



геше Джампа Дагпа

«ИСТОЧНИК
ВСЕХ БЛАГ»
ДЖЕ ЦОНКАПЫ

учения в Шедруб Линге
6–8 декабря 2016 года

«ИСТОЧНИК ВСЕХ БЛАГ» ДЖЕ ЦОНКАПЫ

Серию лекций, посвящённых толкованию молитвы «Источник всех благ» (*Yon tan gzhir gyur ma*), написанной Дже Цонкапой, геше Джампа Дагпа прочитал 6–8 декабря 2016 года, находясь в Шедруб Линге по приглашению общины и, в частности, учебной группы ФПМТ «Лама Цонкапа». Переводчиком с тибетского языка на русский во время занятий выступала Майя Малыгина. Набор текста и первичную редакцию осуществил Сергей Куваев, последующую редакцию – Чеченбай Монгуш. За основу печатного издания взят перевод текста молитвы, выполненный Маргаритой Кожевниковой.

Вступительное слово	3
Вверение учителю	6
Драгоценная человеческая жизнь	13
Смерть и непостоянство	22
Карма	28
Дисциплина	51
Порождение бодхичитты	54
Нравственность	82
Прозрение и умиротворение	83
Тантра	89
Заключение	90

Вступительное слово

Когда практикуешь Дхарму, не нужно надеяться, что быстро достигнешь реализаций, быстро станешь пробуждённым. Это очень трудно. Если с самого начала начнёте бежать, преодолевая большое расстояние, скажем, в сто километров, то первые километры пробежать удастся, но потом выдохнетесь, и не будет сил даже идти. Была бы дистанция в сто метров, можно было бы полностью пробежать, но сотня километров – дело совсем другое. До Пробуждения путь совсем неблизкий, поэтому нужно идти не торопясь и беречь свои силы, чтобы не выдохнуться раньше времени, но в то же время не прекращать практику. Если с самого начала слишком ускориться, то есть опасность, что через два-три года такой вот интенсивной практики вы просто выдохнетесь, и всякое желание заниматься Дхармой пропадёт.

Вы попросили, чтобы основной темой наших трёхдневных учений в Качканаре было сочинение Ламы Цонкапы «Источник всех благ». Хотя в этом сочинении всего четырнадцать строф, их можно объяснять очень долго и подробно. Действительно, в этом кратком сочинении содержатся все этапы Пути.

Это замечательно, даже потрясающе, что вы выбрали для учений в Качканаре именно этот текст. Интересно, кто первый предложил его? Темы лекций в Екатеринбурге и Нижнем Тагиле тоже были важными. Светлана выступила главным организатором всех лекций в этих городах. Видимо, это она продумала темы этих учений. В Тагиле – Светлана, в Екатеринбурге – Алексей; они очень постарались, они молодцы! Когда нам удаётся слушать, получать наставления по Дхарме – это большая удача!

Итак, прошло более двух с половиной тысячи лет с тех пор, как родился Будда, и на Земле в эту эпоху появилось его Учение – Дхарма. За эти два с половиной тысячелетия своего существования Дхарма принесла большую пользу многим людям. Да и не только людям, но и другим существам: животным, богам и ещё много кому. Ещё при жизни Будды появились тысячи архатов благодаря его Учению. Конечно, наш мир в целом нельзя назвать спокойным местом, но буддисты и буддийская Дхарма несомненно внесли свою лепту в дело установления всеобщего благополучия. Взять даже усилия одного человека такого, как Его Святейшество Далай-лама XIV. Только подумайте, скольким людям он помог достичь внутреннего равновесия и покоя. Конечно, нельзя говорить только о буддизме – такие религии, как христианство, также сыграли немаловажную роль в установлении мира во всем мире.

Если Будда Шакьямуни не открыл свое Учение миру, у нас не было бы столь мощного средства для обретения счастья и преодоления страданий. Дхарма подобна светочу, который рассеивает тьму нашего неведения. Поэтому Будда не просто личность, открывшая для нас Дхарму, но и наш главный Учитель. Вся непрерывная линия преемственности восходит именно к нему. В «Ритуале почитания Учителя» говорится: «Ты – и Учитель, Ты – и йидам, Ты – и даки, дхармапалы», то есть он является воплощением всех объектов Прибежища. Каждый раз приступая к чтыванию молитв, вспоминайте доброту и милосердие Будды. Благодаря его благословию наши духовные практики обретут силу и мощь.

Итак, Будда изложил свое Учение, затем оно было записано в многочисленных сутрах. На основании этого

возникла комментаторская традиция великих индийских мудрецов-пандит, которая впоследствии была продолжена выдающимися учителями Тибета. Так это учение постепенно дошло до наших дней. Сейчас, как мы видим, буддийская Дхарма получила широкое распространение и доступна практически всем. Что касается её укоренения в Тибете, то, в частности, это произошло благодаря стараниям Атиши, великого индийского наставника, пришедшего в Тибет, где он и написал знаменитый «Светильник на Пути к Пробуждению», который стал первым ламримом, лёгшим в основу всех последующих. Основываясь на его трудах, Дже Ринпоче развил это направление, написав три своих знаменательных труда – Большой, Средний и Малый Ламримы.

В своём сочинении «Хвала зависимому возникновению» Дже Ринпоче говорит: «Деяние речи, а именно учение о зависимом возникновении – высшее из всех деяний Будды. Поэтому мудрые почитают Будду, опираясь на это учение». Хотя прошло две с половиной тысячи лет с ухода Будды в паринирвану, его Дхарма до сих пор с нами. И это великое благо для всех нас – получать наставления по Дхарме из уст Далай-ламы, выдающегося духовного учителя современности и держателя многих традиций. Далай-лама, Дже Ринпоче, а также духовные учителя Тибета и Индии – все они составляют непрерывную линию преемственности, что свидетельствует о том, что все учения, которые мы сегодня получаем, восходят к самому Будде Шакьямуни.

**Путь начинается вверением себя
Сердечному Учителю – источнику всех благ.
Молю благословения, чтоб это осознать
и следовать Наставнику с почтением.**

Первая строфа «Основы всех достоинств» посвящена преданности Учителю. Основа всех наших благих качеств – это благой друг, и правильная опора на него – это корень пути. Поскольку это так, он играет величайшую, ключевую роль в нашей духовной практике. Существует десять основных для учителя качеств, которыми он должен непременно обладать. Они перечислены в «Большом Ламриме» со ссылкой на сочинение Майтреи «Украшение сутр». Из этих десяти качеств первые три – это освоение трёх высших практик таких, как развитие нравственной дисциплины, сосредоточения и мудрости. Эти качества относятся к личным достоинствам учителя. Но этого недостаточно. Помимо этого он должен обладать еще качеством освоения теоретических учений. Что такое знание теории? Это освоение Трипитаки, или трёх «корзин», состоящих из раздела сутр, винаи и абхидхармы. Таково четвёртое качество. Пятое качество – постижение таковости, или высшей природы реальности. Шестое – учитель должен обладать превосходящими опытом и знаниями, чем ученик. Эти шесть составляют собственные качества учителя.

Остальные четыре выражаются через отношение к ученикам. Учитель должен обладать усердием. Кроме того, учитель должен обладать красноречьем. Ведь если человек, выражая свои мысли, плохо изъясняется, толку от его объяснений будет мало. Также учитель должен любить своих

учеников и быть сострадательным к ним. И последнее качество – неутомимость. Учитель никогда не устает даровать Дхарму. Даже если видит, что толку никакого, всё равно он не должен унывать и продолжать передавать дальше свои знания и опыт.

Какие из этих десяти качеств самые главные? Это освоение трёх высших практик, любовь, а также знания и достоинства, превосходящие таковые у ученика. Эти пять из десяти – главнейшие. В наше время довольно-таки тяжело найти учителя даже с пятью качествами, не говоря уж о том, чтобы он обладал ими всеми. В «Ламриме» Дже Ринпоче говорит, что такие учителя – это большая редкость. Поэтому по крайней мере у учителя должно быть больше достоинств, чем недостатков, а также, во-вторых, достоинств у него должно быть больше, чем у ученика. Словом, если учитель лучше ученика, то и этого достаточно.

Что касается способов вверения себя учителю, то их два. Во-первых, это вверение мыслями, во-вторых – поступками. Вверение мыслями – это вера в учителя и уважение к нему. Вверение учителю на деле, то есть в поступках, включает в себя три категории. Первое – это подношение материальных даров, второе – служение на уровне тела. Например, если учитель болеет, то нужно ухаживать за ним, менять белье, делать массаж, натирать тело лекарственной мазью и так далее. И третье, самое главное служение – выполнять все его наказания. Что учитель скажет, то и делайте. Если, например, во время учений он говорит делать так, и не делать вот так, то вы должны прислушиваться к его советам и выполнять их. Это и есть настоящая практика преданности Учителю. Но при этом помните также вот ещё о чём. Необязательно выполнять все указания учителя.

Если он требует сделать что-то, что расходится с Дхармой, то вы имеете полное право его послушаться. И это слова не Цонкапы, а самого Будды.

Таким образом, опора на такого учителя, который обладает практическим опытом осуществления трёх высших практик, глубокими познаниями в Дхарме, любовью и состраданием, является корнем духовного продвижения, поскольку он точно укажет вам правильный Путь. Следовательно, ещё до того, как вы вверитесь учителю, очень важно убедиться в том, что учитель соответствует всем этим критериям, потому что, последовав за лжеучителем, вы можете вступить на ложный путь.

Если же учитель, испытывая любовь к своему ученику, указывает ему тот же путь, которому следует он сам, а ученик, следуя за ним, делает те же самые практики, то ученик не ошибётся в своём направлении. Тогда этот учитель сможет вызволить из самсары не только одного этого человека, но и множество других людей. И поскольку речь идёт о спасении из самсары, то для ученика очень важна вера в учителя. Эта вера является связующей нитью между учителем и учеником. Учитель этой верёвкой как бы вытягивает учеников из самсары. Например, многие людей почитают и уважают Его Святейшество Далай-ламу, верят в него и идут вслед за ним, и Далай-лама на самом деле спасает этих людей от множества страданий. Или возьмем, к примеру, цифру 1. Чем больше нулей за ней следует, тем значительней становится число. Приставите шесть нулей, будет миллион, девять нулей – уже миллиард. Хотя эти нули придают определённую величину числу, но без единицы они ничего собой представлять не будут. Иными словами, «единица» — это настоящий учитель, который и придаёт огром-

ную силу всем этим «нулям», то есть ученикам, силы не имеющим. Он придаёт им ценность. Таким образом, если мы, следуя за настоящим учителем, исполняем в точности все его наказы и советы, то пойдём по верному пути.

Итак, основа нашего пути – это учитель, безошибочно излагающий Учение. Однако важно знать следующее, что между учителем и учением именно последнее имеет наибольший вес. Будда провозглашал четыре принципа опоры, первый из которых звучит так: «Не полагайся на личность, но полагайся на Дхарму». Дхарма нерушима. Она никогда не предаст и не обманет. А вот отдельно взятая личность вполне это может сделать. Хоть Будда никогда не обманывал своих последователей, но даже он говорил:

«Не принимайте мои слова из-за одного почтения ко мне. Проверяйте их так, словно выплавляют, режут и полируют золото».

Это послание Будды дарует нам большую свободу. Если для нас в приоритете не сама Дхарма, а только личность того или иного учителя, тогда это сильно ограничивает нас. В таком случае, став чьим-то учеником, мы можем перестать ходить на лекции других учителей, хотя там могут затрагиваться весьма глубокие аспекты учения. Некоторые даже специально не читают написанные другими мастерами книги. Когда мы не полагаемся на личность, но принимаем во внимание саму Дхарму, у нас полная свобода изучать другие источники и другие мнения.

Этот подход имеет громадное значение, потому как избавляет от зашоренности восприятия и от слепой веры. Наилучшее проявление вера возникает тогда, когда она подкреплена логическими суждениями и основана на твер-

дом знания. Такая убежденность есть одно из трёх проявлений веры, и она самая надёжная.

Иногда бывает так, что мы попадаем на какие-нибудь учения, и оказываемся под впечатлением от харизмы духовного наставника. Мы начинаем ходить и на другие учения этого наставника. Так постепенно мы становимся его учениками и, будучи таковыми, стараемся выполнять все указания своего духовного гуру. Вместо того, чтобы полагаться на Дхарму, мы увлеклись самой личностью учителя. Однако всё непостоянно, и не исключено, что однажды отношения между учителем и учеником могут пошатнуться. Может быть нарушена самайя, может случиться разрыв отношений. Что в итоге может произойти? Человек может полностью утратить веру в Дхарму.

К сожалению, в России такое происходит. Есть люди, которые, к примеру, сталкиваются с лжеучителями. Некоторые из них полностью теряют веру в Дхарму и перестают быть буддистами, а некоторая часть, хотя и уходит от того или иного учителя, но все равно продолжает заниматься практикой Дхармы. Почему первые перестают быть буддистами? Потому что изначально они опирались более на личность, чем на Дхарму. Разочаровавшись в том или ином человеке, такие люди прекращают заниматься практикой Дхармы, теряют веру и вовсе отходят от буддизма. А если считать главной Дхарму, то, что бы ни случилось, вера в неё сохранится у вас на всю жизнь.

Когда полагаются на личность, а не на Учение, человек попадает в своеобразное рабство. Вы вынуждены делать всё, что говорит ваш учитель: туда не ходи, ходи туда, те книги не читай, читай эти и так далее. Вы ограничены. У вас нет свободы. Если же вы полагаетесь главным образом

на Дхарму, у вас полная свобода изучать и исследовать всё, что вы посчитаете нужным. Главное здесь в том, что при опоре на Дхарму, а не на личность можно действительно приблизиться к пониманию окружающей действительности и, в конце концов, постичь абсолютную природу вещей. Конечно, и учитель важен, но из этих двух гораздо важнее Дхарма. Это первый принцип из четырех.

Второй принцип – это опора не на слова, а на их смысл. Слова Учения, несомненно, важны, но куда более важен их смысл. Что касается смысла, необходимо полагаться не на условный смысл, нуждающийся в толковании, а на окончательный смысл. В этом заключается третий принцип. Например, все буддийские сутры делятся на две категории: условного смысла, которые необходимо понимать в связи с определённым контекстом, и потому нуждающиеся в объяснении, и окончательного смысла, не нуждающиеся в такой интерпретации. И четвёртый принцип – это полагаться не на обыденное восприятие, а на высшую мудрость. Абсолютная реальность постигается благодаря высшей мудрости, а не обыденному восприятию, потому мудрость важнее.

Итак, первое четверостишие в этом сочинении касается вверения себя духовному наставнику. Такая практика приносит невероятные благие заслуги. Но наряду с преимуществами возможен и вред, если вверение себя благому другу совершается неправильно. Ну и в целом, если говорить приближённо к нашей реальности, не стоит ожидать, что мы встретимся с учителем, у которого запредельные совершенства, потому что таковых крайне мало в наши дни. Мы вряд ли сможем непосредственно встретиться с ним. Поэтому нам нужно в любом случае искать такого наставника, чьи достоинства и опыт больше, чем наши.

Представьте, что мы познакомились с неким человеком. Если у него оказывается много хороших качеств, то мы произвольно проникаемся к нему уважением и доверием. У него могут быть и свои недостатки, но благодаря завязавшейся дружбе мы не склонны так уж сильно подмечать их. Мы смотрим в основном на его положительные качества и не обращаем внимания на некоторые отрицательные черты.

В отношении к духовному учителю стоит поступать так же: нам следует научиться видеть в нём достоинства и не выискивать какие-либо изъяны. Тогда для нас будет одна польза, а ущерба никакого не будет. Если же мы будем отыскивать недостатки, то ничего полезного в этих отношениях мы не получим для себя, кроме вреда. Всё зависит от настроения нашего ума. Если оно полно негатива, то, естественно, последствия будут такими же негативными. Если же мы попытаемся очистить своё восприятие, то чистое видение принесёт нам только благие плоды. Когда мы видим в учителе того, кто имеет массу знаний и массу реального опыта практического осуществления Дхармы, того, кто приносит добро большому количеству людей, то наш ум устремится в сторону его же благих качеств. От этого будет только польза для нас. Если учитель испытывает неподдельную любовь к своему ученику, а ученик со своей стороны искренне предан ему, то это лучшие взаимоотношения, какие только могут быть в духовном плане. Тогда вся жизнь ученика будет в целом счастливой и спокойной. Для хлопка нужны две ладони. Это должно быть обоюдным.

**Жизнь человеческая, столько нам дарящая свобод –
удача редкостная, с подлинным значением.
Молю благословения, чтоб это осознать
и видеть днями и ночами ее сущность.**

Второе четверостишие посвящено драгоценности человеческой жизни. На этот раз нам удалось обрести настолько драгоценное рождение, что никакой бриллиант, даже самый большой в мире, не сравнится с ним. Мы бы чувствовали себя счастливыми, обладай крупным бриллиантом. Его вид радовал бы наш взор, а понимание того, что он полностью принадлежит нам, и мы можем распоряжаться им как захотим – захотели продали, захотели оставили – приводил бы нас в полный восторг. Имея слиток золота, мы бы чувствовали то же самое. Но ведь мы уже обладаем куда более величайшей драгоценностью – человеческой жизнью.

Осмысление этого вселяет огромное счастье и радость. Поэтому время от времени напоминайте себе об этом и радуйтесь тому, что вы наконец-то обрели столь редкое благоприятное рождение. Сравните численность людей с популяцией животных, насекомых, микроорганизмов, населяющих наш мир, и вы увидите, насколько человечество уступает им в количественном соотношении. Даже на небольшом пятачке земли можно обнаружить тысячи мельчайших микроорганизмов, о которых мы не догадываемся. Зимой их может быть меньше, но летом их миллионы и миллионы. Учёные проводили такой эксперимент: брали опечатанный контейнер с чистой водой и открывали буквально на секунду, чтобы тут же закрыть. При дальнейшем изучении они находили в стерильной воде под микроскопом невообразимое количество микроорганизмов, ко-

торые попадали туда, поскольку они повсюду – на суше, в океане и даже обитают в нашем теле.

Мы люди – представители одного вида, в то время как, мир других животных состоит из множества видов, семейств, отрядов и так далее. Нас всего семь миллиардов. Даже если эти семь миллиардов помножить несколько раз, всё равно обитателей животного мира будет гораздо больше. Мы попали именно в то малюсенькое окошко, которое называется драгоценным человеческим рождением. В прошлых жизнях мы накопили какое-то невероятное количество заслуг, что привело к этому. Подумайте, чего это стоило, чтобы накопить такие заслуги, сколько сил и труда было потрачено, чтобы в итоге мы обрели не просто рождение, но благоприятное рождение со всеми свободами и благами. Это действительно повод для радости. Когда мы испытываем трудности и претерпеваем полосу неудач, конечно же, трудно сохранить жизнерадостный настрой. Зачастую наша подавленность может перейти в депрессию. В такие трудные минуты вспомните, что у вас есть драгоценная человеческая жизнь. Такое осознание придает сил и помогает идти дальше. Не тратьте жизнь впустую.

Я надеюсь, вы понимаете разницу между обычным рождением в теле человека и драгоценным, или благоприятным, рождением в теле человека. Рождение в теле человека является благоприятным тогда, когда имеются восемнадцать качеств – восемь свобод и десять благ. Они перечислены в «Ламриме».

Что касается восьми свобод, то это отсутствие восьми несвободных состояний: таких, как рождение существом ада, голодным духом, животным, богом-долгожителем, приверженцем ложных взглядов, рождение с невосприим-

чивыми органами чувств, а также рождение в отдаленной стране и в местах, где нет Учения Будды. Во всех этих случаях мы не могли бы практиковать Дхарму. Как вы видите, само по себе рождение человеком не обязательно должно быть благоприятным для практики Дхармы. Приход к Дхарме невозможен, если тому нет сопутствующих обстоятельств. На сей раз мы обрели человеческое рождение, в котором присутствуют все благоприятные условия, и потому оно невероятно драгоценно.

Рассмотрим десять благ, которые, в свою очередь, состоят из пяти «личных благ» и пяти «благих обстоятельств». Пять личных благ, или личных благоприятных условий, это:

1. Мы родились людьми, а не животными или кем-то ещё.
2. Мы родились в центральной стране, то есть там, где есть четырёхчастная община. Отдалённая страна – это место, где отсутствует буддийское Учение. Вы родились в России. Здесь есть Дхарма и доступ к ней, поэтому это — уже не отдалённый район.
3. У нас все органы чувств полноценны. Мы не слепы, не глухи, не немые и не умственно отсталы. Самое главное — это последнее, потому как в противном случае мы бы не смогли понять Учение.
4. Мы не совершали пять тяжких злодеяний неотложного воздаяния, и не побуждаем других к их совершению.
5. Кроме того, мы верим в Учение Будды. Обладание верой — это также личное благо.

Эти пять относятся к нам самим и связаны с личными благоприятными условиями практики Дхармы.

Итак, что касается пяти благих обстоятельств:

1. Мы родились в эпоху, ознаменованную приходом Будды
2. Мы родились в то время, когда Будда изложил Учение.
3. Мы родились в то время, когда Учение Будды сохраняется без упадка. Согласно пророчеству, оно просуществует пять тысяч лет. Сейчас половина этого периода прошла, и остается ещё половина. Таким образом, в целом Учение сохраняется.
4. Есть люди, которые вступают в Учение и занимаются практикой слушания, размышления и созерцания.
5. У нас есть любовь и сострадание к живым существам, и это десятое дарование. Если у нас в потоке ума нет любви к другим живым существам, то это уже не считается драгоценным человеческим рождением. И поэтому к другим мы должны испытывать любовь и сострадание.

Сергей К.:

— Есть пять дарований которые зависят от себя и пять дарований которые зависят от других. Мы сейчас обсуждаем дарования, которые зависят от других. И десятое из них, получается, как сейчас озвучено, — у тебя в потоке сознания есть любовь. Почему оно тогда называется зависимым от других?

— Сначала надо вспомнить те, которые зависят от себя: полноценные органы чувств и прочие, — это наши собственные дарования. Не то, чтобы вторые пять зависят от других, скажем так: они связаны с другими. Они связаны с принесением блага другим. Или зависят всё-таки? Тут по-

лучается, зависят, опираются на других. Когда у нас то или иное дарование опирается на других или зависит от других. Например, то, что в этот мир снизошёл Будда — это зависит от Будды, не от нас уже зависит дарование. То, что есть держатели его Учения — это связано с другими, то есть зависит от других это наше дарование. То, что сохранилось Учение — это тоже зависит от других, то есть были люди, которые сохранили это Учение. Поскольку сохранилось это учение Будды, мы испытываем в него веру. И это, получается, тоже зависит от учения Будды: не столько от нас, сколько от сохранившегося учения Будды. И пятое — по отношению к другим нам нужно питать чувство любви. Не будь его — и пятого дарования не будет. Стало быть, если у человека нет вообще никакой любви к другим, то у него, получается, нет и этого последнего дарования, которое обязательно для полноты драгоценной человеческой жизни. И он, получается, драгоценной человеческой жизнью не обладает. Для того, чтобы назвать свою жизнь «драгоценной» человеческой жизнью, нужны все 18 характеристик.

[Называть же в качестве десятого дарования] то, что практикующие Дхарму никогда не умрут с голода — это неверно, потому что помощь нам со стороны других не так уж важна. Вот например, после 1959 года в Тибете китайцы очень многих монахов сажали в тюрьмы, пытали, морили голодом. У них не было людей, которые бы их кормили. Что же получается, у них не было драгоценной человеческой жизни? Так сказать нельзя, ведь она у них была. Если приводить более точную формулировку — это «любовь к другим ради их блага». Таково десятое дарование.

Главное — изучайте «Ламрим». «Ламрим» уже переведён на русский язык, поэтому в этом нет проблемы. Напри-

мер, если учитель будет читать его вслух, а ученики будут сидеть и слушать, то это будет хорошей практикой. Кто из вас Учитель? Вы? (обращается к Ламе Докшиту). Если Вы, то очень хорошо. Хорошо, когда есть Учитель, тогда ученикам есть кому следовать. В некоторых местах вообще нет никаких учителей. Сейчас у вас есть учитель, есть ученики, идёт процесс обучения Дхарме, вы обсуждаете Дхарму и это очень хорошо. Мне это очень понравилось.

Не нужно стремиться к тому, чтобы иметь учителя с каким-то очень большим именем, с высокими титулами и так далее. Далеко не самое главное, чтобы ваш учитель был ринпоче, в этом нет необходимости. Главное, чтобы человек был добрый, опытный и знающий. У вас всё это есть. У вас есть место, где вы можете заниматься Дхармой. Вот в Москве, например, есть люди, которые интересуются Дхармой. Но чем они, по сути, заняты? Они перебегают от одного учителя к другому, из одного зала в другой. Возникает некоторая суматоха вокруг некоторых приезжих лам и ринпоче. И трудно сказать, занимаются эти люди Дхармой или нет.

Вполне возможно, что ваша самоотдача в практике гораздо сильнее, чем у московских буддистов. Есть такая тибетская поговорка: «В Индии люди практикуют одно божество и достигают реализации ста божеств, а в Тибете практикуют сто божеств и не реализуют ни одного». Я клоню к тому, что каждый год в Москву приезжает много учителей самых разных традиций. Но все эти люди, которые ходят на ретриты и учения – удастся ли им практиковать Дхарму или нет? Если же у человека один хороший учитель, и он предан ему, никуда не спешит, спокойно изучает и практикует Дхарму, то в таком темпе может быть гораздо

больше пользы, чем в совершении импульсивных действий, которые то и дело приходится делать москвичам.

Начинайте с малого. Взяв за основу хотя бы одно предписание нравственной дисциплины, например, отказ от убийства, сосредоточьтесь на его безупречном выполнении. Породите твёрдую решимость: «Я не буду убивать ни одно живое существо в течение всей своей жизни». Тогда это превратится в настоящую практику Дхармы. Мысль, что вы не будете вредить ни одному живому существу, это ваш нравственный ориентир, это данный вами обет, который вы не нарушите. Из него понемногу складывается ваша практика, развивается ваше добросердечие. Если духовный наставник будет учить хотя бы одному отказу от насилия, то жизнь будет прожита не зря. Она будет прожита в духе Дхармы.

А если без должного уровня подготовки мы будем спешить изо всех сил то на один ретрит, то на другой, что может произойти после всей этой беготни от одного учителя к другому? Не увидев признаков прогресса, мы можем вообще потерять веру в Дхарму. Есть люди, которые после ретритов остаются с пустыми руками и с пустым сердцем.

Однажды один царь пригласил Будду и его окружение на трапезу. Он приготовил обильное угощение, потратив много золотых монет. Глядя на ломившийся от яств стол, царь подумал: «Наверное, из всех собравшихся наибольшее количество благих заслуг накопил именно я». В это время кто-то спросил Будду: «Кто сегодня накопил больше всех духовных заслуг?». К удивлению, Будда указал пальцем на одного нищего, который стоял поодаль. Этот нищий искренне радовался за царя, думая: «Сегодня этот добрый царь потратил столько золота, чтобы угостить самого Будду

и его учеников! Как это замечательно! Будь у меня столько же денег, я бы непременно последовал его примеру!» Он сорадовался добродетели царя, а царь испытывал гордыню. Трудно определить, кто по-настоящему практикует Дхарму, а кто нет!

Здесь вы живете с вашим учителем в монастыре, где построены три буддийских ступы и возведена большая статуя Будды. Я считаю, что в таких местах, как ваше, удалённых от цивилизации, где нет мирской суеты и есть все благоприятные условия, у людей всё-таки больше шансов по-настоящему практиковать Дхарму. Иногда живущие в больших городах удаляются в горы, чтобы посвятить себя практике. Некоторые проводят там многие годы, оставаясь отшельниками вдали от людской суеты. Ещё Шантидева в своем сочинении «Вступление в деяния бодхисаттв» подробно описывал, что в отшельническом образе жизни есть масса преимуществ. Об избрании такого же пути говорил как-то раз и Его Святейшество Далай-лама. Но его послание, конечно же, было адресовано в основном монахам. Обращаясь к тем, кто заканчивал свое формальное образование в таких монастырях, как Сера, Дрепунг и Ганден, он говорил, что наилучшим будет, если они останутся в стенах родного монастыря учить молодых послушников, объясняя им буддийское учение, либо уединятся в горах для более интенсивной практики.

Итак, Дже Ринпоче пишет: «Трудно обрести это единоразовое рождение, где есть свобода и великая ценность. Молю благословения, чтобы это осознав, я днем и ночью непрерывно помышлял о наделении жизни смыслом». Глупо тратить впустую человеческую жизнь, вероятно редкую и значимую, не предпринимая ничего, что

могло бы наделить смыслом наше существование. Будь мы животными, не было бы ни малейшей возможности сделать такое. Изнывая порой от зноя, либо замерзая от холода, мы бы жили в бесконечной погоне за пропитанием, вздрагивая каждый раз из-за страха быть съеденным. Так проходит жизнь животных. Но мы-то родились людьми. Если всю жизнь посвятить удовлетворению базовых потребностей таких, как поиск пищи и крова, укрытие от холода и жары, то чем мы будем отличаться от животных?! Если только этим и заниматься, то ничем. Тогда в нашей человеческой жизни будет мало смысла. Поиск средств к существованию, удовлетворение потребностей — так в суете и хлопотах пройдут годы и с ними наша жизнь. Будет поздно что-либо предпринимать и бессмысленно сожалеть об упущенном, когда пробьет смертный час. Но благодаря Дхарме жизнь становится более осмысленной. Благодаря Дхарме в жизни меньше страданий и больше счастья, меньше стресса и, следовательно, меньше болезней. Таким образом, наша жизнь будет представлять собой нечто ценное и значимое до самого своего конца.

Сейчас во всем мире семь миллиардов людей. Много ли кто доживает до ста лет? Единицы. А до двухсот лет? Никто. Все рано или поздно умирают. Не имеет значения кто это — могучий царь или полководец, великий художник или писатель — все уходит и остается только память о них. Даже Будда явил деяние ухода в нирвану. И великий завоеватель Чингисхан, несмотря на все свои победы, так и не смог одолеть смерть. А всё потому, что наше тело — это мешок с костями и плотью. Даже, казалось бы, незыблемые горы разрушаются с неумолимым ходом времени, что уж говорить о хрупком теле. Нет ничего прочного, постоянно-

го и устойчивого в нашем мире. То, что сегодня неизменно, может обернуться завтра чем-то мимолётным. Однако последовательная и целенаправленная практика Дхармы весьма надёжна. Она точно принесет счастье в этой жизни и в грядущих рожденьях. Такие размышления помогут осознать всю пользу от практики.

И помните, что подлинная Дхарма ничего общего с гордыней не имеет. Некоторые мнят себя знатоками Дхармы, и эта гордыня разрушает их достижения. А некоторые хоть и мало знают о Дхарме, но все свои познания скромно применяют на практике. Тогда это — чистая практика. Вы можете знать мало, заниматься мало, но делайте это чисто, то есть без омрачений.

**Но тело это схоже с хрупкой пеной на воде —
так быстро разрушается и гибнет.
а после смерти — кармы надвигаются плоды,
как наша тень, идут — неотвратимы.**

Когда приходит время, плоды деревьев срываются с ветвей и оказываются на земле. Также и мы — когда наступит смерть, окажемся в новом рождении. Каким будет это новое рождение, зависит от того, какая карма возобладает. Если мы накопили больше благой кармы, последует хорошее перерождение. Ежели преобладает дурная карма, значит, попадём в низшие уделы.

В прошлых рожденьях мы накопили просто невероятное количество благой кармы, благодаря чему в этой жизни родились человеком. Подумайте, сколько же труда стоило обиться этого драгоценного человеческого рожденья! И вот сейчас вы наконец-то получили этот долгожданный дар, но

всю жизнь так и сидите, не делая ничего путного. Получается, все ваши труды были напрасны. Но если вы постараетесь извлечь суть из этой человеческой жизни, устремившись к высокому рождению в будущем или к состоянию полного Пробуждения, то все ваши прошлые труды окупятся сторицей.

Есть известная пословица: «Если ум благой, то и дорога пред ним благая, а перед дурным — дурная, потому-то ум главное всего». Короче говоря, добрые помыслы приведут к чему-то хорошему, а злые — к чему-то плохому. Поэтому важно с самого начала иметь благие намерения. Этот закон кармы нерушим. Хорошие причины никогда не приведут к плохому результату. Если заложены благие причины, результатом будет только счастье. Страдание никогда не возникает в силу благих причин, оно всегда результат негативных действий.

Вопрос:

— *Если я причиняю физический вред с благой мотивацией, является ли это насилием или нет?*

— Благой мотивации недостаточно, чтобы действие не стало проявлением насилия. Это должна быть мотивация бодхичитты. Именно *бодхичитта*, а не просто сострадание. Причиной бодхичитты является великое сострадание ко всем живым существам и желание их освободить от самсары. Мы стремимся к состоянию Будды исключительно ради того, чтобы привести их к Пробуждению. Благой мотивации недостаточно, чтобы действие перестало быть насильственным по отношению к другим.

Приводится одна джатака, история о прошлом Будды, когда он еще был бодхисаттвой. В одном из своих прошлых

рождений он был капитаном корабля, на борту которого находились пятьсот купцов и один злодей, намеревавшийся убить всех, чтобы завладеть их богатством. Капитан узнал про это и решил всех спасти. Он испытывал великое сострадание к тому злодею, и хотел спасти его от тяжелой неблагой кармы. Движимый великим состраданием, капитан убил его прежде, чем тот успел совершить преступление.

Когда мы говорим о благой мотивации исходя из нынешнего состояния ума, то, как правило, она сильно смешана с омрачениями, поэтому не является чистой. Она привязана к омрачениям, а не к Дхарме. У капитана первая мелькнувшая мысль была: «Если он убьет всех этих людей, он будет долго мучиться в аду. Я не хочу, чтобы он страдал. Я не хочу также, чтобы эти невинные люди пали от его руки». Свой поступок он совершил в силу великого сострадания.

Вопрос:

— О разрастании силы деяний. Когда мы совершаем действие, то результат может увеличиваться со временем. Один из факторов увеличения силы — это объект. Например, если мы совершаем действие по отношению к Будде, то результат увеличится. Можно подробнее объяснить этот процесс?

— Приумножение кармы — это общая характеристика кармы, и она не особо связана с объектом. Она может разрастаться, каким бы ни был объект. Неблагая карма разрастается из-за омрачений. Поэтому необходимо тотчас же делать практики очищения, если совершили плохое, иначе дурная карма будет увеличиваться. В целом карма считается весьма скрытым феноменом, и, как утверждается, не-

возможно охватить умом всё разнообразие созревающих кармических плодов, настолько они многообразны.

За ужином речь шла о будущих жизнях, и как раз в тексте мы дошли до темы кармы. В связи с этим хочу немного затронуть существование прошлых и будущих жизней. В буддизме в качестве основного доказательства того, что прошлые и будущие жизни существуют, приводится факт непрерывности потока сознания. Также рассматриваются привычные склонности, появление которых невозможно объяснить, не будь прошлых рождений. К тому же их существование также доказывается на основании чувственных способностей.

Самое лучшее доказательство существования прошлых жизней – это случаи памяти прошлых рождений. Один канадский учёный [Ян Стивенсон], ныне покойный, занимался изучением этой проблемы. В ходе своих исследований он собрал свидетельства около трёх тысяч людей, помнивших свои прошлые воплощения. В половине случаев истинность подтверждалась верифицируемыми фактами. Любопытно, что большинство таких случаев имело место в Индии и Шри-Ланке, но, тем не менее, феномен памяти прошлых рождений встречается не только в странах, где приняты верования о перевоплощении, но и в христианских странах.

Приведу недавний случай. В Америке один мальчик из христианской семьи всё время повторял, как его звали в прошлой жизни. Родители нашли этого человека, набрав его имя в интернете — оказывается, это был солдат, принимавший участие во Второй Мировой войне. Этот мальчик довольно подробно воспроизводил историю жизни того солдата вплоть до момента, когда он был убит на поле сражения. Я не помню точных деталей этой истории. Если вас

интересует эта тема, можете погуглить. Там таких историй масса.

Почему, умирая в одном месте, рождаются в другом? Например, умерев в Индии, затем рождаются в России. Как это происходит? Это можно объяснить проявлением кармических связей, и никак иначе. Почему у человека, выросшего, например, в христианской культуре, может появиться интерес к буддизму? Или наоборот: почему выросшие в буддийской среде принимают христианство и начинают верить во Христа? Ведь такие случаи сплошь и рядом происходят. Мы объясняем это кармическими отпечатками. Когда совершается осознанное действие, его след остается в сознании и остается там на протяжении многих жизней, пока карма не исчерпает себя. Не будь этих отголосков с прошлых жизней, дети вырастали бы именно такими, какими хотели бы их видеть родители. Человек с сильными отпечатками практики Дхармы, так или иначе придет к буддизму, даже если родится в стране с другой культурой и религией. Основатель ФПМТ Лама Еше был тибетцем. Его следующим перерождением был признан мальчик из Испании. Подобные явления обусловлены кармой, и под её влиянием мы можем родиться где угодно.

В пользу существования прошлых жизней может выступать также факт наличия врождённых рефлексов у новорождённых. У младенцев есть такие навыки, которым их не обучают родители. Если отбросить возможность существования прошлых жизней, тяжело объяснить, как они возникают. Тому, кто впервые соприкасается с буддизмом, сложно поверить во всё это. Убеждённость приходит со временем. Согласно буддийским взглядам, обретая новое рождение, сознание умершего входит в соединение спермы

и крови отца и матери, и, таким образом, переносит с собой прошлую информацию.

Бывает так, что с определённым человеком или местом нас связывают особые узы, которые в рамках данной жизни объяснить трудно, а подчас и невозможно. Порой возникает так называемое ощущение дежавю, что мы когда-то уже бывали в новом месте, попадали в определённую ситуацию или давно знакомы с человеком, которого впервые видим, как будто сталкиваемся с разворачивающимся наяву сновидением. Или бывает так, что пара слов, невзначай сказанные незнакомцем, могут повлиять на человека сильнее, чем все заботливые увещевания родителей и близких. Лекарство, доселе не принесшее какого-либо эффекта, окажется действенным, когда его назначает именно конкретный врач, а не другой. В монастырях изучают разные трактаты — такие, как «Сокровищница абхидхармы», «Украшение ясных постижений» и т. д. Бывает, что человек усердно штудирует абхидхарму, но ничего не понимает в ней, а возьмёт праджняпарамиту, и тут же легко усваивает её. Это происходит из-за тех привычных тенденций, которые были заложены в прошлых жизнях: если в нашем сознании присутствует отпечаток знания чего-либо, то в следующей жизни, когда мы сталкиваемся с этим предметом, возникает своего рода узнавание, и нам очень легко его освоить.

Подобных случаев масса, и вне рамок закона кармы объяснение таких вещей в принципе представляется невозможным. В таком ключе нужно размышлять о теме кармы и прошлых воплощений. В буддизме говорится, что сознание существует с безначальных времён. Если отрицать это, тогда нужно задать себе вопрос: где же тогда берёт начало ум?

**С неколебимым знанием и памятью о том
молю благословить на осторожность
предельную, чтобы всегда вредящих действий избегать,
накапливать обильные заслуги.**

Здесь подчёркивается такое качество, как осторожность, или осмотрительность в совершении действий, поскольку даже незначительные проступки могут повлечь за собой тяжёлые последствия. Можно даже не мечтать о высоком рождении человеком или богом в будущем, если это качество отсутствует. Важно быть осторожным в своих действиях и руководствоваться законом кармы. Данная установка соотносится с этапами Пути малой личности.

**Все наслаждения самсарные – обман,
удовлетворенья не несут, лишь уязвляют.
Молю благословения на рвенье всей душой
достичь блаженства истинной свободы.**

В этой строфе речь идёт об установке личности среднего уровня. Если малая личность довольствуется стремлением к рождению в счастливых уделах, то личность среднего уровня понимает, что такое рождение не избавит от страданий самсары, и потому она стремится в первую очередь вырваться из круга страданий круговерти вообще.

Семён 3.:

— Когда мы обсуждали человеческое рождение, мы видели, что среди перечисляемых благ в этой теме упоминается вера. Хотелось бы уточнить, это какая вера? Вера из-за кармических отпечатков или такая, которую

ты обретаешь по ходу жизни, то есть сначала у тебя её не было, а потом ты что-то прочитал, узнал, убедился и поверил?

— Вера, о которой тут идет речь, была заложена в прошлых жизнях и осталась в виде отпечатков, но проявляется она благодаря различным условиям. Есть условие — возникает и вера. Она может возникнуть, стоит вам услышать слово «Дхарма» или «буддизм», либо же проявиться в результате слушания учений. Срабатывает условие, и возникает вера, однако причины должны быть заложены раньше. Это похоже на то, как в детстве мы играем в игры, а затем забываем про них. Если потом в пожилом возрасте невзначай столкнемся с ней, это вызовет воспоминания из детства: «О, я играл в эту игру». Таким образом, вновь просыпается к ней интерес. Казалось бы, человек стал стариком, зачем ему интересоваться какими-то детскими игрушками? Но в силу заложенных в детстве отпечатков, причин и условий, вновь возникает интерес. Вот вы, когда были маленькими, в какие игры играли? В войнушку? То есть вы стреляли из игрушечных пистолетов и тому подобное? Но сейчас-то у вас больше нет такого желания – играть в детские игры? Если кто-то хочет, значит, у того сохранились с детства сильные отпечатки. У некоторых людей ни с того ни с сего возникает интерес к буддийской Дхарме – это из-за отпечатков прошлых жизней.

Светлана С.

— Есть ламы-перерожденцы, рождённые в тибетской семье, где действительно практикуют Дхарму. Такое их перерождение – это результат их предыдущей практики,

когда они, находясь в осознанности в бардо, сделали такой выбор, или же это просто кармический отпечаток, приведший их в эту семью? Сознателен ли этот выбор у них?

— Разные бывают ламы. Некоторые так называемые *тулку* перерождаются в силу кармических предпосылок. А есть ламы очень высокого уровня реализации, которые перерождаются по собственному желанию, определяя, где им родиться. Например, Далай-лама VI Цаньян Гьяцо, широко известный благодаря своим стихам, ставшим народными песнями, однажды написал такие строчки:

«Белый журавль, одолжи мне свои крылья.

Я не улечу далеко от Литанга, потому что вернусь».

Следующее воплощение Далай-ламы было действительно найдено в Литанге. Это район в провинции Кхам.

В Тибете есть одно священное озеро. Считается, что, всматриваясь в воды этого озера, можно узреть пророческие знаки. Когда искали воплощение нынешнего XIV Далай-ламы, у регента Ретинга Ринпоче было видение, как над озером отчётливо появились буквы «А», «Ка» и «Ма». Буква «А» указывала на то, что поиски нужно вести в Амдо, а буква «Ка» – в местечке Кумбум. «Ма» истолковали как часть женского имени. Как ни странно, но позже выяснилось, что родители Далай-ламы действительно назвали его при рождении женским именем Лхамо Дондуб. Когда члены поискового отряда вошли к ним в дом, маленький Далай-лама тут же узнал руководителя отряда Кевцанга Ринпоче, монаха из монастыря Сера, и закричал: «Лама из Сера, лама из Сера!». Поисковый отряд имел с собой вещи, которые принадлежали предыдущему Далай-ламе XIII. Когда их вместе

с другими предметами показали маленькому мальчику, он безошибочно определил все вещи, принадлежавшие Далай-ламе XIII. Были там две тросточки Далай-ламы XIII. Одной он пользовался часто, а второй изредка. Так вот мальчик вначале схватил ту, которой пользовался редко, а затем, подумав, взял другую. Есть фильм «Кундун». Он как раз про детство Далай-ламы XIV и про то, как его опознавали, — посмотрите.

Таким образом, существует множество знаков, свидетельствующих о рождении высокого ламы. Ламу-перерожденца определяют не по одному и даже не по нескольким, а по многим признакам, в том числе и по родимым пятнам: у нового воплощения они бывают там же, где были и у прошлого. Кстати, тот самый учёный из Канады тоже упоминал об этой особенности.

Данил И.:

— Не помню, в какой книге я вычитал о том, что каждый бодхисаттва обладает таким качеством, как неделение на субъект и объект, то есть двойственности нет. При помощи каких практик это достигается?

— Не у всех бодхисаттв есть недвойственность. Нашему обыденному восприятию всегда предстает видимость независимо существующей данности, при котором имеет место деление на познающее и познаваемое, или субъектно-объектное разделение. В тот момент, когда мы постигаем пустоту напрямую, такая видимость нам перестает являться, и это разделение пропадает. Вот тогда возникает недвойственность. Единственное, что мы тогда воспринимаем — это пустота.

Егор Б.:

— Было сказано, что в отношениях учитель-ученик на первом месте стоит так или иначе Дхарма. И если учитель вдруг скажет совершить что-то, не согласующееся с Дхармой, то ученик вправе отказаться. Но ведь учителю, которому ты вверяешься, наверное, лучше знать, какой именно метод в данный момент подходит ученику и приведёт его к лучшему результату как, например, это было в истории Миларепы. Как можно в таком случае отказываться?

— Такие примеры из историй, например, когда Тилопа требовал у Наропы, чтобы он украл для него что-то – это ситуации, когда и учитель, и ученик оба реализованы. Зная, что такое веление противоречит Дхарме, они, тем не менее, оба знали и то, зачем это делается. Это не вполне сопоставимо с нашей обычной ситуацией.

Есть разница между поручениями учителя, не имеющими прямого отношения к Дхарме и противоречащими ей. Например, «пойди сделай такую-то работу» или «пойди отдохни». Вроде не Дхарма, но и нет ничего «такого». Почему бы и не послушаться? А есть указания, напрямую противоречащие Дхарме: «уколись героином», «укради», «убей». Или ученику-монаху говорят: «выпей вина», притом, что монах должен соблюдать обет воздержания от принятия опьяняющих напитков. В таких случаях мы и сами видим, что это не только не имеет отношения к Дхарме, но и противоречит ей. Говоря коротко, это то, что, во-первых, не имеет отношения к Дхарме, и, во-вторых, таит в себе угрозу или опасность. Ну а если дается указание сделать что-то

нейтральное, тогда вполне можно сделать это в качестве служения, хотя оно может и не иметь прямого отношения к Дхарме.

— Степень реализаций Учителя – это объективный фактор, или же скорее субъективное восприятие со стороны ученика? Есть ли для определения этого какие-то объективные признаки?

— На этот вопрос трудно ответить. Главное, что может уяснить для себя ученик — это то, что видение достоинств в учителе принесёт пользу и благо, в то время как попытки разглядеть в нём недостатки до добра не доведут. Если вы видите в учителе Будду, тогда и получите от него благословение Будды.

Чем сильнее вера ученика, тем больше достоинств он видит в учителе. Когда видят благие качества и концентрируются на них, то так и бывает, что эти достоинства передаются от учителя к ученику. Если веры нет и в помине, тогда перед вами может оказаться сам Будда, но его благословения вы так и не получите. Как говорится в Писании, сколько ни поливай обожжённое семя, из него ничего не вырастет. Точно так же, окажись Будда хоть рядом, никакого благословения не будет, если нет веры в него. Те же, кто верит в Будду, обретут благословение и преисполнятся всевозможных благих качеств и в скорости достигнут результатов своей практики, становясь архатами. Как сказал Будда:

*«Водю Будды не смывают злодеяния,
Мановением руки не унимают страдания существ,
Постижения свои не переносят другим,
Но Учением об истине освобождают страждущих».*

Можно провести аналогию с обычными отношениями между людьми. Когда я доверяю кому-то, это значит, что я открыт и восприимчив к тому, что скажет этот человек, и его слова с большей вероятностью будут услышаны мною и приняты к сведению. А если я не испытываю доверия, то человек передо мною может сколь угодно рассыпаться в красноречии, но я буду глух и невосприимчив. Именно вера и доверие являются основой для обретения достоинств. Таким образом, всё зависит от способа восприятия. Даже если другой полон недостатков, всё равно вы можете извлечь пользу, если в определённых ситуациях позволите пойти дальше и довериться ему. А если человек полон достоинств, но вы в него не верите – это скорее навредит только вам, он же от этого не станет ни лучше, ни хуже. В сочинениях, посвящённых преданности благому другу, говорится, что если смотреть на недостатки учителя, то кроме ущерба ничего не получите, а если смотрите только на достоинства – будет только польза.

* * *

Каждое утро, как только проснулись, начинайте день с благой мотивации, поскольку всё что мы делаем в течение дня становится практикой Махаяны, пока сохраняется решимость приносить благо другим. Вечером перед отходом ко сну посвящайте заслуги. Таковы два действия, которые нам следует выполнять ежедневно.

Также, слушая Учение, не стоит уподобляться перевёрнутому, дырявому или грязному сосуду – важно быть свободным от этих изъянов восприятия. Ежели «сосуд перевернут», внутрь него ничего не попадёт. Такое происходит,

когда мы телесно присутствуем на Учении, но ум блуждает, полностью отвлечён. Нам слышны слова Учения, но мы не воспринимаем их смысл, так как ум погружён в посторонние мысли.

Однако недостаточно обратить внимание, необходимо также удержать в памяти выслушанное, иначе всё время будем забывать про Учение. «Дырявый сосуд» не способен удержать в себе что-либо – содержимое будет выливаться наружу. Так и мы не способны удерживать Учение в памяти, и всё время его забываем, хотя постоянно и слушаем.

А если «сосуд загрязнен», то весь нектар чистой Дхармы смешается с нечистотами и не принесёт ни малейшей пользы. Что это за «загрязнённый сосуд»? Например, это происходит, когда наша мотивация заниматься практикой Дхармы смешана с омрачениями. Если помнить про «три изъяна сосуда» и постараться освободиться от них до начала учений, то тогда услышанное нами Учение принесёт нам большую пользу.

Помимо свободы от «трёх изъянов сосуда», нужно также воспитывать три качества, которые нужны во время ученичества. Первое качество заключается в том, что ум должен быть непредвзятым и не склонным к предрассудкам, во-вторых, необходимо включать интеллект, логику, и, в-третьих, различать между тем, что нужно принять и что отвергнуть. Итак, прежде всего нужна объективность, потому как ум должен быть открытым. Не должно быть предвзятости, а она, как это парадоксально ни звучало, возникает, когда нет веры: то есть, мы слушаем, и стараемся к чему-то придраться, до чего-то доискаться, потому что мы полны цинизма, скепсиса. В таком случае Учение мы верно не воспримем, и пользу оно не принесёт. Но вера нуж-

на правильная. Если она слепая, то ум тоже нельзя назвать беспристрастным. Слепая вера является для нас препятствием, она замутняет, омрачает наш ум. Например, если у нас сложилось какое-то впечатление о Дхарме, которое мы считаем правильным, то при встрече с чем-то таким, что идёт вразрез с нашими прежними представлениями, мы будем испытывать неприятие, поскольку это не укладывается в нашей голове. В таком случае вместо того, чтобы принять реальность такой, какой она есть, мы начинаем убегать от неё. Если мы не следуем за своими пристрастиями и предрассудками, если ум сохраняет открытость и непредвзятость, тогда мы способны выслушать и воспринять любое учение.

Утончённые взгляды мадхьямака-прасангики считаются высшими среди всех буддийских философских школ, а взгляды вроде нигилизма – худшими из всех возможных мировоззрений. Тем не менее, различные школы мысли по-прежнему существуют, и каждая из них сохраняет свои позиции. К примеру, я могу изучать воззрение прасангики, будучи при этом сторонником нигилизма. Не стоит заикливаться на одном воззрении, которое мы считаем правильным, ведь если мы не изучим воззрения других школ – сватантрики, прасангики, читтаматры – то не поймём ограничений собственной системы. Нужно постоянно двигаться дальше, не заикливаясь на том, что мы изначально считали правильным. Объективность и беспристрастность ума нужны, потому что они означают открытость для принятия нового знания. Когда ум полон слепой веры, фанатизма или мы, следуя за своими желаниями, хотим, чтобы всё было по-нашему, то тогда это свидетельствует о закрытости ума, какая-то его часть остаётся заблокированной

для процесса познания. А если ум объективен и искренен, тогда мы открыты ко всему.

О чём я сейчас говорю? Вчера я объяснял по «Ламриму» качества учителя, а теперь качества ученика, необходимые, чтобы правильно усвоить Дхарму.

От преподающего Дхарму учителя требуется правильная мотивация, не смешанная с омрачениями. Если у человека возникают мысли вроде: «Сегодня я стану учить Дхарме, и благодаря этому стану известным учителем», то такая мотивация не годится. Не годится и такое: «Я буду учить их Дхарме, а они будут делать мне подношения, служить мне» или «будут мне поклоняться и почитать меня». Правильная мотивация это когда учитель думает: «Сегодня я буду учить Дхарме, тем самым накоплю заслуги, и пусть эти накопленные мною корни добродетелей принесут благо всем существам». Об этом сказано в «Большом Ламриме». Об этом же говорится и в «Энциклопедии Абхидхармы», что лучшее даяние – это дарование Дхармы из лучших побуждений, свободных от каких-омрачений. Таким образом, если учитель дарует Дхарму с правильной мотивацией, а ученик, обладающий всеми качествами, должным образом внимает, то тогда это превосходная Дхарма. Если в процессе слушания нет всех необходимых качеств, то это – тоже Дхарма, но не превосходная, в ней уже чего-то недостаёт.

Что такое Дхарма? Это то, что вызывает благие изменения. Что именно она преобразует? Она преобразует наше поведение – действия тела, речи и ума. Они называются тремя «воротами» действий, поскольку любая карма, будь то благая или дурная, накапливается посредством тела, речи и ума. В буддизме отказ от десяти неблагих действий тела, речи и ума является основополагающей практикой, при-

водящей к добродетели. Три неблагих действий тела – это отнятие жизни, присвоение чужого и распутство. Сознательно отказываясь от них, мы накапливаем позитивную карму, что и выступает основой для преобразования действий тела. Четыре неблагих действия речи – это произнесение лжи, внесение раздора, высказывание грубых слов и пустословие. Отказ от них преобразует наши действия, совершаемые посредством речи. Три неблагих действия ума – это алчность, злонамеренность и следование ложным взглядам. Если отбросить их, то это будет означать, что наш ум движется в сторону добродетели. Отказ от этих десяти недобродетелей – это базовые заповеди, которые присутствуют не только в буддизме, но и в других религиях.

Конечно же, преобразование ума – это самое главное. Главная цель практики Дхармы заключается именно в этом, потому что наш ум одновременно и творец нашего счастья, и виновник всех наших бед. Хотя каждый стремится к счастью и не желает мучений, но на деле получается так, что мы, сами того не ведая, бежим сломя голову в сторону страданий и собственноручно губим столь желанное собственное благополучие. Обратив это вспять, мы сможем достигнуть непреходящего счастья и положить конец всем страданиям. Если раньше, до встречи с Дхармой, мы не знали, как это сделать, то сейчас, встретившись с нею, мы получаем весьма действенные методы, которые можно сразу применять в своей жизни.

Что касается страданий, то они бывают физическими и душевными. Сложнее всего превозмочь душевные страдания. Также различают страдание мучения, страдание изменчивости и страдание обусловленности. Страдание мучений – это то, что мы в быту называем болью, диском-

фортом и неприятными ощущениями. Избавиться от них стремятся не только люди, но и животные. Они также как и мы стремятся укрыться от непогоды, защитить себя, найти пропитание и так далее. Стрдание изменчивости – это всё то, что в миру понимается как обыкновенное счастье. Почему это страдание? Потому что оно не длится вечно и в любой момент само может стать причиной страдания. Всё дело в том, что в самом удовольствии уже заложена природа страданий. Сейчас всё испытываемое нами счастье – это по сути переменчивое страдание. Например, сейчас мы сидим, нам тепло и комфортно, но это приятное ощущение сохранится ненадолго. Если мы продолжим сидеть в таком же положении, то оно перерастет в мучение. У нас затекут ноги, нам станет страшно неудобно, и мы, не выдержав, встанем и начнем ходить. Какое-то время будет хорошо и приятно, но потом мы устанем стоять на ногах, и нам захочется обратно сесть. Это – страдание изменчивости.

С первым видом страданий умеют справляться не только люди, но и животные, а что касается страданий перемен, то не только буддисты способны его устранять, но и последователи небуддийских традиций, занимающиеся созерцательными практиками. У небуддистов тоже есть практики шаматхы и випашьяны, позволяющие им отсекаать страдания до определённого уровня. Развивая однонаправленное сосредоточение, они достигают так называемой Вершины бытия – высшего состояния блаженства в самсаре. Но вечно там находиться невозможно, рано или поздно боги этих сфер умирают и рождаются в низших уделах, где опять начинаются всевозможные страдания. Почему? А потому что третий вид страдания пронизывает собой всё обусловленное существование в самсаре. Обладание пятью за-

грязнёнными психофизическими совокупностями по сути представляет собой страдание обусловленности. Поэтому наша цель – освободиться именно от этого вида страдания, всепроницающего страдания обусловленности, а для этого нужно отринуть загрязнённые совокупности, обретаемые нами жизнь за жизнью в силу кармы и омрачений. В «Толковании достоверного познания» приводятся слова Будды о том, что, когда медитируете о страданиях, нужно медитировать в первую очередь о страдании обусловленности, а не о двух первых видах.

Таким образом, все три вида страданий соотносятся с тремя видами ощущений: неприятное ощущение – это страдание мучений, приятное – страдание изменчивости, а нейтральное – всепроникающее страдание обусловленности. Выходит, что все наши ощущения – это страдания, и разница только в их уровне: есть страдание «грубое», то есть страдание мучений, есть «тонкое» – страдание изменчивости и ещё более «тонкое» – страдание обусловленности.

Итак, всё наше существование буквально пронизано страданием. Если мы и впрямь желаем избавиться от наших мук, то нужно начать действовать, начать практиковать Дхарму. В целом «дхарма» – многозначное слово. Оно может обозначать то или иное вероучение, так и нечто существующее, некий феномен. Среди множества всего существующего есть так называемые «редкие и высшие» объекты – это Три драгоценности. Из трёх «редких и высших» именно Дхарма способна превратиться в нашу духовную практику, именно она способна избавить от всех страданий самсары.

Для того, чтобы появилось желание воплотить Дхарму, необходимы определённые факторы. Во-первых, раз-

мышляя о том, что самсара – это юдоль скорби и стенаний, а страдание – единственный удел тех, кто в ней оказался, нужно преисполниться страхом перед ней. Но один только страх не поможет сподвигнуть на практику Дхармы. Нужна ещё и вера в то, что Три драгоценности способны вызволить нас из темницы самсары. Если этот страх сопровождается верой, то эти два фактора вместе способны привести к Освобождению. Поняв, что именно может спасти нас от страха, мы, обратившись к нему, сможем освободиться от страха. На основе этих двух факторов и возникает Прибежище в Трёх Драгоценностях.

Но то, является ли человек буддистом или нет, не зависит от того, принимал ли он Прибежище или нет. Например, Будда Шакьямуни не принимал Прибежища. Почему? Потому, что в его потоке ума не было страха перед низшими мирами.

Чем сильнее наше Прибежище, тем мощнее наша практика, чем Прибежище слабее, тем менее она эффективна. Таким образом, сила принятия Прибежища играет немаловажную роль. Это необходимо запомнить. Считается, что Прибежище – это врата, ведущие в Учение. Нужно хорошо понимать, что принятие Прибежища обязательно две причины – страх и вера. Есть много буддистов, у которых нет страха перед низшими мирами, но при этом они называются буддистами. Каково же определение «буддиста»? Это тот, кто принимает для себя тот факт, что Три Драгоценности являются лучшими объектами Прибежища. Это признавал и Будда Шакьямуни, однако признание не означает прибегания. То есть те, кто уже не боится низших миров, так как они достигли того уровня, на котором они точно туда не попадут, являются буддистами, так как признают, что

Три Драгоценности – это наилучший объект Прибежища. И они твёрдо знают, что, возникни любая проблема, любой страх – Три Драгоценности всегда защитят. Есть, например, одна тибетская пословица: «Когда счастлив – пляшешь и поёшь, когда несчастлив – прибегаешь к Трёх Драгоценностям». Конечно, она ироничная: когда у человека нет проблем, он забывает о них, а как только чего-то испугается – сразу о них вспоминает. Итак, необходимо признавать тот факт, что Три Драгоценности являются лучшими, высшими объектами Прибежища. Как только в потоке нашего ума зародится Прибежище, мы сможем очень мощно и эффективно практиковать Дхарму. А когда у человека Прибежища нет – он о практике Дхармы и не помнит, будучи занят другими делами. Вот почему говорится, что Прибежище является вратами в Учение Будды.

Мы занимаемся практикой Дхармы с двумя целями: во-первых, освободиться от страхов перед низшими мирами, и, во-вторых, освободиться от страхов перед самсарой в целом. Но для того, чтобы от чего-то освободиться, необходимо этого чего-то бояться. Если страха нет – как избавиться? Поэтому говорят о трёх основах пути: отречении, бодхичитте и верном воззрении. Что такое отречение? По-тибетски это *нейджунг* – «выход наверняка», то есть сильное желание навсегда, насовсем выйти из самсары. Необходимы как страх, так и вера. Если нет обоих этих факторов, страха и веры, то не может породиться отречение. Если есть только страх, а веры нет – как оно может появиться?

Когда я последний раз был в Санкт-Петербурге, одна женщина-психолог рассказала об одной конференции по психологии. Когда там зашла речь на эту тему, она сказала, что причиной депрессии является гнев, то есть

депрессия – это когда человек ничего не хочет. Это своего рода «отречение», но в этом состоянии у человека присутствует только страх, а веры нет. Так я сказал ей, и она согласилась с тем, что это похоже на правду. Если бы это было истинное отречение, то никакой депрессии бы у человека не было, потому что подлинное отречение сопровождается большим усердием в практике Дхармы. На самом деле, наибольшую силу нашей практике придаёт именно отречение. Ради этого мы можем пожертвовать всем: бросить свой дом, родных и близких, удалиться в горы, чтобы жить там в полном одиночестве и медитировать.

Вратами в Учение Будды является Прибежище, а корнем всего счастья и блага является вера-доверие. Что это за вера? – это вера, основанная на логических доводах, которая приходит в результате умозаключений, когда мы исследуем Учение, убеждаясь в его истинности.

Как говорится, хоть мы и стремимся к счастью, мы убиваем его, словно врага. Поэтому Будда и сказал, что неведение является корнем всей самсары, и существует Освобождение от самсары. От чего мы освобождаемся? – от всех страданий самсары. Для того, чтобы это сделать, нужно устранить их корень, а корень этот – цепляние за истинное бытие своего «я». Как говорится, если мы избавимся от страданий низших миров, это ещё не избавит нас ото всех страданий самсары. Таким образом, в пятой строфе Лама Цонкапа и говорит: «Все наслаждения самсарные – обман, удовлетворенья не несут, лишь уязвляют. Молю благословения на рвенье всей душой достичь блаженства истинной свободы». Говорится о блаженстве свободы: когда мы достигнем Освобождения от самсары, это принесёт нам великое блаженство.

Для того, чтобы избавиться от страданий самсары и достичь блаженства освобождения, нужно устранить корень самсары – цепляние за «я». Противоядием от этого корня самсары является постижение бессамостности. Причинить ущерб этому цеплянию, которое присутствует в нашем сознании с безначальных времён, может только мудрость, постигающая бессамостность. Помимо этой мудрости, ни одно другое средство не может нанести этому цеплянию никакого урона. Поэтому в «Праманавартике» Дхармакирти говорится: «Если освоишь метод противодействия цеплянию за «я», можешь отбросить цепляние за «я». Потому что цепляние за «я» и мудрость, постигающая пустоту, являются взаимоисключающими факторами, где второй фактор причиняет ущерб первому.

Например, если в этой комнате холодно, то способ устранения этого холода – её согреть. Жар, тепло является фактором, причиняющим ущерб холоду в этой комнате. Первое – действующий агент, второе – объект этого действия. Так же мудрость бессамостности способна устранить цепляние за «я». Поэтому сказано, что, чтобы освободить скитальцев из самсары, нужно опираться на учение бессамостности, преподанное Буддой. Поэтому сейчас, когда мы говорим об освобождении от самсары, для нас ключевым моментом является бессамостность. То есть, если говорить о том, что является главной причиной всех наших проблем – это наше «эго». У нас есть сознание, ум, а везде, где есть сознание, присутствует и представление о «я», это неизбежно. Но важно выяснить, каким образом это «я» существует, является ли оно постоянным или непостоянным. Есть философы, которые утверждают, что «я» постоянно, есть те, что утверждают обратное. Ратующие за постоян-

ство «я» — это философы-иноверцы, и они не являются буддистами. В каждом из многих небуддийских течений — свои определения этого «я», но в целом они признают постоянство, единство и неделимость «я». Среди небуддийских традиций есть две категории: одни верят в прошлые и будущие жизни, а другие — не верят. Среди тех, кто верит, например, — последователи школы *санкхья* и *чарваки*. Они считают, что после смерти постоянное, неизменное «я» переходит в следующую жизнь. Если бы эти философы признали непостоянство «я», они не могли бы утверждать наличие прошлых и будущих жизней. А у буддистов всё наоборот: «я» считается непостоянным, и именно поскольку оно непостоянно, можно утверждать о прошлых и грядущих жизнях.

Что касается прошлых и будущих жизней, то тут главным доказательством будут свидетельства людей, которые о них помнят, и таких людей множество. И это не только в наши дни, это было и много столетий тому назад; это есть в текстах, содержащих свидетельства людей об их прошлых жизнях. Поскольку есть прошлые и будущие жизни, то утверждается закон кармы — причинно-следственной взаимосвязи, — он признаётся не только буддистами, но и иноверцами, однако способы функционирования закона кармы у них отличаются. У небуддистов «я» или «атман» существует отдельно от пяти скандх. У буддистов же, к какой бы школе они не относились, «я» неотделимо от пяти скандх.

Что касается механизма действия кармы, а именно того, как именно благие действия приводят к благим результатам, а неблагие поступки приносят дурные плоды, то объяснения этого механизма у буддистов и небуддистов

сильно разнятся. Например, небуддисты считают, что когда мы пожинаем плоды своих грехов, то это – наказание Бога-Творца. Буддисты же такого Бога-Творца не признают, и, объясняя карму, опираются исключительно на механизм причины и следствия, неминуемости следствия после создания причины. Почему мы переживаем некие негативные результаты, страдания? Потому, что мы же сами создали соответственные причины, а помимо этого никакого третьего лица, «Творца», по мнению буддистов, тут нет.

Закон кармы можно объяснять очень долго из-за огромного количества деталей и частных случаев, но если говорить в целом, то карма делится на три категории: благая, неблагая и нейтральная. Есть ещё две важные категории кармы, касающиеся нашего бытия в самсаре, — это ввергающая и завершающая карма. Ввергающая карма – такая, которая созревает в момент смерти и определяет, где и кем мы переродимся. Завершающая карма определяет качество жизни в этом перерождении, и может не соответствовать карме ввергающей: например, бывает масса случаев, когда ввергающая карма была благой, а завершающая – неблагой, или наоборот. Например, ввергающая карма была благой, и человек после смерти вновь рождается человеком, однако завершающая карма оказалась неблагой, и он родился неполноценным – глухим, слепым, с другими изъянами. Что касается примера неблагой ввергающей и благой завершающей кармы, то возьмём некоторых животных [например, домашних]: хоть они и родились в мире животных, но живут лучше многих людей.

Если говорить о карме на грубом уровне, то можно понять этот закон, но тонкие механизмы кармы для нас непостижимы. Если говорить о добродетельной ввергающей

карме, то есть две её разновидности: карма заслуг и «неколебимая». Карма заслуг ввергает после смерти в мир желаний, а неколебимая добродетельная ввергающая карма ввергает нас в миры форм и без форм. Накапливаемая нами ввергающая карма, включая добродетельную, копится в силу наших омрачений. Всякое действие оставляет отпечаток, или «семя», которое остаётся в нашем уме, подобно му почве, и потом необходимы какие-то условия, подобные воде и удобрениям, для того, чтобы это семя проросло. И до тех пор, пока мы не покончим с омрачениями, мы будем в силу них накапливать карму и благодаря ей вращаться в самсаре. Карма и омрачения имеют своей причиной основополагающее неведение.

Отчего же возникает это неведение — корень самсары? Оно сопряжено с цеплянием за истинное существование собственного «я». Если говорить о цеплянии за «я», то различают два его вида: врождённое и приобретённое. Приобретённое цепляние есть не у всех, а только у тех, кто изучал некие философские воззрения о том, что «я» существует истинно. Это приобретённое, умозрительное цепляние за «я» гораздо легче отбросить, чем врожденное. А врождённое цепляние за «я» — это инстинкт, глубокая вера, чуть ли не неотъемлемая часть бытия в самсаре, и оно присуще не только людям, но и всем живым существам. Что же оно из себя представляет? В любой ситуации мы непроизвольно верим, что мы самосуши, объективны и существуем отдельно от всего остального, сами по себе.

Будда сказал, что вера в самобытие «я» является ложным взглядом на бытие, так как оно не существует по своей природе, не самосуще. Но поскольку мы цепляемся за самосущность «я», мы и вращаемся в самсаре. И о том, что «я» не

самосуще, Будда проповедовал в первую очередь. Первыми словами его после Пробуждения были: «Я обрёл глубокое учение, свободное от всех измышлений об истинном существовании «я», вечное, подобное нектару. Подобное учение никому не постичь, кроме меня». Подобного утверждения не существовало в нашем мире до тех пор, как Будда явил свой Пробуждение. Иными словами, Будда сказал о бессамостности, постижение которого освобождает от самсары.

Говоря о бессамостности, мы различаем два его вида: бессамостность своего «я» и бессамостность «моего», например, моей руки. Вторую бессамостность называют бессамостностью феноменов, или дхарм, а это ничто иное, как бессамостность наших скандх. На основе постижения бессамостности скандх постигается бессамостность личности, и до тех пор, пока не постигнута бессамостность скандх, мы не постигнем бессамостность «я», а пока она не постигнута, мы будем продолжать накапливать карму и вращаться в самсаре. Если же мы устраним цепляние за самость, то, даже если у нас и осталась карма, мы уже не будем вращаться в самсаре.

Для того, чтобы постичь бессамостность, необходимо исследовать, как на самом деле существует наше «я», самосуще оно или нет, и где оно находится. Если «я» не установлено как самосущее, то с постижением этого мы освобождаемся от цепляния за него. Вначале мы освобождаемся от клеш, отбрасываем завесу клеш, но после них от них остаётся «запах»: как, к примеру, если чеснок долго держать в чашке, а потом вынуть, то после в чашке долгое время будет оставаться чесночный запах, — так и в уме остаётся «запах» омрачений. Чтобы избавиться от этих следов, также требуется немалое время. Например, если нами овладева-

ет гнев, то, чтобы от него избавиться, нужно медитировать о терпении. Для этого есть бесчисленно много разных способов. Если применять лишь один какой-то метод, связанный с практикой терпения, мы не сможем в полной мере освоить всю практику. Именно в соответствии с теми условиями, которые вынуждают нас испытывать гнев, мы и должны так или иначе медитировать о терпении. Если взять привязанность, то для её устранения тоже есть разные способы. Но так или иначе, хотя омрачения и присутствуют в сознании, они носят временный характер, и не являются неотъемлемой частью нашего ума, — будь они неотъемлемы, от них невозможно было бы избавиться. Но они — наносные, преходящие, и лишь временно омрачают ум, и значит, их можно устранить. Будь они частью природы нашего ума, они были бы неизлечимы, и ум был бы загрязнённым по своей природе — а он таковым не является.

Взять грязную воду — по природе она не является грязной. Будь она по природе грязной, то у нас вообще не бывало бы такого явления, как чистая вода. Её природа — незагрязнённость. Природа нашего ума — также незагрязнённость. И поскольку все загрязнения нашего ума носят временный, преходящий характер, то, если приложить достаточно усилий, можно избавиться от загрязнений.

Например, если бы омрачения были природой ума, в частности, гнев — то мы бы и гневались всё время. Однако этого не происходит. Мы то гневаемся, то не гневаемся — а это значит, что гнев не является природой ума. Есть, к примеру, люди, которые всю жизнь были гневливы, но проходило время, и у них менялся характер, и они становились всё менее и менее склонными к гневу. Раз гнев не является природой ума, то ум можно изменить, избавив его

от гнева. Поэтому Будда и говорил, что нужно менять свой ум, тренировать свой ум.

Есть два метода тренировки ума. Один — очищение ума от омрачений подобно тому, как мы, моясь, счищаем с тела грязь. О нём мы говорим сейчас. Например, если мы при помощи мудрости, постигающей бессамость, сможем отбросить цепляние за истинность «я», то это и есть метод тренировки ума. Сюда же относится, например, и практика терпения. Если всю жизнь посвятить таким методам тренировки ума, то сможем избавиться от множества проблем и страданий, обрета счастье и покой. Даже не беря в расчёт прошлые и будущие жизни, можно быть абсолютно уверенным, что эти методы обеспечат нам жизнь, полную покоя, в которой все страдания сведены к минимуму.

Но есть и второй способ тренировки, не связанный с очищением от скверн, — он связан с наращиванием силы ума. Здесь речь идёт о том, что в уме изначально заложен потенциал, и его нужно раскрыть во всей его мощи. Например, сейчас в нашем уме есть такое качество, как сострадание. Пока что оно очень мало, но его можно усиливать. Наращивая его, мы превращаем его в так называемое великое сострадание». И тогда фактором, избавляющим нас от страданий, станет именно это великое сострадание. Кое-кто может подумать, что, чем больше у нас сострадания, тем больше мы страдаем: сопереживая другим, мы добавляем неприятностей и самим себе. На самом деле это не так — сострадание уничтожает наши страдания, а не усиливает их. Таковы два способа тренировки ума в избавлении от страданий.

**Молю благословения, чтобы могли взойти
из чистой мысли сей внимательность памятованья
и бдительность великая — чтоб стало главным мне блюсти
как корень Дхармы дисциплину
обетов Личного Освобожденья.**

Для чего Будда преподавал Дхарму? — чтобы избавить живых существ от страданий. Если не заниматься избавлением себя от страданий, то в итоге становишься сам себе врагом. Важно понимать, что нет внешнего врага — мы сами себе враг. Есть враги внешние и внутренние, из них злейший — именно внутренний, и говорится, что если победить внутреннего, то все внешние исчезнут сами собой. Говорится, что чем больше мы одолеваем внутреннего врага, тем большего покоя достигаем.

Когда Будда был на пороге Пробуждения, ему явился Мара, который разнообразными способами и эманациями пытался ему помешать, но Будда укротил всех иллюзорных внешних врагов силой своего сострадания. Поэтому главное, что мы должны укротить — это самих себя, нужно уничтожить самих себя, и вместе с этим уничтожатся и все наши страдания. Именно из-за наших представлений о самих себе до сих пор и возникали все наши проблемы. Поэтому Будда подчёркивал этот момент вновь и вновь.

Поэтому говорится, что ключом к Освобождению является опора на Дхарму. Та личность, которая опирается на Дхарму как на средство освобождения от всех страданий, является по ламриму из трёх типов личностей личностью среднего уровня способностей. И всё, что я до этого говорил об освобождении от самсары, относится к учениям Малой Колесницы.

В этой шлоке текста также говорится об Освобождении, об учениях Хинаяны, и говорится, что корнем учения являются обеты личного Освобождения. Обычно о личном Освобождении говорится всегда в связи с принятием на себя обетов личного Освобождения. В целом, есть восемь разновидностей обетов личного Освобождения. Это пять коренных обетов для монахов, плюс три обета для мирян (для мирянина, мирянки и «неньен»); все они относятся к Хинаяне.

Над ней находится Махаяна, а над ней – Тайная Мантра. До этого говорилось лишь о Хинаяне, о самсаре, о вращении в ней и о причинах этого — это этапы малой и средней личности.

Владислав П.:

— Если «я» нет, то что тогда перерождается?

— Когда говорится о том, что нет «я», имеется ввиду то, что нет абсолютного «я», самосущего, но относительное «я»-то есть. Нет «я», существующего по своей природе, обладающего самобытием. Сейчас мы обсуждали цепляние за «я», именно за такое самосущее «я», которого в действительности нет. Поскольку у нас есть представление о самосущем «я», мы за него и цепляемся, однако самосущее «я» — это невозможный способ его существования. Что значит, что «я» самосущее? Если оно на самом деле таково, то оно не должно ни от чего зависеть. Однако в этом мире нет ни одного феномена, включая «я», который был бы совершенно независим от чего-то другого. Все существующее лишено самобытия.

Светлана Б.:

— Каково тогда определение относительного «я»?

— Это «я», существующее только в силу умственного называния. Если бы твоё «я», Светлана, было самосушим, то, когда я на тебя смотрю, та видимость, которую я вижу, полностью совпадала бы твоей реальностью. Если бы это было так, то и другие люди должны были бы воспринимать тебя абсолютно так же, как и я. Однако разные люди воспринимают тебя по-разному. Если бы восприятие тебя каждым человеком было бы истинной Светланой, то тогда Светлан стало бы очень много. Дело в том, что видимость Светланы каждым конкретным существом не совпадает с её истинным существованием, с её реальностью.

Тут можно завязать дискуссию, это очень интересная тема. Взять даже меня одного, — сегодня я вижу Светлану такой-то, а завтра вижу её по-другому. И вот ещё какой момент: поскольку все составные вещи — непостоянны и ежесекундно меняются, то та Светлана, которая была час назад — это уже не та Светлана, что есть в данную секунду. А если бы она была самосущей, она была бы всегда неизменной, одинаковой. Что нам нужно тут исследовать — соответствует ли внешняя видимость реальному способу бытия вещей. Например, это несоответствие можно устанавливать разными способами: вот я уже старый, у меня плохое зрение, и когда я смотрю на какое-то место, я там ничего не вижу, а у Даши зрение хорошее, и она видит там то, чего не вижу я, а для меня эти объекты не существуют. Я говорю, что их нет, Даша — что есть, но должна же быть у вещей реальность, реальный способ бытия. Мы говорим о видимости, предстающей перед нами в нашем восприятии: она может

быть или не быть, может быть искажённой, разной у многих людей, но реальность-то у вещи одна. Недавно я был в Екатеринбурге, там меня просили дать учение о пустоте, и я подробно его объяснял. Можно обратиться к записи эти учений.

**Подобно мне, и матери все добрые мои
скитаются в круговороте-океане.
Молю благословить дух Пробужденья [бодхичитту] породить,
чтоб мне скорее их суметь освободить.**

Начиная с этой строфы идёт речь уже о Махаяне – здесь Лама Цонкапа просит благословить его на возложение на себя ноши освобождения от самсары всех скитальцев.

Нужно понимать, что все живые существа находятся в том же положении, что и мы: и они, и мы тонем в океане самсары, и страдаем мы все одинаково. Поэтому, поскольку здесь идёт речь о высшей личности, о Махаяне, цель породившего бодхичитту бодхисаттвы в том, чтобы освободить всех живых существ от самсары. Он не просто желает этого: он развивает в себе решимость сделать это в одиночку. Если говорить о сущностных наставлениях о порождении бодхичитты, то существуют две традиции, два метода: один на основе семичленного метода причинно-следственной взаимосвязи, а второй называется «обменом себя на других».

Семичленный метод передавался от Майтрейи к Асанге и далее. Этот метод причинно-следственной взаимосвязи в подробностях объясняется в труде Майтрейи «Абхисамая-аланкара» — «Украшение ясных постижений». В целом, если говорить о бодхичитте, то ум бодхичитты состоит из двух намерений: это намерение принести благо живым су-

ществам и намерение достичь Пробуждения. Из этих двух намерений более сильным является намерение принести благо. Поэтому считается, что у бодхичитты два намерения.

Что значит намерение принести благо другим? Это желание освободить других от страданий самсары и утвердить их в состоянии полного Пробуждения. Что касается намерения достичь Пробуждения, то бодхисаттва думает так: ради блага всех существ мне нужно как можно быстрее достичь Пробуждения. Мы понимаем, что если сами не достигнем Пробуждения, у нас просто не будет силы освободить от океана страданий самсары всех других, и единственный способ помочь другим – это сперва освободиться самому. Единственно с этой целью мы и стремимся достичь Пробуждения. Это и называется бодхичиттой, помыслом бодхисаттвы.

До тех пор, пока не зародилась бодхичитта, человек считается не вступившим на Путь. Как только она порождается, он вступает на Путь. Что значит «ступить на Путь»? Под «Путём» имеются в виду пять путей Махаяны: путь накопления, путь подготовки, путь видения, путь медитации, путь более-не-учения, но пока бодхичитта не порождена, мы не стоим ни на одном.

Путь накопления делится на три этапа: начальный, промежуточный и большой. Когда у нас впервые порождается бодхичитта, это считается начальным уровнем пути накопления.

Есть два вида бодхичитты: устремлённая и деятельная. Устремлённая – это просто молитва о том, чтобы достичь состояния будды ради блага всех живых существ, не сопровождаемая никакими практическими действиями. Именно такая бодхичитта равнозначна начальному уровню пути

накопления. Она подобна молитве: «пусть я достигну Пробуждения ради блага всех существ». Когда же на пути накопления порождается и деятельная бодхичитта, она длится вплоть до состояния будды.

Первый метод порождения бодхичитты состоит из шести причин и одного следствия. Шесть причин – это признание всех существ своими матерями, памятование об их доброте, желание отплатить им за эту доброту, любовь, сострадание и сверхнамерение. Плодом этих причин является бодхичитта. Однако, в отличие от других лам, Дже Ринпоче в своём «Ламриме» особенно подчёркивает о том, что основной причиной бодхичитты является сострадание. И это удивительно, как это объясняет Дже Ринпоче. Почему же он называет главной причиной бодхичитты сострадание? Потому, что сострадание является главным качеством в начале, середине и в конце Пути. В начале пути сострадание подобно семени, в середине — воде и удобрению, в конце — подобно созревшему плоду. И поскольку это так, то в «Мадхямакаватаре» Чандракирти говорит, что сострадание имеет первостепенное значение. Он восхваляет сострадание, говоря о том, что поскольку сострадание имеет важнейшее значение в начале, середине и конце пути, нужно ценить его как важнейшее качество. В этом труде он неоднократно восхваляет сострадание.

Учитывая, что сострадание имеет столь большую значимость на Пути, нужно понимать, каковы его причины. Причин у него четыре, как описано в семичленном методе: это признание всех существ своими матерями, памятование об их доброте, стремление отблагодарить их за неё и великая любовь. Плодов у сострадания два: это сверхнамерение и сама бодхичитта. Так говорится в большом «Ламриме»,

когда Лама Цонкапа касается этого семичленного метода порождения сострадания.

Почему вначале необходимо признать всех существ своими матерями? Потому что с самого начала нашей жизни самым близким нам человеком является мать. Это в общем, потому что не во всех случаях это так: кому-то ближе отец, но в подавляющем большинстве это соответствует действительности, и большинство людей испытало на себе безмерную доброту своей матери. К выводу о том, что все существа являются нашими матерями, мы приходим из-за того, что мы перерождаемся в самсаре с безначальных времён, и нет ни одного вида рождений, через который мы не прошли, мы успели побывать всеми и всем. А поскольку других живых существ бесчисленное множество, то получается, что мы побывали друг по отношению к другу во всех ролях – в том числе и в роли матери. Думая о доброте, которую проявляла к нам мать с самого нашего рождения, мы видим, что она бесценна и безмерна – если бы не забота матери, не её молоко, которым она нас кормила, не её охранение нас от всякой опасности, мы не смогли бы выжить. Материнскую доброту мы видим не только среди людей: и животные, и птицы ухаживают за своими детёнышами, – всё это поразительная забота. Например, когда у птицы вылупляются птенцы, она, чтобы их прокормить, вылетает из гнезда по сто раз на дню. Или мы видим, как бережёт своих детёнышей тигрица. Наблюдая за тем, как матери заботятся о своих детях, мы должны думать, что точно так же о нас заботились все без исключения существа на протяжении всех наших безначальных рождений в самсаре.

Памятуя таким образом о доброте, мы порождаем желание как-то отблагодарить их за эту доброту. Вслед за этим

ко всем существам у нас возникает чувство приятной любви: все существа оказываются нам невероятно близкими. Как развить эту любовь? С самого начала тяжело почувствовать её ко всем, поэтому мы начинаем с самых близких – друзей и подруг, родственников. После мы думаем о тех, кого обычно считаем посторонними. А затем развиваем это же чувство по отношению к врагам. Обычно в жизни у нас сравнительно мало друзей и мало врагов, – подавляющее большинство существ являются для нас посторонними. Начинаем мы с друзей, поскольку они нам и так близки, переходим к посторонним, потому что, хоть они нам и не помогают, но и не вредят. Самое трудное – конечно же, враги, поскольку они нам, как нам кажется, вредят, и в последнюю очередь мы развиваем это чувство по отношению и к врагам. Итак, по отношению ко всем: к друзьям, к врагам и к посторонним у нас должно возникнуть чувство приятной любви.

Что это за чувство приятной любви? Это когда, не смотря ни на что, человек всё равно кажется тебе приятным, привлекательным. Например, когда наши родители стареют, они покрываются морщинами, седеют, у них выпадают зубы – но всё равно они нам по-прежнему милы. И когда возникает такое ощущение близости, вслед за этим чувством возникает сострадание к ним.

Великое сострадание – это когда мы постоянно помним о том, как страдают все существа, и, как сказано в большом «Ламриме», это такое же чувство, какое испытывает мать, когда её единственный сын страдает: она не может терпеть, глядя на эти страдания, и должна тут же что-то сделать, чтобы помочь ему. Когда мы испытываем такое чувство ко всем живым существам – это и есть великое сострадание.

Просто желание, чтобы существа не страдали, перерастает в желание как можно быстрее своими силами избавиться их от этих мук. Когда появляется такое чувство – это называется сверхнамерение. Это одно из следствий сострадания.

Сверхнамерение подобно тому, как, когда ребёнок падает в колодец, а отец и мать, увидавшие это, в равной степени хотят вытащить его, но мать не способна это сделать, а отец может – и сам бросается туда, чтобы вытащить его оттуда. Когда возникает этот настрой: я, один, сам должен спасти всех существ из самсары и привести к счастью Пробуждения, это и называется сверхнамерением. Вслед за этим приходит осознание: хоть я и хочу совершить это, но пока у меня нет такой возможности: как я могу в нынешнем своём положении, не имея сил, спасти от самсары хотя бы одно живое существо? Единственный способ это сделать – это самому достичь Пробуждения, которое даст мне мощь спасать других. Тогда и возникает намерение достичь состояния будды.

Из трёх видов бодхичитты это – «бодхичитта, подобная царю», то есть: «Когда я сам взойду на царский престол, я осчастливлю всех своих подданных». Это похоже на американские выборы, на обещания кандидатов: «Если меня выберут, я вас спасу!» Второй вид – «бодхичитта, подобная пастуху»: пастух обычно идёт вслед за стадом и погоняет его, то есть: «Пусть сначала все достигнут Пробуждения, а я достигну его самым последним». И третий вид – это «бодхичитта, подобная лодочнику»: когда вместе с самим лодочником его пассажиры переплывают через море или реку, – то есть достижение Пробуждения одновременно со всеми остальными существами. Но в целом, главный вид бодхичитты – это «подобная царю».

— Светлана С.

— Очень часто можно встретить страх у тех, кто только начинает практиковать, перед практикой тонглен. Вбирая в себя страдания всех живых существ и отдавая им свои радость и счастье, часто они говорят, что в какой-то момент им становится дурно: «а вдруг я заболею, вдруг я привлеку страдания всех живых существ себе, и это станет причиной болезни». Как построить логику, чтобы опровергнуть или доказать это? Ещё говорят, что если ты что-то визуализируешь, то ты к этому стремишься и это получаешь, и представляя, что ты забираешь все болезни, ты их и получишь.

— Если бодхичитта уже порождена, то, сколько ни делай тонглен, никогда не заболеешь, но если ещё не порождена — то там немного по-другому. У того, кто породил бодхичитту, самопожертвование развито до беспредельного состояния, он способен отдать всё без малейшего сожаления и принять всё без малейшего страха. Но у того, у кого нет бодхичитты, в связи с этой визуализацией возникает страх, и из-за этого к его практике примешиваются разные толкования и суеверия. Как говорится, в основном весь вред, претерпеваемый нами, в основном исходит от наших предрассудков и суеверий, его причина — в них. Из-за них и может быть причинён нам вред, поскольку они изначально есть в нашем уме. Не будь таких концепций, то никаких болезней и вреда возникнуть бы не могло.

Например, я рассказывал историю о наставнике Арьядеве, пожертвовавшем нищему свой глаз: встретившийся на пути слепой попросил у него глаз, и он отдал его ему. Нищий был воплощением Мары, явившимся для того, чтобы

чинить препятствия на его пути, и поэтому, когда Арьядева, отойдя, оглянулся, он увидел, как нищий разбивает этот глаз камнем. Тогда у него возникло сожаление о его жертве, а поскольку сожаление – как раз из разряда таких умпостроений, то он не смог восстановить свой глаз. А если бы у него не возникло такой концепции, его глаз восстановился бы, так как Арьядева был бодхисаттвой.

Также и Миларепа в одной из ста тысяч своих песен пел о том, что если не возникнет враг в виде умпостроений, ни один дух не может причинить вреда. И по этой причине говорится, что бодхичитту очень трудно породить, – иначе, поскольку мы перерождаемся с безначальных времён, она у нас уже была бы. Взять, например, «Бодхичарьяватару» Шантидевы, – он занимался практикой *тонглен* на очень высоком уровне, но никаких болезней у него не возникало. Ведь для чего нам нужна практика «даяния и принятия» – для тренировки ума. Эта практика считается практикой очень высокого уровня. Есть очень много практик бодхисаттвы, которые мы не в силах выполнять, пока мы не породили бодхичитту, – а некоторые даже просто нельзя. Например, жертвовать собственным телом без бодхичитты запрещается, – можно разве что на уровне воображения. Занимаясь практикой *тонглен* и думая: «да созреют во мне все страдания и омрачения всех существ», если к этому примешиваются предрассудки, страхи и суеверия – то тогда могут действительно возникнуть препятствия. И тогда её лучше не делать.

У меня тоже, когда я делал практику *тонглен*, возникали концепции подобного рода, как те, что сказала Светлана, но практик ведь много. Можно постепенно, начиная с простых практик, двигаться к более сложным, и тогда силы

ума будут возрастать. Например, когда мы только учимся водить машину, но потом мы становимся более уверенными и можем разогнаться до любой скорости.

Данил И.:

— Делают ли благие намерения насильственные действия добродетельными?

— Самое главное — это мотивация. Если мотивацией является бодхичитта, это может стать добродетелью. Если мотивация добродетельна, это — не добродетель. Если же мотивация ни добродетельна, ни не добродетельна, — например, когда мы идём по дороге, топча насекомых, то это действие становится нейтральным. Поэтому бывает такое, что ради блага большого количества людей можно убить одного человека, и это станет добродетелью, однако всегда надо смотреть на мотивацию и соизмерять последствия своего такого поступка: масштаб возможной пользы с масштабом наносимого вреда. Под конец Второй Мировой войны Америка сбросила атомную бомбу на Хиросиму и Нагасаки, — как она утверждала, ради мира во всём мире, но все знают, сколько людей погибло. Конечно же, там не присутствовало никакой мотивации бодхичитты, а последствия этих ударов до сих пор сказываются: там рождаются неполноценные дети. Эти действия были совершены не с бодхичиттой, а с мотивацией убить людей. Только в том случае, если человеком руководит истинная бодхичитта, даже насильственные его действия становятся добродетелями.

Когда руководимый бодхичиттой человек намеревается кого-нибудь убить, к жертве он при этом испытывает ве-

ликую любовь. У нас же, как правило, нет таких ощущений, когда мы кого-то убиваем. У нас нет желания помочь ему, у нас нет любви к нему. Нет бодхичитты – нет и «права» на какие-то насильственные действия.

Егор Б.:

— Нам звонила женщина и рассказывала, что год назад она дала разрешение на отключение своей старой матери, которая долгое время была в коме и о которой врачи сказали, что лечить её бесполезно, от аппаратов. Прошёл год, она мучается, звонит нам и спрашивает: «Это грех я взяла на душу?» Пробыла в больнице она несколько лет, затем в кому впала.

— Это грех убийства, так как эта женщина, соглашаясь, чтобы врачи отключили мать от аппаратов, знала, что она умрёт. Хотя и в коме, но она всё же была жива. Но она очень жалеет об этом, и это раскаяние очищает её от последствий его поступка. Если она будет применять четыре силы, противодействующие дурной карме, то и такую карму она сможет очистить. У негативной кармы, как говорится, есть только одно достоинство – его можно очистить.

Сергей К.:

— Мы говорим, что хотим стать буддой ради блага всех существ. Какие именно качества будды делают его наилучшим спасителем, исполнителем этой функции – спасения других существ?

— Говоря обобщённо, у Будды два основных таких качества – качество отбрасывания всего омрачённого и ка-

чество свершения всего благого. Будда Шакьямуни достиг Пробуждения более двух с половиной тысяч лет назад, и с тех пор бесчисленное количество существ достигли состояния архатства, состояния арьев и полного Пробуждения, освободились от страдания и обрели непреходящее счастье и, соответственно, получается, Будда спас за это время огромное количество существ. Что касается вопроса, какие качества делают Будду наилучшим объектом Прибежища, то обо всём этом Будда сам рассказал в своих наставлениях. Говоря «практикуй это, и добьёшься того-то», он, по сути, говорил о своих качествах: все благие плоды и результаты, свершения на Пути – это и есть качества самого Будды, им самим обретенные.

Светлана С.:

— Сейчас описывали ситуацию с женщиной, которая дала согласие на отключение своей матери. Эта женщина не буддистка, и узнала в монастыре, что совершила грех. Как правило, люди не умеют жить с этим, — обычно это приводит к чувству вины, которое ведёт к тому, что эта женщина, возможно, заболеет и от этого как-то пострадает. С другой стороны, сказать ей о том, что это не грех — ложь. Буддистке можно объяснить: есть такая-то карма, её можно очистить и так далее. А так можно серьёзно навредить.

— Не нужно особо говорить этой женщине о грехах, если она снова объявится. Надо сказать, что если она сожалеет о сделанном, это уже является очищением, а это у нас в буддизме считается лучшим способом очищения. Мы, будучи буддистами, знаем, что существуют четыре противодей-

ствующие силы, и первая из них – это именно сила сожаления, раскаяния. Как говорится, сожаление о недобродетели является добродетелью, а сожаление о добродетели – недобродетелью. И раз эта женщина сожалеет о недобродетели, значит, она накапливает добродетель.

Светлана Б.:

— Мне вспомнилась подобная ситуация, но с другим акцентом. Один наш друг шёл к себе домой и обнаружил кошку, которую переехала машина. Она была полураздавлена, и он не смог выдержать, пройти мимо – он решил помочь ей умереть и утопил её. Получается, он тоже накопил грех убийства. Но ведь он вроде хотел помочь? Как же поступать в таких ситуациях – помочь и накопить недобродетель, или же дать существу исчерпать отрицательную карму, – она ведь тоже не просто так попала под колёса?

— Получается, что ваш друг попал в ту же ситуацию, что и та женщина с её мамой. В буддизме считается, что убийство – это проступок в любом случае. Но убийство животного и убийство человека – это две несоразмерные кармы. Убийство человека – неизмеримо большая карма, так как человеческое тело как основа считается невероятной ценностью. Тем более, там речь шла об убийстве матери, что ещё более отягощает карму.

Данил И.:

— Существует ли такое явление, как коллективная карма? На примере житейской мудрости: в коллективе всё шло нормально, но появляется новый человек, у кото-

рого «шило в одном месте», и всё идёт наперекосяк: компьютеры ломаются и так далее. Или групповая карма на примере отношений мужчины и женщины – насколько сплетается их карма? Есть ли такое явление, как оно проявляется?

— Есть такое понятие, как коллективная карма. Но я не знаю, когда ломается компьютер в офисе – это плод коллективной или индивидуальной кармы. Потому что карма в целом — какая причина повлекла за собой то или иное следствие — сказать очень тяжело. Самые тонкие механизмы кармы понимает только будда. Объектов познания существует три вида: «явные», «слегка скрытые» и «весьма скрытые». Что касается «весьма скрытых» феноменов, мы можем знать об их существовании только по каким-то авторитетным свидетельствам. Если мы верим их источнику — то верим и тому, что он сообщает. Например, если мы чем-то заболеваем, мы можем сами не знать, отчего это и почему — и тогда доверяемся знающему врачу, и на основе этого доверия лечимся у него. Что касается врачей, мы имеем право выбирать тех, которые заслуживают большего доверия, чем остальные, на основе рекомендаций или чего-то ещё. [Но поскольку именно Будда и подобные ему, достигнув Пробуждения, обрели совершенное всеведение, то они фактически являются безальтернативным источником правдивой информации о таком скрытом явлении, как карма].

Конечно, есть, так сказать, обоюдная карма у обитателей разных миров – людей, духов и прочих. Что касается коллективной кармы, то тот факт, что сегодня мы все собрались здесь и изучаем Дхарму — это и есть коллективная

карма. Или когда собираются солдаты на войне, в одном строю, и вместе убивают противника, они тоже создают коллективную карму. Или если взять какие-то африканские бедные страны, — они голодают, нет еды и воды, и они умирают от голода, они при этом находятся все вместе — это тоже плоды коллективной кармы. Или наоборот, есть очень благополучные страны, где сообщества людей живут безбедно — например, в Швейцарии, — это тоже плоды коллективной кармы.

Бывает, что окружение человека бедное, нищее и благополучное, но он в силу собственной кармы начинает преуспевать в жизни, или наоборот — окружение благополучное, а у человека куча проблем. То есть, для созревания кармы нужны соответствующие условия. Если одна карма создана, но нет условий — она не может принести плоды; плоды её созревают в силу условий. Взять двоих людей, у которых в жизни те же самые условия — один при этом добивается своих целей, а другой не добивается ничего. Например, на Качканаре живут люди, животные, птицы, и все они получают плоды коллективной кармы, так как все они живут в общей среде обитания. То же самое и в Нижнем Тагиле, где условия жизни у людей и других существ также примерно одинаковы в том, что касается окружающей среды. Карма создана, и мы испытываем её результаты.

На самом грубом уровне мы можем понять некий механизм кармы, но тонкие кармические механизмы для нас пока недостижимы. Если взять то, что мы здесь сейчас собрались, и я объясняю Дхарму, а вы её слушаете — какую именно карму и когда мы создали для того, чтобы это случилось, сказать очень сложно. Я достаточно понятно объяснил?

Сергей К.:

— Говорят, что есть особая карма у народа, — не у отдельных людей, вместе испытывающих одинаковые условия окружающей среды, а именно у отдельного народа, у государства. Или например: «карма рода», — у таких вот социальных общностей.

— Да, такое есть.

Владислав П.:

— Продолжительность жизни определяется кармой. Если меня кто-то убил — это моя карма или его, это «преждевременная» смерть или нет? Об этом говорится в девятичастной медитации о смерти, и мне непонятно.

— Это очень трудно сказать. Что касается кармы, то когда один человек убивает другого, то главный объект здесь — это именно убитый, а не убийца. Говорится о карме быть убитым, а не о карме убить. Убитый раньше накопил эту карму, появилось условие, — а без условий, как я раньше говорил, карма не даст плодов, — и вот эта карма созрела. Вообще же, у нас есть определённый максимальный жизненный срок, отведённый нам в текущем рождении, но в течение этой жизни нам встречаются разнообразные условия, которых, как говорится, вообще-то гораздо больше, чем условий для выживания.

Один метод порождения бодхичитты мы уже обсудили, а второй метод порождения бодхичитты называется «уравнение себя с другими», «обмен себя на других». Эта ли-

ния преемственности исходит от Манджушри к Нагарджуне и далее. Здесь главное, что мы должны сделать – уравнивать себя с другими. Вот о чём надо думать: так же, как мы хотим счастья, хотят его и все остальные живые существа. Точно так же, как мы не хотим страдать, не хотят и другие – в этом мы абсолютно равны, у нас нет преимуществ.

После этого уравнивания мы должны произвести обмен себя на других. В чём суть этого обмена, что мы меняем? Нам нужно заменить две вещи: наше обычное себялюбие и равнодушие к другим. Себялюбие мы заменяем на заботу о других. Равнодушие заменяем на безразличие к себе. Это очень трудно сделать. Что нужно для этого? Медитировать, с разных сторон обдумывать все недостатки и пороки себялюбия, и так же, многогранно и с разных сторон, обдумывать преимущества заботы о других.

В этом обдумывании мы должны понимать, что себялюбие – это то, что приносит нам только лишь беды и страдания. С другой стороны, в заботе о других так много преимуществ, что их не охватить мыслью. Как говорится в «Гуру-пудже»: «Себялюбие – источник всех пороков, а любовь к матерям – основа всех достоинств». Основа всего хорошего, всех наших благих качеств, счастья и успеха – это забота о других. Изначально мы вращаемся в самсаре из-за своего себялюбия. Если у нас есть это себялюбие, то на его основе порождаются три коренных омрачения, а также и все основные. Себялюбие препятствует всем добродетелям, которые мы можем создать, и всей нашей хорошей мотивации.

С другой стороны, как только в нас начнёт появляться забота о других, она приглашает все достоинства, все блага и счастье, – всё то хорошее, что можно найти в нашей

жизни. Получается, что два этих качества – себялюбие и забота о других – в корне противоположны и выполняют радикально разные функции.

Нужно пояснить одну вещь, связанную с тибетским языком. В нём есть два слова, каждое из которых можно перевести как «себялюбие», но каждое – со смысловыми оттенками. Есть просто себялюбие, забота о себе самом (ранг чин дзин), а «ранг ни чин дзин» — это забота только о себе. То есть, можно заботиться и о себе, и о других, а можно – исключительно о себе.

И о чём говорится в «Гуру-пудже» как об источнике всех пороков – так это именно о заботе исключительно о себе. То есть, это крайняя форма эгоцентризма, когда человек вообще, в принципе ничего не делает для других, и всё, что он делает, он делает только ради себя. Если довести себялюбие до такой крайней степени, — тогда это именно то, что называется источником всех пороков, стопроцентный эгоцентризм. В уме такого человека в принципе возможно ли возникнуть любви к другим? – нет, невозможно. Нельзя полюбить даже своих родственников. Думает только себе, о других ни одной мысли не возникает, — заиклен только на себе. Если так, то представьте себе положение – наверное, ему будет очень тяжело. Он становится одержимым собственной персоной, у него мало или вообще нет друзей. Почему так? Потому что если кто-то делает так, что это претит его желаниям, то он мгновенно впадает в ярость. И такие люди не могут жить в обществе, становятся асоциальными.

То есть, такой человек думает, что никоим образом не зависит от других. Если бы у него хотя бы изредка возникали мысли о том, что он всё же зависит от других людей,

как все мы, то он бы всё-таки думал о других. Такой человек не способен ни на какую заботу, и ум его полон одних лишь омрачений. Представьте себе такую ситуацию: поскольку такой человек ни с кем не может ужиться, он живёт в одиночестве, но есть опасность, что даже окружающие его неодушевлённые предметы могут превратиться в его врагов: он может начать злиться даже на предметы. Конечно же, это не может не причинять ему большие страдания, — эти наполненность заботой о себе и крайний эгоцентризм. В уме такого человека правит себялюбие, а если царь — злой, то вся его свита так же будут так или иначе плохими, хороших он себе выбрать не может. Если, к примеру, президент плохой, то он выберет себе и соответствующих министров, и вероятность появления среди них хорошего, честного министра очень мала. Даже если он и появится, он будет практически беспомощен, ничего не сможет сделать вопреки всему аппарату.

И поскольку нашим умом по сей день правит себялюбие, в нём очень сильно активизированы и все остальные омрачения. Поэтому нам так тяжело породить в себе любовь и заботу о других. Что бы мы ни делали, очень легко у нас вспыхивают привязанность, гнев, зависть, — очень легко и без усилий. У гнева, гордыни, страсти, зависти очень много работы в «правительстве» нашего ума, раз у них такой правитель. В основном именно они одни и работают. И таким качествам, как забота и любовь, появиться очень трудно, — а появившись, они бывают затмеваемы омрачениями.

Поскольку, как я сказал, в нашем уме главенствует себялюбие, то и весь аппарат нашего ума процентов на 70-80 состоит из негативных эмоций, — и поэтому в нашей жизни возникают по большей части неприятности. Если однады

у нас произойдёт «смена власти» в нашем уме, и взамен себялюбия придёт забота о других, тогда таким качествам, как сострадание, терпение, любовь доброта, наконец-то представится возможность исполнять свои функции. Если в нашем уме начнёт активно функционировать любовь, то мы начнём привлекать к себе множество друзей. Точно так же, если будет работать терпение, то благодаря ему мы сможем устранить множество проблем. И самое главное свойство заботы о других: когда она у нас возникает, она ликвидирует наши страхи, — если мы на сто процентов развили в своём уме заботу о других, то на сто процентов избавляемся от страха, становимся бесстрашны.

Забота о других – такое качество, которое развить в себе крайне тяжело. Но если, несмотря на все эти трудности, мы всё же разовьём его, это обеспечит нам равновесие и покой ума в любых обстоятельствах.

И поскольку, как говорится в «Гуру-пудже», «забота о других – основа всех достоинств», то, когда мы обретём эту заботу, то вместе с нею сможем осуществить все свои собственные мечты, цели и желания.

Владислав П.:

— Можно ли уничтожить «эго», или это фундаментальное свойство сознания, и оно будет оставаться всегда, а задача только в том, чтобы взять его под контроль?

— Полностью уничтожить «я» невозможно. Потому что, как говорится, относительное «я» существует вечно и не уничтожается. Но самосущего «я», с которым мы боремся, наш главней враг, — его нет. То есть, если мы уничтожаем

«я», то уничтожаем и поток существования «я», который неразрывно связан с нашим сознанием, а поток сознания неуничтожим, вечен. Несмотря на это, в хинаянских школах есть одно философское, нигилистическое направление, последователи которого считают, что с достижением плода архатства остаётся только остаток от прежних загрязнённых скандх, а с наступлением смерти создание затухает подобно тухнущему пламени свечи. Есть два вида плода архатства: «с остатком» и «без остатка», под «остатком» здесь имеются в виду скандхи-совокупности, на которые мы накладываем обозначение «я». И вот здесь считается, что плод архатства «без остатка» — это когда после смерти сознание затухает, как свеча. Похоже, что то, о чём вы говорите, возможно только согласно воззрениям только одного из философских течений в Хинаяне. Что касается всех остальных буддийских школ, то они этого не признают, — в принципе не признают возможности пресечения потока сознания, потока существования «я».

Вопрос:

— Говорили о необходимости зарождения страха для того, чтобы следовать Учению. Не мог бы геше-ла дать какие-то практические рекомендации для того, чтобы его зародить?

— Например, сегодня мы можем ничего не бояться, но если завтра у нас обнаружат какую-то опасную для жизни болезнь, и мы моментально испугаемся, возникнет страх. Врачи скажут: ты неизлечимо болен, мы ничем тебе помочь не можем. И даже если её обнаружат не у нас, а у ближайших родственников — мы тоже очень испугаемся за них.

Но этот страх умереть от неизлечимой болезни вообще-то считается очень маленьким, незначительным страхом. С учётом того, что мы – буддисты, которые верят в существование будущих жизней, в карму и в то, что мы можем переродиться в любом из шести миров, — с учётом этого стоит задуматься, что нас ожидает, если в будущей жизни мы переродимся, например, животным. А если задуматься об уделе голодных духов или существ в адах – можно очень сильно испугаться, поняв, что это может ожидать и нас.

Или можно представить, что в этой жизни, пока мы ещё не умерли, мы можем оказаться в полном одиночестве в дремучем лесу, не зная, как оттуда выбраться. Наверное, мы сильно испугаемся, особенно если знаем, что по этому лесу бродят дикие звери – медведи, лоси, шакалы или тигры, хищные звери. Конечно же, возникнет сильный страх.

Или такое размышление о самсаре в целом: какие страдания в основном мы испытываем? Мы страдаем при рождении, от болезней, от старения и от умирания. Если взять эти четыре вида страдания, то, наверное, мучительней всего из них – старение, когда мы постепенно теряем привлекательность и красоту, дряхлеем, лишаясь сил что-либо делать. Единственное, что мешает нам об этом всерьёз задуматься – тот факт, что стареем мы постепенно. Старели бы мы внезапно, — сегодня мне шестнадцать, а завтра я проснулся, и мне восемьдесят, — как это было бы болезненно! В большом «Ламриме» Лама Цонкапа говорит по этому, что, когда размышляешь о страданиях самсары, охватывает такой ужас, как если бы у тебя загорелись волосы. Сейчас у нас нет такого страха, который нужен, и мы об этом не думаем, и думать не склонны.

Есть два вида страха – это объект страха и субъект страха. Если мы не знаем, что объект страха существует, то не возникнет и сам страх. Например, мы идём по дороге, а нас впереди ожидает обрыв. Если мы не знаем о нём – то спокойно пойдём себе... и внезапно упадём в неё. А если знаем,— что там обрыв, то будем бояться, опасаться его. Пока у нас нет этого страха. Но как только у нас возникнет этот нужный, полезный нам страх, мы займёмся Дхармой со страшной силой. Ведь, поскольку у нас очень сильно развито себялюбие, то, как только что-то нам угрожает: малейшая опасность — и у нас тут же возникает страх.

Совершенно верно подмечено, что самое главное – это породить в себе это чувство. Если не будет его – мы не сможем по-настоящему заниматься Дхармой, наши занятия будут искусственны.

Вопрос:

— Откуда омрачения появились в уме изначально?

— Что касается их происхождения, то, например, желание или привязанность берётся от основополагающего неведения, которое является коренным омрачением – источником самсары, а неведение взялось из предыдущего неведения, и так по кругу, безначально. Невозможно установить начало этого, оттого мы и говорим, что неведение безначально – как и сознание. Если бы мы вели речь о том, что у неведения есть начало, пришлось бы сказать, что и у ума есть начало, что он отчего-то возник. Мы начнём устанавливать некий первоначальный ум, из которого всё взялось, выяснять, когда появился ум, из чего он возник, что стало его первопричиной. Тогда есть опасность начать от-

рицать предыдущие жизни. И при этом, даже гипотетически допустив, что у ума есть такое начало и вознамерившись найти его, мы бы не нашли этого начала.

Егор Б.:

— Не могу понять, что же такое перерождение. Если поток ума безначален, вечен и всё время движется, обретая новый опыт, получается, что и связи-то нет: всё время новые и новые рождения. Как можно говорить, что что-то «пере»-рождается, если каждый раз оно новое?

— Это трудно понять. Смотрите: сегодня вечером мы ляжем спать, завтра проснёмся. Получается, что поток ума личности сегодняшнего дня перейдёт в поток ума личности завтрашнего дня. Приведём пример с умом годовалого ребёнка. Он может превратиться в ум восьмидесятилетнего старика? Это разные умы или нет?

— Умы разные, но человек один и тот же.

— Почему тогда человек один и тот же, раз умы разные?

— У восьмидесятилетнего старика просто восемьдесят лет опыта.

— Ну хорошо, если у годовалого ребёнка нет опыта, а у старика есть, то это и получаются две разные личности: одна без опыта, а вторая с опытом.

— Знак равенства действительно нельзя поставить, но получается, что одна – часть другой.

— Значит, всё-таки не равны? Умы разные, и личности тоже разные? Всё разное, и нет ничего общего? В принципе, в чём-то можно так сказать, ведь учёные установили, что клетки организма обновляются, и из тех клеток, что составляли организм годовалого ребёнка, в организме старика не остаётся ни одной. Но что же, эти две личности ничего не связывает? Их связывает поток сознания и поток его скандх, они имеют протяжённость и сохраняются. Именно поток сознания и переходит в следующую жизнь.

Почему мы говорим о том, что поток сознания непрерывен? Каждый момент сознания возникает из предшествовавшего ему. Поскольку причина и следствие должны быть однородными, и мы выясняем, что других причин у сознания нет, получается, что единственная причина каждого возникающего момента – это предшествующий момент того же самого сознания, и на этом основании делается вывод о том, что поток сознания непрерывен. Конечно, мы накапливаем в течение жизни опыт, но это происходит на основе одного и того же сознания.

Данил И.:

— Откуда тогда возникнуть страху? Ну, я знаю, что мой «жёсткий диск» поставят куда-то ещё, но ко мне-то лично это будет иметь какое отношение?

— Тогда, когда вы были маленьким ребёнком, не было ни малейшего смысла учиться в школе, потом в институте. Или взять еду. Исходя из того, что завтра и послезавтра мы будем хотеть есть, сегодня мы должны запастись едой на этот срок. Если этого не сделать, то есть большая опасность,

что завтра и послезавтра мы будем просто-напросто голодать.

Или такой пример. Предположим, было бы у нас такое волшебное снадобье, которое, если его выпить, моментально превращает в животное, — мы бы очень боялись выпить его, ведь правда? Мы же не хотим оказаться животным, которое нам не нравится? Или это зелье превращало бы вас в столетнего старика, или человека, больного неизлечимой болезнью — хотели бы вы этого? Говорить, что вам это понравилось бы, можно только по одной причине — вы не верите, что с вами может такое произойти.

Но наша жизнь очень непредсказуема, и в ней может случиться всё, что угодно. Можно впасть в кому, например, или столкнуться с любыми другими неприятностями в силу совпадения причин и сопутствующих им условий. То, что вы говорите, что вам всё нравится, отшучиваясь, означает, что вы по-настоящему в перерождения не верите. Более того, мы до конца не верим, что с нами может что-то такое случиться и в этой жизни.

Если я приму отравленную пищу, то мне придётся ехать в больницу. Зная, что передо мной — отравка, я его не буду пить, да и никто не выпьет, ведь никто не хочет лежать в больнице, умирая от отравления. Приведённый мною пример с животными – полнейшая аналогия. Ведь даже не завтра, а уже сегодня может случиться так, что я умру и рожусь животным, — мы от этого не застрахованы.

Светлана Б.:

— Меня лично убеждают все эти примеры, но у ребят есть ещё один контраргумент. Не отрицая, что есть возможность, к примеру, родиться страдающей коровой,

они говорят: «Но ведь эта корова не будет знать, что в прошлом она была, скажем, Данилом Исламовым, она не будет помнить этого, — и это будет уже совсем другое существо. И мне на это существо будет пофиг».

— Это верно, что памяти не останется. Но мы же видим, как живётся коровам. Коров заводят специально для того, чтобы их потом зарезать.

Если ваш аргумент состоит именно что в отсутствии памяти о прошлом, то почему бы нам всем сейчас не впасть в кому? Память тоже будет отсутствовать. Прельщает ли кого-нибудь возможность оказаться в коме?

Постарев, часто ли мы задумываемся о том, что делали, будучи маленькими детьми? Помним ли во всех подробностях, что мы делали в детстве, или не помним? Нет, не помним. Вот с сегодняшней встречи пройдет тридцать лет, и мы тоже будем слабо помнить, о чём именно мы сегодня говорили. Но, тем не менее, нам нужно же как-то готовиться к тому, что будет через тридцать лет. Не нужно разве готовиться к тому, что будет через десять лет, через год, что будет завтра? Ведь человек, которым мы станем через год, десять или тридцать лет, уже будет не тот, кем является сегодня?

Данил И.:

— Но при «перерождении» поток сознания получит новую личность

— У вас есть ум, а откуда вы его взяли? Он родился из материальных частиц ваших родителей?

— У потока сознания была прошлая жизнь, у «меня» — нет.

— А этот поток сознания существовал до вас, и сохранится ли после вас?

— Да, конечно.

— А куда он отправится после вас — в мир животных, в мир людей?

— Не знаю.

— И когда ваш поток сознания воплотится в виде кошки, это будете не вы, а кошка?

— Да.

— Не ваш поток сознания?

— Поток сознания — мой, но буду это не я.

— И вы не боитесь, что у этой будущей кошки будет много страданий? А вы не боитесь, что, скажем, через десять лет, или, например, завтра у вас возникнут большие проблемы?

— Смысла нет [бояться], я считаю... Я думаю, если их бояться, они и формируются.

— То есть, вы бы не боялись, что здесь завтра произойдёт землетрясение, и все окажутся погребёнными под землёй?

— *Всех когда-то погребут под землёй... Я знаю, что я умру, и я готов к этому. Мой страх ничего не изменит...*

— Это понятно. Но я задал вам конкретный вопрос: вы бы боялись, зная, что завтра здесь будет землетрясение? Или если бы вы знали, что началась Третья мировая война, и здесь через час упадёт бомба, вы бы не боялись, не убежали отсюда?

— *Ну конечно, я бы попытался убежать: инстинкт самосохранения, — и всем бы ещё рассказал. Это было бы самоубийством — зная, что упадёт бомба, сидеть и ждать её.*

— Но через час — это же уже не вы будете?..

— *Но я-то хочу жить!..*

— А причём тут вы? Тот, кто будет через час, будет уже не вами... Вы же, по-вашему, не существуете в этом потоке, это какой-то поток, отдельный от вас. Если же через час тот, кто будет — это будете вы, то и тот, кто будет через десять лет — это тоже будете вы, верно? Или нет?..

— *Мне тридцать семь лет сейчас. Вот сорок лет назад это был я или не я? Нет, не я. Сто лет назад кто был — я? Нет. А через сто лет — кто будет?*

— У вас есть родители? Есть, да? Скажите, когда ваша мама вас рожала — вы были таким же большим? Когда вы

были маленьким ребёнком, вы же себя не помнили, — значит, по-вашему, это были не вы. Тридцать шесть с половиной лет назад это тоже были не вы — раз вы себя не помните.

— То, что я себя не помню, не означает, что это был не я...

— А, так значит, уже не означает?..

**Но только это практикуя, не смогу
Стать Буддой — без Нравственности трех типов;
Молю благословить меня духовной силой впредь
Практиковать обеты всех Героев [бодхисаттв].**

Говорится, что, только развивая бодхичитту, но не практикуя нравственность, нам не достигнуть состояния будды. По-тибетски Пробуждение — это *джангчуб*, где *джанг* — значит очищение всех омрачений и завес, а *чуб* — это полнота всех свершений; без этого стать буддой нельзя. Нравственность и входит в те качества, которые нужно реализовать на Пути к состоянию будды, и поэтому автор текста, Лама Цонкапа, просит благословить его на практику сынов Победоносных, то есть бодхисаттв.

Что касается трёх видов нравственности, то они таковы: нравственность воздержания от всех недобродетелей, нравственность накопления всех добродетелей, заслуг, и нравственность осуществления целей живых существ. Существуют три вида нравственности как соблюдение трёх сводов обетов — обетов личного Освобождения, обетов бодхисаттвы и обетов Тайной Мантры, но в данном случае речь идёт именно о первых трёх.

Что нужно делать человеку, который породил бодхичитту? Его главная задача – практика шести парамит. В этой строфе лама Цонкапа выделяет парамиту усердия.

**Когда к умиротворению помехи устраню
и высший смысл Учения прозрею,
Молю благословить меня, чтобы скорей достичь
единства двух: прозрения и умиротворения.**

В следующей строфе после умиротворения – союз *шаматхи* и *випашьяны*, это о пятой парамите, парамите медитации.

Здесь еще говорится и о шестой парамите – мудрости. В начале говорится о парамите сосредоточения. Наш ум, если он не достиг шаматхи, отвлекается постоянно на ложные объекты. Постоянно думаем о посторонних, недостойных нашего обдумывания, вещах. Когда же обретаем шаматху, это блуждание прекращается. Он перестает отвлекаться на ненужные объекты. Наш ум сосредоточен внутри, он не рассредоточен на внешние объекты.

Под правильным анализом реальности имеется в виду медитация на пустоту, это практика *випашьяны*, или «высшего проникновения» в суть вещей. Когда этот полностью умиротворенный ум вовлечен в правильный анализ смысла реальности, это ничто иное как союз шаматхи и *випашьяны*. В шаматхе главное – объект, в целом считается самым лучшим – образ Будды. Помимо того, что мы на его основе развиваем однонаправленное сосредоточение, мы постоянно помним о Будде, накапливаем большие заслуги и очищаем омрачения. И перед смертью мы вспомним о Будде, его образ будет стоять перед нашим мысленным взором.

Его нужно визуализировать на расстоянии вытянутой руки и размером с большой палец, это оптимальный вариант. Конечно, Будда может быть разных размеров, но именно в медитации шаматха это наиболее оптимально. Если тяжело представить Будду мысленно, то нужно в деталях рассмотреть его изображение и попытаться запомнить его изображение, так как мы должны медитировать на мысленный образ. Или представлять поочередно: ушнишу, лик, руки, туловище, ноги. Так по деталям мы запоминаем, а потом собираем в одно целое. Рано или поздно возникнут препятствия, ум начнет отвлекаться. Когда мы удерживаем свой ум на объекте, главным фактором здесь является внимательность. Когда ум теряет сосредоточение на объекте, тогда бдительность должна распознать это. Иногда мы вроде сохраняем внимательность на объекте, но проходит время и ум ослабевает, он теряет интенсивность созерцания объекта. Теряется ясность и яркость объекта — это значит, что ум притуплен. Считается, что это изъян. Многие думают, что они медитируют, как надо, и долго сохраняют внимание, не зная, что их ум притуплен. Это не медитация, это просто вялость. Ключевое значение имеет фактор бдительности, которая должна этот дефект распознать. Тогда мы исправляем сосредоточение, устраняя этот фактор.

В обоих случаях можно сказать, что внимательность уходит от объекта. Памятование или внимательность — один и тот же ментальный фактор. Все зависит от его качества. Два основных препятствия — возбужденность и притупленность ума, а способствуют внимательность и бдительность. И мы занимаемся практикой шаматхи с качеством усердия. Но мы не должны переусердствовать, есть интенсивность сосредоточения, которое зависит от него. Возникает воз-

бужденность ума при переусердствовании, или вялость при недоусердии. Усердие требуется для ясности объекта и его устойчивости. Если нет одного фактора, это уже не шаматха, не медитация безмятежности.

Если объект слишком яркий, то мы переусердствовали. Если мы недоусердствовали, то устойчивость нашей концентрации становится чрезмерной, и ясность теряется. Одно мешает другому. Нам все время нужно знать меру своему усердию. Где и на каком уровне нужно остановиться и не прикладывать лишние усилия. Мы можем это понять только на опыте.

В целом можно сказать, что наш ум — под властью омрачений, и практикой однонаправленного сосредоточения мы пытаемся его укротить. Этот «безумный слон» пытается то вырваться от объекта, то погружается в крайность вялости и апатичности. Тяжкий труд — приручение ума в этой практике. При применении внимательности и бдительности ум начинает успокаиваться, становится умиротвореннее, мы избавляемся от безумия. Он утихомиривается, и тогда нам все реже и реже приходится прибегать к помощи внимательности и бдительности.

Эта изначальная мотивация имеет большое значение в успешности нашей практики шаматхи. Будучи установлена, она избавляет нас от многих препятствий. В противном случае препятствий будет больше, ум будет всё более рассеян. То есть, всё определяет наша мотивация. Также большим препятствием является лень. Для избавления от лени мы применяем усердие. Чтобы появилось это усердие, надо знать о всех преимуществах однонаправленного сосредоточения, о его благах. Когда мы как следует узнаем о его преимуществах, у нас возникнет намерение.

Когда мы принимаем твердое решение закрыть все «окна» и «двери» во внешний мир и сосредоточить себя только на объекте медитации, ум продолжает течь в одном русле и мы можем продолжать медитацию.

Наш ум – коварная штука, которая подчиняется привычке, как бы мы его ни пытались сосредоточить, удержать его внутри, в процессе медитации неминуемо препятствие, когда наше тело находится в домике в горах, а ум опустился в город, где мы жили раньше и блуждает там. В такие моменты самое время подключить к процессу внимательность и бдительность. Надо ум вернуть и переустановить его на объект и продолжить. Если долго так практиковать, то наше сосредоточение будет становиться все устойчивее и устойчивее.

Все легче сосредоточиться и все быстрее будет происходить это процесс. И нам не надо будет прибегать к противоядиям. Ум обретет свойство спонтанности.

После этого в теле появится необычайное ощущение блаженства. Считается, что минимальный срок развития шаматхи – полгода в лучшем случае. Сегодня мы начали практику, а на шестой месяц у нас зарождается блаженное ощущение в теле. И это еще не шаматха, но ее предвестник.

После блаженства на уровне тела мы начинаем испытывать блаженство на уровне ума. Это блаженство сперва грубое, это восторг, который может лишить нас равновесия, но постепенно это чувство становится тоньше, ум снова обретает равновесие. Вслед за этим появляется блаженная податливость ума. Услужливость, полная подчиненность нашей воле, ум начинает делать то, что мы ему приказываем. Вслед за этим блаженная услужливость тела. Тело перестает испытывать дискомфорт во время медитации.

Наш ум спонтанно способен пребывать на объекте без малейшего отвлечения сколько угодно, наше тело и ум смогут вовлекаться в любую добродетель, благодаря шаматха мы сможем заниматься практикой без малейшего чувства усталости физического или психического. До обретения шаматхи наш ум называется умом желаний, после – умом медитации. С помощью шаматхи мы способны отбросить омрачения. Мы можем проникнуть в суть вещей, тем самым мы отбрасываем цепляние за истинность своего я – корень всей самсары.

На тибетском языке *шаматха* — это *zhi gnas* (*шине*), «пребывание в покое» или «безмятежности», само это название означает пребывание вне омрачений. Привязанность, гнев и др. становится по мере возрастания сосредоточения ума становится все меньше и меньше, мы с помощью одной лишь шаматхи не способны избавиться от корня всех омрачения, мы устраняем шаматхой эти омрачения на грубом проявленном уровне.

Также стоит упомянуть, что еще до начала развития шаматхи должно быть шесть условий, без которых невозможно воплотить шаматху. Первое связано с местом: благоприятное место должно быть уединенным, без лишнего шума, чтобы хватало еды и питья, чтобы там не было диких зверей, и был хороший помощник. Затем: иметь мало желаний. Чувство удовлетворенности. Отбрасывание множества дел и занятие только шаматхой. Чистая нравственность. Нужно полностью отбросить все концепции, особенно связанные с привязанностью и прочим.

Медитировать можно в любом положении: и лежа, и стоя, но оптимальная поза – семичленная поза Вайроачаны. Её семь элементов – чуть наклоненная вперед голова,

полуприкрытые глаза, плечи ровные, язык прижат к верхнему нёбу, рот в естественном положении, ноги в ваджрной позе или полулотосе. Дыхание естественное. И очень важно, что, какой объект мы с самого начала выбрали, тот же и должен оставаться. Если так не поступать, то шаматху развить крайне трудно.

Если мы не занимаемся однонаправленным сосредоточением, а просто медитируем, то можно разные объекты выбирать. Когда мы только устанавливаем ум на объекте, мы должны удерживать образ, каким он нам представился. Он может трансформироваться, менять цвет, очертания, может начать двигаться, но мы не должны следовать за этими изменениями, а должны пытаться удерживать его в своей памяти.

Если во время медитации возникает препятствие: что-то заболело, например. Нужно временно ее приостановить, избавиться от препятствия и продолжить. Также говорится, что лучше всего медитировать на противоядие от того омрачения, которое у вас преобладает. Например, если у вас преобладает влечение, то лучше медитировать на нечистоту тела, гнев – на любовь, гордыня – на классификацию 18 дхату, концепции, умопостроения – дыхание. Эти моменты имеют отношения к медитации. У нашего ума сейчас нет силы, но когда мы медитируем на шаматху, наш ум укрепляется. У нас есть внутренний враг, с которым нам нужно бороться, но этот враг очень силен и победить его непросто. Мы должны вооружиться до зубов и обрести мощь.

Когда мы осваиваем шаматху, это дает нам способности лишить противника силы, мы можем обесточить омрачения: привязанность, гнев и прочее мы можем лишить сил. Когда благодаря этому возникает сила ума, мы способны

осуществить все свои желания и цели. На основе шаматхи мы занимаемся випашьяной, это аналитическая медитация. Если шаматха — это сосредоточение, то випашьяна — это мудрость, и это разные ментальные факторы. Считается, что если ты предварительно обрёл шаматху, то випашьяну на её основе развить достаточно легко.

В «Ламриме» говорится, что одной лишь практикой шаматхи без випашьяны мы не сможем устранить омрачения до конца.

Если безупречный анализ срединного пути, свободного от крайности, «оседлает коня» неколебимого сосредоточения, то любое цепляние за истинность и самсару будут устранены. Примерно так говорит лама Цонкапа в «Кратком Ламриме». Кроме того, необходимо достичь союза шаматхи и випашьяны.

**Когда, пройдя по «общему» пути,
«сосудом чистым» для Ученья стану,
Молю благословить меня к вступленью в Ваджраяну —
Путь высший, сущностную практику счастливых**

**Два достижения зависят в свой черед
от соблюдения обязательств и обетов.
Молю благословения, чтоб это уяснить
и их поддерживать ценою своей жизни.**

**Стабильно практикуя каждый день
Четырехкратно, как мне объяснялось
Святым Учителем, молю благословить
достичь двух стадий — сущности всех тантр.**

Далее говорится о Ваджраяне, о колеснице Тайной мантры, но я ничего не могу сказать по этому поводу.

После получения тантрического посвящения соблюдение обязательств и обетов — это главное, что гарантирует успех в практике. «Каждый день четырёхкратно» — это во время затворничеств, а не в повседневной жизни, например, находясь в затворе по приближении к божеству.

**Пусть те, кто вывели меня на Путь
Благой, и те, с кем вместе продвигался,
жизнь долгую живут. Молю благословить
на усмирение помех — и внутренних, и внешних.**

**Пусть я во всех рождениях всегда
С Учителями совершенными пребуду,
Не потеряю их. Пускай с блаженством
вкушу Учения, легко пройду пути,
все стадии их завершу, — и быстро
достигну состоянья Ваджродержца**

Автор молится о том, чтобы не только в этой жизни, но и во всех жизнях не расставаться с безупречными гуру. Мы молимся о высшем благе для себя: чтобы мы, вплоть до достижения Пробуждения, обретали наилучшие рождения, то есть рождения человеком. Тем самым мы сможем завершить свою практику. «Пути» — это пять путей Махаяны: путь накопления, подготовки, видения, медитация, более-не-учения, а «стадии» — это *бхуми*, или уровни бодхисаттв. Когда мы всё это пройдем, то, в результате краткого пути Тантры, достигнем полного Пробуждения, а его синоним — «состояние Ваджродержца».

Итак, прошло восемь дней учений на Урале. Это был Нижний Тагил, Екатеринбург, и сейчас мы здесь на Качканаре. Все прошло очень успешно, погода была на удивление хорошая, и никто из нас не заболел. Получилась хорошая Дхарма. Занятия были длинными, обычно они не бывают такими долгими, не было опоры на текст, но и без него удалось объяснить важные моменты.

* * *