии, когда уже не применяем усилие, и наш ум, подобно орлу, парит в состоянии безмятежности. Тогда возникает состояние внутреннего мира, и это помогает всему телу пропитаться особой тонкой энергией, когда тело становится подвластно. Эта послушность тела дает удовольствие. А когда мы достигнем удовольствия, лень не придет. В данном случае ленью мы называем нежелание заниматься духовной практикой.

Другая опасность в том, что нам захочется заниматься только однонаправленной медитацией, и больше ничем. Мастера говорят о том, что когда приступаешь к практике, аналитической медитацией легко заниматься, а однонаправленной концентрацией трудно. Но по мере продвижения оказывается, что однонаправленной концентрацией заниматься гораздо легче, чем аналитической медитацией. Когда я медитировал в горах, я занимался одновременно аналитической и однонаправленной медитацией. Когда занимаешься аналитической медитацией, то трудностей не испытываешь, все идет очень хорошо. Но однонаправленная концентрация мне казалась крайне трудной. Моя мысль не любит стоять на одном объекте. Я сказал одному из моих коренных учителей о своей трудности. Он посмеялся надо мной и сказал, что потом я буду иметь противоположное мнение.

В. Возможно ли ощущение жара, жжения?

О. Нет, не нужно концентрироваться на том, что у вас там какое-то жжение. Не нужно этих ощущений.

В. При сосредоточении созерцающий иногда начинает немного раскачиваться. Что это может быть?

О. Это не совсем устойчивое сосредоточение. Слабое блуждание ума вызывает раскачивание тела.

В. Когда мы вдыхаем в себя белую энергию, должен ли меняться цвет наших каналов?

О. Нет, цвет каналов не меняется. Просто когда входит белая энергия, все загрязнения этой части тела, по которой проходит канал, уходят, очищаются.

В. Когда мы начинаем движение энергии по каналам, может ли возникать слабость, усталость? Если мы чувствуем слабость при медитации, надо ли продолжать?

О. Если в начале медитации вы чувствуете слабость, надо отдохнуть. Если медитация прибавляет проблем, лучше отдохнуть. Небольшая усталость не является проблемой, но переутомляться не надо.

В. Когда мы вдыхаем тройным дыханием, в какое время начинает энергия входить по каналу. Во время какой части тройного вдыхания?

О. После третьего вдоха. На выдохе же выбрасываются загрязнения тремя порциями.

В. Бывает часто, что одна ноздря заложена больше, чем другая, а потом наоборот. Что делать в таких случаях?

О. Сначала надо прочистить нос. Затем постепенно будет лучше. Для расслабления есть хорошее упражнение. Держа руки на коленях, мы запрокидываем голову. Если мы делаем длительную медитацию, мы должны делать вот такое запрокидывание головы, чтобы избежать появления боли в спине. Эти упражнения очень важны для длительной медитации. Без этого в теле возникает напряжение, и в уме возникает напряжение, вы впадаете в состояние подавленности. Каждое упражнение имеет свою собственную причину. Если, например, вы очень устали, просто лягте и сконцентрируйтесь на икрах. Вытянув ноги, концентрируйтесь на икрах ног. И просто расслабляйтесь. Это хорошее расслабление.

В. Понятие карма касается нации?

О. Есть два типа кармы — индивидуальная и групповая.

В. Шамбала — это духовное зерно мира?

О. Люди ждут не прихода Будды, а прихода 25-го царя Шамбалы, — он облагодетельствует множество живых существ в мире. Это будет еще не скоро, лет через 500. Шамбала — это не центр Земли, это "чистая земля", на уровне тонкой энергии. Мы, простые люди, не можем ее видеть. Чтобы увидеть другие формы, нужен особый глаз. Шамбала — это прекрасное место, земля в Шамбале мягкая, как подушка. Там много красивых цветов, садов, дворцов. Люди живут в мире и счастье. Любая пища, которую они хотят, появляется сама собой. Не надо никакой теплой одежды. Одежда у них тонкая, прекрасная. Там не слишком жарко, не слишком холодно. И большую часть времени люди получают и практикуют учение Будды, особенно учение Калачакры.

Некоторые учителя говорят, что в этой жизни трудно достичь высочайшего, но мы можем проделать некоторые практики, которые помогут достичь Чистой Земли в будущей жизни. Когда вы там находитесь, не нужно работать, добывать пищу, ничего не нужно делать, только практиковать Дхарму. Еще говорится, что если человек рождается в "чистой земле", его ум делается намного острее, и достигается некоторая степень ясновидения. Благодаря такой остроте ума все, что вы ни слышите, вы сразу запоминаете и понимаете, и очень легко прогрессируете в практике. Считается, что местоположение Шамбалы где-то на севере.

Через 500 лет возникнет война между царем Шамбалы и злыми силами этого мира, потому что власть в мире перейдет к варварам, — к тем, кто ведет себя недолжным образом. Не в силах терпеть процветание Шамбалы, они захотят захватить ее. А поскольку в Шамбале и царь, и министры — бодхисаттвы, то они постараются думать так: "Любое существо, которое я, сопротивляясь, буду убивать, я буду переводить в Чистую Землю".

Считается, что быть рожденным в это время в мире людей, которые погибнут в этой войне, очень благоприятно, так как сразу после этого можно переродиться в Чистой Земле. Поэтому некоторые говорят, что все, кто получает посвящение Калачакры от Далай-ламы, потом смогут родиться в этом мире во время войны с Шамбалой. И, будучи убитыми в этой войне, уже в следующем рождении точно родятся в самой Шамбале. Кроме того, посвящение Калачакры дается людям, какому-то коллективу, нации или стране, имеющим для этого особую карму. Поэтому для мира во всем мире очень важно посвящение Калачакры. Об этом написано в текстах, и вы сами решите, верить в это или не верить.

В. В Гималаях реально существуют такие районы, в которые нельзя проникнуть, где духовный мир соприкасается с материальным. Там находится как бы точка наивысшего напряжения, как в магните. Многие проводники отказываются вести людей в эти зоны и говорят, что туда нельзя, что это запретная зона махатм.

О. Нет, это не Шамбала, но бывают какие-то места Чистых Земель, скрытые чистые Земли. Иногда двери этих скрытых районов бывают открыты. Так случилось в Тибете, Однажды один человек преследовал оленя, и олень заскочил в небольшую пещеру. Охотник оставил свое ружье и пошел в пещеру за оленем. И там была дверь этой скрытой земли, он вошел в нее. Некоторое время он шел и очутился в Чистой Земле. И там было все, как я описывал. прекрасные деревья, трава, мягкая земля и люди необычайно мягкосердечные; необычная еда, тонкого вкуса. Он провел там не слишком долгое время. Ему казалось, что прошло два дня. Когда он захотел вернуться, люди из этой страны сказали ему: "Оставайся здесь". Но он все-таки ушел. Когда он вышел из пещеры, то увидел свое ружье. Оно было очень старое и ржавое. А сам он почувствовал, что стал молодым человеком, и когда он увидел свое отражение, то понял, что помолодел. Когда же он вернулся в свое селение, то узнал, что его сын уже умер. И сын его сына был стариком. Это на самом деле случилось в Тибете и нуждается в исследовании.

В. Когда люди говорят, что видят ауру, это реальность или фантазии?

О. Да, у разных людей — разная аура. Это проявление особой телесной энергии. Также некоторые из тех, кто практикует тантру, обретают особые ароматы тела, называемые "благоухание нравственности".

В. Будда как объект медитации создается воображением или находится в потоке сознания?

О. Нет, мы только воображаем его. Но, воображая, мы должны чувствовать, что это реальный Будда. Если вы хотите рассмотреть Будду подробно, то рассматривайте от лица вниз и потом опять вверх. Затем останавливайтесь на том, что это просто желтая фигура. Постепенно она станет проясняться. Ясность не появится сразу, поэтому не старайтесь следить за ясностью. Постарайтесь удерживать этот объект настолько долго, насколько можете, и при этом сосредоточение будет постепенно возрастать. До третьей стадии эта ясность не так важна, важнее всего удерживать объект максимально долго, сколько можете. Невозможно развивать два качества одновременно. Первое качество, которое необходимо — удержание объекта, пребывание на нем. Благодаря этому методу вы сможете развивать

свое сознание. На третьей стадии вы будете развивать ясность. На пятой стадии интенсивность ясности будет возрастать. На шестой стадии вы сможете устранить даже самое тонкое отвлечение. Концентрация будет еще более устойчивой. На восьмой стадии никакие, даже тонкие помехи не возникают. Но вы наблюдаете, чтобы они не возникали. На восьмой стадии нужно малейшее усилие для начала медитации, и потом она продвигается сама собой. А на девятой стадии даже малейшее усилие не требуется. Медитация начинается спонтанно, естественно. При помощи этой медитации вы достигаете физического блаженства и успокоения, а также ментального, душевного успокоения.

В. Я вижу образ Будды желтого, золотистого цвета. Это правильно или нет?

О. Да, золотистого лучше, чем желтого. И очень важно не заниматься во время медитации изменением цвета объекта.

В. Если я не могу обнаружить фигурку вообще, что мне делать?

О. Достаточно иметь очень приблизительные очертания фигуры Будды. Не старайтесь прояснить очертания фигуры, это может быть помехой всей медитации. Когда образ разрушается, вы используете эту веревку созерцания и опять притягиваете ум к объекту, стараетесь, но объект опять исчезает. Вы старайтесь оставаться с ним так долго, как можно, несмотря на отсутствие ясности.

В. В случае, если я вижу Будду с европейским лицом, надо ли менять что-либо в объекте?

О. Нет, ничего менять не надо, главное, не отвлекаться от объекта, который вы представили. Если вам нравится Будда с европейским лицом, то не надо менять на индийское.

В. Когда я смотрел на объект медленно снизу вверх и сверху вниз, я вдруг обнаружил, что он поменял положение ног, и голова Будды увеличилась в размерах.

О. Это все порождение ума. Уж такой у вас творческий ум. На уровне вашего подсознания постоянно идет фантазирование. Благодаря этому в вашем грубом сознании вы можете создавать разные образы и фантазии. Не давайте образу изменяться. Если образ продолжает меняться, то откройте глаза, посмотрите на Будду и опять вернитесь к медитации. Так один западный йогин созерцал, созерцал и вдруг увидел, что Будда встает, берет фрукт и дает ему. Созерцатель был очень счастлив, что удостоился такого подношения, и все время приходил к ламам и рассказывал: "О, что это значит, Будда встал и дал мне фрукт?" А тибетские учителя отвечали, что это его фантазия и воображение. Если вы позволите образу своевольничать, то он, в конце концов, станет громадным и съест вас, этот ваш воображаемый образ.

На образ надо смотреть, как дети смотрят на картинку: они не думают о том, кто нарисовал ее, как она красива. Они не думают, фантастическая она или нет. Они просто смотрят на картинку, воспринимают то, на что они смотрят. Постарайтесь сделать свое сознание подобным мягкому хлопку, т.е. мягким, но прочным. Ваше мышление должно быть, как слово, написанное на воде. Мысли должны исчезать, как надпись на воде, исчезать сами, вы не должны обращать на них внимания. Объект созерцания можно суметь обнаружить за день. Около меня не было человека, который бы в деталях со мной это проработал. И обретение объекта у меня заняло неделю. Так что я вам сэкономил шесть дней.

В. Каждый день образ Будды должен быть одним и тем же, неизменным?

О. Да, каждый день должен быть один и тот же образ Будды. Если мы меняем объекты медитации, то это помеха. Вы можете выполнять другие свои практики, например, тантрические, но для развития шаматхи надо использовать один и тот же образ.

В. Некоторые из нас получили посвящения Белой Тары, Зеленой Тары, и эта практика также требует развития шаматхи. Каким образом сочетать созерцание Будды и созерцания соответствующего идама?

О. Это совсем другой случай. Когда мы проделываем практику на базе полученных нами посвящений, мы делаем самопорождение, то есть созерцаем себя в форме Тары. А когда мы развиваем шаматху, мы представляем перед собой этот образ Будды и не меняем его на Зеленую Тару.

В. Мое внимание легче привязывается к объекту, если объект наполнен состраданием или милосердием.

О. Для того, чтобы развить шаматху, важно делать и аналитическую медитацию. Аналитическая медитация зародит в вас чувство сострадания и любви. Если вы развиваете аналитическую медитацию гнева, например, размышляете, что человек сейчас сделал дурное, и тогда он сделал тоже дурное, — чем больше вы так размышляете, тем больше возрастает гнев. Даже если кто-то попытается нарушить эту картину в вашем сознании, вы не захотите думать иначе. Лучше таким же образом проделывать аналитическую медитацию о не вечности, любви и сострадании.

Ум, который формируется медитацией, можно уподобить металлу, который меняет форму, когда мы его разогреваем. Когда мы разогрели металл докрасна, мы можем менять его форму. И когда вы проделываете медитацию о не вечности, о сострадании, любви и т. п., ум подготавливается этими медитациями. Посмотрите на свое состояние: когда вы находитесь в состоянии любви и сострадания, попробуйте заняться медитативным сосредоточением и сравните это с тем, как у вас это будет получаться в состоянии раздражения и злости. В результате собственного опыта вы убедитесь, насколько важна для развития шаматхи аналитическая медитация. Если вы обрели собственный опыт аналитической медитации, пусть вам сто человек скажут, что аналитическая медитация — просто чепуха, вы посмеетесь и будете поступать по-своему. Если бы аналитическая медитация была не нужна, для чего бы Будда преподавал столько учений?

Есть опасность ложного руководства со стороны некоторых учителей. Сами исследуйте это. Помните, что самый выдающийся учитель в этом мире — Далай-лама, и я могу вам дать гарантию сто процентов, что он не поведет вас ложным путем.

В. Допустимо ли убийство живых существ?

О. Недопустимо.

В. А если в лесу огромное количество комаров?

О. Но вы же все равно не сможете их всех убить. Кроме того, очень важна мотивация. Сначала надо поискать какой-то выход. Но если выхода нет, надо пожертвовать свою кровь. Великий буддийский мастер Шантидева говорил, что пока вы не обретете по-настоящему чистейшую мотивацию, вы не должны жертвовать своим телом, потому что это тело поможет вам достичь высших реализаций. Поэтому надо исследовать эту ситуацию подробно, понять, а потом решить, что вернее.

В. Шаматха — это успокоение ума. У меня вопрос, делать ли аналитическую медитацию во время практики шаматха?

О. Перед тем, как делать саму шаматху, надо ум настроить путем аналитической медитации о любви и сострадании, а затем делать шаматху — тогда это будет очень хорошо. Великий учитель Цонкапа говорил, что существуют два противоядия, чтобы уничтожить возбужденность и притупленность. Он сказал, что два основных типа помех для шаматха — возбужденность и притупленность, а два способа работы с ними:

а) предотвращать их; б) устранять, когда они возникнут.

Предотвращение — лучший метод. Когда они уже появились и вы их устраняете, это уже немного поздно, вред нанесен. Основной корень возбужденности — пристрастие, привязанность. Если у вас привязанность к какому-то объекту, ум легко отвлекается. Чтобы устранить привязанность, пристрастность, нужно размышлять о не вечности и кратковременности человеческой жизни. И чем больше вы будете размышлять об этом, тем в большей степени ваш ум освободится от привязанности.

Другая помеха — притупленность. Притупленность возникает из-за недостатка энтузиазма. И здесь надо размышлять о достоинствах человеческой жизни, которые мы можем использовать и достичь Освобождения. Благодаря этим достоинствам мы можем придать смысл человеческой жизни. Кроме того, мы можем думать о достоинствах шаматхи, о том, что она принесет, если мы обретем ее. Поэтому те люди, которые хотят развить шаматху по-настоящему, должны обратиться к аналитическим медитациям по темам Ламрима.

Аналитическая медитация и шаматха, как два крыла, которые помогают друг другу. При помощи аналитической медитации вы обретаете ясность ума, большой энтузиазм и вместе с тем отвращаетесь от привязанности, и вам будет намного легче развить однонаправленное сосредоточение.

В. Образ Будды в моей визуализации все время движется. Я попробовала сделать его весомым и светящимся.

О. Правильно. Если сделать образ медитации весомым, то он не будет двигаться. Если он еще движется, значит есть отвлечение, блуждание ума. Немного ослабьте концентрацию, не слишком старайтесь удерживать образ. От этого возникает возбуждение. Так же, как стакан, если его сильно сжать, — он сломается, а если слишком расслабить руку, он упадет и разобьется. Такой способ разбить стакан называется умственной притупленностью.

В. Как практиковать Тантру? Почему это держат в тайне?

О. Если вы не знаете, как употреблять лекарства правильным образом, то некоторые из них могут причинить вред. Так же и мы должны понимать свой уровень и употреблять соответствующие учения. Если мы употребим наставления и учения какого-то другого уровня, пусть они сильнодействующие, но нам они могут повредить. Именно поэтому многие великие учителя прошлого отказывались давать учения Тантры и учение о Пустоте. Не потому, что у них не было сострадания к тем, кто просил, и не потому, что они хотели быть единовластными владельцами этих учений, а потому, что они были искусными в своих методах и давали наставления, как лекарство, в соответствии с возможностями людей.

В. Многие из нас не знают, является ли Его Святейшество Далай-лама духовным руководителем школ Гелуг или других школ?

О. Далай-лама вне религиозных школ. Он имеет передачи всех школ и практикует их все. И меня он просил, чтобы я образовал в России единый буддийский центр, стоящий вне разделения на школы. Поэтому центр в Москве, который мы образуем, будет центром вне школ, и там мы будем давать все четыре учения. И ваш "Буддийский Дом" пусть стоит вне каких-либо школ. Пусть здесь будет один духовный учитель-наставник. Пусть это будет Далай-лама. Далай-лама будет духовным главой этого центра. Этот центр будет открыт для учителей разных традиций. И пусть каждый тогда в соответствии со своей индивидуальностью практикует то, что ему больше всего подходит. В Петербурге тоже должен быть один общий буддийский центр, где изучались бы все четыре школы, и куда бы вы могли приходить, любой из вас. И вы могли бы там заниматься вместе, вместе работать. Очень важно, чтобы вы делали это вместе.

Когда мы говорим "Тибетский центр", мы же не имеем в виду, что этот центр является принадлежностью одних тибетцев. Если вы будете участвовать в работе центра, и каждый из вас вложит туда свое творческое участие, работу, то тогда он станет подлинным источником помощи для людей в Петербурге.

В Новой Зеландии у нас был буддийский центр, где все работали вместе. Там был хороший дом, хорошая организация. Президент этой организации выбирался на два года. Я думаю, вам было бы неплохо иметь такой же центр.

В. Я слышал, что первый Далай-лама был учеником Цонкапы и принадлежал, значит, к школе Гелуг?

О. Первый Далай-лама был учеником ламы Цонкапы. А четырнадцатый Далай-лама стоит вне школ, также как и тринадцатый Далай-лама. Все Далай-ламы, начиная с пятого, стояли вне школ.

Если ваш центр тоже будет вне школ, мы покажем пример всему миру. Некоторые центры — слишком сектантские, слишком замкнутые на своей школе. Тем, кто образует буддийские центры, лучше не говорить, что их традиция самая главная, самая хорошая, — это замыкает людей на сектантстве. Это проявление эго. В таком случае становится важным количество центров, и, соответственно, когда внимание переносится на количество, людей начинают учить ради того, чтобы произвести впечатление. Тогда

удобнее сказать, что пробуждения можно легко достичь только при помощи их учения. И все захотят пойти в эту узкую школу.

В. Тогда возникает проблема смешения разных традиций.

О. Нет. Вы можете практиковать какую-то конкретную школу, это ваше личное дело. Но что касается буддийского центра, то хорошо было бы, если бы там были представлены все традиции, а каждый мог выбирать себе что-то конкретное. Учение же самого ламы Цонкапы — это соединение традиций четырех школ. Он имел учителей из Ньингма, Кагью, Сакья и Кадампа. То есть, он все это совместил, и таким образом возникло Учение Гелуг. Чему он учил? Он учил зарождению бодхичитты, пустоте, отречению; затем, сверх этого, стадии порождения и завершения в тантре. Кроме того, в стадии завершения еще есть обычные и необычные практики. Необычные — это Дзогчен. И Цонкапа говорил, что все учение надо не только изучать, но и практиковать. Нельзя изучать всю жизнь только Сутры. Тогда многих жизней не хватит. Надо изучать и практиковать и Сутру и Тантру.

В. Если в течение медитации я ощущаю какое-то давление?

О. Это не давление, а ваше сосредоточение так действует. Не обращайтесь пока внимания. Когда в будущем придет нужный момент, я вам скажу, что делать. А сейчас сосредотачивайтесь на образе.

В. Надо ли перед медитацией расслабиться?

О. В начале надо провести медитацию на дыхании. Это — одна-две минуты. В течение двух минут затем надо проделать распевание мантры с визуализацией. После этого распевания можно просто начитать мантру — один круг. Слегка расслабьтесь и делайте медитацию шаматха — 5 минут; затем отдохните. Потом, если хотите, еще 5 минут поделайте медитацию шаматха. Необходима чистота медитации. Это важно. Если вы умеете делать аналитическую медитацию — надо ее сделать перед шаматхой. Чтобы понять, какого размера должно быть изображение — посмотрите на свой палец. (Таково свойство нашего ума — если мы с чем-то хорошо знакомы, тогда ум легко постигает это. Один великий учитель говорил, что нет ничего, что на самом деле было бы трудным. Все дело в знакомстве с этим). Очень важны размеры фигуры — с палец. Расстояние от ваших глаз не так важно. Но не слишком далеко и не слишком близко.

В. Я чувствую, что объект опускается вниз, а голова кружится, меня качает.

О. Вы слишком серьезно воспринимаете медитацию. Ваш "стакан" треснул.

В. Важно ли в самом начале медитации найти правильное место для образа?

О. Если вы слишком возбуждены, образ надо опустить, если у вас притупленность ума и вы почти засыпаете, то образ надо немного приподнять. Можно немного приоткрыть глаза — это устранил притупленность.

В. Как определить, достойный учитель или нет?

О. Посмотрите, есть ли у него сострадание, а затем, оценивая глубину его учения, чистоту и ясность, вы сможете понять, подлинный ли это учитель. И живет ли он своей философией.

Даже если он рядовой монах, нигде не известный и в плохой одежде, он может быть настоящим великим учителем. Есть много таких учителей в Дхарамсале, где живут тибетские беженцы, — чрезвычайно образованные и невероятно высокого уровня практики. Я встречал таких людей. Только когда начинаешь с ним разговаривать, понимаешь, какой это мастер сутры и тантры. Ведут они себя как обычные монахи. Они занимаются медитацией в горах, потом спускаются. Но в Тибете есть также и плохие учителя. Они начинают лелеять свое "Я", устремляются за славой, хотят иметь репутацию. Поэтому очень важно смотреть не на известность и славу учителя, а проверять самим.

Скажем, во время практики медитации происходит множество всяких процессов, вы это чувствуете и рассказываете, и человек говорит: "О, да у тебя открываются чакры, каналы...". Или он вам говорит: "О, ты мой лучший ученик и т.д." Все это — лишь воображение и не имеет смысла.

В. Я в течение двух лет практиковал медитацию о Пустоте и неконцептуальности. И имел успех, как мне кажется. А теперь мне очень трудной кажется медитация шаматха.

О. Это говорит о том, что ваши медитации были неправильными. Если вы развиваете хорошую концентрацию, и у вас есть образ Будды, то позже у вас не будет проблем с медитацией о неконцептуальности. Шаматха также нужна для медитации со своим умом как с объектом. У вас не будет никаких отвлечений и блужданий. Один выдающийся текст, который я изучал, был преподан самим Буддой Ваджрадхарой Цонкапе и одному ньяингмапинскому мастеру. Этот ньяингмапинский мастер задал вопрос Ваджрадхаре о том, что сейчас в Тибете множество людей практикует реализацию Ясного Света, Махамудры, Дзогчен и другие учения. И он спросил, возможна ли эта практика без отречения, бодхичитты и пустотности. И ответ был: "Без отречения человек даже не является буддистом. Поэтому ни о какой практике Ясного Света вопрос не стоит. Без бодхичитты он не является практиком махаяны. Как же он может являться практиком тантры, которая относится к Махаяне?". Из этого ясно, что все эти три качества необходимы. Когда я прочитал этот текст, я понял, что практика Махамудры выше моих способностей. Эта практика мне очень нравится и я молюсь, чтобы заниматься ею в будущем.

Визуализацию лучше устанавливать постепенно, а когда образ найден, то постепенно, минуты четыре надо удерживать его, а потом заканчивать визуализацию. То есть, если заканчивать медитацию через пять минут после начала попытки установления, тогда, конечно, это прервет вашу медитацию. И, прежде чем ваша концентрация улучшится, занимайтесь сначала 5-6 минут, но не больше десяти минут.

В. Как следить за временем, если мы занимаемся дома?

О. У вас лежат часы. Вы занимаетесь медитацией до тех пор, пока она не нарушается, а как только нарушится, посмотрите на часы, сколько времени вы сидели. Иногда вы будете сидеть без помех одну минуту, иногда 1-2 секунды. Это начальный процесс. А иногда вы обнаружите, что вы можете находиться без помех 3 минуты, значит, вы на третьей стадии. Вы можете обрадоваться, что вы на третьей стадии, но в другой сеанс не сможете удержать объект 2 секунды. Тогда вы поймете, что вернулись назад. Обычно на первой ступени стабильная медитация длится одну минуту. Это норма для первой ступени. 75 процентов практикующих постепенно доводят это время до двух минут, тогда они достигают второй ступени. А остальные 25 процентов не могут удержаться на этих двух минутах. Иногда они удерживают объект немного больше, иногда меньше. Они не постепенно переходят со стадии на стадию, а нестабильно, то лучше, то хуже.

Есть опасность, что когда у вас все довольно хорошо получается, вы испытываете возбуждение восторга и очень счастливы. Но иногда на другой день после отличной медитации у вас ничего не получается по каким-то причинам: еда не та, например, или физическое недомогание, и вы можете впасть в отчаяние и испытать полную безнадежность: "Я стал еще хуже, а я так долго занимаюсь". Поэтому постарайтесь сохранять стабильность и постоянство в шаматхе, удерживайте себя от впадения в восторг от удачи или от впадения в безнадежность, расстройство по поводу неудачи. Относитесь к этому спокойно. Здесь есть взлеты и падения. Главное, обращайтесь внимание на то, чтобы культивировать бдительность и внимание.

Не думайте, что если нет ясности образа, то это уже не медитация. Даже если ясность пропадает, все-равно не разрешайте уму уходить. Даже если ясность утрачена и образ Будды замутняется, он все равно здесь. В течение первых четырех стадий мы развиваем внимательность. Если вы задумались о чем-то и обнаружили это, значит, вы утратили объект медитации. Тогда надо открыть глаза, посмотреть на образ и снова попробовать созерцать его. И так всякий раз, когда возникают другие мысли.

В. Какие аргументации надо приводить в аналитической медитации?

О. Сначала нужно иметь основную тему и ее подразделы, тогда легче будет размышлять. Во время аналитической медитации мы последовательно вспоминаем все, что было сказано относительно этого учения. Мы приводим здесь всю аргументацию, которая была там, и

при этом можем что-то добавить сами. Очень хорошо использовать слова самого Будды, и, таким образом переходя от пункта к пункту, охватывать всю тему. В аналитической медитации главное — то, что мы подчиняем свой ум, в то время как шаматха дает внимательность. Для меня лично аналитическая медитация — наиболее полезная вещь, даже более полезная, чем учение тантры. Учение тантры — это великое учение, но для моего уровня и по моим возможностям очень действенна аналитическая медитация. Она поправляет во мне всяческие неблагоприятные качества.

Я читал, что в одном письме Цонкапы написал Рендаве⁷, как Манджушри сказал ему, что сейчас в Тибете масса людей особое внимание уделяет тантре и считает, что учение сутры очень легкое. Но человек, который практикует только тантру, хуже человека, который практикует только сутру. Потому что, практикуя только сутру, он сможет достичь пробуждения в будущем. Это, конечно, потребует длительного времени. Но при практике одной только тантры — это просто невозможно. И затем Манджушри сказал так: "Тот, кто практикует и сутру, и тантру вместе — превосходит всех других".

В. В оранжевом свете, в космосе, я себя почувствовала. Это было оранжевое пространство, свет был белый. Состояние было очень благое.

О. Это игра воображения. Сладкая отравка. В течение длительного времени это тем более вредно. Чем больше вы в эти фантазии входите, тем больше у вас фантазирования. В итоге человек может сделаться неспособным общаться на уровне относительной реальности.

Если он встречается людей, у него возникают фантазии, он смотрит и не видит людей. Есть опасность прихода к безумию таким образом. Однажды он услышит "послание" свыше. Или еще что-нибудь.

В. В нашей жизни иногда бывает такая ситуация, что помощь одним приносит вред другим. Как поступить?

О. Если вы приносите пользу, помогаете одному человеку, а другому от этого бывает плохо, вы ему вред не причиняли. Этот вред он приносит себе сам. Например: кто-то не любит данного человека, а вы делаете ему добро, тогда другой от этого страдает. В этом случае вы не вредили ему. Это страдание возникает из его гнева. Если так произойдет, и человек будет сердиться, вы можете ему объяснить, и он перестанет сердиться.

В. Что вы будете делать, если кто-то сейчас набросится на вашу переводчицу?

О. Я постараюсь остановить его. Я попрошу его не совершать вреда. Если он не послушает меня, я постараюсь остановить его при помощи милиции. Очень важно удерживать людей от дурного, но умелыми способами. То есть первым делом, когда другой человек начинает причинять вред, надо использовать это на пользу своего осознания, а вторым — надо остановить его от совершения дурного действия.

В. Вы сможете его ударить?

О. Нет необходимости бить. Есть много других выходов. Если вы его ударите один раз, он вас ударит два.

В. Можно ли остановить его при помощи внушения?

О. Да, если вы обладаете духовной силой, то это возможно.

В. Если вы говорите правду человеку, а он этого не понимает и считает, что вы ему наносите вред. Как разрешить эту ситуацию?

О. Конечно, говорить правду — хорошо, не надо лгать. Но в некоторых ситуациях не надо говорить ни ложь, ни правду, надо воздержаться. То есть, если кто-то очень дурно себя ведет, но момент для разговора неподходящий, то без толку говорить ему о его неправильном поведении, лучше ничего не говорить. Вы можете поговорить с ним, например, о собственных слабостях. И он подумает, что у него тоже есть такая слабость, и задумается о своем недостатке. И не надо, чтобы при этом было много людей. Лучше разговаривать с глазу на глаз. Даже близкому другу не говорите о его дурном поведении в присутствии других людей. Отведите его в сторону и скажите: "Я тебя очень люблю. У

⁷ Один из основных учителей Чже Цонкапы (прим. ред.)

тебя столько прекрасных качеств, но ты делаешь неверно то-то и то-то". И он будет благодарен за эту критику и еще больше полюбит вас. Также в присутствии своего друга не говорите про него слишком хорошо, но скажите, когда его не будет рядом.

В. Если нет постоянного "Я", тогда что же представляет собой сознание, на котором остаются все эти отпечатки? Является ли оно постоянно существующим?

О. Способ существования "Я" и способ существования ума — по существу один и тот же. С точки зрения школы мадхьямика-прасангика, которая является наивысшей из буддийских школ, "Я" — это просто ярлык. И то, что мы называем — ум, душа, это тоже просто ярлык, название. Но тем не менее и ум, и "Я" могут функционировать, хотя и являются лишь названиями. Как, например, "лес". Лес — это название для большого множества деревьев. Когда деревьев становится меньше, мы говорим, что лес стал меньше. Когда деревьев становится больше, они растут, то мы говорим, что лес стал больше, хотя само слово "лес" является лишь названием.

Таким образом "Я" — это название тела и души. Например, когда наше тело куда-то идет, мы говорим: "Я иду", хотя объектом в данном случае является тело. Когда крутится колесо машины, то мы говорим, что едет машина, хотя едет лишь колесо. Потому что машина — это общее название для кузова, руля и всего, что там есть. Если мы отвлечемся от наименований, мы не найдем никакой машины. То же самое относится и к уму. Поэтому, хотя не существует постоянно существующего ума, существует постоянное происхождение одних факторов из других.

В. Что имеется в виду под "существованием" в схеме взаимозависимого происхождения?

О. "Существование" в данном случае — термин, указывающий на то, что карма уже почти проявилась. Рождения как такового еще не произошло, но карма, которая была в предыдущих звеньях, уже проявилась. Это подразумевается термином "существование", или "становление". Уже после этого идет звено "рождение", "старость и смерть", и так далее.

Все предыдущие этапы, такие, как "возникновение органов чувств", "имя-форма", происходят еще до момента физического рождения. То есть, дитя в утробе матери обладает всем этим набором характеристик.

В. Кто же тогда испытывает все это, если нет "Я"?

О. Мы вовсе не говорим, что "Я" не существует, мы говорим, что не существует вечного, постоянного, изначального "Я". А эмпирическое "Я" существует. Ущипните себя за руку, и вы увидите, что "Я" испытывает боль от щипка. Ведь наше сознание переживает эту боль. Наше сознание мы рассматриваем как объект, но, поскольку это наше сознание, мы говорим "Я". На самом деле речь идет о том, что наше сознание тоже обусловлено цепью взаимозависимого происхождения.

В. Есть ли что-либо неизменное, существующее вне зависимости от чего-либо?

О. Нет, такого нет. Явления делятся на два класса. Одна категория называется функциональные явления, вторая — нефункциональные объекты. Так же, "как вещь и не-вещь". Функциональные предметы зависят от причин. Они зависят от грубых веществ, либо от тонких веществ, а тонкие вещества, в свою очередь, зависят от предыдущих сознаний. Эти функциональные объекты делятся на три категории. Первая категория — это форма, вторая — сознание, третья категория — несоставные факторы. Вы знаете, что такое форма и что такое сознание. Здесь нечего объяснять. Личность относится к третьей категории. Личность не есть форма, личность не есть сознание. Но личность является функционирующим объектом. Она не ассоциируется с формой, не ассоциируется с сознанием, но является результатом того и другого. Или, например, время. Это "вневременные" сансары, если буквально перевести с тибетского. Время не является формой и не является сознанием. Поэтому время — это тоже не составной кармический фактор.

В. Известно, что современные правители добиваются власти путем растления сознания. Например, Гитлер, Сталин и другие. Человечество ничему не научилось за прошедшее

время. По-видимому, один из способов защиты людей — охрана сознания. Как реализовать эту охрану сознания от манипулирования верой в целях обретения власти не только на уровне государства, но и на уровне любого человека?

О. Это тонкий и сложный вопрос. Мне кажется, что нужно внутри себя попытаться определить, что является истиной, а что — пропагандой. И это достаточно сложный вопрос, когда источники информации ограничены, когда у нас нет сведений о том, что происходит в другой части мира, а есть одна только пропаганда.

В любом случае, если мы отдаем себе отчет в том, что источник такого рода пропаганды не соответствует положению дел, что этот источник пропаганды вовлечен в какого-то рода жестокие действия, единственное, что мы можем делать, это сомневаться в такого рода информации, мы не можем ей верить. Но другое дело, когда посредством пропаганды нам предлагается идти против каких-то основных человеческих ценностей, мы должны сами решить для себя, можно делать это или нет.

Правда ли, что все следят друг за другом и доносят друг на друга, и каждый является врагом государства, или это параноидальное явление? Мне кажется, что мы можем решить для себя, чем это на самом деле является, основываясь на представлении о самом себе как о человеке. Мы можем говорить о каком-то сверхъестественном спасителе, будь то бог или какая-то иностранная нация, которая призвана спасти нас, или это неопознанные летающие объекты, или это мудрецы Тибета. Но очень трудно основывать свою жизнь на такого рода вере. Дело в том, что жить-то нам нужно каждый день, а такого рода вера основывается на каких-то вещах, которые мы ожидаем в будущем. В этой ситуации мы обречены ждать. Но другая область, где мы можем развить нашу веру, это — вера в наши внутренние силы, различение в самих себе человеческих ценностей.

У всех у нас есть сознание, мы имеем возможность понимать, различать, что действительно полезно, а что нет. У нас у всех есть сердце, чувства. Чувства, которые мы испытываем по отношению к нашим детям, и которыми отвечаем на чувства, адресованные нам. И мы все нуждаемся в такого рода чувствах. У нас есть способность общаться друг с другом, и есть энергия. Все это мы действительно можем испытать, и, естественно, можем доверять этому опыту. И, какой бы пропаганда ни являлась, если у нас есть доверие к себе, мы можем основываться на той силе, которая существует в нас самих, назовем ли мы это внутренней силой или природой Будды, или проявлением Бога в нас.

НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ БУДДИЙСКИХ СОВЕТОВ

1. Живые существа страдают не от бездействия, а от того, что не знают, как действовать правильно.
2. Чтобы научиться правильно действовать, прежде всего следует обрести ясное направление в жизни. Учение Будды дает нам множество указаний на это ясное направление. Ищите Учение.
3. Раздвоенной иглой не сшить ткань; и не достичь цели, идя в разные стороны. Очень важно иметь одно ясное направление.
4. Нет вещи, которая извне может заставить нас страдать; все зависит от истолкования нашего опыта. Отсюда ясна великая роль ума в том, испытываем ли мы страдание или радость.
5. Нет конца мирским делам, подобно бороде, растущей тем сильнее, чем больше ее бреешь. Поэтому без промедления приступайте к практическому осуществлению Дхармы.
6. Наше сознание может полностью очиститься от аффектов-клеш, поскольку они чужды его естеству, подобно илу в чистой воде.
7. Не полагайте, что состояние Будды вне вас. Оно внутри, там, куда не дойти пешком. Вы достигните его, очистив свое сознание.
8. Чтобы не нанести себе увечья, не возводите крышу прежде фундамента. Так и в духовном делании — высшее должно полагаться на основу.

9. Неспособность совершить некое дело — не повод для беспокойства. Способность совершить некое дело — также не повод для волнения. Так зачем волноваться? Будьте счастливы.
10. Лучше синица в руках, чем соловей в лесу. Будьте рады тому, что у вас есть.
11. Болезнь не вылечить, попросив другого принять за вас лекарство. Лучше самому принять целительное средство — Дхарму. Для этого вам нужен настоящий Врач, способный прописать верное лечение.
12. Проблема не может быть велика сама по себе. Она кажется большой по сравнению с другой — малой. Будьте благоразумны, сопоставьте вашу неприятность с более серьезной; ваша проблема сразу станет меньше.
13. Не пытайтесь бежать, пока не научились ходить. Поначалу разумно придерживаться духовных упражнений, соответствующих вашему уровню.
14. Единственный источник ваших страданий — ваши собственные деяния. Всегда следите за тем, как поступаете.
15. Научитесь всегда быть спокойным и мудрым. Когда вы спокойны и мудры, ваши действия будут соответствовать ситуации и не будут омрачены отрицательными эмоциями.
16. Насилие и ненависть никому не приносят счастья, даже победившему во многих сражениях.
17. Мудрость без сострадания — суха и вредоносна. Сострадание без мудрости — слепо и немощно. Не пренебрегайте ни мудростью, ни состраданием.
18. Даже материальную частицу нельзя полностью лишить существования. Так разве можно полностью уничтожить сознание. Оно продолжает быть даже после смерти.
19. Всеми силами старайтесь помогать другим. Если не можете доставить радость, хотя бы не вредите. Это одно из важнейших буддийских наставлений.
20. Погнавшись за радугой, вернетесь с пустыми руками. Ограничив себя делами только данной жизни, окажитесь с пустыми руками. Поэтому не тратьте понапрасну драгоценную человеческую жизнь.
21. Даже самый сильный гром — лишь пустой звук. Так и самая громкая слава оказывается пустым звуком в час смерти. Не обманывайте сами себя.
22. Медитировать без знания Дхармы — все равно, что восходить на гору, не имея ног. Без медитации, знание Дхармы подобно погоне за радугой. Итак, не впадайте в крайности.
23. Не зная ясно направления, нет смысла бежать. Точно также, не умея правильно медитировать, нет смысла это делать, даже удалившись в горы.
24. Первый шаг к мудрости — увидеть собственные недостатки. Итак, прежде всего исправьте свои недостатки.
25. Действия, вдохновляемые гневом, свидетельствуют о том, что вы утратили власть над собой и более не способны ясно мыслить и видеть. Это весьма опасный путь.
26. Не ошибайтесь в суждении о своем недруге. Ваш недруг, как и московская погода, временами бывает плохим, временами хорошим; он не может быть постоянно плохим.
27. Посмотрев на создавшееся положение с точки зрения противника, вы яснее увидите путь к подлинному решению проблемы.
28. Для необузданного ума нет мудрости и сосредоточенности; без мудрости и сосредоточенности нет спокойствия; а разве может быть счастье для беспокойного?
29. Не разыгрывайте проявлений чувств, если подлинные чувства отсутствуют. Не позволяйте враждебным помыслам побуждать вас к действию. Необузданное проявление враждебности с вашей стороны породит лишь ответную вражду. Такой конфликт — наихудший из возможных; истинные буддисты стараются его избегать.
30. Обуздайте себя, и вы станете совершеннее; познайте себя, и вы достигнете освобождения.
31. Если вы воспитали свой ум со всей искренностью, вы преуспеете и пребудете в спокойствии.
32. Не ищите покоя вовне, ищите внутри.

33. Если вы постигли искусство медитации, оно проявится во всяком вашем действии; тогда все действия ваших тела, речи и ума, будут совершенны.
34. Духовные упражнения не следует прекращать до тех пор, пока медитативные навыки не войдут в привычку и не станут вашей второй натурой. Только тогда вы сумеете пресечь омрачения в момент их возникновения.
35. Нанося вред другому, косвенным образом вы вредите себе. Оказывая другому помощь, вы косвенно помогаете себе. Будьте мудры и помогайте другим.
36. Любовь и сострадание — вот главное в жизни; имея их, в конечном счете вы обретете все.
37. Забота о самом себе — источник всех несчастий. Забота о других — источник всякого блага. Если хотите быть мудрым, заботьтесь о других больше, чем о себе самом.
38. Если вы будете искать себя, то не сможете найти. Это, однако, не означает, что вы вообще не существуете; это значит, что вы не существуете так, как себе это представляете.
39. Не познав Пустоты, представлять себя божеством — лишь детское воображение. С познанием Пустоты, йога отождествления с божеством превращается в противоядие, разрушающее корень самсары, и становится мощной причиной обретения тела, речи и сознания Будды. Поэтому, прежде всего стремитесь постичь доктрину взаимозависимого возникновения.
40. При верном уразумении доктрины взаимозависимого возникновения, наблюдаемые явления будут убеждать вас в пустотности явлений; в свою очередь, познание пустотности явлений поведет к твердой убежденности в полной достоверности доктрины взаимозависимого возникновения. Тогда вы освободитесь от двух крайностей и будете мирно пребывать в вашем естестве наитончайшего сознания, известного в этом мире под названием Ясный Свет.
41. Не забывайте того, чему вы научились отсюда: эти наставления ценнее золота, ибо это наставления Будды и великих Учителей прошлого.