

БУДДИЗМ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



УДК 294.3
ББК 86.35
М 989

Мастер Шэньянь.

М 989 Буддизм на каждый день / Пер. с англ. О.С. Ринчинова. —
ОАО «Республиканская типография», Улан-Удэ, 2013. — 104 с.
ISBN 978-5-91407-086-8

В книге просто и доходчиво обсуждаются вопросы буддийской доктрины и практики. Знания, которые получит читатель, помогут по-новому, через призму буддийского восприятия, взглянуть на самого себя и окружающий мир.

ISBN 978-5-91407-086-8

УДК 294.3
ББК 86.35

© ОАО «Республиканская типография», 2013
© Dharma Drum Publications, 2013
© О.С. Ринчинов. Перевод, предисловие, 2013

ПРЕДИСЛОВИЕ

Буддизм, зародившийся в глубокой древности на равнинах Северной Индии, уже в первые века своего существования распространился во многих странах Азии. Его гуманные идеи и практики находили отклик в сердцах людей независимо от расы, языка, обычаев и социального положения. Всюду, куда приходила эта религия, ощущался прогресс — смягчались нравы в обществе, возникала письменная культура, развивались искусства — архитектура, живопись, скульптура.

Уже в первые века н.э. буддизм пришел и в Китай. Его местные адепты совершали трудные по тем временам паломничества в Индию, приглашали самых известных учителей, переводили буддийские книги. В Китае возникло множество школ, концентрировавшихся на разных аспектах Учения, были построены многочисленные монастыри, создан богатейший литературный свод буддийских сочинений. Из Китая буддизм проник в Корею, Японию, Вьетнам. В этих странах языком религиозного канона, литургии долгое время был классический китайский, как в Монголии и Бурятии — тибетский.

Двадцатый век оказался трудным для буддизма в Китае. На эту страну обрушились жесточайшие потрясения — революции, гражданские и внешние войны. Республиканское правительство, установившееся после свержения имперской власти, относилось к буддизму как к наследию феодального прошлого, символу отсталости Китая. Оно пыталось жестко ограничить место этой религии в обществе, чтобы уменьшить ее влияние на народные массы. Особенно тяжелым для буддизма оказался период после раскола Китая на два государства — коммунистическое на материке и националистическое на острове Тайвань. Коммунисты проводили тотальную антирелигиозную политику, особенно во время культурной революции, немалым репрессиям подверглись буддийские организации и со стороны правительства Чан Кайши на Тайване.

Однако, время все расставляет по своим местам. Буддизм пережил период антирелигиозных кампаний в Китае и быстро восстановил свои позиции в обществе. Особенно значима его роль на Тайване. Буддийские лидеры-учителя островного государства, даже в условиях жесточайшего чанкайшистского режима (на острове в течение 40 лет действовало военное положение), сумели сохранить дух Учения, обратить его гуманистический потенциал на решение самых насущных проблем быстро развивающегося и меняющегося общества. Они сделали упор не на ритуальную сторону и начетничество, а на активное социальное служение — благотворительность, содержание школ и больниц, вовлечение мирян в буддийскую практику. Такая позитивная деятельность привлекает большое число последователей, и поэтому буддизм ныне является наиболее массовым религиозным течением.

Тайвань на сегодня входит в число наиболее высокотехнологичных стран мира, занимает высокие позиции в рейтингах социального развития. Немалая заслуга в сложившейся гармонии общественных отношений принадлежит буддийским организациям.

Основой религиозного возрождения на Тайване является высокий моральный авторитет духовных лидеров, их неустанная работа по пропаганде Дхармы, религиозному просвещению. Представляемая читателю книга принадлежит перу одного из наиболее известных китайских буддийских учителей — Мастера Шэнъяня (1930—2009).

Преподобный Шэнъянь является выдающимся исследователем и учителем китайского буддизма, внесшим огромный вклад в его возрождение.

Он родился в 1930 г. недалеко от Шанхая, и в 13 лет принял монашеское послушание. Во время коммунистического переворота преподобный Шэнъянь вместе с армией Гоминьдана эвакуировался на Тайвань. Более 15 лет он провел в напряженном изучении буддийской доктрины и медитациях. В возрасте 28 лет, путешествуя по монастырям на юге Тайваня, он обрел глубочайший духовный опыт, признанный мастерами двух основных школ чань-буддизма — *Линьцзи* и *Цаодун*. Шэнъянь стал держателем обеих этих линий преемственности.

Преподобный Шэнъянь, подобно великим мастерам древности, провел шесть лет в одиночной медитации, чтобы углубить свое постижение истины. Он также стал подлинным инноватором, первым из

китайских буддийских монахов получив магистерскую и докторскую степени по буддийской литературе в Университете Риссё в Японии. С той поры он опубликовал около 100 книг на китайском, английском и других языках. Мастер учредил несколько дхарма-центров и монастырей на Тайване и в США, где руководил *чаньскими* медитационными ретритами, читал лекции, проводил научные буддологические конференции.

Учитель Шэнъянь в совершенстве владел буддийской доктриной, что позволяло ему в доступной форме объяснять видение, с точки зрения буддизма, самых насущных проблем человеческой личности, общества, глобального мира, предлагать их решения. Его учение обращено к обычному человеку, живущему в быстро меняющемся современном мире, окруженному ворохом повседневных забот и часто испытывающему духовный, экзистенциальный голод. Мастер помогает увидеть глубинные законы бытия, и учит, как нужно следовать этим законам, чтобы достичь внутренней свободы и гармонии с окружающим.

Прочитав эту книгу, вы, уважаемый читатель, обретете действенные методы постижения себя и мира вокруг вас. Вы найдете способы пробудить в себе огромную жизненную энергию, обрести внутренний источник спокойствия, сформировать основу гармоничных отношений с близкими. Вы научитесь видеть больше позитивного в каждом дне своей жизни, конструктивно принимать неудачи, извлекать уроки из ошибок. Мудрость Дхармы, накопленная на протяжении тысячелетий, находит свое воплощение в простых словах и советах старого буддийского монаха.

Эта книга будет полезна и для человека, уже уверенно вставшего на путь постижения буддийской Дхармы, и для того, кто только ищет себя, пытаюсь найти свои собственные ответы на непростые вечные вопросы, которые ставит перед нами жизнь. Так пусть же ждет читателя успех на пути духовного совершенствования! Ом А Хум!

Представляемая вашему вниманию книга составлена из нескольких сочинений Мастера Шэнъяня из серии «Путеводители к буддийской мудрости» («Why Take Refuge in the Three Jewels» и «The Bodhisattva Precepts: Directions to Buddhahood») и отдельных глав из книги «Мудрость Дзэн: знать и делать» («Zen Wisdom: Knowing and Doing»,

Dharma Drum Publications, 1993). Композиция книги, перевод текста, предисловие, примечания и указатель выполнены О.С. Ринчиновым, краткий русско-бурятский глоссарий буддийских терминов подготовлен Б.Д. Цыреновым.



ЯВЛЯЕТЕСЬ ЛИ ВЫ БУДДИСТОМ?

Вопрос:

Когда люди спрашивают меня, что означает «быть буддистом», мне бывает трудно объяснить это. Что подразумевается под этим понятием? Что должны означать слова: «я – буддист» или «я верю в буддизм»? Как разобраться в этом самому и объяснить другим людям?

Ответ:

На этот вопрос можно ответить так: буддизм – это учение, которое Будда Шакьямуни дал своим ученикам. Таким образом, буддист – это тот, кто практикует учение Будды, основой которого являются Четыре благородные истины и Восьмичленный благородный путь. Люди, которые искренне следуют этим принципам, достигают успехов в реализации Пути, улучшают свои личные качества и достигают освобождения.

В целом, основная практика буддизма состоит из трех главных направлений, которым надо следовать: соблюдение обетов, практика *самадхи*¹ и обретение мудрости. Истинный буддист должен стремиться преуспеть во всех этих направлениях.

Внешняя структура буддизма имеет три элемента: Будду, Дхарму и Сангху. Будда Шакьямуни – это исторический будда текущей дхармической эпохи. Дхарма – это доктрина Будды, его учения и методы. Сангха – это буддийское сообщество, состоящее из монахов и монахинь.

В действительности Сангха состоит не только из оставивших дом монахов, она включает в себя и буддистов-мирян. Хотя монашество для буддизма чрезвычайно важно, все же миряне формируют внешнюю структуру буддийского сообщества, и монашеская община не может существовать и выполнять свои функции без участия мирян.

¹ В индийских теориях медитации сосредоточение внимания, концентрация, созерцание с целью познания объекта как бы изнутри – без посредничества органов чувств и концептуализирующей мысли (Философия буддизма: энциклопедия / отв. ред. М.Т. Степанянц; Ин-т философии РАН. – М.: Вост. лит., 2011. – С. 590).

Вне структуры, создаваемой этими тремя элементами, буддизм не может существовать. По этой причине Будда, Дхарма и Сангха называются Тремя драгоценностями.

Любой буддист-мирянин, таким образом, является членом Сангхи. Следование обетам со стороны мирянина, практика *самадхи* и развитие мудрости являются частью Дхармы, а именно Восьмичленного благородного пути. Последний включает в себя принципы, которым стремятся следовать все буддисты, миряне и монахи: 1) правильное понимание, 2) правильная мысль, 3) правильная речь, 4) правильное действие, 5) правильный образ жизни, 6) правильное усилие, 7) правильное внимание, 8) правильная концентрация.

Если вы придерживаетесь обетов, практикуете *самадхи* и совершенствуете ум, а также ведете образ жизни, соответствующий учениям и концепциям Будды, то вы можете называть себя буддистом.

Даже если вы не полностью погрузились в буддизм, но у вас есть искреннее желание следовать буддийской Дхарме, вы можете считать себя буддистом. Сразу и полностью охватить все аспекты буддизма очень трудно, это постепенный процесс. Но если вы намерены идти по пути Будды, и ваши намерения и желания чисты, тогда вы можете называть себя буддистом.

С другой стороны, если вы не понимаете даже основные учения Будды Шакьямуни, не занимаетесь практикой и не соблюдаете обеты, то вы не являетесь буддистом.

Давайте поговорим поподробнее об обетах, *самадхи* и мудрости. Обеты — это общие моральные принципы. В буддизме много обетов, но обязательных для всех членов Сангхи насчитывается всего пять: 1) не убивать, 2) не красть, 3) не прелюбодействовать, 4) не лгать, 5) не употреблять алкоголь и наркотические вещества. Я не буду их здесь подробно объяснять, достаточно сказать, что буддист должен стараться придерживаться этих пяти обетов, и особенно первого — отказа от убийства.

Самадхи, в общем смысле, означает умственную дисциплину. Существует много уровней *самадхи* и еще больше методов, которые можно использовать. Настоящий буддист должен применять как минимум один из таких методов.

Мудрость, как и *самадхи*, имеет много уровней. Кто-то может обрести мудрость, слушая учение из уст учителя — монаха или практикующего мирянина, кто-то — читая *сутры*² и *шастры*³, практикуя *самадхи*

² Высказывания, приписываемые Будде [Шакьямуни] и составляющие священную литературу его основных направлений (Там же, с. 660).

³ Систематизирующие комментарии к текстам, приписываемым Будде Шакьямуни (*сутрам*). *Шастрами* так же назывались еще несколько категорий текстов: 1) трактаты по определенному «узкому» предмету; 2) систематические трактаты, авторитетно излагающие учения той или иной школы или направления (Там же, стр. 801).

или просто соблюдая обеты. Один из важных и относительно простых способов обрести мудрость — изучать тексты Дхармы, пытаясь постичь ее концепции и принципы. Интеллектуальное понимание основ буддийского учения очень важно. Начинающий буддист должен начать как минимум с этого уровня подготовки.

Быть буддистом нетрудно. Если вы занимаетесь всем или частью того, что я только что описал, то вы являетесь буддистом. Если у вас есть основное понимание буддийского учения и желание заниматься практикой, то этого достаточно — вы не обязаны быть совершенным. Совершенен только Будда.

Вопрос:

Будучи практикующим мирянином, я не ощущаю себя настоящим буддистом. Мне кажется, только монахи являются истинными буддистами.

Ответ:

Вам не следует так рассуждать. Не надо думать, что только монахи, оставившие дом, являются истинными буддистами, а вы, якобы, псевдобуддист. Вы все являетесь истинными буддистами. Во времена Шакьямуни было много монашествующих адептов, но еще больше было практикующих мирян. То же самое и сегодня.

Некоторые ограничения есть в традиции Хинаяны⁴, где существуют четыре уровня постижения. Миряне могут достичь только три из них. После достижения третьего уровня человек теряет мирские привязанности, принимает монашество и стремится стать *архатом*. В традиции Махаяны⁵ бодхисаттвами становятся (достигают просветления) и монахи, и практикующие миряне, и в этой традиции известно множество таких буддистов-мирян.

⁴ Букв. «Малая колесница» (санскр.). Название направления в буддизме, распространенного в Южной и Юго-Восточной Азии (Шри-Ланка, Бирма, Таиланд, Камбоджа, Лаос), этическим идеалом которого является *архат* — человек, достигший просветления, вышедший за пределы круга рождения и смерти, и получивший таким образом личное освобождение. Термин не является самоназванием, в него вкладывается несколько уничижительный характер со стороны приверженцев Махаяны. Основная школа Х. — *Тхеравада*.

⁵ Букв. «Большая колесница» (санскр.). Обобщенное название буддийских школ и направлений, этическим идеалом которых является бодхисаттва — существо, достигшее просветления, но сознательно остающееся в круге рождений и смерти ради спасения всех живых существ. Учение М. развивалось в Индии с начала I тыс. н.э., а затем распространилось в Средней Азии, Китае, Тибете, Корее, Японии, Вьетнаме, Монголии, буддийских регионах России.

Мне кажется, что я понимаю причину ваших заблуждений, поскольку возникает такой вопрос: если и монахи, и миряне являются истинными буддистами, то зачем принимать монашество? Это — вопрос обязательств и ответственности. Практикующие миряне несут особую ответственность за семью. Они уязвимы перед всеми препятствиями и проблемами, которые возникают в семье и обществе, и поэтому не могут отдавать всю свою энергию и силу практике буддизма. Не имеющий семьи монах может полностью сконцентрироваться на практике и распространении Дхармы.

Вопрос:

В буддизме существует много ответвлений и школ. Есть ли радикальные различия между ними, или они одинаковы в своей основе?

Ответ:

В действительности, в прошлом в буддизме существовало еще больше общин, чем в нынешнее время. Корни многих школ идут еще ко временам Будды Шакьямуни, ведь их основоположниками были его ближайшие ученики, каждый из которых практиковал свой особый метод в зависимости от личных качеств и талантов. Например, Ананда больше слушал учение, Махакашьяпа предпочитал заниматься аскетической практикой, а специализацией Упали было соблюдение обетов. Другие занимались диспутами или культивированием сверхспособностей. Вариации существовали уже в самом начале.

Хотя между разными школами буддизма есть различия, но все используемые ими методы одинаковы по сути. Все пути ведут к одной цели, поэтому все практики и учения, которые соответствуют Дхарме, являются буддийскими.



ЗАЧЕМ НУЖНО ПРИНИМАТЬ ПРИБЕЖИЩЕ В ТРЕХ ДРАГОЦЕННОСТЯХ?

Буддизм ценит интеллект и жизненный выбор человека. Он опшряет нас к культивированию мудрости и сострадания в полном объеме, ответственности за собственные деяния. Этот принцип применим не только к тому, как мы подходим к буддизму и миру, но и к нашему отношению к его традициям, практикам и ритуалам. Если у вас есть желание стать буддистом, то нужно сначала изучить и попытаться понять основные принципы учения. Если вы пришли к выводу, что они действительно близки вам, то следующим шагом является вступление на путь практики. Этот текст предназначен тем, кто уже читал что-то о буддизме, практиковал некоторые учения, нашел их полезными и ныне желает идти дальше по этому пути.

Участие в церемонии принятия Прибежища в Трех драгоценностях является первым важным шагом для каждого желающего стать буддистом. Почему? Потому что Будда, Дхарма и Сангха являются основой буддизма. До сих пор многие люди имеют ошибочный взгляд на важность церемонии Прибежища. Давайте рассмотрим эти ошибки, прежде чем начнем обсуждение глубинного смысла Трех драгоценностей.

Хотя буддизм привлекает многих людей, далеко не все из них участвовали в формальной церемонии принятия Прибежища. Некоторые боятся, что принятие Прибежища свяжет их обязательствами с институтами буддийской религии, поэтому они придерживаются некоторой «отстраненной» позиции. Возможно также, что эти люди сравнивают принятие Прибежища со скоропалительным браком без достаточного знания будущего супруга, когда присутствует смутное беспокойство, что характеры могут не сойтись, а интересы разойтись с последующим трудным и болезненным разводом.

Но принятие Прибежища совершенно отличается от такого сорта брака! Это, на самом деле, шаг к вступлению на путь пробуждения, которое освобождает, а не связывает. Это налаживание отношений между всеми живыми существами, а не просто между двумя людьми. Если вы

видите, что буддийское учение полезно и значимо для вашей жизни, то принятие Прибежища является следующим необходимым шагом. Становясь буддистом, вы берете на себя обязательство нести истинное освобождение для себя и каждого вокруг нас. В этом и заключается буддийский путь.

Пытаться изучать буддизм, не принимая Прибежища, означает быть наблюдателем, а не участником. Если вы ощущаете себя стесненно, принимая Прибежище, то тогда буддизм для вас не станет путем к освобождению. Может случиться так, что вы последуете другим принципам, которые уведут вас от буддийского учения. После принятия Прибежища вы можете следовать любой другой религии, можете даже решить не следовать никакой из них. Принятие Прибежища – это не контракт, подписанный кровью. Ценность Дхармы заключается в том, что, даже после отхода от буддизма, дверь всегда открыта для того, кто решил вернуться.

Те, кто полагают, что обладание чистым, искренним сердцем достаточно для того, чтобы считать себя буддистом, в действительности ими не являются. Чтобы получить хорошее образование и стать высококлассным специалистом, необходимо сначала поступить в школу и пройти через ее начальную и среднюю ступени, окончить университет, и только после учебы в аспирантуре можно получить ученую степень. Невозможно получить полноценное образование, минуя эти последовательные этапы.

Сходным образом самопровозглашенные буддисты похожи на людей, которые любят другую страну, уезжают туда, хотят почувствовать себя гражданином этой страны, но никогда не подают заявления на гражданство. Тот, кто воздерживается от принятия Прибежища, но настаивает на том, чтобы называться буддистом, возможно, извлекает некоторую пользу из учения, но суть буддизма ускользает от него. Принятие Прибежища – это необходимое действие. *Сутры* и другие священные буддийские писания говорят нам о том, что люди, даже выполняющие добрые дела, не способны искоренить плохую карму, пока не примут Прибежище в Трех драгоценностях.

Некоторые полагают, что знание буддийских *сутр* является тем же самым, что и Дхарма, и его достаточно, чтобы достичь просветления. Они не видят нужды в практике медитации и принятии Прибежища. Пока они так думают, они серьезно ошибаются.

Буддийские *сутры* были преподаны Буддой и его учениками, позднее собраны и записаны членами Сангхи. Концентрация ума только на изучении этих текстов дает весьма ограниченное понимание драгоценной Дхармы. Это может привести нас к недооценке по отношению

к Будде, который принес Дхарму, и Сангхе, которая ее распространяет. Буддизм рассматривает Дхарму – путь, ведущий к прекращению страданий – только в союзе с Буддой и Сангхой. Эти три понятия неразделимы. Интеллектуальное изучение учений Будды важно, но необходимо также и участие в церемонии принятия Прибежища, которую должен проводить посвященный учитель (мастер), обычно член Сангхи. Только так можно формально подтвердить, что вы являетесь буддистом.

Все посвященные мастера начинают свою практику принятием Прибежища в Трех драгоценностях. Каждый из них является звеном в непрерывной линии передачи Дхармы. Невозможно принять Прибежище без наставника, это нельзя сделать самостоятельно. В этом смысле церемония является свидетельством единства Трех драгоценностей. Принимая прибежище, мы признаем, что Будда открыл Дхарму и будду внутри нас самих, нашу способность освободиться. Мы также признаем и тех, кто передает Дхарму – членов Сангхи. Через них мы реализуем Дхарму.

Таким образом, я настаиваю, чтобы каждый принял Прибежище в Трех драгоценностях, участвуя в соответствующей церемонии. Считаете ли вы себя уже буддистом, только планируете ли им стать, изучаете ли Дхарму или придерживаетесь другой религии, вы получите настоящую пользу, не теряя свободы. Если вы всем сердцем примете Прибежище, то уже едва ли отринете Три драгоценности.

Что такое принятие прибежища в Трех драгоценностях?

Принятие Прибежища можно сравнить с обретением дома, в котором мы испытываем спокойствие и уверенность. Любое действие, которое ведет к появлению таких чувств, можно рассматривать как принятие прибежища. Это понятие не является исключительно буддийским.

Дети находят убежище в объятиях матери; они полагаются и доверяют своим матерям, а в результате получают ощущение безопасности. Это чувство возникает из силы принятия прибежища. Любое деяние, основанное на доверии и чувстве безопасности, можно рассматривать как принятие прибежища, относится ли оно к взаимоотношениям в миру или религиозной вере.

Однако объекты, обладающие характеристиками временности, нестабильности и ненадежности, не могут являться истинным прибежищем. Во время мощного наводнения можно забраться на дерево или

крышу в поисках временной безопасности, но поднимающаяся вода и сильные ветра могут уничтожить такое убежище. В этом случае гораздо надежнее искать спасение на высокой горе. Прибежище в Трех драгоценностях подобно такой горе, и оно сильнее всех других убежищ. Когда вы увидите, что в мире нет ничего постоянного, что все условно и взаимозависимо, вы осознаете, что ошибочно искать постоянство в родителях, учителях, планах, начальниках, судьбе, власти, богатстве — во всех тех вещах, которые мы считаем само собой разумеющимися. Как объекты прибежища, они слишком ненадежны. Родители рано или поздно уйдут, учения устареют, планы сорвутся, начальники поменяются, а судьба слишком непредсказуема, чтобы опереться на нее. Власть и богатство еще более иллюзорны и эфемерны: сегодняшняя правитель завтра может стать заключенным, а миллионер — нищим.

В других религиях говорится, что вера ведет к небесам, но это также не всегда гарантировано. Согласно некоторым христианским верованиям, многие люди не смогут попасть на небеса, несмотря на искренность их веры. С точки зрения буддизма, небесные жители по-прежнему находятся в круговерти рождений и смерти. Небесные создания живут гораздо дольше, чем люди, но рано или поздно все равно умирают. Когда наступает смерть, они перерождаются снова. Только с принятием Прибежища люди могут встать на путь освобождения от непрерывного круга рождений и смерти.

Истинным прибежищем является путь, по которому вы возвращаетесь домой. Те места, где вы можете сбросить с себя ответственность и расслабиться, не являются достойными прибежищами. Принимать прибежище в удовольствиях подобно тому, как переплывать реку верхом на глиняном быке: рано или поздно глина размокнет, и такой наездник утонет.

Почему Будда, Дхарма и Сангха называются драгоценностями? Они называются истинными драгоценностями, потому что порождают неистощимое количество заслуг и мудрости. Золото, серебро и драгоценные камни редко встречаются в природе, поэтому и называются сокровищами. Заслуги и мудрость Будды, Дхармы и Сангхи могут принести нам гораздо больше пользы, чем что либо еще в этом мире и за его пределами. Они более ценны, чем обычные драгоценности, потому что они приносят мир и помогают нам возвыситься над нашими негативными эмоциями, страданиями и достичь пробуждения от неведения. Три драгоценности — самые ценные из всех сокровищ.

Все люди имеют природу будды и естественным образом связаны с Тремя драгоценностями. Из-за того, что многие недопонимают свою

истинную природу, им приходится блуждать в круге рождений и смерти, не находя дорогу домой. Принятие прибежища является началом пути в направлении дома.

Разные уровни восприятия Трех драгоценностей

Три драгоценности можно воспринимать на разных уровнях разными способами понимания. Для начала разделим их на две группы, феноменальные и абсолютные. Такое разделение можно понять в контексте учений о «двух истинах» в буддизме. Имеются в виду «абсолютная» истина и «обусловленная», или относительная, истина. Абсолютной, фундаментальной истиной является видение реальности со стороны просветленного существа. Поскольку оно превосходит бинарную логику⁶, его невозможно точно выразить словами и понятийными конструкциями. Относительная истина является реальностью на феноменальном уровне; это то, что испытывают обычные люди, и она выражается категориями и понятиями. Для обычного человека, который способен воспринимать только относительную истину, абсолютная истина остается абстрактным понятием. Для глубоко просветленной личности, которая познала абсолютную истину, обе истины неразделимы.

Они и формируют фундамент для понимания разных уровней принятия Прибежища в Трех драгоценностях. Сначала мы принимаем Прибежище на феноменальном уровне, т.е., истинное прибежище в этом мире, которое дает нам понимание и наставление на пути пробуждения и просветления. Феноменальные Три драгоценности осязаемы, поэтому легко воспринимаются обычными людьми.

Когда же достигнута нирвана, то есть, сознание полностью пробуждено для восприятия нераздельности двух истин, то это означает реализацию абсолютных Трех драгоценностей. В этом состоянии Прибежище не является чем-то внешним по отношению к личности, и Три драгоценности неотделимы от нее. Эта мысль является абстрактной для большинства людей, но совершенно ясной для любого, кто уже актуализировал истинную *таковость*⁷ своей природы. Важно понимать, что все живые существа имеют природу будды, потенциал к достижению состояния будды. Причиной, по которой мы принимаем

⁶ Наиболее распространенная система умозаключений, в рамках которой любое высказывание может быть либо истинным, либо ложным.

⁷ Санскр. татхата; термин, обозначающий подлинную, высшую реальность, которая присутствует во всех существах и вещах феноменального мира (Философия буддизма: энциклопедия / отв. ред. М. Т. Степанянц; Ин-т философии РАН. — М.: Вост. лит., 2011. — С. 677).

Прибежище в феноменальных Трех драгоценностях, является стремление найти и проявить нашу истинную природу в абсолютных Трех драгоценностях.

Феноменальные Три драгоценности можно разделить на воспринимаемые и проявленные, а абсолютные — на Три драгоценности единой сущности и Три драгоценности принципа.

Три драгоценности на феноменальном уровне

Воспринимаемыми называются те аспекты Трех драгоценностей, которые напрямую присутствуют в феноменальном, физическом мире:

1) статуи Будды, созданные из камня, металлов, глины и дерева, и изображения Будды, выполненные красками, тушью, вышивкой и рисованием;

2) три собрания священных текстов (*Трипитака*), включая *сутры* (записанные слова Будды), *шастры* (трактаты и учения его выдающихся последователей) и *винаю* (тексты, описывающие правила поведения для адептов буддизма);

3) буддийские монахи, которые обрили головы и носят соответствующую одежду; их деятельность направлена на поддержание присутствия буддизма в этом мире.

Проявленные Три драгоценности объединяют то, благодаря чему буддизм пришел в мир. Исторический Будда Шакьямуни, который достиг просветления и отошел в нирвану. Дхарма, состоящая из его учений, включая учения о Четырех благородных истинах, Шести совершенствах, Восьмичленном благородном пути, Двенадцати звеньях взаимозависимого возникновения⁸. Это важные учения, которые необходимо знать каждому буддисту. Наконец, Сангха — это те люди, кто следует учению Будды. Таким образом, Будда пришел в мир, дал учения и создал монашескую общину практиков.

Три драгоценности на абсолютном уровне

Три драгоценности единой сущности

Каждая из трех драгоценностей содержит заслуги и добродетели всех Трех драгоценностей.

Первая драгоценность — это сияющий просветленный Будда. Он дал учения Дхармы и освободился от ограничений феноменальной ре-

⁸ Концепция причинности (санскр. пратитья-самутпада) в буддийской философии, или «колесо сансары». Объясняет причины событий, ведущих к рождению, старости и смерти.

альности; он обладает способностью сохранять и поддерживать чистоту учения. Поэтому он является также и драгоценностью Дхармы. Будда свободен от грехов и раздоров, поэтому он является воплощением гармонии, которая является признаком драгоценности Сангхи.

Вторая драгоценность, Дхарма, пробуждает живые существа к обретению состояния будды, таким образом она является и драгоценностью Будды. У нее есть функция сохранения себя, поэтому она драгоценность Дхармы. Поскольку все Дхармы равны и взаимно непротиворечивы, эта драгоценность также олицетворяет спокойствие и гармонию. Таким образом, Дхарма является и драгоценностью Сангхи.

Третья драгоценность, Сангха, включает мудрых и светлых личностей, в том числе и Будду, являя и соответствующую драгоценность. Поскольку ее предназначением является сохранение Дхармы, она является также и драгоценностью Дхармы. Своей гармоничностью она также олицетворяет и драгоценность Сангхи.

Три драгоценности принципа

Три драгоценности принципа относятся к абсолютной реальности, или к двум парадигмам абсолютной истины. Это мир в том виде, как он воспринимается просветленным существом. Таким образом, это абсолютное прибежище.

Преподобный Иньшунь (1906-2005) объяснял Три драгоценности принципа с двух точек зрения — Хинаяны (личного освобождения) и Махаяны (всеобщего освобождения). Хинаяна и Махаяна — два главных течения в буддизме. Первая фокусируется на личном пробуждении, вторая — на спасении всех живых существ. Обе определяют Три драгоценности в понятиях их внутреннего качества. Это качество называется по-разному, но имеет единую сущность — состояние освобождения и полного пробуждения.

Мастер Иньшунь писал: «Настоящий объект прибежища определяется действительными качествами Трех драгоценностей. Мы приведем две точки зрения на эти качества. Согласно первому, драгоценность Будды идентична безупречным качествам Будды. Согласно учению личного освобождения, безупречные качества Будды — это Пять атрибутов *дхармакайи* (или «истинного тела реальности»), а в учениях Махаяны они объята совершенным просветлением (Четырехчленной мудростью).

Драгоценность Дхармы — это истинная Дхарма, т.е., сама *нирвана*. Драгоценность Сангхи определяется безупречными качествами тех, кто еще учится, и тех, кто уже освободился. Согласно пути личного

освобождения Хинаяны, совершенные качества — это четыре этапа и четыре уровня святости (*архатства*); но согласно Махаяне — пути всеобщего освобождения, они являются совершенными качествами бодхисаттв, включая тех, кто обрел личное освобождение, услышав учения Будды, и тех, кто сделал это без учителя, напрямую созерцая взаимозависимое возникновение.

Второй взгляд на настоящее качество Трех драгоценностей исходит из учения Махаяны о всеобщем освобождении, согласно которому драгоценность Будды идентична чистой сфере абсолютной реальности, раскрытой абсолютно, полно и совершенным образом (в сущности, форме, действии и функции). Драгоценность Сангхи — это чистая сфера абсолютной реальности, которая раскрыта частично, т.е., она относится к тем, кто достиг глубокие состояния реализации учений. Драгоценность Дхармы — это универсальная сфера абсолютной реальности: без увеличения или уменьшения, ни дуалистическая, ни дискриминирующая (называемая *таковость*, реальность и т.д.). Другие распространенные названия Трех драгоценностей — Три драгоценности единой сущности, Три драгоценности принципа и постоянные Три драгоценности — все относятся к обсуждаемым выше Трех драгоценностям, но они объясняются разными способами».

Пять атрибутов *дхармакайи* — это качества полностью пробужденного существа: 1) моральное совершенство, 2) прекращение неправильных мыслей, 3) мудрость всеведения, 4) достижение нирваны и 5) совершенное знание состояния освобождения.

Нирвана здесь означает прекращение алчности, ненависти и неведения и совершенство пробуждения. Это понятие соотносится с «совершенным просветлением», содержание которого известно как Четырехчленная мудрость, описывающая следующие функции пронизательности будды:

«мудрость великого зеркала» отражает все формы так, как они есть на самом деле;

«мудрость равенства» — результат освобождения от *эго*;

«мудрость чудесного наблюдения» — способность точно определять явления феноменального мира;

«мудрость неограниченного действия» — способность спасти живые существа согласно их духовным способностям.

Изначально все люди обладают этими совершенными качествами — все качества будды принадлежат нам, если отринуть ограничения кармы, избавиться от препятствий и цепляния за собственное *эго*.

Таким образом, когда мы принимаем прибежище в этих качествах, мы на самом деле обращаемся к тому, что является нашей сущностью,

изначально присущим нам потенциалом к пробуждению и совершенствованию.

Как обычная истина неотделима от абсолютной, так и мы должны осознать, что без явленных Трех драгоценностей не проявятся Три драгоценности принципа, без Трех драгоценностей принципа не существуют явленные Три драгоценности. Вера в буддизме начинается с веры в Три драгоценности. Главной причиной для этой веры является то, что она позволяет понять Три драгоценности принципа.

Есть некоторые буддисты, которые, не имея правильного понимания Трех драгоценностей принципа, заявляют, что они принимают только их. Другими словами, они недооценивают важность явленных Трех драгоценностей. Этот взгляд не просто перевернут с ног на голову, он полностью противоречит буддийскому пути.

Обычные люди могут воспринимать только феноменальные Три драгоценности, и для них проявившиеся Три драгоценности существовали только при жизни Будды Шакьямуни. После его ухода в мир остались воспринимаемые Три драгоценности, среди которых Будда — наиболее ценная, Дхарма — наиболее редкая, а Сангха — самая святая. Именно Сангха оберегает монастыри, сохраняет коллекции учений Дхармы, поддерживает буддийскую культуру, учит мирян.

Когда Будда был в этом мире, он являлся центром учения. После его ухода таким центром стала Сангха, поэтому мы должны принять Сангху как наше прибежище, а драгоценность Сангхи — как объект почитания. Надо понимать, что внутри Сангха представляет собой смешение «драконов и змей», т.е., добродетельных и недобродетельных людей. Следует выбирать добродетельных учителей, но уважение надо проявлять ко всем членам Сангхи. В *сутрах* говорится, что даже если монах преступил заповеди, он остается учителем для людей и богов. Не следует увлекаться мыслями о добродетельности и недобродетельности и критиковать других, не говоря уже о критике драгоценности Сангхи.

После принятия Прибежища у человека появляется мощный фундамент веры, на котором можно начинать практику. Есть пять стадий осуществления практики:

1) три прибежища поворота от неверия — начальная дверь в буддизм;

2) три прибежища Пяти заповедей (обетов) — принятие Пяти заповедей после обретения веры в Три драгоценности;

3) три прибежища восьми обетов — традиционный ритуальный день, когда надо соблюдать восемь обетов в течение суток;

4) три прибежища десяти обетов — обеты, принимаемые при поступлении в монастырь в качестве послушника;

5) три прибежища полных обетов — полные обеты монахов и монахинь.

Принятие Прибежища в Трех драгоценностях является частью всех церемоний, связанных с принятием обетов. Это справедливо и для высочайших монашеских посвящений. Принятие Прибежища необходимо также после покаяния и возложения обетов во время процедуры получения заповедей бодхисаттвы. Церемонии принятия Прибежища и принятия заповедей взаимно связаны.

Ритуал принятия Прибежища является основой повседневной практики для всех буддистов. Он включен в буддийскую службу, им завершаются все буддийские мероприятия. Буддисты из Южной Азии считают эту церемонию крайне важной, и они зачитывают текст прибежища для благословения мирян.

Как принять прибежище в Трех драгоценностях?

Многие современные люди равнодушны к религиозным ритуалам и церемониям. В буддизме упор делается на применение методов, которые ведут к обретению мудрости и сострадания. Однако выполнение ритуалов может стать полезной частью практики, поскольку они оформляют нашу преданность пути и помогают направить ум к глубокому постижению. В первое время по прибытии в США я применял минимальное количество ритуалов в своих учениях. Однако, спустя какое-то время, мои студенты продемонстрировали огромное почтение, веру и благодарность буддам, бодхисаттвам и учителям. Для выражения таких чувств обычным способом является ритуал.

Первые последователи Будды обладали сильными духовными способностями, поэтому тогда не было необходимости в формальном ритуале принятия Прибежища в Трех драгоценностях. Один из самых первых мирских учеников Будды, отец Яша, однажды произнес перед Буддой: «Я принял прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Считаю меня своим последователем». Эти простые слова подтвердили принятие им буддизма.

Строго говоря, до учреждения монашеской общины не существовала драгоценность Сангхи. Но есть легенда, что когда Будда в первый раз принял двух торговцев и царя нагов⁹ как своих последователей, он

⁹ В индийской мифологии — змееподобные существа, хозяева водной стихии. Считаются символом мудрости. В китайской мифологии им соответствуют драконы.

велел им принять прибежище в драгоценности Сангхи в будущем. Поэтому Сангха существовала с самого начала, и ее невозможно отделить от драгоценностей Будды и Дхармы.

После образования Сангхи — общины монахов и монахинь, Будда потребовал, чтобы его ученики приняли прибежище во всех Трех драгоценностях. Эта традиция продолжается и по сей день. Для лучшего выполнения ритуала принятия Прибежища следует предварительно наизусть запомнить его стихотворные строфы. Во время самой церемонии произношение передающего может быть неясным, или принимающий может испытывать волнение. Если принимающему слова Прибежища непонятны, тогда его принятие не будет успешным.

Текст прибежища состоит из двух фраз:

— Я (принимающий произносит свое имя) до конца своих дней принимаю прибежище в Будде, принимаю прибежище в Дхарме, принимаю прибежище в Сангхе, — повторяется три раза.

— Я принял прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, — также повторяется три раза.

Тройное повторение удостоверяет получение Прибежища в Трех драгоценностях. Вторая фраза включает церемонию. Ключевое действие церемонии — повторение первого стиха Прибежища. В этот момент мы получаем нерукотворную «сущность заповедей» Трех драгоценностей. Будет очень хорошо, если, произнося текст, вы визуализируете эту сущность в своем сознании. При первом повторе мы воображаем, что ум наполняется заслугами и добродетелью, которые потрясают землю в десяти направлениях. В десяти направлениях облака заслуг поднимаются от земли. При втором повторении облака заслуг висают над нашими головами, формируя цветочный полог. При третьем повторении этот цветочный полог приобретает форму воронки, медленно касается нашей макушки, пронизывает тело и через поры распространяется по десяти направлениям во всех мирах. После этого мы получаем сущность завета, а наши тело и ум становятся идентичным его заслугам, заполняющим все миры. Церемония Прибежища не только торжественна, но и свята.

Вне зависимости от того, монах вы или мирянин, при принятии Прибежища особенно важны два момента. Во-первых, необходимо понимать смысл принятия Прибежища. Во-вторых, наставник должен говорить ясно, чтобы все слова были понятны. Если принимающий не может разобрать слова наставника, церемония будет неудачной, как и в том случае, когда наставник находится слишком далеко и принимающий не слышит его речь. Кроме того, церемония неуспешна, если

в уме принимающего имеются сомнения. Слова «принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе...» во время церемонии наиболее важны, поэтому необходимо запомнить их наизусть. Фраза «Я принял прибежище...» является только заключительным оборотом, она вторична по отношению к первой.

Хотя сама церемония довольно проста, успешное принятие Прибежища в Трех драгоценностях не является легким делом. Поэтому мне кажется, что многие буддисты не получили его надлежащим образом. Если вы считаете, что не получили Прибежище в Трех драгоценностях правильным образом, то попросите своего наставника передать вам его еще раз, или вы можете обратиться к другому наставнику. Во время больших церемоний, в присутствии сотен и тысяч участников, вероятность неправильной передачи Трех драгоценностей наиболее высока. В этом случае вы просто установите положительное кармическую связь с Тремя драгоценностями, но не получите Прибежища в действительности.

Чем более торжественной является церемония, тем легче достигается искренность. Чем строже требования для принятия прибежища, тем более значимой церемония будет восприниматься принимающим Прибежище новичком. Изначально для церемонии требовался один наставник, но последующие изменения внесли больше торжественности в принятие Прибежища.

Существует восемь последовательных шагов для успешного принятия Прибежища в Трех драгоценностях, которые выглядят следующим образом.

1. Подготовка к ритуалу и приглашение наставника включает в себя приготовление помещения для церемонии, например, украшение его цветами и свечами, выполнение церемонии приглашения наставника.

2. Разъяснение значения принятия Прибежища.

3. Приглашение святого собрания – церемония Приглашения Трех драгоценностей десяти сторон света, чтобы засвидетельствовать принятие Прибежища. Также приглашаются защитники Дхармы, чтобы охранять место ритуала и участников.

4. Покаяние – подготовка новичков через очищение тела, речи и ума для того, чтобы получение незамутненных Трех драгоценностей было успешным.

5. Принятие Трех драгоценностей – озвучивание слов прибежища.

6. Принятие обетов – важно генерировать обеты бодхисаттвы для спасения всех живых существ.

7. Поощрение – получение заслуг и поощрение новичков на должную практику Дхармы.

8. Передача – ритуальная практика передачи заслуг, полученных при принятии Прибежища в Трех драгоценностях всем живым существам, чтобы они могли облегчить страдания и переродиться в землях будд.

Строгое выполнение этих процедур позволит успешно принять Прибежище. Например, крайне важно сформировать благоприятную атмосферу для того, чтобы наставляющий монах мог тщательно разъяснить значение Трех драгоценностей мирянам. Отсюда проистекает важность подготовки места для ритуала принятия Прибежища. Поскольку наставник сам является воплощением Трех драгоценностей, то необходимо с соответствующим благоговением пригласить его к месту проведения церемонии. Принятие Прибежища является обещанием с вашей стороны начать новую жизнь, поэтому необходимо очистить прошлую негативную карму. Повторение стихов Прибежища является главной частью церемонии, поэтому их разъяснение и соблюдение правильного хода церемонии очень важны. Принимающих Прибежища в Трех драгоценностях можно разделить на три категории: 1) те, кто желает принять Прибежище ради пользы для себя и других, относятся к высшей категории; 2) те, кто принимает Прибежище для достижения личного освобождения, принадлежат к средней категории и 3) те, кто хочет принятием Прибежища избежать перерождения в низших сферах или надеется переродиться на небесах, относятся к низшей категории. Поэтому очень важно воодушевлять новообращенных приобщаться к альтруистическому подходу бодхисаттвы, прилежно практиковать Дхарму и передавать заслуги другим. Последний императив подавляет эгоцентризм и питает сострадание.

Нужно отметить, что не следует отчуждать друг от друга Хинаяну и Махаяну, что дословно переводится как «малая колесница» и «большая колесница». Ранние учения буддизма делали упор на личное освобождение. Протокол церемонии прибежища в то время был простым и включал только стихи прибежища. Когда буддизм пришел в Восточную и Центральную Азию, в нем доминировали более поздние учения Махаяны, в которых фокус сместился в сторону универсального освобождения. Правила ритуалов стали более сложными. Эти изменения были полезными. Однако, тот, кто не желает практиковать альтруистичный путь Махаяны, может опустить принятие обетов и передачу заслуг. Если время и место ограничены, допустима упрощенная версия церемонии принятия Прибежища.

После того, как наставник выказал благоговение образу Будды и занял соответствующую позицию, принимающий преклоняет колени и соединяет свои ладони. Наставник кратко разъясняет значение Трех драгоценностей и прибежища. Принимающий повторяет эти строки покаяния после наставника: «В всей плохой карме алчности, гнева и неведения, произведенной в прошлом посредством тела, речи и ума, я раскаиваюсь перед Буддой».

После тоекратного повторения этих строк принимающий делает простирание. Затем он трижды повторяет следующие слова:

— Я, (произносит свое имя), до конца своих дней принимаю Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, — при этом принимающий каждый раз делает простирание.

— Я, (произносит свое имя), принял Прибежище в Трех драгоценностях. Я скорее пожертвую своей жизнью, чем приму прибежище в небесных и демонических существах.

— Я, (произносит свое имя), принял Прибежище в Трех драгоценностях. Я скорее пожертвую своей жизнью, чем приму прибежище в еретических учениях.

— Я, (произносит свое имя), принял Прибежище в Трех драгоценностях. Я скорее пожертвую своей жизнью, чем приму прибежище в еретических общинах.

Затем принимающий прибежище три раза повторяет Четыре великих обета бодхисаттвы, каждый раз простираясь:

— Я, (произносит свое имя), даю обет освободить все живые существа.

— Я, (произносит свое имя), даю обет пресечь все препятствия.

— Я, (произносит свое имя), даю обет применять бесчисленные методы Дхармы.

— Я, (произносит свое имя), даю обет достичь высшего состояния будды.

Принимающий повторяет это три раза и простирается после каждого повторения. Затем наставник может кратко рассказать о заслугах, получаемых принятием Прибежища в Трех драгоценностях, и вдохновить принимающего практиковать Дхарму. После этого трижды произносится стих передачи заслуг:

— Заслуга от принятия Прибежища является величайшей. Я передаю ее всем существам.

— Пусть все те, кто страдает, постоянно перерождаются в чистых землях будд.

— Преклоняюсь перед буддами десяти направлений, перед бодхисаттвами-махасаттвами, перед великой всеобщей мудростью.

Так завершается церемония принятия Прибежища. После этого участники выражают признательность наставнику. Обычно это делается тремя простираниями, но учитель может попросить принимающего сделать только одно простирание.

Эта церемония не включает литургию, но произносимые слова должны звучать ясно, чтобы гарантировать надлежащее получение Прибежища.

Нужно сказать несколько слов о значении обетов «не принимать прибежище в божественных или демонических существах», «не принимать прибежище в еретических учениях» и «не принимать убежище в еретических общинах». Эти три строки выражают особый вид заповедей. В них нет злословия в отношении других религий, но, согласно нашей собственной традиции, мудрость Будды непревзойденна. После принятия Прибежища в Будде нет нужды просить помощи у божественных существ. Дхарма является вместилищем всей мудрости мира. Практикуя Дхарму, мы способны облегчить страдания и обрести покой. Таким образом, не нужна зависимость от других учений. Сангха воплощает чистоту и полноту учения и выступает наставником для людей и богов. Таким образом, нет нужды полагаться на учителей других традиций. Эти обеты придают нам уверенность в том, что если мы однажды вступили на правильный путь, то нет нужды сворачивать в другую сторону.

После принятия Прибежища в Трех драгоценностях может возникнуть ситуация, что вам придется выполнять или привлекаться к ритуалам других религиозных традиций ради семьи, народа, или по другим причинам. И до тех пор, пока у вас нет намерения принимать прибежище в этих иных традициях, вы не теряете своих обязательств по отношению к буддийским Трем драгоценностям.

После принятия Прибежища в Трех драгоценностях следует помнить об определенных заповедях. Например, следует придерживаться таких пяти обетов, как 1) не убивать живых существ, 2) не брать того, что вам не принадлежит, 3) не прелюбодействовать, 4) не обманывать других, 5) не употреблять алкоголь и другие одурманивающие вещества. Соблюдение последнего позволяет нам поддерживать ясный ум и не нарушать другие обеты. Если вы не можете отказаться от алкоголя по социальным обстоятельствам, по крайней мере, ограничивайте прием. Эти заповеди помогают развивать мудрость и сострадание. После принятия прибежища их следует придерживаться в течение всей жизни. Когда вы ощутите свою готовность, то можно осуществить и формальную процедуру их принятия от учителя.

Ради развития сострадания желательно стать вегетарианцем. Но если это не представляется возможным, вам следует избегать поедания мясной пищи пяти категорий: 1) из мяса животного, забитого исключительно для вашего потребления; 2) мяса животного, очевидцем забоя которого вы являетесь; 3) мяса животного, о забое которого вы слышали; 4) мяса животного, погибшего своей смертью; 5) мяса животного, частично съеденного другими животными. Есть также занятия, которых следует избегать, такие как забой животных, торговля алкоголем, проституция, азартные игры и т.д. Более того, есть особые дни поста в каждом месяце, в которые запрещено принимать пищу после полудня. Это 8-й, 14-й, 15-й, 23-й и последние два дня каждого месяца по лунному календарю. Согласно священным текстам, если вы соблюдаете пост в эти дни, вы переродитесь в окружении следующего Будды, Майтрейи, и достигнете полного освобождения.

Необходимо помнить, что вы принимаете Прибежище в Трех драгоценностях десяти направлений и трех периодов времени – прошлого, настоящего и будущего. Когда вы произносите молитву: «Поклоняюсь буддам десяти направлений и трех времен, поклоняюсь бодхисаттвам-махасаттвам, поклоняюсь великой всеобщей мудрости», то ее первая фраза посвящена драгоценности Будды, вторая – драгоценности Сангхи, третья – драгоценности Дхармы. Эти три фразы относятся и к абсолютным, и к феноменальным Трем драгоценностям. Мы принимаем феноменальные Три драгоценности как наше начальное прибежище, поэтому надо почитать все изображения будд и бодхисаттв, буддийские священные писания и членов Сангхи.

Первым и главным учителем является Будда Шакьямуни, а мастер, передавший вам Прибежище, является наставником. Вполне естественно, что мы особо выделяем Будду Шакьямуни и своего наставника, для того чтобы выразить благодарность за получение Прибежища в Трех драгоценностях. Но если признавать только Шакьямуни и отвергать существование других будд в других мирах, о которых упоминается в священных текстах, то это не будет соответствовать настоящему учению Будды. Сходным образом будет неправильным оказывать уважение только своему наставнику, а не всем членам Сангхи. Это равносильно тому, как выполнять только одно добродетельное деяние и отвергать другие бесчисленные добрые дела, или засеивать семенами только один квадрат поля и игнорировать его остальную часть. Согласитесь, что это довольно глупо.

Есть огромная польза от принятия Прибежища в Трех драгоценностях, которую можно извлекать в нынешней и будущих жизнях, и которая приведет к счастью полного освобождения. Эту пользу можно выразить следующими восемью категориями:

1. Стать последователем Будды Шакьямуни.
2. Создать прочную основу для принятия заповедей.
3. Ослабить кармические препятствия.
4. Получить возможность приобретения огромного числа заслуг.
5. Избежать рождения в низших формах существования.
6. Обрести невозмутимость.
7. Обрести способность выполнять добродетельные деяния.
8. Получить возможность стать буддой.

Есть много историй и притч в буддийских писаниях, которые более подробно описывают эти преимущества. Например, говорится, что через принятие прибежища в Трех драгоценностях в будущем можно приобрести неистощимое количество заслуг. Представьте огромное хранилище для сокровищ, настолько большое, что даже если каждый человек из живущих на земном шаре будет черпать оттуда в течение семи лет, там останется еще достаточно сокровищ. Заслуги, приобретаемые принятием Прибежища в Трех драгоценностях, в тысячи и миллионы раз больше, чем все богатство в таком хранилище.

На небесах бога Индры однажды жило божественное существо, чья жизнь подходила к концу. Его тело изнашивалось, оставалось только 7 дней. Божеству было видение, что оно переродится кабаном, что ввело его в уныние. Оно просило Индру помочь, но даже тот не смог ничего сделать. Индра посоветовал божеству обратиться за помощью к Будде. Будда даровал ему Прибежище. Божество переродилось человеком, которому затем удалось встретиться и получить учения от Шарипутры, одного из главных учеников Будды, почитаемого за мудрость, и, в конце концов, достичь просветления.

Принятие Прибежища является ценным поступком. Будда утверждал, что принявшему Прибежище в Трех драгоценностях покровительствуют четыре защитника вселенной: на востоке – *Дхритараштра*, на юге – *Вирудхака*, на западе – *Вирунакша*, на севере – *Вайшравана*. Эти четыре божества-стража управляют тридцатью шестью божествами-хранителями, каждое из которых защищает принявшего Прибежище от определенного вида вреда: болезней, голода, заблуждения, гнева, алчности, воровства, страха и т.д.

В заключение необходимо подчеркнуть, что принятие Прибежища в Трех драгоценностях является только первым шагом, чтобы стать буддистом. После принятия Прибежища нужно идти по пути духовного развития – найти учителя и приступить к регулярной практике. Это окончательно утвердит вас на буддийском пути к пробуждению мудрости и сострадания.



ЗАПОВЕДИ БОДХИСАТТВЫ

В буддизме махаяны говорится: «Те, кто принимают заповеди, являются бодхисаттвами, те, кто их не принимает – последователи внешнего пути». Многие буддисты знают, что принятие заповедей бодхисаттвы дает большие заслуги, даже если они не имеют правильного понимания основополагающего смысла заповедей, или того, что влечет за собой следование заповедям.

Источник сострадания

В основе буддизма лежат любовь, доброта и сострадание. Эти добродетели соответствуют ценностям, разделяемым многими религиозными традициями и духовными практиками. В буддизме, однако, истинная любовь и сострадание возникают в результате глубокого проникновения в истинную природу нашего существования, и поэтому твердо опираются на опыт практикующего. Это можно понять с двух позиций.

Во-первых, с позиции взаимозависимости мы видим, что ни одно явление в мире, ни материальное, ни ментальное, не существует независимо от других явлений. Все существа и предметы тесно связаны друг с другом. Любые действия, производимые кажущимся независимым субъектом, в действительности связаны и вызваны действиями других субъектов в сложной и бесконечной сети взаимоотношений. Все, что существует, опирается на бесконечное число внешних факторов. Выделение какого-либо объекта из этой огромной системы связей между всеми вещами сделало бы его существование невозможным. В этом заключается основополагающая реальность природы мира, в котором мы живем, и, конечно же, реальность нашей собственной жизни. Мы все связаны друг с другом и всеми живущими существами, одушевленными и неодушевленными.

В человеческом плане истина взаимозависимости проявляется в том, что ни один человек не может жить полностью вне общества. Мы зависимы от содействия со стороны других людей во всем, чем располагаем: от базовых жизненных потребностей — пищи, одежды и крова, до разных форм приобретаемых нами знаний и умений, чувства удовлетворения и реализации, которые мы получаем от работы. Если вам посчастливилось жить в относительно стабильном обществе, следует понимать, что во многом порядок и стабильность вашей повседневной жизни зависят от структуры вашего общества и работы общественных институтов. Схожим образом глобальные взаимоотношения и взаимовлияния между разными народами и культурами часто проявляются в таких областях, как экономика, политика, культура.

По большому счету, на наше благополучие прямо или косвенно влияют неисчислимые формы жизни, как одушевленной, так и неодушевленной. Кроме того, с буддийской точки зрения, каждый из нас, в бесконечных прошлых жизнях и будущих рожденьях, находился в прямом и тесном контакте с каждым из ныне сущих. Все эти «иные сущие» были нашими матерями, отцами, сестрами или братьями. Каждый, в тот или иной момент времени, был причиной нашего счастья. С такой точки зрения, как можно не иметь симпатии и заботы обо всех живых существах? Мы можем чувствовать только глубокую благодарность и ответственность за каждого из них. Такая благодарность в свою очередь порождает истинную заботу и любовь, которые выходят далеко за рамки любви человека к своей семье, расе или народу. Этот сорт любви, распространяемой на всех сущих, где бы они ни находились, происходит из глубокого осознания, что все мы, в действительности, являемся одной семьей.

Во-вторых, с позиции одинаковости условий, все бесконечно разные виды взаимоотношений и связей между одушевленными и неодушевленными существами порождают умножение индивидуальных черт и различий. Однако, поскольку эти кажущиеся уникальными и различными сущности зависят друг от друга, ни об одной из них нельзя сказать как о существующей автономно и постоянно самой по себе. У них природа пустоты. По мере того, как мы проникаем в глубину этой обусловленности через созерцание и развитие истинного сострадания, мы самостоятельно и прямо осознаем, что все явления пустотны от врожденной, отдельной собственной природы. Эта сущность, или пустотность, всех вещей определяет их подобность, их глубокую схожесть. Через осознание этой недвойственной, одинаковой природы бы-

тия, которое является опытом мудрости, из наших сердец бьет ключом беспредельное желание помогать и приносить пользу всем без исключения существам.

В традиции Махаяны считается, что все живые существа по природе идентичны буддам. Все живые существа обладают потенциалом реализовать полное просветление и проявить состояние будды. Индивид, идущий по этому пути, должен развивать глубокое сострадание ко всем сущим, как если бы они были в одном теле с ним. Это должно быть не просто желанием, а искренней мотивацией, которая вдохновляет наши действия и заставляет нас жить человечно в мире. Когда другие живые существа страдают, погрязнув в своих неурядицах, это заставляет страдать и нас, и надо обладать достаточной мудростью, чтобы помочь себе и другим. Эти истинные участие и самоотверженная любовь приходят не откуда-то извне, но из постижения нами природы собственного существования. Это постижение является этическим импульсом просветленного существа. Это и мотивация, и источник внутренней силы бодхисаттвы.

Кто такой бодхисаттва?

Для каждого адепта буддизма главной целью является достижение полного просветления, или состояния будды. Для достижения этой возвышенной цели мы культивируем мудрость и накапливаем заслуги, и посредством такой практики способны приносить пользу себе и другим. Такая практика является и задачей идущего по пути бодхисаттвы с его тремя видами чистых заповедей: наращивать заслуги и реализовывать мудрость на пользу всем живым существам. Через старательное развитие мудрости и накопление заслуг идущий по пути бодхисаттвы достигает состояния будды. Другими словами, следование по пути бодхисаттвы является причиной буддовости; состояние будды является результатом выполнения практики бодхисаттвы.

В буддийских кругах слово «бодхисаттва» можно услышать часто. В китайском буддизме это слово используется как обращение в адрес члена Сангхи. Монахи могут применять его как почетное обращение к мирскому лицу. С другой стороны, небуддисты часто полагают, что бодхисаттвы — это статуи, помещенные на алтарях. Короче говоря, многие люди, как буддисты, так и небуддисты, не имеют представления об истинной сути понятия «бодхисаттва». Таким образом, разъяснение этого понятия существенно для нашего понимания того, что влечет за собой практика бодхисаттвы.

Составленное соединением двух санскритских слов *бодхи* и *самтвы*, означающих «просветление» и «одушевленное существо» соответственно, это слово дословно означает «просветленное существо». «Просветленное» означает качество достижения, до определенной степени, просветления, пробуждения, понимания и внимательности. Это понятие очень богато смыслами и имеет множество нюансов. «Одушевленное существо» означает живое существо, которое воспринимает мир посредством чувств, ощущений и эмоций.

Понятие бодхисаттвы можно понимать как имеющее четыре уровня значений. Во-первых, это существо, которое стремится достичь высшей мудрости или просветления. Во-вторых, существо, которое стремится делать это для того, чтобы принести истинную пользу всем живым существам, чтобы они также могли достичь просветления. В-третьих, каждый бодхисаттва стремится полностью пробудить свою внутреннюю природу, природу будды. В-четвертых, достигая такого полного пробуждения, бодхисаттва старается также пробудить природу будды у всех неисчислимых живых существ. Рассматривая эти четыре смысловых уровня вместе, мы приходим к следующему определению бодхисаттвы: индивид, который стремится к состоянию будды, пытается подтолкнуть к просветлению всех живых существ на своем пути.

Как преодолеть затруднения

Не имея собственного опыта просветления, как могут последователи традиции Махаяны, а именно бодхисаттвы, решать кажущуюся невозможной задачу — помочь всем живым существам стать просветленными? Как последователи пути бодхисаттвы могут помогать другим достичь просветления, если они сами его еще не обрели?

Испугавшись таких вопросов, многие практикующие делают особый упор на культивировании веры и преданности Будде, другие же фокусируются исключительно на попытках реализовать пустоту, желая уйти от мучений и трудностей жизни.

Такие реакции понятны, поскольку мы все только люди. Если не уметь плавать, то как можно спасти других утопающих? А если, все-таки, научившись плавать и умудрившись добраться до безопасного берега, зачем прыгать обратно в ревущие волны и рисковать своей жизнью ради спасения других? Такое отношение заставляет некоторых практикующих стремиться побыстрее освободить себя от страданий. Чуждаясь сущего мира, такие люди хотят исключить себя из океана

циклических существований. Особенно трудным и интересным невероятно длительное время будет для них обретение ума *бодхи*¹⁰.

Для того, чтобы спасти утопающих, человек не должен покидать воду и искать безопасность на берегу. Но если он не умеет плавать, то научиться можно только в воде, хочет он этого или нет. Сходным образом, путь бодхисаттвы можно практиковать только посреди страдания, в водовороте циклического существования. Для того, чтобы держать голову над водой, нужны сила и умение, поэтому нельзя полагаться исключительно на будд или дожидаться полного просветления. Проницательность, непоколебимая вера и обеты, постоянная культивация любви и сострадания, глубокое постижение природы пустоты — вот четыре основополагающие вещи. Поддержание баланса в этих четырех областях обезопасит и поддержит в трудные времена. Постепенно это усмирит волнения и болезненные эмоции, приведет нас к реализации пустотности, к пониманию взаимозависимости всех сущих и всех условий. Чтобы найти путь и твердо идти по нему, необходимо принять заповеди бодхисаттвы. Это первый шаг, который необходимо сделать, чтобы утвердить и удержать ясный курс, ведущий к состоянию будды.

О практике винаи

Для того, чтобы практиковать обеты и дать ясный свод правил поведения, существует дисциплинарный кодекс. Санскритский термин для обозначения таких кодексов и систем — *виная*, который можно перевести как «дисциплина» или «ограничения». Согласно священной писанию, Будда Шакьямуни в течение первых 12 лет не утверждал такой кодекс поведения для своих учеников, потому что его ранние последователи достигли столь высокого духовного уровня и имели настолько сильную, глубокую и положительную карму, что они никогда не подвергались ни одному виду нездоровья или деструктивной активности. Так было, пока не возникли определенные проступки, угрожавшие целостности Сангхи и способности учеников практиковать путь освобождения. Тогда Будда утвердил правила поведения для своих последователей. Надо отметить, что эти заповеди возникли не в вакууме, как набор абстрактных символов; они прямо отвечают на определенные проблемы, возникавшие в первых общинах буддистов.

¹⁰ Букв. с санскр. «пробуждение» или «просветление»; опыт, пережитый монахом Гаутамай под бодхи деревом, в результате которого он стал Буддой (Философия буддизма: энциклопедия / отв. ред. М. Т. Степанянц; Ин-т философии РАН. — М.: Вост. лит., 2011. — С. 159).

Поэтому замыслы, отразившиеся в учреждении *винаи*, заключались не в навязывании случайного набора дисциплинарных требований, но в определении реалистичных руководств, которые помогают стойко следовать учениям Будды и, в конечном счете, достичь освобождения. В писаниях говорится, что находясь при смерти, Будда поведал своему ученику Ананде, что только поддержание *винаи* гарантирует длительное существование Дхармы в мире. Он пояснил, что под этим он подразумевает основополагающие принципы *винаи*, выраженные в пяти главных заповедях, запрещающих убийство, воровство, разврат, ложь и употребление одурманивающих веществ. Что касается множества подробных более мелких обетов, которых придерживаются монашествующие, то Будда разрешил своим последователям при необходимости отказываться от них, поскольку изменяющиеся условия часто делают такие правила скорее обузой, чем помощью. Он также сказал, что кодифицированные требования ни в коем случае не должны препятствовать последователям выполнять полезные деяния в конкретных ситуациях. Если же появляются этические практики, которые согласуются с духом *винаи* и являются доказательно полезными, но о которых он не упомянул определенным образом, то не стоит колебаться в их применении.

Согласно заветам Будды, его последователи, принося Дхарму в иные земли и страны и продолжая следовать пути среди разных культур и в разные эпохи, должны быть гибкими в принятии обычаев и нравов каждого определенного времени и места, при условии, что они не нарушают фундаментальных принципов *винаи*. К несчастью, под влиянием эмоций от ухода Будды, Ананда не спросил его о том, какие именно второстепенные заветы Будда считает несущественными. Это упущение тревожило наиболее консервативных членов Сангхи, и на первом соборе, проведенном учениками после *паринирваны* Будды, было решено кодифицировать все заповеди и строго их придерживаться, чтобы не подвергать опасности Дхарму ошибочным отказом. По этой причине большая часть разнообразных запутанных правил монашества в буддийском мире были скорее результатом различных интерпретаций, чем инновациями.

Тем не менее, в истории буддизма существует большое число дисциплинарных кодексов, выработанных на основе *винаи*, данной Буддой, которые обращаются к меняющимся историческим, социальным и культурным условиям. Есть кодексы для практикующих мирян, для разных категорий буддийских монахов, а также направленные на обе

эти группы. Некоторые из них универсальны и просты, такие как принятие Прибежища в Трех драгоценностях и практика Пяти заповедей, в то время как другие очень специализированы и сложны, например, кодексы для монахов и монахинь, содержащие сотни скрупулезно описанных предписаний. Но все эти правила поведения служат одной цели — обеспечить длительное существование Дхармы на земле и дать возможность практикующим достичь просветления.

Основным назначением всех кодексов *винаи* является предоставление буддистам стандарта этической жизни, направленной на развитие сострадания и мудрости и окончательного освобождения всех живых существ от страданий. Эти системы созданы не для увеличения наших «духовных сил», не для того, чтобы дать моральный стандарт, согласно которому надо измерять и оценивать поведение других людей. Это также не дополнительная тема досужего интереса и пустых дискуссий. Изучать и обсуждать заповеди важно, но не претворять их при этом в собственную жизнь — это все равно, что говорить о еде, не пробуя ее, или пересчитывать чужие деньги. Это никому не приносит пользы. Настоящее предназначение *винаи* для человека — это претворять учение Будды в повседневной жизни посредством правильного поведения. Поэтому в писаниях мы часто видим, что *винаю* называют «истинной *винаей* Дхармы», чем подчеркивается та интегрирующая роль, которую эти кодексы поведения играют в актуализации Дхармы, преподанной Буддой Шакьямуни.

Пять заповедей

Религиозный аспект практики *винаи* лежит в принятии Прибежища и полагании на Три драгоценности — Будду, Дхарму и Сангху. Практический же аспект, который выходит за чисто персональные рамки, формируя взаимодействие с другими, выражается в соблюдении пяти основополагающих заповедей: 1) не убивать, 2) не воровать, 3) не прелюбодействовать, 4) не лгать, 5) не употреблять одурманивающие вещества. Пять заповедей — это простейшая кодификация обетов буддизма, на которой базируются другие подобные системы. Какой бы набор обетов мы ни рассматривали, включая подробнейшие монашеские кодексы, ни один из них не выпадает за пределы Пяти заповедей. Ни один из кодексов поведения, появившихся в течение долгой истории буддизма, не исключает Пяти заповедей. Не будет преувеличением сказать, что эти Пять заповедей — наиболее важные обеты в буддизме.

Сначала может показаться, что Пять заповедей легко соблюдать из-за их простоты. Кому-то покажется соблазнительным заключить, что они составляют часть всеобщего кодекса приемлемого, цивилизованного поведения. Это, однако, чрезмерно поверхностный взгляд. После принятия на себя обязательств по соблюдению и воплощению в жизнь Пяти заповедей вы скоро поймете, что это не так просто, как думалось раньше. Живя согласно им, постоянно анализируя и тщательно изучая как заповеди, так и себя, вы глубже проникнетесь ими и поймете, что они в действительности очень тонки. Для наилучшего выполнения этих заповедей необходимо понять их важность и глубокое влияние, которое они оказывают на нас и наши отношения с другими людьми.

Как было показано ранее, разнообразные системы обетов произрастают из этого фундаментального кодекса, поэтому если практикующий не может серьезно принять на себя обязательство по выполнению Пяти заповедей, для него будет исключительно тяжело применять какую-либо другую, более детализированную систему обетов. И наоборот, практикующий, который детально выполняет эти основные предписания, очень близок к достижению чистой земли будд. По этой причине все практикующие, желающие принять заветы бодхисаттвы, должны уделить особое внимание соблюдению Пяти заповедей. Не надо относиться к принятию и соблюдению обетов поверхностно, ошибочно полагая, что они просты и очевидны. Если вы подойдете к этому наобум, то лишите себя возможности ощутить многие тонкости в смысле и функционировании Пяти заповедей, и, возможно, никогда не испытаете те чувства удовлетворения и глубокого понимания, которые порождает соблюдение этих обетов.

Десять благих деяний

Опираясь на фундамент Пяти заповедей, мы можем расширить и углубить практику *винаи* в сторону выполнения десяти благих деяний: отказа от 1) убийства, 2) воровства, 3) прелюбодеяния, 4) лжи, 5) сеяния распри, 6) грубой речи, 7) досужих сплетен, 8) алчности, 9) ненависти и 10) неправильных взглядов. На первый взгляд кажется, что эти Десять деяний перекрываются Пятью заповедями, но более близкое рассмотрение быстро показывает, что они в действительности расширяют диапазон и глубину заветов.

Десять благих деяний подразделяются на три категории практики, которые обычно называются очищением трех видов действий: физи-

ческих, вербальных и умственных. Первая из трех практик, очищение физических действий, состоит из выполнения обетов отказа от убийства, воровства и прелюбодеяния (1–3). Вторая, очищение вербальных действий, требует неусыпного внимания к собственной речи, чтобы соблюдать обеты отказа от лжи, распри, грубостей, сплетен (4–7). Третья категория практики, очищение ментальной активности, заключается в наблюдении за собственным умом с целью предотвращения алчности, ненависти и заблуждений, одним из которых является, например, убеждение в том, что живые существа являются самостоятельными сущностями, обладающим собственным «я» (8–10).

Эта последняя категория практики, специальным образом затрагивающая функцию ума, явно расширяет диапазон Пяти заповедей. Их непросто соблюдать, но принимая Прибежище в Трех драгоценностях, культивируя внимательность и научившись отвращать мысли от алчности, ненависти и заблуждений, вы приобретаете твердую почву под ногами. Эта практика направлена, по существу, на постепенное избавление от того, что в буддизме называется «*тремя ядами*», а именно алчности, ненависти и невежества, которые являются основой всех волнений и препятствий. Верой в Три драгоценности, практикой Пяти заповедей и Десяти благих деяний вы постепенно очищаете свой ум — процесс, который сам по себе несет неоценимую помощь всем живым существам.

Три группы чистых заповедей

Заповеди, изложенные выше, являются общими для Тхеравады, «колесницы» личного освобождения, и для всех школ Махаяны, в которых упор делается на стремлении следующего по пути бодхисаттвы помочь всем живым существам. Сущностным смыслом передачи заветов бодхисаттвы является воспитание в умах людей альтруистического духа помощи другим и твердого стремления к просветлению. Такой дух называется *бодхичиттой*. «*Бодхи*» — это санскритское слово, однокоренное со словом «будда», означающее «пробуждение», «просветление» или «мудрость». Основание *бодхичитты* воплощено в Четырех великих обетах: 1) освободить бесчисленные живые существа, 2) прервать бесконечные волнения, 3) освоить неограниченные методы Дхармы, 4) достичь высшего состояния будды.

Чтобы реализовать эти четыре обета, необходимо придерживаться определенных принципов и руководств, которые помогут в этическом

и гуманном поведении и очищении ума от «трех ядов». Для этой цели выработаны три группы чистых заповедей, которые содержат существенные принципы всех различных систем заветов бодхисаттвы, кодифицированных в течение долгой и богатой истории буддизма Махаяны. Функционально эти три группы заключаются в следующем: 1) отказе от неблагих деяний через соблюдение обетов; 2) накоплении заслуг через выполнение благих деяний и 3) спасении всех живых существ. Эти заветы выражают дух всех практик буддизма Махаяны: остановить зло, делать добро, спасти все живые существа. Будет правильным считать эти обеты предельным выражением стремлений всех буддистов всех эпох.

Выполняя первую группу чистых заповедей, мы можем начать энергично воплощать Пять заповедей и Десять благих деяний в повседневной жизни, чтобы очистить свой ум и избежать причинения вреда себе и другим. С точки зрения практики бодхисаттвы, соблюдение десяти благих деяний подразумевает больше, чем простое пассивное воздержание от десяти грехов: следует также активно практиковать и культивировать десять соответствующих благодеяний. Например, в этом случае, отказ от убийства связан с отношением к живым существам с состраданием, т.е., с их воспитанием, утешением и защитой. Обет отказа от воровства сходным образом обращается в обязательство практиковать щедрость и самоотверженность. Таким образом, практика буддийских обетов, которую многие считают пассивной и негативной, в действительности является активной, динамической и положительно взаимодействующей с миром.

Такое же отношение положительного участия лежит в основе второй группы чистых заветов — осуществления всех добрых деяний. В связи с этим необходимо рассмотреть применимость понятия «заслуга» к практике бодхисаттвы. Многие знают, что выполнение добродетельных деяний генерирует заслуги, и что во многих буддийских церемониях эти заслуги передаются другим или всем живым существам. Некоторые ассоциируют это понятие исключительно с обеспечением хорошего перерождения для себя как результат накопления заслуг, записанных в какой-то «небесный гроссбух». Однако буддийская концепция заслуг не имеет с этим ничего общего.

В буддизме говорится, что принятие обетов бодхисаттвы «генерирует огромное количество заслуг». Это следует понимать следующим образом. Когда вы принимаете обеты, глубоко в вашем сознании посажено семя. Поскольку это семя высажено для пользы всем живым существам, естественным следствием того, что вы питаете его соблюде-

нием заповедей, является рост сострадания и ослабление склонности наносить вред. Постоянной практикой у вас формируется тенденция к полезным действиям. По мере того, как вы живете, действуя на основе сострадания, вы будете испытывать уверенность и стабильность.

Почему так происходит? Просто потому, что вы больше не живете эгоцентрично, замкнувшись на себе и беспокоясь лишь о собственном благополучии, ощущая постоянную угрозу и неуверенность. Если ваша жизнь посвящена другим, вы становитесь все менее и менее озабоченным личной пользой, приобретениями или потерями. Соответственно, вы больше не боитесь, перестаете волноваться и страдать от волнений, вызванных привязанностью к своему эго. Вы достигаете стабильности ума.

Стабильность и уверенность, испытываемые вами, в свою очередь создают благоприятную ауру вокруг вашей личности, которая ощущается окружающими. Они чувствуют себя покойно рядом с вами, а поскольку вы не пытаетесь вредить им, но только помогать, они также ощущают радость в вашем присутствии. Это и есть прямой и конкретный способ, которым вы, приняв заповеди бодхисаттвы, приносите пользу другим живым существам, деяние, которое генерирует «огромное количество заслуг». В этом также заключается и способ, которым мы реализуем практику третьей группы заповедей — спасение всех живых существ. Соблюдение этих заветов позволяет реализовать Четыре великих обета и окончательно ставит нас на путь бодхисаттвы.

Все системы обетов бодхисаттвы находятся в диапазоне Трех групп чистых заповедей, которые можно рассматривать как эссенцию, концентрированное выражение различных аспектов практики бодхисаттвы. Использование Трех групп чистых заповедей в качестве рабочего принципа дает практикующим значительную гибкость в практике, позволяя им выбирать для соблюдения, в зависимости от характера и способностей, либо простой общий кодекс, либо более детализированный, сложный и строгий. Три группы чистых заповедей можно практиковать как обобщенно, так и более детализировано, поскольку их значение и применимость могут быть и широкими, и более специфическими. Ввиду того, что все системы обетов базируются на ранних заветах колесницы личного освобождения, кодексы поведения Тхеравады также можно включить в практику. Однако упор на посвящение верующего в практику добродетели, которая заключается в спасении всех живых существ, подчеркивает особенный дух заповедей бодхисаттвы в Махаяне, отличающий их от старых заветов в традиции Тхеравады.

О нарушении заповедей

Три группы чистых заповедей и Четыре великих обета, однажды принятые практикующим, должны соблюдаться столько жизней, сколько понадобится принимающему, чтобы достичь полного просветления. Если однажды семя сострадания и мудрости, известное как «сущность заповедей», было посеяно в уме человека, оно сохраняется в сознании и может быть вырвано только прямым заявлением принявшего обеты о его намерении отказаться от *бодхичитты*. Принявший заповеди бодхисаттвы не может потерять или отвергнуть их суть, просто нарушив один из них.

Это не означает, что принявший обеты бодхисаттвы освобождается от закона кармы, или что принятие обетов каким-то «магическим» образом защищает кого-либо от кармических последствий его собственных деяний. В действительности часть практики бодхисаттвы заключается в большей чувствительности к закону кармической связи и принятии сильнейшей ответственности за свои действия. Нарушения обетов и дисциплины, проявленные во вредных или эгоцентрических действиях и мыслях, конечно, наведут тень на сущность заветов в сознании принявшего. Если нарушение обетов становится привычным, эта сущность заветов может затуманиться и даже казаться исчезнувшей. Но она, даже закрытая извне, все равно сохраняется. Когда позволяют причины и условия, сострадательное стремление бороться за освобождение всех живых существ возгорается у нарушителя с новой силой, и сила сущности заветов, до тех пор спящая, снова возобновляется через искреннее раскаяние и формальное новое принятие заповедей. В то же время это не означает, что, раз сущность заповедей бодхисаттвы не может быть потеряна, можно свободно их нарушать. Напротив, преодолевая склонность пренебрегать обетами, необходимо удвоить усердие и пользоваться любой возможностью, чтобы изучать и практиковать заповеди.

Хотя к обетам бодхисаттвы не следует относиться легкомысленно, нарушая их по собственной прихоти, в то же время не стоит и колебаться в их принятии из-за страха, что их можно нарушить. Также не следует после принятия обетов жить в беспокойстве и тревоге о том, что вы можете ненароком их нарушить и испытать какую-либо ужасную кару. На практике, приняв заповеди бодхисаттвы, вы столкнетесь с различными благоприятными условиями, которые помогут вам соблюдать их.

Возможно, наиболее приемлемым отношением к нарушению заветов является понимание, что обычные последователи пути бодхисаттвы, то есть все мы, являемся «малолетними бодхисаттвами». Когда младенец учится ходить, он неизбежно падает раз за разом. Однако только таким образом — сделав несколько шагов, упав, вернувшись и снова предприняв несколько шагов — ребенок в конце концов научится ходить. Так и мы, новорожденные на пути бодхисаттвы, не должны унывать от повторяющихся падений и неудач. Просто следует понимать, что по мере того, как ноги становятся сильнее и вы учитесь ими управлять, вы будете падать реже и реже, и, наконец, сможете не только ходить, но и бегать, и прыгать. Поэтому отношение к соблюдению заветов бодхисаттвы должно заключаться не в тревоге и ощущении вины, а в открытости, самооодобрении, надежде и радости.

Поскольку существует много более тонких и сложных аспектов в выполнении заповедей и множество уровней понимания, от грубых до рафинированных, практически неизбежно, что вам доведется спотыкаться, ступая по пути бодхисаттвы. Говорится, что период между начальным возникновением стремления к состоянию будды и достижением полного просветления равен трем *асанкхья кальпам*. *Асанкхья кальпа* — это неисчислимо долгий период космического времени, применяемый для измерения жизненного цикла вселенных. Следует знать, что на этом пути существует множество ступеней, много времени занимает очищение ума от разных ядов и загрязнений, которые являются действительной причиной любого нарушения заповедей. В течение столь длительного периода времени естественно, что практикующим — «малолетним бодхисаттвам» — иногда приходится нарушать заповеди.

Кроме того, лучше нарушать принятые обязательства, чем вообще не иметь никаких заповедей. Обладая в сознании изначальным искренним стремлением следовать заповедям, можно раскаяться и обновить обеты столько раз, сколько необходимо. Существует тесная связь между раскаянием и соблюдением заповедей бодхисаттвы: силой первого мы глубже познаем свои заблуждения, сильнее вырастает наше стремление развивать сострадание. Продолжая практиковать с повышенным вниманием и усердием, вы можете постепенно очистить заблуждающийся ум и усилить свою решительность и способность помогать всем живым существам достичь состояния будды.

Четыре неизмеримых ума

Фундаментальные и характерные качества мышления, лежащие в основе практики бодхисаттвы, называются четырьмя неизмеримыми свойствами ума: доброта, сострадание, радость и неразделимость. Доброта означает помощь другим в достижении истинного непреходящего счастья на пути к просветлению. Сострадание означает содействие всем живым существам в освобождении от всех видов бедствий, боли и невзгод, в конечном счете — от главных причин страдания. Радость означает искреннее удовольствие от того, что живые существа освобождаются от страданий и успешны в самореализации. Неразделимость означает восприятие друзей и врагов одинаково важными и ценными.

Ум неразделимости проистекает из отказа от привычки корыстной помощи другим ради личной выгоды, от оценок и суждений о других. Хотя нести счастье другим является первичной мотивацией бодхисаттвы, такие неправильные качества, как зависть к успеху и счастью других, и предпочтение одних перед другими, делают невозможным искреннее участие в мире и помощь всем сущим без исключения. По этой причине идущий по пути бодхисаттвы должен не только поддерживать доброту и сострадание, но и развивать качества радости и неразделимости.

Четыре метода побуждения

Как бы важны ни были чистые намерения и сострадательный ум, одного их наличия недостаточно. Намерения должны быть проявлены, а сострадательный ум должен действовать. Основными действиями, которые нужно выполнять адепту пути бодхисаттвы, являются четыре искусных метода побуждения людей следовать Дхарме, поскольку только Дхарма может по-настоящему принести пользу живым существам. Эти четыре метода следующие: даяние, мягкая речь, полезное действие и интеграция.

Можно давать финансовую помощь, физическое содействие и даже свою жизнь. Действие такого сорта относится к категории даяния благополучия. Направлять других к понятию просветления, содержащемуся в Дхарме — даже если это всего лишь единственная фраза, помогающая ближнему обрести хорошее настроение и отринуть вредные мысли и деяния — рассматривается как даяние Дхармы. Если мы видим

людей, испытывающих боль, утраты, беспокойство, страх, большой психологический стресс, и облегчаем их страдания, помогая обрести спокойствие ума, то это называется даяние бесстрашия. Эти три формы даяния выполняются во многих практиках, которые направлены на пользу живым существам. Если бодхисаттва прекращает развивать практику даяния, «сострадание» становится бессмысленным словом.

«Говорить с любовью» означает сострадательное и глубокомысленное общение с другими, что иногда может подразумевать использование сильных выражений и наставлений. Но хотя мы иногда можем выражаться энергично, наши слова должны проистекать из сострадательного ума, поскольку только слова сострадания воспринимаются искренне. «Говорить ласково» не означает общения с другими в искусственной либо снисходительной манере, как будто бы мы ощущаем себя выше других. Это принесет больше вреда, чем добра. Также следует избегать несоответствующих форм общения, которые могут заставить других чувствовать себя дискомфортно. Необходимо относиться к другим людям с открытым умом. То, что мы говорим, любой наш совет должны опираться на наш собственный опыт, поскольку только через понимание самих себя мы можем лучше осознать нужды других. Без понимания себя и других, даже если говорить правдиво или давать хороший совет, можно заставить своих слушателей ошибочно воспринимать наши намерения, и создать ненужные проблемы для них, для других, для себя.

В современном мире «полезное действие» можно рассматривать как «вовлеченность в социальную работу». Это означает, что необходимо заботиться о благоденствии других и работать на это, стремиться улучшать и защищать общество, в котором вы живете, ваш народ, человечество в целом и все формы жизни на планете. В соответствии с нуждами разных людей, в разных местах и обстоятельствах можно участвовать в общественно важных и значимых работах, таких как поддержка всеобщего образования, защита окружающей среды, этического поведения, мира и гармонии. В каждом обществе есть много форм социально значимой работы, которую необходимо выполнять.

«Интеграция» означает взаимодействие с другими, выполнение одинаковой работы, получение той же пользы, не ставя себя в более высокую, привилегированную позицию. Проще говоря, это означает быть таким же, как и другие. Только таким способом можно по-

настоящему тронуть людей. Тесно работая с другими людьми, можно постепенно делиться с ними Дхармой, которую вы изучаете и воплощаете сами.

Эти четыре практики являются средствами, принимаемыми последователями пути бодхисаттвы, заслуги которых заключаются в его реализации и развитии. Они называются также «искусными методами», и их истинным назначением является направление всех живых существ к Дхарме, а не наделение практикующего властью или превращение его в лидера. Только с целью принесения истинной пользы другим буддист стремится помочь всем сущим реализовать их потенциал. Зная о взаимозависимых отношениях между всеми существами, бодхисаттва должен ощущать радость, работая не просто для других, но и среди других, как один среди равных.

Участие в мире

Сострадание является несомненным основанием учений буддизма, и именно оно живет в сердцах всех будд и бодхисаттв. Для того, чтобы возвращать сострадание, начальная побуждающая сила идущего по пути бодхисаттвы должна быть сильной и прочной. Он должен обладать правильными взглядами и уметь использовать эффективные методы. Важно, чтобы фундамент для роста, в основе которого лежат здоровый характер, сострадательная восприимчивость и непоколебимость ума, был твердым. С этой целью практикующие должны не только регулярно медитировать, но пользоваться любой возможностью, чтобы взаимодействовать с миром и оттачивать свою способность помогать себе и другим.

Здоровый характер формируется в результате развития ума *бодхи*, который можно описать как стремление помогать другим преодолеть боль и страдание, ставить благополучие других превыше своего собственного. Для устранения эгоцентризма практикующие Дхарму должны развивать внутреннюю силу, необходимую, чтобы уйти от привязанности к собственному «я», и работать над тем, чтобы избавляться от склонностей к алчности, гневу, невежеству, высокомерию и сомнению. Чем меньше эти болезненные эмоции довлеют над нами, тем сильнее наш ум *бодхи*, тем выше наша способность приобщиться к Дхарме.

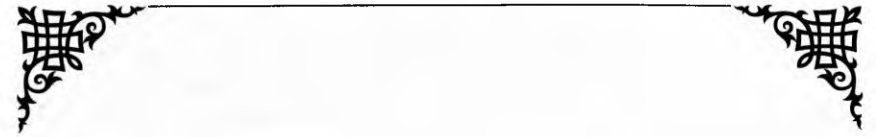
Вышеупомянутая внутренняя сила происходит от осознания взаимосвязанных отношений между нами и другими. Это осознание дви-

жет нами и пробуждает в нас способность дотянуться до широкого и глубокого круга живых существ. Такое состояние ума уменьшает чувства разделенности, отчужденности и эгоцентризма. Эта внутренняя сила помогает нам участвовать полностью в мире, позволяя отдать себя другим и принять других в своей жизни. Таким путем можно постепенно освободиться от страданий и в конце концов достичь безопасного берега просветления – состояния будды. Именно такое отношение и является «правильным взглядом», о котором часто говорится в буддийском дискурсе.

Правильный взгляд проявляется многими способами. Действуя из сострадательности и глубокого понимания, можно посвятить свою жизнь Десяти благим деяниям, Пяти заповедям, Четырем великим обетам и Трем группам чистых заповедей. Если вы напуганы таким объемом правил, или не в состоянии искренне и комфортно для своего внутреннего состояния осуществлять Десять благих дел и следовать Пяти заповедям, то вы можете отсрочить принятие каких-то из них, и принять только те обеты, которые способны соблюдать. Главное в принятии обетов бодхисаттвы не в том, чтобы заставить практикующих чувствовать себя виноватыми и беспокоиться, а в том, чтобы посеять семя сострадательности и мудрости в их умах. Адепт, который принимает и соглашается соблюдать обеты с некоторыми исключениями, все равно будет считаться бодхисаттвой. Принимая заповеди бодхисаттвы, вы вступаете в большое собрание и становитесь еще одним сыном или дочерью в семье будд.

Выше уже говорилось, что цель достижения полного просветления для всех живых существ пугающе высока. Ее реализация тонка и глубока, а путь, к ней ведущий, является длинным и трудным. Условия достижения состояния будды более редки и ценны, чем лучшие драгоценности мира. Хотя его и чрезвычайно сложно достичь, но это не является невозможным. Его можно достичь, мобилизуя всю нашу решимость и прикладывая все наши усилия. Другими словами, «цена» буддовости заключается в том, чтобы отдать то, что нужно, чтобы реализовать Дхарму с искренней и безоговорочной преданностью. С одной стороны, это означает стремление достичь высшей мудрости, посвящая себя настоящему, продолжительному счастью, а с другой – желание освободить все живые существа.

Очищая и смывая болезненные эмоции и фундаментальное неведение, мы развиваем наше проникновение в истинную природу реальности, или мудрость. Эту мудрость можно использовать как зеркало, в которое следует смотреть не только самим, но и другим давать такую возможность, чтобы помогать им очиститься, избавиться от препятствий и неведения. С этой целью нужно неустанно работать, чтобы улучшить себя и практиковать добрые деяния на пользу себе и другим. Задачей бодхисаттвы является полная реализация заветов: соблюдать все чистые обеты, практиковать все благие деяния и спасти все живые существа. Я призываю всех буддистов, какими ни были ваши способности и характеры, принять заповеди бодхисаттвы, чтобы окончательно утвердиться на пути к освобождению.



БЕСЕДЫ БУДДИЙСКОГО МАСТЕРА

Проблема эго в буддизме

Вопрос:

Восточные философии вообще и, в частности, буддизм, учат, что люди страдают из-за привязанности к собственному эго. В то же время на Западе раскрытие и усиление собственной идентичности или эго рассматривается как путь к успеху и счастью. Как вы смотрите на такое явное противоречие?

Ответ:

В буддизме эго рассматривается тремя способами: малое эго, универсальное эго и не-эго (санскр. *анатман*). Большинство людей рассматривают свою повседневную «самость» как истинное «я», но их сознание закрыто облаками неведения. Если бы это было действительно так, тогда не было бы повода заниматься практикой. То, что мы считаем собственным «я» (в буддизме это называется малым эго), на самом деле является иллюзией. Не существует ничего самого по себе, только название, которое мы вырабатываем в ответ на воздействие внешней среды. Малое эго — это постоянный процесс оценки всего, что мы ощущаем, и производства суждений: «это мой город, мой друг, мой супруг, мое положение». Мы постоянно оцениваем, с каждой мыслью, и это и формирует малое чувство эго. Мысль о нашем существовании возникает из взаимодействия со средой — людьми и вещами вокруг нас. Всякий раз мы создаем цепочку оценок своей «самости»: «Сегодня утром я пошел на работу, после обеда вернулся и занимался домашними делами, вечером пошел на вечеринку, а на завтра у меня есть другие планы». Это дает нам ощущение малого эго.

Успешные и состоявшиеся люди имеют сильное ощущение полноты жизни и власти, и если такой успех имеет продолжительный характер, они утверждают в сильной вере в свое существование. Но вне зависимости от того, насколько сильным является это ощущение, все это относится к малому эго.

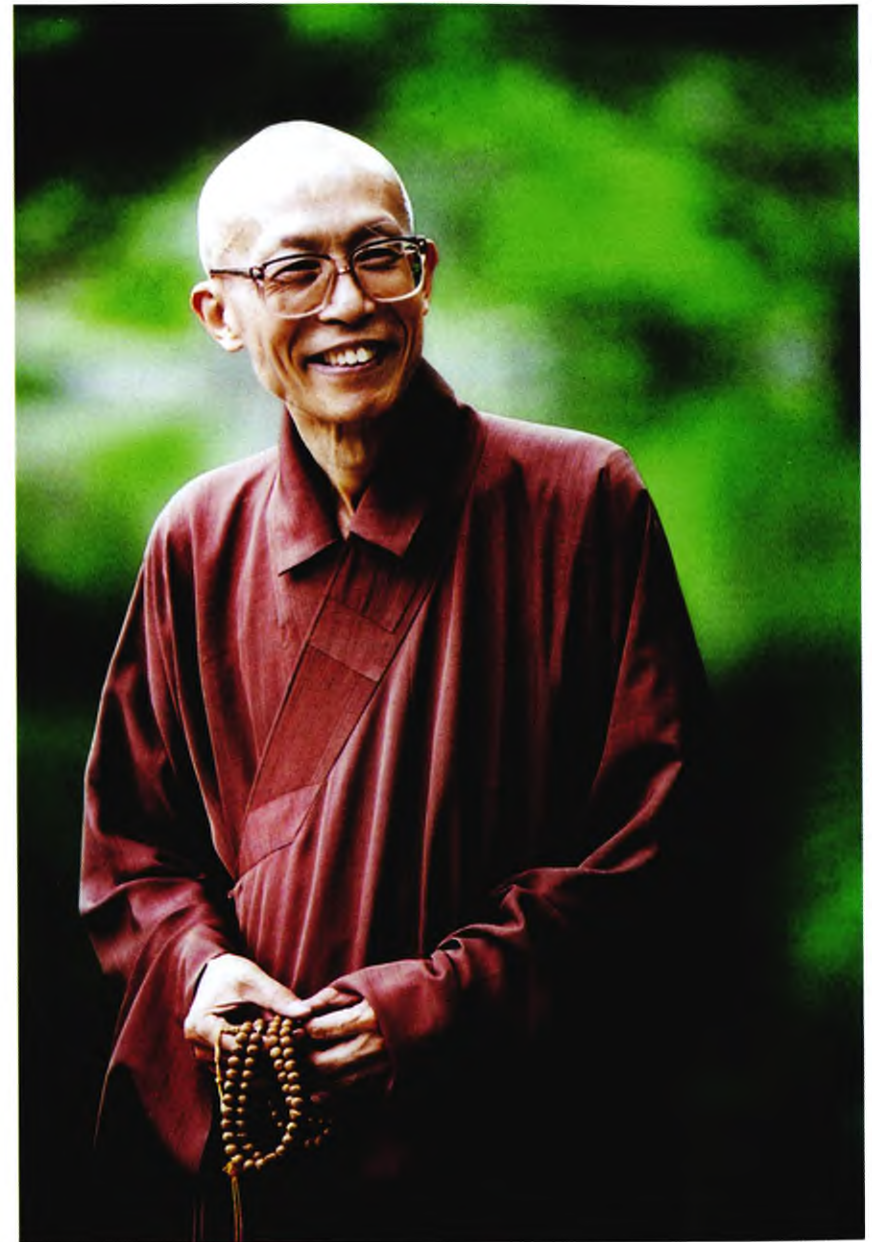
Вообще, такое сильное ощущение «самости» довольно редко. Большинство людей не всегда чувствуют, что они обладают твердым и определенным существованием и таким же характером. Они также занимаются постоянным оцениванием, но эти оценки не формируют какого-либо определенного выражения «самости». Медитация может помочь таким людям обрести силу и определенность, чтобы выработать сильное ощущение малого *эго*.

«Обретение себя» обычно означает культивирование сильного ощущения малого *эго*, причем это отнюдь не исключительно европейский способ мышления. Это является общим для всего человечества. Без силы воли, которая является результатом сильного ощущения «самости», невозможно многого добиться. Буддийская практика начинается с методов обретения сильного ощущения малого *эго*. Оно называется «малым» потому, что не является истинным или настолько прочным, что на него можно опереться. Малое *эго* появляется в результате наших постоянных суждений, но мы часто и не догадываемся, что наши оценки раз за разом меняются.

Большое, или универсальное *эго* кажется неизменным и вечным. В китайской религиозной философии оно называется *ли*, что означает фундаментальный или незыблемый принцип. На самом деле, однако, оно также не вечно и подвержено изменениям.

С одной стороны, идея об универсальном *эго* происходит из философского заключения о том, что мы обладаем универсальной истинной природой. С другой, она возникает в результате религиозного опыта. В состоянии *дхьяны* или *самадхи*, так же как и при других духовных практиках, можно испытать чувство ощущения абсолютного и неизменного духовного «я». В таких случаях кажется, что все сущее движется, но истинная природа остается невозмутимой, как если бы ваша сущность являлась основой для всего.

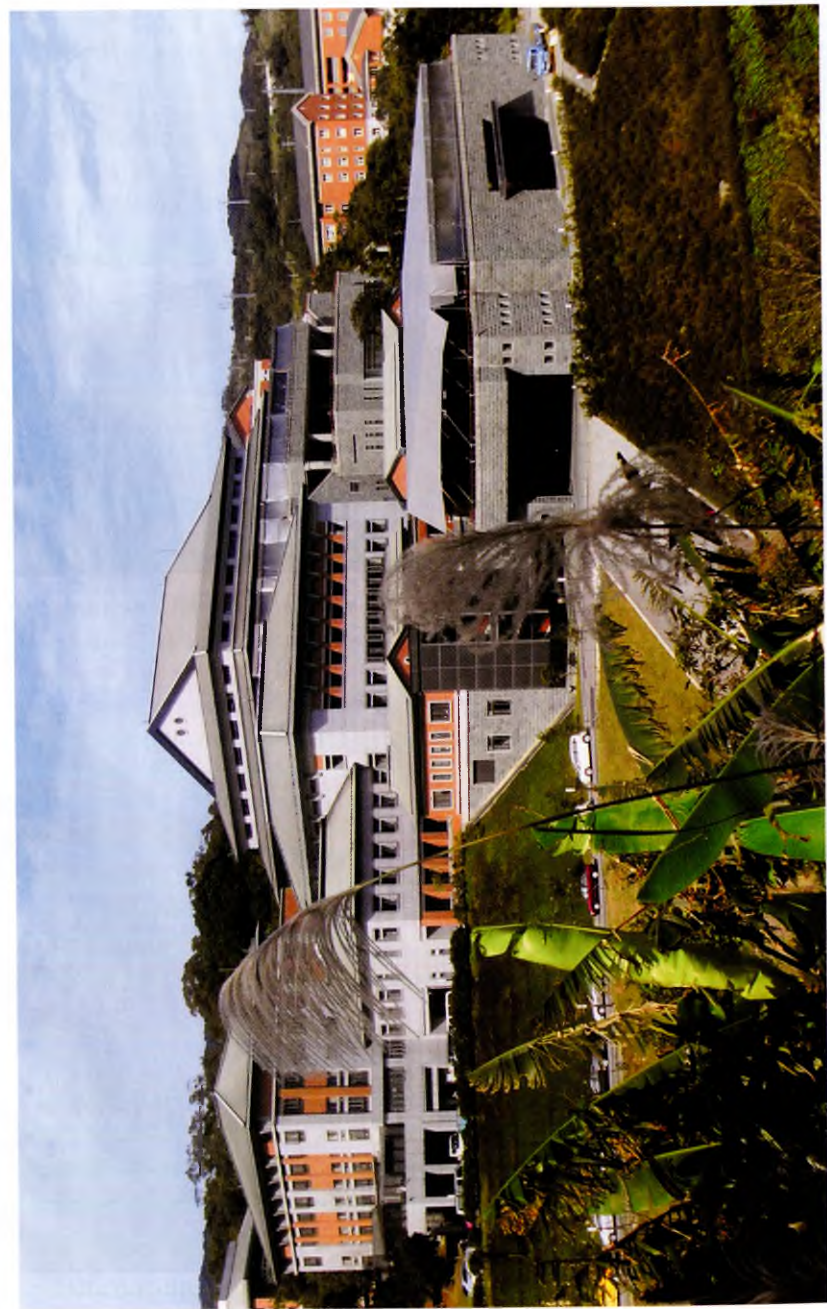
Концепцию «не-эго» труднее воспринять. В буддизме не считается, что малое или большое *эго* являются чем-то плохим и менее важным. Но в этих случаях наблюдается привязанность к какому-либо виду *эго*, и, покуда такие привязанности существуют, невозможно достичь настоящего освобождения. В случае *не-эго* какие-либо привязанности отсутствуют. Это отнюдь не означает, что все прекращает существование, когда вы достигаете освобождения. После освобождения мудрость и заслуги продолжают существовать. После опыта ощущения «не-эго» все так же существует, жизнь продолжается, остается много дел. Однако, для того, чтобы получить опыт отсутствия собственного «я», необходимо начинать с самого начала, то есть, развивать сильное чувство малого *эго*.



Мастер Шэньян (1930–2009)
религиозный деятель, буддийский учитель



Статуя бодхисаттвы Гуаньинь в монастыре Фагушань



Общий вид монастыря Фагушань (Dharma Drum Mountain)



Буддийский университет Dharma Drum Buddhist College



В монастыре Фагушань. Главный храм и окружающий пейзаж

Вопрос:

Продолжается ли самооценка после освобождения?

Ответ:

В обычном смысле — нет. Мы можем описать это, скорее, как естественную реакцию. Просветленное существо реагирует на внешние воздействия естественно и спонтанно, без предварительного суждения.

Вопрос:

Вы сказали, что медитация может помочь усилить ощущение малого *эго*. Но не создаст ли это затруднения для последующей практики?

Ответ:

До того, как вы приступаете к практике, ваш ум не сосредоточен, поэтому вы даже не осознаете, что такое *эго*. Медитация помогает сконцентрировать ум и сформировать фокусированное, сильное чувство *эго*. Только обладая таким ощущением малого *эго*, можно двигаться вперед.

Я сначала учу людей, как концентрироваться и усиливать малое чувство *эго*. Даже если они не достигают просветления, по крайней мере, они улучшают самооценку и уверенность. Они уже не будут разбросаны как прежде. Каждый, занимаясь буддийской практикой, проходит через такие ступени: рассеянное малое *эго*; концентрированное малое *эго*; большое или универсальное *эго*; *не-эго*.

Вопрос:

О чем думает и что чувствует тот, кто достиг большого или универсального *эго*?

Ответ:

Большое *эго* — это опыт, который однажды приходит и продолжается, подобно религиозному или духовному откровению. В таком состоянии человек ощущает, будто он находится наедине со вселенной, и даже сливается с ней. После такого опыта человек возвращается в нормальное состояние, но ощущение остается, заставляя быть более открытым, спокойным, сострадательным и уверенным.

Вопрос:

Может ли такой опыт продолжаться длительное время?

Ответ:

Ощущение может длиться, но опыт — нет.

Вопрос:

Вы сказали, что после освобождения мудрость и заслуги продолжают существовать, и что это является «не-я». Можете ли пояснить это?

Ответ:

Полностью просветленный человек обладает мудростью и заслугами, но он не воспринимает их в таком ключе. Если кто-либо думает: «У меня есть мудрость и заслуги», то это означает, что он все еще сохраняет привязанность к *эго* и, следовательно, не достиг настоящего освобождения. Мудрость и заслуги просветленного человека воспринимаются теми, кто обращается к нему за помощью. Только в восприятии посторонних людей существуют мудрость и заслуги, но не для самих просветленных существ.

Вопрос:

Зачем нужно выйти за пределы универсального *эго*, чтобы достичь «не-эго»?

Ответ:

Прошу понять, что эти термины придуманы, чтобы мы могли говорить об опыте практикующих.

Кто хочет выйти за пределы большого *эго*? Люди, желающие испытать буддийское просветление, желающие испытать настоящее освобождение. Однако, достигнув такого уровня, они уже не будут чувствовать, что обрели его. Они возвращаются в мир, не имея привязанностей.

*Причины и условия***Вопрос:**

Пожалуйста, расскажите о буддийской концепции причин и условий, и объясните ее связь с зависимым происхождением, с *эго* и иллюзией, с причинами и следствиями.

Ответ:

Принцип причин и условий является фундаментальным в учении Будды. Именно этот принцип отличает буддизм от всех других религий, философий и духовных дисциплин. Вкратце он выражается в том, что все *дхармы*, как явленные (феноменальные), так и трансцендентные (вне явленного мира), являются частью и объектом причин и условий.

Принцип причин и условий объясняет связь между событиями, происходящими в разные моменты времени и в разных точках пространства.

Сначала я расскажу о временной связи. Допустим, что что-то происходит в один момент, а в следующий происходит нечто другое. Связь или взаимодействие между двумя этими событиями называется условием.

Легко перепутать принцип причин и условий с концепцией причин и следствий. Действительно, оба принципа тесно связаны друг с другом, и было бы трудно говорить об одном, не упоминая другого. С точки зрения причин и условий, мы говорим, что одно событие происходит сейчас, а другое наступает позже. С точки зрения причин и следствий можно сказать, что более раннее событие является причиной, а более позднее — следствием. Одно событие ведет к другому. И наоборот, если не возникает никаких событий, то нет и никаких следствий.

Рассмотрим пример с детьми и родителями. Родители являются причиной, а дети — их продолжением. Если есть дети, то должны быть и родители. Но если нет родителей, то не может быть и детей.

Причина, однако, не может стать или привести к последствиям сама по себе. Что-то еще должно возникнуть, произойти вместе с причиной, чтобы она привела к следствию. Это объединение событий и факторов называется причинами и условиями. В нашем примере наличие мужчины и женщины само по себе не ведет к появлению детей. Другие факторы должны быть задействованы, чтобы причина (родители) вызвала следствие (детей). Родители, дети и другие имеющие отношение к ним факторы рассматриваются как причины и условия.

Гипотетически, если причина существует сама по себе, и никакое другое условие не взаимодействует с ним, то не возникнет и никакого следствия. Если причина остается статической и не ведет к следствию, ее даже нельзя назвать причиной, поскольку понятие «причина» подразумевает движение в каком-либо направлении. В таком случае нет связи причин и условий. Поэтому можно сказать, что причины и следствия зависимы от объединения причин и условий.

Более того, условие (одна *дхарма*), взаимодействующая с причиной (другая *дхарма*) имеет собственную причину, и такие связи распространяются бесконечно по всем направлениям в пространстве и всем временам. Все явления возникают ввиду причин и условий. Любое возникающее явление само по себе является следствием предыдущей причины, и проявляется как результат объединения причин и условий. Это ведет к концепции обусловленного возникновения, известного также под названием «взаимозависимое происхождение». Оно означает, что все явления, или *дхармы*, возникают в силу причин и условий. *Дхармы* не возникают из ничего. Они зависимы от причин и условий. Наконец, все *дхармы*, когда и где они ни возникали бы, являются взаимосвязанными.

Поскольку все *дхармы* являются следствием причин и условий, их возникновение обусловлено. Это распространяется не только на возникновение и проявление, но и на гибель и исчезновение. Явлениями являются как родившийся человек, так и умерший; формирующийся пузырек, как и пузырек лопнувший; возникшая мысль, как и исчезающая. Все *дхармы* возникают и гибнут вследствие причин и условий.

Дхармами являются все явления: и психологические, и физиологические, и социальные, внутренние и внешние. Некоторые полагают, что *дхармами* являются только физические (внешние) и физиологические явления, и не учитывают в качестве *дхарм* разнообразные внутренние, психологические явления, например, мысли. Буддизм рассматривает все явления, физические и ментальные, как *дхармы*. Шесть органов чувств взаимодействуют с шестью видами чувственных объектов: глаза различают формы, уши слышат звуки и т.д. Все это *дхармы*. В качестве объектов для шестого органа чувств, сознания, выступают мысли. Объектами сознания являются также символы, слова и язык, которые люди используют для мышления, рассуждения, памяти и общения. Все эти символы и мысли являются *дхармами* с точки зрения буддийского учения.

Позвольте объяснить различие между *дхармой* и Дхармой (с большой буквы). Слово «*дхарма*», когда оно пишется с маленькой буквы,

обозначает любое явление. Дхарма с большой буквы обозначает буддийское учение — методы практики в совокупности с принципами и концепциями, за ними лежащими. Необходимо понимать, что и учения Будды, и его методы сами по себе также являются явлениями, или *дхармами*.

Школа *Йогачара* выделяет три типа *дхарм*. Первый включает все физические объекты, и иногда называется *дхармой* форм. Второй объединяет ментальные *дхармы*, например, мысли, настроения, чувства. Есть также третий вид *дхарм*, которые не являются ни физическими, ни ментальными. Это символы, которые мы применяем для выражения мыслей, имена, числа, абстрактные понятия, такие как время и пространство. Хотя эти символы совершенно необходимы для мышления или памяти, они сами по себе не являются мыслями. Таким образом, их нельзя рассматривать как ментальные *дхармы*.

Совокупность всех трех вышеописанных видов *дхарм* называется *самскрита*, или «волнующиеся» (изменчивые) *дхармы*, поскольку они возникают из-за привязанностей. Все явления мира обычных живых существ считаются «волнующимися» *дхармами*. С другой стороны, все явления, возникающие в связи с просветленными существами, являются неизменными *дхармами*, и называются *асамскрита*. Такими *дхармами* являются нирвана, истинная *Таковость*, пустота.

Самскрита определенным образом характеризуется принципами причин и условий и обусловленного возникновения, а что характеризует *асамскриту*? Здесь надо отметить существующее тонкое различие. Например, с точки зрения обычного живого существа нирвана также возникает из причин и условий. Человек практикует, и если причины и условия складываются правильным образом, тогда следствием его усилий и будет нирвана. Однако, для того, кто уже достиг освобождения, различия между нирваной и сансарой нет. Просветленная личность, даже если она остается в феноменальном мире, осознает, что мир и явления не имеют истинного существования. В этом смысле *асамскрита* не является совокупностью *дхарм*, которые возникли в силу причин и условий; в ней нет таких связей между причинами и условиями или причинами и следствиями, как в обычной для нас реальности.

Только что сказанные мной слова, возможно, кажутся противоречащими буддийской концепции непостоянства, которая утверждает, что ничто в мире не остается неизменным. Эта концепция, однако, справедлива лишь с точки зрения обычного живого существа. Освобожденные существа не воспринимают мир, живые существа или

дхармы возникающими и гбнушими. Для освобожденного существа нет изменений.

Обычные живые существа не являются просветленными. Они воспринимают себя имеющими *эго*, взаимодействуют с физическими и ментальными явлениями и порождают их. Что есть *эго*? Ранее мы уже сказали, что все физиологические, ментальные и психологические явления возникают из причин и условий. Совокупность таких явлений и называется *эго*. Даже если мы способны интеллектуально принять, что *эго* является иллюзорным, мы продолжаем цепляться за свои иллюзии и воспринимать *эго* как существующее реально. Если же, однако, принять предпосылку, что *эго* является иллюзией, и осознать наличие многих привязанностей, то это формирует твердое основание для практики и реализации пустотности.

Эго существует как последовательный поток причин и условий, как во временном смысле (континууме прошлого, настоящего и будущего), так и в пространственном. Причина не может стать следствием без взаимодействия с другими причинами и условиями. Эти причины и условия взаимодействуют в пространственном аспекте. Таким образом, нам необходимо интеллектуально уяснить, что *эго* является следствием причин и условий; необходимо также практиковать таким образом, чтобы видеть и ощущать *эго* возникающим в силу причин и условий, распределяющихся во времени и пространстве.

То, что *эго* иллюзорно, не означает, что оно является галлюцинацией. *Эго* — не мираж. Мы говорим, что *эго* иллюзорно только потому, что оно всякий раз меняется в связи с причинами и условиями, причинами и следствиями. Оно не имеет самосущей постоянной природы. Именно в таком смысле мы говорим, что *эго* является иллюзией. По той же причине все явления рассматриваются иллюзорными. Все вещи меняются раз за разом, эволюционируют, трансформируются во что-то другое. Таким образом, *эго* обладает мнимым существованием, непрерывно взаимодействующим и меняющимся в мнимом окружении.

Интеллектуального понимания этого недостаточно. Необходимо испытать это непосредственно, но это весьма трудно сделать, потому что мы эмоционально зависим от восприятия собственного *эго*. Это является препятствием, и единственным путем выйти за пределы привязанности является практика. Только практикуя, можно испытать, в разной степени, что пространство и время не существуют, что *эго* является иллюзией. При этом кто-то может почувствовать, как быстро течет время, а кто-то — ощутить, как его тело сливается со вселенной.

Древний мастер составил такое короткое стихотворение:

Быть с пустыми руками, держа мотыгу;
Идти пешком, сидя верхом на буйволе;
Стоять на мосту — и мост плывет, а вода неподвижна.

Здесь мастер обращается к понятиям обычного живого существа, описывая свои ощущения. Для него одним и тем же представляется держать мотыгу и быть с пустыми руками, идти пешком и ехать верхом на буйволе, мост и вода. Он использует деятельность и явления обычных людей, это вещи, находящиеся в движении. Таким образом, мастер обращается к движению феноменов для того, чтобы описать свой собственный опыт восприятия отсутствия движения. Этот опыт свободен от причин и условий. Стихотворение является свидетельством того, что мастер воспринимает реальность, а не иллюзию, как это делаем мы.

Вопрос:

Концепция причин и следствий имеет отношение к карме?

Ответ:

Карма означает силу или действие. Карма определенно связана с причинами и следствиями, поскольку действия обладают силой, вызывающей последствия. На самом деле, Двенадцать звеньев взаимозависимого возникновения (*ниданы*) часто называются Двенадцатью звеньями обусловленного кармой возникновения.

Вопрос:

А что можно сказать о физических явлениях? Чисто физические явления, например, облака, плывущие по небу, являются продуктом причин и условий, как и причин и следствий. Но мне кажется, что они не имеют никакого отношения к карме. Наверное, карма относится только к тем действиям, которые производят живые существа.

Ответ:

То, что этот мир существует — или то, что мы полагаем, что этот мир существует, — является результатом кармы живых существ. Все возникает из-за кармы живых существ. Не существует чисто физических явлений.

Вопрос:

Это напоминает мне понятие относительности, как в эйнштейновском смысле, так и в более общем. Другими словами, это является этим, потому что то является тем. Ничто не существует само по себе,

ничто не возникает само по себе. Все явления зависят от причин и условий, причин и следствий, и кармической силы живых существ. Я размышляю в правильном направлении?

Ответ:

Да, это совершенно правильно. Как я сказал ранее, причины и условия работают как во временном, так и в пространственном аспектах. Эйнштейн говорил, что вещи движутся только относительно других вещей. Это утверждение не противоречит буддизму. Если что-то находится в движении, то это происходит из-за влияния других феноменов, как во времени, так и пространстве. В конечном счете, и сам движущийся объект также оказывает воздействие на другие предметы.

Вопрос:

Я вроде бы слышал, что вы однажды говорили о том, что причины и условия пустотны, но причины и следствия — нет. Что это означает?

Ответ:

Все причины и условия возникают из-за других причин и условий. Они непостоянны и всегда изменяются, поэтому мы можем назвать их пустотными. Что же касается причин и следствий, то у них имеется еще и временной аспект — «до» и «после». Для живых существ причины и следствия существуют, для будд их нет. Причин и следствий не существует для будд, потому что у них нет эгоцентризма. Будды видят все не с позиции *эго*. Разные события могут происходить по отношению к буддам, но они не воспринимают их как происходящие с ними. Они видят, что все вещи пустотны. Живые существа не способны видеть мир таким образом, поэтому они восприимчивы к результатам их предыдущей кармы.

Будда Шакьямуни жил в этом мире и взаимодействовал с людьми и средой. Живые существа видели эту его ипостась, и говорили, что Будда делает добрые дела, преподает учение и помогает спастись всем живым сущим. Но Будда не воспринимал себя таким образом. Его действия были спонтанными, источником их была мудрость, а не эгоцентризм.

Будда испытывал телесные боли после своего просветления. Некоторые могли полагать, что он страдает от причин и условий и своей предыдущей кармы, но поскольку Будда больше не воспринимал *эго*, он не страдал ментально. Только его физическое тело могло испытывать боль.

Вопрос:

Поддаются ли управлению причины и условия? Могу ли я манипулировать ими, чтобы управлять своей собственной жизнью?

Ответ:

«Аватамсака сутра» утверждает, что все *дхармы* создаются умом. Если меняется ум, то меняются причины и условия. В каком бы направлении ни двигался наш ум, за ним следуют причины и условия. Если меняется наше отношение, тогда то, что мы воспринимаем, также меняется. Если не делать попыток изменить свою жизнь и ум, тогда на нас будет влиять ход событий, который мы уже запустили в движение ранее. Если мы принимаем учение Будды, то причины и условия изменяют направление, и события в наших жизнях также меняются.

Вопрос:

Иногда в жизни бывают такие моменты, когда кажется, что наша карма настолько плоха, что мы не можем облегчить страдания. Есть ли какой-нибудь способ облегчать страдания плохой кармы и менять причины и условия, влияющие на нашу жизнь?

Ответ:

Действительно, бывают моменты, когда карма настолько непреодолима, что вы не можете управлять собой, не можете освободить себя от препятствий, в ловушку которых вы попали. Это может быть результатом сложения многих сходных по природе деяний, которые вы совершили в прошлом. В этот момент причины и условия созрели настолько, что кумулятивная сила кармы проявляется одновременно. Это также может означать, что вы создали глубокую, тяжелую плохую карму в какой-то момент, а сейчас созрели причины и условия для проявления ее последствий. Когда такое происходит, это подобно тому, словно огромное наводнение обрушивается на вас.

Единственный способ, благодаря которому можно избежать или облегчить такую плохую карму, заключается в том, чтобы каким-то образом перехватить следствие до его проявления, до того, как полностью созреют причины и условия. Используя ту же аналогию, если вы видите приближающееся наводнение, то вы можете перейти на более высокий участок земли, где вы не так сильно пострадаете. Это можно сделать, усердно практикуя, покаявшись в прошлых деяниях, выполняя добродетельные дела — делать подношения, давать пожертвования, помогать другим. Накапливающиеся заслуги этих добродетельных деяний и сила вашей практики помогут облегчить или уравновесить плохую карму.

Конечно, если вы настоящий буддист, то вы понимаете, что препятствие — это препятствие, плохое оно или хорошее. Буддист должен стараться поддерживать невозмутимость в любых ситуациях — хороших, плохих или нейтральных.

Вопрос:

Как карма соотносится с действиями индивида в прошлом и будущем?

Ответ:

Карма — это санскритское слово, дословно переводится как «действие». Когда мы выполняем какое-то действие, то действие становится завершённым, прошедшим. То, что остается, называется кармической силой. Именно она ведет к определенным последствиям в будущем, в этой или в будущей жизни. Во всех случаях существует отношение между причиной и следствием. Таким образом, то, что люди обычно называют «кармой», будет более корректным описать как «кармическая сила».

Многие люди рассуждают: если я делаю что-то сейчас, я буду страдать или наслаждаться результатом этой деятельности в какое-то время в будущем. Это не совсем верно. Действительно, спустя какое-то время мы испытываем последствия наших действий, но они не являются фиксированными. Кармическая сила относится к нам, как тень относится к человеку. Хотя тень всегда следует за человеком, ее интенсивность и форма меняются в зависимости от света и позиции. Схожим образом кармическая сила всегда следует за человеком, но кармический эффект от определенного действия не является постоянным.

Почему это так? Непрерывное производство новых действий соответственно меняет карму. Поэтому, если вы генерируете добродетельную карму, тогда сила прошлой злой кармы уменьшается. Обратное также верно: недобрые действия умножают силу уже существующей плохой кармы. В некоторых случаях, когда определенные действия выполняются длительное время, кармическая сила этих отдельных действий может вызвать одно огромное следствие. Если совокупность этих действий плоха, то и следствие будет ужасным.

Вопрос:

Как кармическая сила влияет на перерождение?

Ответ:

Для людей с добродетельной кармой наилучшим будет перерождение на небесах, т.е., в сфере богов. Эти небеса можно достигнуть только через сознание, а не через рождение из чрева матери. Тело в этом случае не может быть разрушено. Оно исчерпается, только когда следствия кармы исчерпаются.

Для людей с плохой кармой, наихудшим перерождением будет рождение в аду. Как и на небесах, тело возникает из сознания, но в то время, как живые существа наслаждаются свободным и приятным существованием, в аду существо терпит ограничения и испытывает большие страдания.

Вопрос:

Вы говорите, что наилучшим следствием для человека с хорошей кармой будет рождение на небесах. Не лучше ли для практикующего родиться в мире людей, чтобы продолжить практику?

Ответ:

Есть разница между добродетельной кармой и кармой, связанной с практикой. Последняя генерируется теми живыми существами, которые намереваются освободить себя от пут сансары. Они перерождаются в тех мирах, где можно продолжить практику. Добродетельная карма не обязательно включает карму, связанную с практикой. Если человек практикует как для мудрости, так и добродетельных заслуг, тогда он может переродиться в таких сферах, где практика еще возможна.

Вопрос:

Если я уже испытал последствия предыдущего действия, исчезает ли кармическая сила, с ним связанная?

Ответ:

Сила Дхармы никогда не исчезает; она остается с вами, пока вы находитесь в трех сферах существования¹¹. Поэтому, даже если вы испытали последствия какого-то своего предыдущего деяния, кармическая сила не исчезает. Она просто меняется. Кармическая сила похожа на поток воды, устремляющийся с горы. Если этот поток будет заблокирован какой-либо преградой, он изменит свое направление и продолжит течение, пока не достигнет океана. Сходным образом, когда вы испытываете следствия предыдущего действия, ваша кармическая сила изменяет направление.

¹¹ Санскр. *трилока*; три вида миров, в которых существуют сансарические существа, находящиеся в кругу рождений и смерти: *камалока* — сфера желаний (миры адских существ, голодных духов, животных, человеческих существ, полубогов, часть мира богов); *рупалока* — сфера форм (часть мира богов), *арупалока* — сфера отсутствия форм (часть мира богов).

Вопрос:

В этом случае, будет ли неправильным считать, что я «сжигаю» какую-то часть моей предыдущей «плохой» кармы, когда я испытываю страдания в моей жизни?

Ответ:

Нет, вы не должны так считать. После пережитого вами страдания ваша кармическая сила остается, но меняет форму. Другими словами, ваша карма существует не как отдельные наборы плохих и хороших дел, ожидающих своего проявления. Это все одна кармическая сила. Поэтому, если вы испытываете нечто плохое, это следствие предыдущих плохих действий, и ваша карма соответственно меняется. То же справедливо и для случая, когда вы испытываете что-либо хорошее.

Вопрос:

Где обитает кармическая сила?

Ответ:

В учении школы Йогачары, вместилищем кармы является «восьмое» сознание, *алая-виджняна*. Оно хранит последствия наших действий. В буддизме Махаяны считается, что восьмое сознание содержит семена всей нашей кармы, но не следует думать о них как об отдельных элементах кармической силы. Восьмое сознание не надо сравнивать с дисковой памятью компьютера, где данные то прибывают, то убывают. Оно не становится больше или меньше по мере того, как люди формируют карму и испытывают следствия. Хотя *алая-виджняна* и состоит из многих отдельных кармических семян, оно является одной, постоянно меняющейся кармической силой.

Вопрос:

Если бомба падает на город, это ведь не является возмездием кому-то персонально. Имеет ли это отношение к коллективной карме, существует ли она?

Ответ:

Коллективная карма существует. Если бомба падает на город, и мы все испытываем страдания, необходимо понимать следующее: все мы, в разные времена и в разных местах, создаем схожую карму, и в этот момент совокупная карма всех нас приводит к тому, что такое последствие имеет место быть. Мы не делим карму с другими людьми.

Каждый индивид страдает от последствий его собственных действий. Однако, одно последствие может быть результатом кармы многих людей.

Вопрос:

Что приводит к последствиям: действие, намерение, стоящее за действием, или их комбинация?

Ответ:

Если действие предпринимается без какой-либо осведомленности, оно не влечет за собой кармических последствий. Кармическая сила связана с той осведомленностью, которое есть у человека во время его действия. Если в пьяном угаре кто-то убил человека, но не имел об этом ни малейшего понятия, то он получит последствия, связанные с нарушением одного из пяти обетов, т.е., пьянством, но не с лишением кого-то жизни. Однако, подобное резкое действие или слово исключительно редко делается без осознания этого.

Вопрос:

Если человек нарушает закон, негативные кармические последствия вызывает само деяние или чувство вины, которое испытывает преступник?

Ответ:

С точки зрения кармы, последствия возникают вне зависимости от того, испытываете ли вы чувство вины или нет. Если человек ощущает необходимость убить кого-то, даже если с его точки зрения это наилучшее действие в сложившихся обстоятельствах, он должен принять кармические последствия.

Вопрос:

Кто определяет, какие действия создают хорошую или плохую карму?

Ответ:

Принципы буддизма исходят от Будды Шакьямуни. Эти принципы не говорят нам прямо, что мы должны или не должны делать. Это не моральный кодекс. Они, скорее, основываются на наблюдении. С позиции своей мудрости Шакьямуни мог объяснять своим ученикам, какие последствия вызывают определенные виды действий; он советовал им избегать действий, которые вызывают плохие последствия и выполнять действия, влекущие хорошие последствия.

В обществе необходимы законы, чтобы поддерживать безопасность и стабильность. По этой причине законы относительно жестки. С другой стороны, карма является довольно гибкой. Представим, что я сделал что-то плохое, но поскольку причины и условия не созрели, я не испытал последствий этого действия. Если затем я сделаю что-то хорошее, кармическая сила может измениться. Однако, если вместо этого я снова сделаю что-то плохое, это может быстро вызвать печальные последствия. Есть люди, которые никогда не сталкивались с последствиями плохих деяний, потому что они постоянно генерируют хорошую карму. Такое знание вдохновляет, чтобы практиковать более усердно.

Вопрос:

Учитель, вы однажды сказали, что речь и деяния создают карму, а мысли — нет; что мысли могут привести к речи и действиям, которые порождают кармические последствия, но не могут их порождать сами по себе. Но ранее я понял, что мысли являются такими же *дхармами*, как и речь, и действия. Как таковые они имеют определенную силу, поэтому они могут влиять на ход событий. Вы также говорили, что ментальная сила может помогать, ранить, даже убить. Но это же не действие и не речь, это чисто умственное. Например, в конце ретрита мы молча передаем заслуги, с намерением помочь всем живым существам. И, наконец, в традиции Махаяны говорится, что мысль сама по себе может поломать обеты. Можете ли вы пояснить это противоречие?

Ответ:

Из трех активностей — действий, речи и мысли — мысль самая важная. Если относительно сознательное существо действует или говорит без умственной осведомленности, тогда либо человек направляется внешней силой, либо он безумен. Таким образом, если ум не вовлечен в действия тела и речь, то карма не создается.

Что же происходит, если ум активен, но ни речь, ни действия не осуществляются? В этом случае надо различать обеты и карму. В традиции Хинаяны считается, что обеты нарушаются, лишь когда производятся речь или действия. Хинаяна стоит на позиции обычного живого существа. Когда мы говорим или действуем, мы влияем на других заметным образом. С другой стороны, если действует только ум, влияние намного легче и менее заметно. Мысли о воровстве не являются преступлением. Вы должны совершить какие-то действия, чтобы нарушить закон в этом случае. Таким образом, в традиции Хинаяны считается, что плохие мысли не ломают заповедей.

Махаяна признает ум более важным компонентом, поэтому считается, что ум может нарушать заповеди. Другими словами, намерения имеют первостепенное значение. Более того, плохие мысли могут создавать плохую карму, но в этом случае карма гораздо более легка, чем созданная речью или действием.

Необходимо также понимать, что вы мыслите постоянно. Некоторые мысли являются хорошими, другие плохими, третьи — нейтральными. Все они создают легкую карму. Если вы концентрируетесь на плохих мыслях и отдаетесь им, тогда вы портите себе карму. Если вы

придерживаетесь хороших мыслей в течение дня, это создает хорошую карму. Так что здесь наблюдается баланс. Например, прямо сейчас вы читаете и пытаетесь понять учение Будды. Это хорошо, вы создаете хорошую карму. Надеюсь, что в течение своей жизни мы будем больше думать о хорошем, чем о плохом.

Даже если вы принимаете подход Хинаяны, что злые мысли не нарушают заповедей, то надо понимать, что когда злые мысли появляются снова и снова, в конечном счете они приведут к сомнительным речам и действиям. Лучше правильно обращаться с плохими мыслями и поддерживать чистоту ума.

Вопрос:

Что можно сказать по вопросу свободы воли или предопределенности в понятиях кармы? Будда однажды рассказал историю, как он, после того, как стал Буддой, испытывал воздаяние за незначительную мальчишескую шалость, сделанную за много жизней до этого. Это постулирует фаталистическую, в стиле «око за око», интерпретацию кармического воздаяния, которую трудно принять.

Ответ:

Я думаю, что вы немного неправильно понимаете эту историю. Да, Будда испытывал последствия действия, совершенного за несколько жизней до этого. Однако, то, что он испытывал, не было воздаянием. Возможно, это был какой-то сорт боли, но не страдание, которое испытываем мы. Для просветленного существа получение воздаяния является тем же, что и его неполучение. Если не существует *эго*, каким может быть воздаяние? Только существа, имеющие идею *эго*, испытывают воздаяние.

Вопрос:

Если вы нарушили обеты во сне, нарушаются ли на самом деле заповеди Махаяны?

Ответ:

Приняв обеты бодхисаттвы, вне зависимости от того, возникают ли у вас плохие мысли в бодрствующем состоянии или во сне, заповеди нарушаются. Во сне вы можете своровать что-нибудь и даже кого-то убить, но в действительности вы этого не сделали, поэтому не стоит беспокоить и винить себя.

Если индивид полностью просветлен, тогда для него невозможно нарушить обеты даже во сне. Если вы находитесь на пути бодхисаттвы,

то всегда можете покаяться в своих плохих деяниях, речи или мыслях, и продолжить практику. Заповеди — это руководства к действию, но не приказы.

Заповеди бодхисаттвы предупреждают нас о том, что следует и не следует делать. Их не следует нарушать, но если это все-таки произошло, то, что случилось, то случилось. Надо покаяться и продолжить практику. Тем не менее, на нас остается ответственность в виде кармических последствий.

Заповеди в буддизме не стоит воспринимать как приказы, которые либо соблюдаются, либо нарушаются. Их можно представить в виде сосуда с чистой водой. Если вы нарушаете их, то вода загрязняется. Заповедь сохраняется, но она более не чистая. Покаявшись и постаравшись исправиться, вы можете очистить заповедь снова.

Вопрос:

Могут ли мысли сами по себе наносить вред другим?

Ответ:

Если вы все время плохо думаете в отношении кого-то, день за днем, кумулятивный эффект таких мыслей растет очень быстро. В конце концов, мысли приведут вас к тому, что вы сможете произнести или сделать что-то, что повредит этому человеку. Если плохие мысли появляются на короткое время, сомнительно, что с их объектом медленно произойдет что-то страшное.

С другой стороны, есть люди, которые развивают ментальную силу и используют методы, которыми можно нанести вред напрямую, силой мысли. Это бывает исключительно редко и мало связано с тем, о чем мы сейчас говорим. Для большинства из нас мысли остаются в ментальной сфере. Для того, чтобы какие-то последствия наступили, необходимо говорить или действовать.

Вопрос:

Хорошие мысли генерируют хорошую карму, но что, если намерением, стоящим за хорошими мыслями, является получение хорошей кармы?

Ответ:

Действительно, хорошие мысли создают хорошую карму. Но генерирование хороших мыслей с целью получить хорошую карму похоже на то, словно иметь такие мысли во сне. Это похоже на сон наяву.

Не стоит думать, что заповеди — это нечто загадочное или мистическое, надо понимать их с высоты здравого смысла, гуманистической

точки зрения. Думайте о том, что разумно и нормально. Если вы просто размышляете о дарении кому-то подарка, но никогда этого не делаете, а затем скажете этому человеку: «я сделал добро для тебя», будет ли это так на самом деле?

Вопрос:

Что означает передача заслуг в конце ретрита?

Ответ:

К концу ретрита вы зарабатываете личные заслуги. Их передачей вы показываете, что желаете передать их другим в надежде помочь всем живым существам. Это и есть реализация пути бодхисаттвы. Вы делаете это в своем уме. Можно передать только те заслуги, которыми обладаете. Если их нет, то что бы вы ни думали и ни воображали, никакие заслуги не будут переданы. Подобным образом, если вы сделали плохие дела, то нельзя передать плохие мысли кому-то, думая, что вы освободитесь и очиститесь от них.

Когда вы передаете заслуги, вы должны делать это с великодушием и состраданием. Другими словами, вы должны отдать их все без преследования личной выгоды в мыслях. Если вы рассчитываете, что передачей заслуг вы зарабатываете их еще больше, то вы не передаете никаких заслуг.

Вопрос:

Что ведет к накоплению заслуг? Если спасти тонущего щенка, приведет ли это к зарабатыванию заслуг, или заслуги являются лишь следствием глубокой практики Дхармы?

Ответ:

Если вы сделали что-то хорошее, то в будущем вы обретете хороший кармический результат. Хорошие речи и деяния накапливают заслуги. Некоторые речи и деяния создают больше заслуг, чем другие. Однако, у себя в уме вы не должны желать воздаяния. Вашим желанием должно быть дать другим что-то полезное для них. Это и является передачей заслуг. Это похоже на то, как если бы вы дали кому-то деньги в займы, а когда должник попытается вернуть их вам, то посоветовали ему отдать их кому-то еще вместо вас.

Чем меньше люди заняты собой, тем сильнее может быть духовное развитие. Передачу заслуг не надо осуществлять с мыслью получения еще больших заслуг. Одной из шести *парамит*, или совершенств пути бодхисаттвы, является *дана*, или даяние. Люди, идущие по этому пути, дают просто потому, что они следуют пути. В результате уменьшает-

ся эгоцентризм, но и это не является целью. Передача заслуг является всего лишь одним из методов реализации *парамит*.

Вопрос:

Когда-то вы говорили, что личная карма является исключительно личной. Мы не можем принять карму других людей и отдать свою кому-либо. Но ведь при передаче заслуг мы отдаем другим свою хорошую карму. И если ее можно отдавать, то почему точно так же я не могу избавиться от плохой кармы? Я ведь не хочу ее иметь.

Ответ:

Разница заключается в том, что хорошая карма похожа на заработанные деньги, с которыми вы можете делать все, что угодно, а плохая — подобна долгам. Когда вы берете деньги в долг, у вас нет права свободно им распорядиться.

Вопрос:

Когда вы говорите о карме в такой манере, это звучит так изящно и структурировано, что выглядит как изобретение человека. Действительно ли карма похожа на банковскую систему? В ваших словах она выглядит словно некий капитал и рента с него, но уместно ли такое сравнение? Также сложилось впечатление, что существует какой-то стандарт для измерения тяжести совершенных деяний. Но все это кажется мне немного фальшивым.

Ответ:

Будда учил, что существуют определенные необъяснимые и непостижимые вопросы; если же люди будут пытаться объяснять такие концепции в надежде найти ответы, они могут обмануться и зайти в тупик. Одним из таких вопросов является попытка понять, на что способен ум будды. Другим — понять действие кармы. Карму очень трудно, практически невозможно, объяснить ясно и в полном объеме. Но люди все же желают знать о ней больше. Им нужны ясные, конкретные описания, чтобы примерить их к своей жизни и опыту.

Дело в том, что, поскольку концепция кармы непостижима, мы вынуждены придумывать аналогии в попытке объяснить ее некоторые грани, однако ни одна из них не является полностью достоверной. В этот раз я использовал аналогию с банковской системой. Если она вам не нравится, я могу придумать другую. Но всё это будет просто аналогиями, и ни одна из них не будет полностью соответствовать реальности. Для нас, как для буддистов, главным является понять, что все наши мысли, речь и действия имеют последствия для кармы, в этой и будущих жизнях.

Вопрос:

Наносят ли ущерб практике материальный успех и преуспевание, или они полезны?

Ответ:

То, что какой-то человек обладает материальным богатством, не является проблемой. Важно то, какое отношение к богатству имеется у этого человека, и как он им распоряжается. В Библии говорится, что легче верблюду пройти в игольное ушко, чем богатому человеку войти в ворота рая. В буддийских *сутрах* подобных слов вы не найдете. Наоборот, в них есть множество примеров состоятельных и обладающих властью людей, которые были блестящими практиками. Во времена Шакьямуни богатые люди играли важную роль в поддержке Будды. Многие из них, и мужчины, и женщины, были защитниками Дхармы и хорошими учениками. Некоторые даже достигли третьего уровня пути Хинаяны. Но поскольку они не покинули дом, они не смогли достичь уровня архатов. Но у них было правильное отношение к материальному богатству.

Важно иметь правильное понимание материального успеха. С точки зрения буддизма, вы можете сказать, что все в мире принадлежит вам, и в то же время ничего вам не принадлежит. Даже если что-то принадлежит вам в обычном смысле, вам необходимо сознавать, что это только в силу последствий вашей кармы. Вы просто ответственны за доставшееся вам состояние в настоящий момент, но у вас есть обязательство хорошо распорядиться им. В наибольшем масштабе можно сказать, что вся Земля принадлежит всем живым существам. Но она дана нам не для накопления и злоупотреблений, а для заботы и почтения, для того, чтобы передать ее будущим поколениям.

Обладея правильным отношением, богатые люди могут хорошо помогать Дхарме. Они могут успешно использовать свое состояние. Будда Шакьямуни останавливался в домах богатых людей, в том числе и царей. Он и сам был царских кровей.

Если вы богаты и принимаете идею о том, что это состояние принадлежит всем живым существам, возможно, у вас возникнет мысль: «Почему бы не раздать все мои деньги всем нуждающимся вокруг?» Это не совсем правильный подход, поскольку такая задача может оказаться бесполезной. Необходима мудрость. Мудрые люди знают, как наилучшим образом распорядиться богатством. Люди состоятельные и обладающие мудростью распоряжаются своим богатством, пла-

нируя и следуя определенным принципам. Это применимо и к монастырям. Хотя монахи и монахини живут в монастыре, настоятель не обязан обеспечивать их материально. Монахи приносят свои умения и навыки, когда поступают в монастырь, и какие-то материальные накопления. Эта собственность является кармической заслугой каждого. Настоятель, однако, не должен позволять монахам пользоваться имуществом по прихоти. Даже если состояние и является следствием их собственной кармы, они могут не понимать, как правильно им воспользоваться. Необходимо, чтобы мудрый человек распорядился имуществом.

Мудрые и состоятельные люди не транжирят богатство напрасно. Нет ничего плохого в том, чтобы они оставались богатыми. Буддизм не оправдывает коммунизм. С другой стороны, буддистам не следует рассуждать так: «Поскольку все мое принадлежит мне абсолютно, я любыми средствами буду защищать свою собственность». Буддизм поощряет людей делать подношения и помогать другим. Жестокий капитализм, когда люди стремятся накопить как можно больше богатства, противоречит Дхарме. Он также совершенно деструктивен.

Есть и другие отношения к богатству, которые могут быть вредными. Например, представление о том, что материальная состоятельность является гарантией личной безопасности, или символом успеха, достижений и статуса. Люди с такими представлениями стремятся накопить как можно больше богатства. Если у них есть тысяча долларов, они хотят десять тысяч. У них уже есть десятки тысяч, но они хотят десятки миллионов. Они хотят накопить для себя и своих потомков. Они надеются, что их дети и внуки сохранят это богатство и преумножат его. Они постоянно думают о способах улучшить материальное положение и беспокоятся, как бы не утратить то, что уже имеют. Это занимает так много места в умах, что у них остается совсем мало времени для чего-то другого, а менее всего — для религиозной практики.

Более того, у таких людей часто бывает глубокое убеждение, что деньги слишком трудно достаются, чтобы делиться ими, помогая другим. Идея о все большем и большем накоплении противоречит буддийскому учению. Противоположное отношение — в том, чтобы относиться к собственности беззаботно и безрассудно, также противоречит Дхарме. Такое поведение безответственно.

Сутры учат людей, как наилучшим образом пользоваться тем, что они имеют, и что делать, не имея ничего. Вам не стоит слишком сильно зависеть от богатства или извлекать удовольствие исключительно из него. Вам следует научиться довольствоваться тем, что имеете, в любой ситуации.

Есть история, рассказывающая об известном практике, мирянине Панае. Он был очень богат. После обретения просветления, он собрал все свое богатство — золото, серебро и драгоценные камни, погрузил их в лодку и пустил по реке. После этого у него и его семьи не было ничего, даже дома. Выживать приходилось плетением и продажей корзин. Люди спрашивали: «Почему вы не раздали свои деньги нуждающимся?» Мирянин Панае отвечал: «Я не хотел никому навредить. Если вы дадите кому-то большое богатство, то у них образуется большая негативная карма. Если же вы расскажете им о Дхарме, то они обретут настоящее богатство». История, может быть, и вымышленная, но она хорошо раскрывает одну идею: лучше всего иметь немного желаний, жить просто и быть умиротворенным.

Если вы материально состоятельны, то вы потенциально утяжеляете бремя ответственности. Чтобы копить и управлять собственностью, требуются значительные время и усилия, и остается меньше возможностей для практики. Однако, если вы рассматриваете себя в первую очередь просто как хранителя богатства, в действительности принадлежащего всем живым существам, тогда вы практикуете правильно. Вы смотрите на богатство без привязанности, без ощущения приобретения или потери.

Вам надо не бояться иметь и накапливать богатство, но вам не следует и предаваться удовольствиям, связанным с ним. Используйте то, что вы имеете, сдержанно, помогайте тем, кто нуждается, и поддерживайте Три драгоценности — Будду, Дхарму и Сангху.

Вопрос:

Проблема аборт является очень важной, поскольку она имеет не только медицинский и социальный аспекты, но и глубокий моральный. С точки зрения Дхармы, каким должен быть правильный взгляд буддиста на эту проблему?

Ответ:

Я знаю, что это очень опасная тема. Люди поляризуются по нескольким лагерям, выступающим «за» и «против». Я не претендую на то, чтобы быть законодателем или судьей. Это очень сложная проблема в сложном и быстро изменяющемся обществе. Я хотел бы с самого начала пояснить, что никоим образом не выставляю себя рупором морали, и не выдвигаю никаких непреклонных правил. Я всего лишь буддийский монах, длительное время изучающий и практикующий Дхарму. Все, что я знаю, коренится в буддийском учении, и с этой позиции я и буду говорить.

Есть каноническое произведение, называемое «Сутрой чрева» (санскр. *Ayusman-nanda-garbhavakranti-nirdesa-sutra*), в котором описывается концепция того, как живое существо появляется в чреве матери. Там рассказывается, как оно вступает в чрево, что оно испытывает, и как рождается. Есть и другие сутры, рассказывающие о промежуточном состоянии между смертью и рождением.

Карма живого существа пребывает в промежуточном состоянии до тех пор, пока оно, в результате кармического родства с будущими родителями, не вступает в чрево матери. Согласно «Сутре чрева», это родство выражается в том, что живое существо притягивается издалека к свету, возникающему из-за притяжения кармического родства с родителями. Существо помещается в чрево матери, не зная об этом. В момент оплодотворения яйцеклетки сперматозоидом возникает свет, живое существо вступает в чрево, и начинается новая жизнь.

В этот момент живое существо несет полную кармическую ношу своих прежних жизней. Поэтому, хотя жизнь и кажется возникающей случайно, ребенок рождается у родителей в силу своей кармической связи с ними. Из-за кармических уз на мать ложится ответственность выносить и дать жизнь живому существу. Таким образом, вне зависимости от обстоятельств зачатия, независимо от того, является ли дитя желанным или нет, мать кармически связана с новым существом. Понятно, что она должна принести ребенка в мир и заботиться о нем.

Иногда бывает так, что зачатие окружено неблагоприятными, даже трагичными обстоятельствами, такими как изнасилование или инцест. Но даже и в таком случае мать и дитя кармически связаны. Общество должно отвечать сочувствием и состраданием матери и ребенку, оказавшимся в таких обстоятельствах, и помогать им.

Из этих концепций должно быть ясно, что правильный взгляд для буддиста выражается в том, что аборт означает убийство живого существа, поскольку жизнь уже присутствует в эмбрионе.

В первый месяц жизни у эмбриона еще нет чувств, поскольку нервная система пока не развилась. Он похож больше на скопление клеток. Но спустя месяц нервные структуры разрастаются, и у эмбриона появляется способность ощущать. Спустя пять-шесть месяцев развиваются и умственные способности. Примерно в это же время у плода есть некоторые простые способности приспосабливаться к условиям в чреве матери. Например, он может вращаться, чтобы занять более удобное положение.

Ребенок, родившийся преждевременно за два месяца до окончания срока нормальной беременности, может жить и расти обычным образом, что говорит о том, что примерно в возрасте 6-7 месяцев плод является анатомически сложившимся маленьким человеком.

Те, кто утверждает, что аборт приемлем, поскольку эмбрион не является личностью, игнорируют тот факт, что плод развивается очень быстро, и что его человеческие признаки, с анатомической точки зрения, проявляются очень рано. С какого-то момента плод становится способным ощущать и чувствовать, и может испытывать страдание в результате аборта.

Есть широко распространенное мнение, что мать имеет право распоряжаться своим телом по своей воле. Для буддиста это неприемлемый взгляд, поскольку он исходит из того, что ребенок является частью материнского тела и полностью принадлежит ей. Буддийская же Дхарма учит, что ребенок является живым существом, имеющим прежние жизни, которое вследствие своей кармы вступает в чрево определенной женщины для перерождения. То есть, мать не создает ребенка из ничего. Можно сказать, что плод использует чрево матери, чтобы развиваться в полноценное человеческое существо.

Таким образом, для буддиста правильным взглядом будет рассматривать аборт как убийство и нарушение первого обета. Это безответственный поступок.

Вопрос:

В некоторых случаях может возникнуть клиническая ситуация, когда плод необходимо изъять, чтобы сохранить жизнь беременной женщине. Что является правильным действием в таком случае?

Ответ:

В этом случае вы хотите попытаться спасти уже существующую жизнь, поэтому, хотя это все равно остается убийством, женщину необходимо спасти, сделав аборт.

Вопрос:

Медицинские достижения сделали возможным продлевать жизнь безнадежно больных, даже после того, как исчезает любая надежда на выздоровление. Жизнь таким людям поддерживается с помощью медицинских технологий, даже если пациент иногда выражает желание умереть. Это стало одной из наиболее сложных моральных и юридических проблем современности. Что вы думаете о том, каково должно быть правильное мнение буддиста на этот вопрос?

Ответ:

Здесь нужно различать два случая. Первый возникает, когда пациент утратил жизненные функции. Такой человек не имеет ощущений и чувств, и его мозг клинически мертв. Жизнь такого пациента можно поддерживать, используя технические приспособления и аппараты. Прекратить поддержание жизнеобеспечения такого пациента не будет неправильным, но без применения какого-либо активного вмешательства, вроде смертельной инъекции, для ускорения исхода. Необходимо соблюдать обет отказа от убийства, пусть природа возьмет свое.

Другой случай, когда неизлечимо больной пациент еще обладает ощущениями и чувствами. Таким пациентам нельзя позволять умереть, даже если они желают этого, поскольку у них еще есть время для религиозной практики. Например, они могут произносить имя будды, молиться, медитировать и т.д. Идея заключается в том, что каждый должен использовать любую возможность для практики, чтобы способствовать лучшему перерождению, перед смертью привести в порядок карму.

Возможно, что люди, желающие умереть, испытывают острые боли и хотят покончить с ними. Если медицина может помочь снять боль, такую возможность необходимо использовать. Но даже если медицина бессильна совладать с болью, человеку необходимо иметь сильную решимость перенести ее, сознавая, что ситуация, в которой он оказался, и испытываемая им боль являются плодами его собственной кармы. Такого человека надо призывать заниматься практикой. Окружающие могут помогать ему, повторяя имя будды или молясь за него.

Встречаются промежуточные ситуации, когда нет четких свидетельств наличия чувств или умственной деятельности, но пациент может принимать пищу и отправлять физиологические потребности. Почти определенно в таких случаях уже отсутствует кармическое существо, но если тело показывает, что хочет кушать, его нужно кормить. Если нет, то этого не стоит делать. На Тайване был случай, когда 16-

летняя девочка была сбита автомобилем и находилась в больнице до 40-летнего возраста. У нее нет никаких реакций, но она способна принимать пищу. Многие люди спрашивают, почему бы не прекратить ее мучения, сделав укол? Но жизнь еще теплится в ней, и мы не можем ее прекратить.

Даже если поддерживать жизнь этой женщины стоит очень дорого, и это тяжело для ее семьи морально и финансово, ее жизнь не следует прекращать. Если она еще способна чувствовать, она изживает свою плохую карму, и то же делает ее семья. От кармического возмездия невозможно уйти, не оплатив. Если не в этой жизни, то в другой.

Вопрос:

В чем заключаются плохие последствия, если позволить ей умереть?

Ответ:

Если возникнет решение позволить ей умереть, сделав укол или просто отключив аппарат жизнеобеспечения, будет создана плохая карма убийства.

Вопрос:

Если практикующий выражает желание умереть, стоит ли ему напомнить, что у такого решения возникнут кармические последствия?

Ответ:

Совершенно верно.

Вопрос:

Относительно суицида, бывают ли какие-либо обстоятельства, когда оправдано лишение себя жизни? Что вы думаете о юридическом праве умереть? Ведь есть много немощных стариков, или людей, испытывающих настолько острую боль, что они желают умереть, или находящихся в вегетативном состоянии. Что вы думаете о вьетнамском монахе, который совершил самосожжение в знак протеста против нашествия коммунизма?

Ответ:

С точки зрения буддизма, все эти примеры противоречат учению. Принцип кармы заключается в том, что какие бы действия ни предпринимали люди, им придется испытать определенные последствия вне зависимости от того, здоровы они или нет, молоды или стары, полезны или бесполезны, способны осознавать или нет. Кроме того, причинно-следственная связь иногда затрагивает не только самих этих людей, но и каждого вокруг них.

Например, если у человека есть старый родитель, который сильно нуждается в помощи или испытывает острую боль, а, возможно, находится в вегетативном состоянии, то такой человек, проявляя заботу о больном, также испытывает последствия предыдущей кармы. Такие вещи затрагивают не только отдельного человека, но и других вовлеченных людей, поэтому мы не можем сказать: «Да, поскольку у этого человека сильные боли и это заставляет других людей страдать, мы должны позволить ему умереть». Это было бы совершенно неправильно.

В учениях Бодхидхармы есть текст под заглавием «Четыре практики для вступления на Путь». Первая заключается в уплате собственных долгов. Вторая — в гармонии с условиями. Третья учит не требовать ничего. Четвертая практика заключается в гармонии с *дхармами*. Это означает, что *дхармы* нужно воспринимать так, как они есть. Поэтому, если человек страдает, нам следует попытаться помочь ему, используя современную медицину, если это возможно. Но если ему невозможно помочь, тогда его страдание также является *дхармой*, поэтому мы должны воспринимать страдание как оно есть. Никто не имеет права произвольным образом убить себя или других, независимо от условий или состояния сознания. Как только мы отбираем жизнь, мы нарушаем основной принцип буддийской Дхармы. Что касается вьетнамского монаха, то это тоже недопустимо. Шакьямуни никогда не учил своих учеников самоубийству во имя спасения страны. Какое пустое расточительство!

Во времена Шакьямуни были люди, достигшие *архатства*. У некоторых из них появилась своеобразная идея, что, поскольку они достигли *архатства*, им больше нечего делать в этой жизни. Они полагали, что жизнь стала бессмысленной, и им можно умереть. Они считали себя свободными от помех, но боялись потерять это качество. Чтобы избавиться от этого страха, они и решили убить себя. В течение короткого промежутка времени многие из тех, кто считал себя архатом, покончили жизнь самоубийством. Когда Шакьямуни услышал об этом, он запретил такую практику.

Вопрос:

Давайте вернемся к вегетативному состоянию. Сейчас есть технологии, которые позволяют поддерживать жизнь у людей в таком состоянии, в то время как в обычных условиях они погибли бы. Что вы думаете об этом?

Ответ:

Поскольку сейчас такие технологии доступны, мы должны предпринимать все возможные усилия, чтобы дать таким людям шанс на жизнь.

Здесь опять-таки речь идет о том, что нужно воспринимать *дхармы* как они есть. Это вопрос нашего собственного отношения. Если такие технологии недоступны, то вопроса нет. Если же аппаратура имеется в наличии, у вас есть выбор, применять ее или нет. Ее отключение, фактически, является пассивным способом умерщвления человека.

Вопрос:

Если будет принят закон, разрешающий эвтаназию при определенных условиях, и при каких-то обстоятельствах человек решит последовать ему, как это отразится на карме?

Ответ:

Если такой закон действует, или в культуре имеется обычай убивать человека, испытывающего жестокие страдания, или позволять умирать людям в вегетативном состоянии, то тогда это зависит от того, есть у нас выбор или нет. Если выбора нет, то тогда будут создаваться последствия для коллективной кармы. Если решение ложится на усмотрение отдельного человека, то страдать будет индивидуальная карма.

Вопрос:

Я испытал нечто подобное в собственной жизни. Моя мама попала в невозвратную кому. Врачи сказали, что она никогда не придет в себя, но у них была возможность поддерживать ее жизнь неопределенно долго. Стоимость их услуг была огромна. Однажды мама явилась мне во сне, и очень ясно заявила, что она уже ушла, что она давно оставила тело, и что мне следует направить все по естественному пути и позволить ее телу умереть.

Ответ:

С точки зрения буддийской Дхармы, нам не следует абсолютно верить такому психологическому опыту. Встреча с духами, с умершими родственниками, слушание голосов, напрямую или через медиума, ни один из таких опытов не является достоверным. Я не говорю, что они все ложны. Я хочу сказать, что они ненадежны. Если вы верите таким явлениям, то, возможно, вы будете искать встречи с ними, возрастет ваша к ним привязанность, появится зависимость от них и от связанного с этим взгляда на мир. Конечно, это может быть действительным, но может оказаться и просто плодом вашего собственного сознания.

С другой стороны, такой опыт может рассматриваться значимым в религиозном смысле. Мы не можем говорить, что буддистам следует или не следует иметь подобный опыт. Многие, в действительности, его имеют. Но отношение буддистов к этому заключается в том, что если люди испытывают что-то, то это не означает, что это обязательно истина.

Вопрос:

Давайте предположим, что человек пребывает в необратимой коме, и его мозг мертв. То есть, высшие функции мозга не работают, и нет разумной вероятности, что такая деятельность возобновится в будущем. Функционирует только ствол мозга, который управляет физиологическими функциями. Положим, что нет никакого сверхъестественного контакта с душой человека, которая могла бы указать на отключение аппарата. Другими словами, мы можем полагаться только на современную медицину и наше собственное усмотрение. Не будет ли более сострадательным отключить аппарат, чтобы наступил естественный исход?

Ответ:

Я хотел бы спросить, для кого вы проявляете сострадание в этом случае? Если человек находится в коме, то он ничего не осознает. Если личность покинула тело, в котором поддерживается жизнь, тогда нет никаких вопросов. Тогда мы проявляем сострадание к живущим.

Но обычно в таких случаях неясно, присутствует ли личность в теле. Возможно, что личность покинула его, и даже получила новое перерождение, но возможно также, что она еще держится в этом теле. Как можно быть уверенным в такой ситуации? Даже если медиум говорит вам, что душа ушла, можно ли ему полностью доверять? Если дух человека прямо говорит вам, что тело безжизненно, можно ли быть стопроцентно уверенным, что это действительно и истинно дух этого человека? Ведь это может быть игрой вашего воображения. Это может быть призрак или божество, играющие с вами. В конце концов, вы остаетесь наедине со своим решением. Буддизм не диктует, что вы можете или не можете предпринимать. Он говорит о причинах и следствиях. Вы свободны действовать. Если вы решаете, что в общих интересах лучше вытянуть вилку из розетки и позволить телу умереть, и вы выполняете свое решение, то у ваших действий будут последствия. Они могут быть хорошими или плохими, легкими или тяжелыми. В любом случае вы не имеете представления, когда они возникнут, так же как сейчас вы переживаете последствия деяний, совершенных в прошлом. Ваша нынешняя жизнь является следствием ваших прошлых деяний, но знаете ли вы, каких именно? То, что вы делаете сейчас, сеет семена будущих последствий. На небесах нет счетчика заслуг, который судил бы вас, который мог бы вас простить или наказать. Это исключительно ваш шаг и ваш выбор.

*Как найти баланс между обязанностями и практикой***Вопрос:**

Практика требует много времени и усилий, и большинство практикующих — миряне. Чем меньше в жизни обязательств, тем больше времени и меньше препятствий. Учитель, не могли бы вы раскрыть вопрос свободы и обязательств на примере брака и детей?

Ответ:

Для практикующего буддиста принятие полной ответственности по обязательствам является частью практики. Если вы глава семьи, то вы должны принять и соответствующие этому статусу обязанности. Если вы находитесь в браке, независимо от того, является ли ваш супруг буддистом, вы должны выполнять все обязанности мужа или жены.

В браке есть аспект практики и аспект семейной жизни. Если ваш партнер не буддист и не понимает, зачем вам тратить так много времени и усилий на практику, тогда вам надо рассматривать его как бодхисаттву, который помогает вам вырабатывать терпение и толерантность.

Такое отношение, однако, очень трудно поддерживать. Поскольку вы не бодхисаттва, то вам, вероятно, трудно разглядеть и принять кого-либо в этом качестве. Большинство людей в этих обстоятельствах стараются уйти от ответственности и проблем, или они избегают их еще до возникновения.

Ранее кто-то из вас говорил о том, как трудно заниматься практикой, когда брак разрушился. Конечно, я не знаю причин развода, но в большинстве случаев причины распада брака являются результатом действий обоих людей, и ответственность также лежит на обоих. Если вы желаете брать на себя как можно меньше ответственности, чтобы иметь больше свободы, то это неправильное отношение.

Возможно, вы полагаете, что существует только один вид практики — сидячая медитация. Вы ошибаетесь. Медитация помогает вам стать менее восприимчивым к колебаниям настроения и эмоций. Но вам следует рассматривать и все другие аспекты вашей жизни — работу, отношения с партнером, семейную жизнь — как форму практики. Вы должны воспринимать эти обязанности как практику.

Даже монаху не следует практиковать исключительно сидячую медитацию. Я, например, не сижу весь день. Важной стороной ухода из дома и принятия монашества является то, что это позволяет больше времени и усилий уделять помощи другим. Все это является практикой. Да, у монаха, как члена Сангхи, нет ответственности перед семьей. Но

в действительности монахи принимают еще большую ответственность — перед всеми живыми существами.

Вопрос:

Что можно сказать об обязанностях по воспитанию детей? Как они могут влиять на практику? Не лучше ли для серьезного практикующего вообще не иметь детей? Но как же тогда быть с обязанностями главы семьи?

Ответ:

Во-первых, с буддийской точки зрения, если вы заводите ребенка, вы создаете возможность для другого живого существа начать новый цикл рождения и смерти. С другой стороны, даже если не заведете ребенка, живое существо все равно будет рождено в силу других причин и условий, из-за того, что такова его карма.

Если у вас нет детей, возможно, это происходит потому, что вы не можете, или это не случается. Возможно, вы предпринимаете какие-то меры предохранения — используете методы контроля рождаемости или, в крайнем случае, аборт. Если вы применяете меры планирования, чтобы избежать появления детей из-за желания посвятить себя практике, возникает вопрос о ваших намерениях. Если это происходит из-за того, что вы искренне хотите уделять больше времени практике, тогда все нормально. Однако, если вы считаете: «Я не люблю детей, они будут мешать моей практике», то в этом случае ваша позиция эгоцентрична и неправильна.

Первое отношение подразумевает, что вы большую часть своего времени посвящаете практике и не имеете мотивов жадности и избегания ответственности. Во втором случае в основе лежит отвращение по отношению к детям, маскируемое мыслью о том, что они могут повредить вашей практике. Это неправильное отношение.

Существует также и реалистический взгляд. Если у вас нет детей, означает ли это, что ваша практика становится лучше? А если у вас есть дети, то мешает ли это вашей практике? Если детей нет, то вы можете проводить много времени, делая разные дела. С другой стороны, если дети у вас все-таки есть, вам, вероятно, придется урезать многие прочие интересы, чтобы заботиться о семье, и сокращать время для практики.

Одна из учениц нашего центра прекратила практику из-за детей, но в самом ли деле это произошло по названной причине? В ее случае это произошло из-за способа, которым она распределила свое время и приоритеты. Она проводит много времени, работая и зарабатывая до-

полнительные деньги для того, чтобы ее дети могли учиться в колледже. В то же время она вынуждена нанимать няню для ухода за детьми, так что, на самом деле, дети здесь ни при чем.

Вопрос:

Но если родители, чтобы иметь возможность практиковать, не будут усиленно работать, а затем окажется, что их дети не имеют возможности учиться в колледже, разве это правильно?

Ответ:

Если у вас есть дети, как много вы должны сделать, чтобы выполнить свои обязанности перед ними? Это зависит от вас и от ситуации. Вы можете быть ограничены в способностях и ресурсах. Если вы бедны, то, возможно, не сможете отправить ребенка в дорогой колледж. В вышеприведенном случае мать желает создать определенные условия для ребенка, и она работает ради этого. Она не может много практиковать, и в этом заключается суть ситуации. Это ее выбор, ее карма.

Однако, в нашем центре есть другая участница, у которой тоже есть ребенок, но она хорошо управляется с занятиями буддизмом. Она каждый день медитирует, много работает для центра и посещает почти все ретриты. Она способна выделить время на все это. И это тоже ее выбор и ее практика.

С другой стороны, семьям нужно иметь детей, потому что в противном случае, особенно через несколько лет брака, для них будет крайне трудно сохранять счастливые взаимоотношения.

Вопрос:

Почему?

Ответ:

Когда есть дети, в случае возникновения конфликта у пары дети действуют как буфер. Имея общие обязательства, разделяя общие интересы, пара уже не сможет увлечься несерьезными вещами и не распадется из-за незначительных разногласий. Конечно, в современном обществе легко развестись, но обычно у правильно практикующих такие экстремальные ситуации не возникают.

В старые времена были хорошо известные адепты-миряне, которым удавалось преуспеть в практике и в то же время содержать большую семью. Неизвестно ни одного случая, когда обязанности по воспитанию детей заставляли бы прекратить практику. Ныне люди занимаются большим числом дел, их семьи малочисленны, но в будущем,

возможно, что-то поменяется, и мы еще увидим ситуацию, похожую на ту, что была в старые времена.

По моему мнению, если вы только приступаете к практике, то для вас лучше не иметь детей.

Вопрос:

То есть, вы хотите сказать, что для начинающих практиков будет лучше не иметь детей?

Ответ:

Я бы не хотел так утверждать, потому что в этом случае люди могут считать себя начинающими всю жизнь, и никогда не иметь детей. Поймите, что основной мотив заведения детей — это усиление семейных и брачных уз. Если в браке нет проблем, если пара развивает счастливые, продуктивные взаимоотношения, тогда нехорошо не иметь детей. Но если кажется, что отношения начали буксовать, то ситуацию легко исправить, заведя детей. Может быть, в других странах люди думают по-другому, но на Тайване, когда супружеские пары обращаются ко мне за советом о своих брачных проблемах, в большинстве случаев я советую им завести ребенка, и чаще всего проблема разрешается. Так происходит, когда проблема по природе неглубока, поверхностна. Однако, если в браке имеются фундаментальные проблемы, я не советую заводить детей. Это совершенно другая ситуация.

Вопрос:

Вы сказали, что ребенка нужно заводить для решения проблем брака. Что вы имеете в виду под фундаментальными и поверхностными проблемами? По моему мнению, родить ребенка, чтобы разрешить семейные проблемы, является наихудшим решением. Это нечестно по отношению к ребенку.

Ответ:

Не думайте, что именно обзаведение детьми является средством решения проблем в браке. Решением проблемы является то, что когда у вас есть дети, ваша возросшая ответственность естественным образом помогает усилить узы брака. В этом смысле наличие детей помогает. С другой стороны, если пара принимает ответственность, связанную с появлением детей, они также помогают им. Не смотрите на это, как на использование ребенка в эгоистичной манере.

Пара, которая часто ссорилась, завела ребенка. Я спросил у них, как обстоят дела. Муж ответил: «Все изменилось. Раньше мы постоян-

но спорили. Сейчас ребенок заполняет нашу жизнь своими проблемами, поэтому у нас не остается времени и сил на свои споры». Поэтому, если вы хотите умиротворить брачные отношения, рождение ребенка может стать мудрым выбором. Он будет забирать у вас всю лишнюю энергию.

Вопрос:

Вы упомянули энергию. В книгах Карлоса Кастанеды их герой дон Хуан советует своим последователям, как мужчинам, так и женщинам, избегать наличия детей, если они хотят идти по пути воина. Когда рождается ребенок, он отнимает много жизненной энергии у своих родителей, делая их слабее. Дон Хуан говорил, что если вы хотите поддерживать личную силу, то не надо иметь детей. Каково ваше мнение на этот счет?

Ответ:

Буддизм не разделяет такие идеи. Конечно, ребенок отнимает энергию родителей, но естественным образом. Ребенок растет, требует внимания и заботы. Отнимаемое им время и энергия истощают вас.

Как я уже говорил ранее, если вы только начинаете практиковать, то для вас будет трудно одновременно заниматься практикой и воспитывать детей. Концентрация ума в таком случае отнимала бы огромное количество сил, энергии, времени и усилий. Но даже брак без детей может порождать проблемы, поскольку в этом случае также могут возникать помехи и препятствия. В этом случае лучше жить монашеской жизнью или оставаться одиноким.

С буддийской точки зрения, я должен подчеркнуть снова, практика не сводится только к сидячей медитации. Все стороны жизни должны быть частью вашей практики.

Вопрос:

Когда я был одинок, мои занятия в лучшем случае были нерегулярными. Сейчас я женат, и я занимаюсь каждый день. В моем случае, женитьба пошла на пользу практике.

Ответ:

Дело не в том, что именно женитьба помогла вашей практике, скорее, вы сами изменили свое отношение. Будучи холостым, у вас, наверняка, было много других интересов, и, вероятно, вы не знали, как правильно распорядиться временем. Сейчас вы женаты, вы ментально подготовлены к тому, чтобы остепениться, а в результате вы можете лучше управлять своей энергией.

Вопрос:

Вы сказали, что медитация — это не единственный метод практики, но если есть желание достичь высших уровней реализации, то медитация важна. В этом смысле, могут ли семья и дети иметь неблагоприятное влияние на практику, и не помешают ли они стать мастером?

Ответ:

Когда Будда преподавал Дхарму, он знал, что для всех людей невозможно принять монашество. Оставление дома помогает пресекать желания, но этот путь возможен лишь для небольшой части последователей буддизма. По этой причине Будда разделил учения и предписания для мирян и членов Сангхи.

Есть много различий в практиках монахов и мирян. Миряне более привязаны к семье, карьере, собственности и личным делам. Монахи принимают обеты, чтобы избежать таких вещей. В идеале, им вообще не следует обладать имуществом, даже собственным телом.

Более всего обычные люди привязаны к другим людям. Маленькая девочка сильнее всего привязана к родителям. Затем самой важной фигурой для нее становится любимый человек или муж. Когда появляются дети, они становятся самыми важными. Со временем дети покидают дом и обзаводятся своими семьями. Даже тогда у матери остаются самые глубокие чувства к ним и их детям. Жизнь обычного человека наполнена привязанностями, возникающими из-за такого сорта отношений.

Трудно иметь такие привязанности и посвящать всего себя практике. Секс также становится весьма прилипчивой привязанностью. Сексуальная активность затрудняет культивирование *самадхи*.

Любовь и брак могут стать источником всех видов препятствий, но они не всегда являются таковыми для хорошего практика. Однако, любовь и брак могут затруднить стать хорошим мастером, хотя и это не обязательно невозможно. Человек может быть хорошим учителем, но для него будет трудно развивать глубокую чистую мудрость.

Конечно, есть и исключения. В тибетской традиции Ньингмапа известны выдающиеся мастера, которые были женаты. Однако эти мастера полагались больше на благословление своего *идама*, духовного проводника, чем на практику своими силами.

Если вы имеет поддержку со стороны своего супруга, или партнера, кто занимается вместе с вами, то это очень хорошо. Тогда ваша жизнь основана на взаимной заботе, уважении и любви, без чрезмерной зависимости от секса в налаживании отношений. Такая жизнь — хороший фундамент для достижения освобождения.

*Буддийская практика в повседневной жизни***Вопрос:**

Учитель, в конце каждого ретрита вы призываете нас продолжать регулярно медитировать. Какие другие способы практики можно применять в повседневной жизни? В своих учениях вы много говорите о сострадании. Есть ли какая-либо особая практика сострадания, и если есть, то как она связана с сидячей медитацией?

Ответ:

Буддийскую практику можно разделить на регулярную практику и практику в повседневной жизни. Первая в свою очередь подразделяется на индивидуальную и групповую. Индивидуальной занимаются те, кто уже утвердился в практике, используя свой определенный метод. Они могут выделить специальное время на неделе, в месяце или году для занятий практикой. Групповая практика схожа, за исключением того, что делается в группе. Семидневные *ретриты*, чтение *сутр* и церемонии покаяния являются примерами групповой практики. Серьезные адепты буддизма делают регулярные практики несколько раз за год.

Ваш вопрос, однако, касается повседневной практики, которая также бывает двух видов: предписанная и практика в обычной деятельности. В первом случае в определенное время вы занимаетесь практикой. Вы можете медитировать, делать простираания, декламировать или читать *сутры*, выполнять утренние и вечерние ритуалы. Для таких случаев надо выработать определенное расписание и придерживаться его.

С предписанной, структурированной практикой все ясно, но как можно практиковать во время работы, общения, развлечений, социальных мероприятий и т.д.? Во всех подобных ситуациях можно и нужно заниматься практикой. Обычно, когда люди думают о практике, им сразу приходят на ум медитация или изучение Дхармы, но нужно научиться пользоваться каждым моментом, чтобы практиковаться — либо структурированным образом, либо находясь в рутине повседневных дел. Любой момент, ситуация или окружение предоставляют возможности для практики.

В «*Аватамсака сутре*» есть знаменитая глава в форме *гатхи* (стихов), из которой было взято понятие Трех прибежищ. В этой главе затрагивается любой вид деятельности человека: прием пищи, сон, прогулки, отдых, разговоры и т.д. Говорится, что во главу всякой деятельности необходимо ставить заботу о благополучии живых существ, что и называется *ум бодхи*. Это учение является сутью текста.

Идущий по пути бодхисаттвы должен думать о помощи живым существам. Это первый из Четырех великих обетов бодхисаттвы. Если вы постоянно думаете о благополучии живых существ, сострадание естественным образом будет наполнять ваши мысли и действия. Самыми большими проблемами для буддиста являются алчность, высокомерие и неведение, которые проявляются, когда мы ставим себя на первое место.

Тот, кто отказывается от гордыни и ставит других впереди себя, осознает, что любые приобретения возможны только с помощью живых существ. Только взаимодействуя с другими, можно жить и наращивать знания и способности. Неправильно также ожидать благодарности, когда мы делаем что-либо для других. Вместо этого надо благодарить окружающих за предоставление шанса практиковать *ум бодхи* и культивировать заслуги и добродетель.

Без помощи живых существ бодхисаттва не сможет достичь состояния будды. По этой причине мы должны быть благодарны каждому. Если мы не помогли кому-то, то мы должны это сделать; если же мы сделали что-то для других, то необходимо благодарить их за такую возможность. В любом случае, необходимо быть благодарным. Такое отношение помогает предотвратить появление гордыни и высокомерия.

Алчность, гнев, высокомерие и ненависть легко вырастают в нас. Алчность появляется из желания обладать большим, чем вы имеете, и тем, что есть у других. Скупость является производной алчности и происходит от нежелания отдавать то, чем вы обладаете.

Гнев вырастает от того, что что-то складывается не так, как мы хотим, или нечто стало препятствием на нашем пути. Зависть появляется из-за того, что мы не можем получить то, что хотим. Ненависть же может возникать из-за того, что кто-то отличается от нас или, наоборот, слишком на нас похож. Высокомерие произрастает из гордыни, когда мы полагаем, что обладаем каким-то видом духовных достижений или другими способностями, выделяющими нас среди других.

Все эти чувства появляются из-за того, что эгоцентризм наполняет нашу жизнь одним раздражением за другим. Если мы позволяем им возникать без контроля и осознания, значит, мы не занимаемся практикой. Если мы ставим интересы других живых существ впереди своих, то наш эгоцентризм уменьшается.

Например, на праздничный день я попросил Криса придти в Центр и провести вечер и часть праздничного дня за редактированием и разной бумажной работой. Крис согласился, и это было хорошо. Если бы он был эгоцентричен, то мог бы и не согласиться. Но ситуация на са-

мом деле была более сложной, чем кажется. Крис, работая в Центре в праздники, мог бы помочь каким-либо людям, но пострадала бы его семья. По этой причине я извинился перед ним и его семьей, и сказал, что его жене Марии не стоит расстраиваться. Крис сказал, что она и не огорчилась бы. Я ответил, что, возможно, это потому, что она видит, что я старый человек, которому надо помогать.

Мария:

Я и не огорчилась бы. В любом случае, Крис должен помогать.

Ответ:

В этом случае Крис должен быть нам благодарен, потому что я дал ему хороший шанс попрактиковаться, и вы также предоставили ему эту возможность, сняв лишнюю ответственность.

Во всех наших действиях нам следует размышлять, идут ли наши намерения на благо других. Более того, когда какие-то отрицательные чувства возникают у нас, необходимо анализировать их и определить их вредность для других. Таким образом, нам надо постоянно проверять себя перед тем, как начать действовать. Если же мы ставим других живых существ перед собой, такие эгоистичные чувства не будут сильно появляться.

Для большинства из нас трудно заботиться о благе живых существ постоянно. Живые существа включают в себя людей и животных, но в данном случае я делаю упор на людях. Например, если пара работает весь день, у кого-то из супругов может быть плохое настроение по возвращении домой. С другой стороны, если человек весь день хозяйничал по дому, то у него тоже может развиваться плохое настроение. Два человека в плохом настроении обычно провоцируют проблемы.

Но если хотя один из этих двоих достаточно заботлив, чтобы понять, что у его партнера тоже мог быть плохой день, он будет более внимателен, терпелив и тактичен. Вероятно, в таком случае будет гораздо меньше проблем. Это пример правильной практики: думать меньше о себе и больше о других. Это начало сострадания.

Во время одного из ретритов в одной из комнат поселились три женщины. Одна из них пожаловалась мне, что она ненавидит храп, и, как назло, обе ее соседки по комнате храпели. Я спросил:

— Может быть, вы тоже иногда храпите?

Она ответила:

— Я лучше умру, чем начну храпеть.

Если бы она смогла принять мысль о том, что и сама способна храпеть, то, вероятно, отнеслась бы с большим тактом к тем, кто храпит.

Я рассказал ей такую историю. Однажды я провел ночь в одной комнате с двумя старыми монахами. Оба храпели, один громко, почти ревя, а другой потише, но с хрипотцой. Это раздражало меня. Мне хотелось их ткнуть, но тогда они, вероятно, проснулись бы и не смогли больше заснуть. Я стал решать, как мне отказаться от таких мыслей. И я представил, что хрипящий — это лягушка, квакающая на болоте, а второй — ревущий в джунглях тигр. Справа лягушка, слева тигр, справа лягушка, слева тигр, лягушка, тигр, лягушка, тигр... и мне наконец удалось заснуть.

Я вспомнил, что мастера в древности могли уйти в *самадхи*, всего лишь слушая ветер или журчащую воду. Я подумал, что если это можно сделать с помощью ветра и воды, то и с храпом, наверное, тоже. Возможно, мне не довелось впасть в *самадхи*, но, по крайней мере, мне удалось выспаться.

Проявлять такт по отношению к другим — это такая же форма практики, как и медитация. Не думайте только о себе, если же это не удастся, по крайней мере, делайте правильные вещи.

Вопрос:

Как можно узнать, что является правильным?

Ответ:

Основывайте свои решения и суждения на учении Будды. Если вы не уверены, что что-то является хорошим или плохим, то сначала попытайтесь оценить это согласно буддийским учениям и заповедям. Если соответствие существует, тогда смело идите вперед и делайте это. Если нет, то воздержитесь от действия. Используйте учение как руководство. Во-вторых, опирайтесь на законы общества, этику, мораль и обычаи. Если ваши намерения согласуются с общественными стандартами, то, вероятно, вы не сбились с пути. Используйте здравый смысл. Можно попросить совет и у вашего наставника Дхармы.

Следите за изменением ментального и физического состояний. Наблюдайте, как они влияют на ваши мысли, слова и действия. Обычно, если мы нездоровы или страдаем физически, то настроение плохое. Весь мир кажется неприятным, когда вы подпадаете под плохое состояние ума. В такие минуты всё и вся кажутся невыносимыми, и ненависти и гневу легко поселиться в вашем уме. Несмотря на это, раз за разом, пытайтесь возвращать чувство благодарности к каждому.

Алчные люди обычно не подозревают о своей алчности. То же самое справедливо и для людей, находящихся во власти гнева, высокомерия или гордыни. Но, рано или поздно, практикующий начинает

осознавать, что попал во власть алчности, гнева или высокомерия. В такой момент следует практиковать покаяние. Если вы сможете делать это каждый раз, вы добьетесь того, что такие чувства, недобродельные ментальные состояния будут возникать реже и реже.

Раскаяние ваше должно базироваться на осознании, что эти ментальные состояния являются результатом вашей сильной привязанности к себе. Вы должны раскаяться в своей эгоцентричности, и постепенно ее уровень будет снижаться. Если позволяет ситуация, покаяние лучше осуществлять перед статуей Будды. Делая поклоны и простираения, вы должны размышлять о том, что из того, что вы подумали, произнесли или сделали, было неправильным. Когда вы осознаете свои проступки, то признайте свои ошибки и дайте обет не повторять такое поведение. Если же что-то хорошее произошло с вами или кто-то выказал вам свое доброе отношение, сделайте сознательное усилие, чтобы почувствовать благодарность.

В монастыре на Тайване я наказываю своим ученикам постоянно использовать в повседневной жизни две фразы. Всякий раз, когда они получают помощь от кого-либо, они должны отвечать: «*Будда Амитабха*, спасибо». Они не направляют свои благодарности напрямую *Будде Амитабхе*, они выражают благодарность человеку, который помог им, но в их практику входит произнесение имени *Будды Амитабхи*. Для всех остальных достаточно просто говорить «спасибо».

Вторая фраза, которую надо говорить при осознании неправильности действий, это «я сожалею». Словом «спасибо» вы выражаете благодарность, а фразой «я сожалею» — раскаяние. Если искренне поддерживать эти отношения в своем уме и действовать сообразно им, то раздражения будут возникать реже и слабее. Если вы сможете делать это с искренней заботой о живых существах, тогда и будет возникать сострадание.

Таким образом, будьте заботливы по отношению к живым существам, помните, что не нужно быть эгоцентричными, раскаивайтесь в неправильных действиях, ощущайте благодарность к другим. То, что я описал, на самом деле и составляет практику на каждый день. Если вы последовательно стараетесь придерживаться этих правил и воплощать их в повседневной жизни, то вы занимаетесь практикой. В то же время необходимо продолжать медитации, чтобы больше познавать свое ментальное состояние. Если вы чересчур рассеяны и недисциплинированы для самопознания, вы не сможете распознать нарастание негативных эмоций. Дисциплинируя на основе медитации свой ум, вы будете гораздо внимательнее к своим действиям, намерениям, чувствам, настроениям и мыслям.

Вопрос:

Для того, чтобы стать внимательнее к своему поведению, может быть, надо назначить внешнего наблюдателя для своего ума, который бы отслеживал наши намерения, мысли, слова и действия?

Ответ:

Нет, не стоит этого делать, поскольку вы будете находиться в постоянном напряжении и сильно уставать. Благодаря медитации вы постепенно разовьете внутреннее спокойствие, и в любой ситуации вы не будете слишком возбужденным или эмоциональным. Если ваш ум относительно покоен, вы на самом деле лучше понимаете свои мысли, и знаете, что надо говорить и делать. Вы не потеряете контроль над ситуацией и над собой.

Если вами управляют эмоции и импульсы, фактически вы находитесь вне самоконтроля, говоря и действуя до того, как подумаете о последствиях. Так начинаются проблемы, так начинаются неприятности для вас и окружающих.

Поэтому, пытайтесь оставаться спокойными, старайтесь сдерживать свои слова и действия. Это умение приходит постепенно — благодаря медитации, внимательности во время повседневной практики, управлению своим поведением согласно буддийской Дхарме.

С другой стороны, если постоянно смотреть на себя исключительно с критической стороны, то можно сойти с ума или впасть в непреходящую печаль. Если появится такой постоянно присматривающий за вами внутренний наблюдатель, то вы потеряете способность действовать естественно и адекватно. Если бы пианист постоянно наблюдал за правильностью своей игры, он не смог бы ничего сыграть.

Вопрос:

Этот вопрос касается сострадания. Каждый день я езжу в метро и вижу попрошайек, бездомных, больных, и часто они просят деньги. Как нужно относиться к таким ситуациям?

Ответ:

На этот вопрос трудно ответить, поскольку ситуации бывают разными. Это зависит от того, кем вы являетесь, что вы можете предпринять, сколько вы можете отдать. Если вы бедны, и у вас мало денег, то сделать многое не удастся. В этом случае можно помочь отдельному человеку — дать пропитание для бездомной семьи или одежду для человека в лохмотьях. Если у вас есть деньги, власть или влияние, тогда можно сделать больше. Возможно, вы направите свои усилия на совер-

шение общества и создание лучшей среды обитания. Но надо помнить, что какую бы помощь вы ни оказывали, есть те, кого это не трогает, кто не слушает, кто не хочет меняться. По буддийским представлениям, вы делаете то, что можете, прилагаете все свои усилия.

Однако, если помогать таким людям, просто давая деньги, отдача будет минимальной. Наши финансовые ресурсы ограничены. Кроме того, деньги и не помогут здесь в фундаментальном смысле. Нам следует понять, как создать лучшую среду, и дать возможность этим людям улучшить карму, которая привела их к такому положению. Мы должны объяснить им принцип причин и следствий, чтобы они лучше осознали свою ситуацию. Таким способом можно помочь им в фундаментальном аспекте. Буддизм занимается фундаментальными вопросами в долгосрочной перспективе. Будучи его адептами, нам не стоит ограничиваться только кратковременными решениями. Необходимо глубоко вскрывать лежащие на поверхности проблемы. Делая это, надо думать о более широком распространении буддийской Дхармы.

Вопрос:

Согласитесь, это звучит нереалистично. Большинство из этих людей слишком далеки от того, чтобы слушать лекции, как изменить их жизнь, для них это слишком поздно. Даже если они и верят в будущую жизнь, я полагаю, что они больше думают о сегодня и завтра, а не о том, что будет через несколько лет. И они не желают знать о своих коренных проблемах. Они хотят пищу, одежду, кров, наркотики, лекарства. Этим людям нужна немедленная помощь. Или вы полагаете, что мы должны, как евангелисты, проповедовать дхарму прохожим, стоя на перекрестках?

Ответ:

Нет, не следует проповедовать таким образом. Это не буддийский путь. Это лишь принесет больше проблем для вас, для других, для буддизма в целом. Лучший путь — это практиковать буддийскую Дхарму. Если вы живете, следуя ей, то нет необходимости что-то проповедовать, притягательность будет сама исходить от вас. Если вам пришло в голову что-то дать, пусть даяние происходит естественно. Ваши ближние получают от этого благо. Это помощь высшего порядка. Вам не следует проповедовать. Если вы живете согласно буддийской Дхарме, люди сами придут к вам.

Вопрос:

Представьте, что вы заняты в каком-либо беспощадном для конкурентов бизнесе. Как в таком случае конкурировать с другими? Это же ваша прямая работа. Не заставляете ли вы страдать своих конкурентов? Но если вы поможете конкурентам, это означает, что вы можете потерять свой бизнес. Как надо действовать в таких обстоятельствах?

Ответ:

Честная конкуренция не обязательно зла. Это зависит от вашего отношения. Каким образом вы сохраняете конкурентоспособность? Правильное отношение заключается в том, чтобы стараться идти вперед вместе с вашими конкурентами. Такой подход похож на соревнование по плаванию. Я плыву по своей дорожке, а вы — по своей. Не надо сначала пытаться до смерти забить друг друга, а затем рваться вперед. Надо поощрять истинный дух соревновательности. Это здоровый подход, это поощряет любого стремиться к высшему уровню.

Среда, где каждый взаимно стимулирует другого, является здоровой. В любой области конкуренции есть те, кто прорывается вперед, и те, кто остается позади. Неизбежно есть и такие, кто отстает настолько, что не способен больше соревноваться. Значит, эта сфера конкуренции для них не подходит, и им надо переключиться в другую область деятельности. Это не ваша вина и не ваша забота. Те, кто потерпел неудачу в одной области, сумеют преуспеть в другой.

Если вы занимаетесь беспощадным к конкурентам или неэтичным бизнесом, лучше поменять сферу деятельности. Ваш образ жизни должен соответствовать вашему буддийскому чувству.

Вопрос:

Постоянно думать о пользе и благополучии всех живых существ, как мне кажется, является большим бременем. Само по себе такое отношение не является помехой?

Ответ:

Для того, кто понимает буддийское учение, особенно принцип причин и условий, это не будет являться бременем либо помехой. Когда вы помогаете другим, помните, что живые существа имеют собственные причины и условия, собственные заслуги и добродетели, собственную карму. Вы не можете поменять их, и вы не можете принять карму других людей.

Например, два месяца назад я был с группой из восьми человек в Индии. В Непале пожилая женщина в нашей группе была сбита с ног водяным буйволом, и она сломала ногу. Несмотря на травму, она настаивала на том, чтобы продолжить путешествие с группой. Она говорила:

— Я должна идти, даже если умру!

Я сказал:

— Если вы на самом деле хотите умереть, то лучше сделать это дома. Если пойдете с нами, то вся группа будет страдать. Как буддист, вы должны понять карму. То, что на вас напал буйвол, может означать, что вы задолжали ему что-то из предыдущей жизни, возможно, собственную жизнь. Но, поскольку вы находитесь в паломничестве, вы отделались только сломанной ногой. Это ваша карма. Если вы настаиваете на том, чтобы продолжить путешествие, вы будете бременем для всей группы, и создадите худшую карму для себя.

Послушавшись, она решила вернуться домой.

Ключевым словом является «пытаться». Конечно, вам не следует делать что-то, что повредит другим, но вам следует искренне пытаться помочь. Есть ли реальная польза от вашей помощи, это другой вопрос, и, на самом деле, это не ваша забота.

Вопрос:

Все время пытаться быть сострадательным может обернуться ментальным бременем, особенно если мы постоянно загружаем этим свой ум. Не будет ли это вредить другим нашим мыслям, словам и действиям? Нужно ли постоянно думать о других людях, даже когда находимся в туалете? Ведь это может угнетать. Есть ли какой-нибудь другой способ размышлений о сострадании?

Ответ:

Не забывайте, что я рассказал вам ранее. Не делайте ничего, что заставляет вас ощущать себя напряженным, уставшим или подавленным. Если постоянно подхлестывать себя, то никакой пользы для других и для вас самих не будет. Будьте внимательны ровно настолько, насколько сможете. Если медитация выступает как основа, а буддийская Дхарма является руководством, то сострадание будет расти естественным образом. Делайте все возможное, но не жмите слишком сильно.

Вопрос:

В большей степени карма зависит от намерений, которые скрываются за словами и делами. Можно ли, не будучи просветленным, управлять своими намерениями и волей, чтобы не создавать карму?

Ответ:

Это возможно, но очень трудно. Я полагаю, что в таком случае вы никогда не сможете взаимодействовать с другими. Произнесенные без волевого усилия слова и произведенные действия не создают карму, но я не уверен, что можно говорить и действовать без желания говорить и действовать.

Вопрос:

А что, если я нечаянно убью живое существо, не зная об этом? Представьте, что я веду машину ночью по темной улице, и под колеса бросается кошка, прежде чем я могу среагировать. Создается ли карма в таком случае?

Ответ:

Во-первых, управлять машиной было вашим собственным выбором. Во-вторых, эта ситуация возникла вследствие причин и условий, из-за вашей кармы и кармы кошки. Таким образом, карма создается. Но она будет легче, чем если бы вы осознанно убили кошку.

Вопрос:

Создают ли карму случайные мысли?

Ответ:

Нет. Мысли, которые свободно появляются и исчезают, не создают карму. Только мысли, возрастающие с помощью волевого усилия, влияют на карму. Такая карма легче, чем созданная словами и действиями.

Вопрос:

Как влияет осознанный выбор в пользу размышлений о благополучии всех живых существ, нежели о собственной выгоде от практики? Создает ли это карму?

Ответ:

Да, это создает хорошую карму.

Вопрос:

Можно ли заниматься повседневными делами и воспринимать мир подобно видеокамере или зеркалу, свободно от анализа и суждений, не являясь просветленной личностью?

Ответ:

Есть ум с интуицией и есть ум, свободный от различения. Они неодинаковы. Непросветленные люди могут, до определенной степени,

полагаться на собственную интуицию. Интуицией я называю понимание, речь и действия, осуществляемые прямым способом, без большой опоры на мыслительный процесс. Для настоящего неразличающего ума не существует препятствий. В уме, обладающем интуицией, препятствия еще могут возникать из подсознания. Интуицию можно развивать и усиливать с помощью медитации. Это не просветление, но это хорошее состояние ума.

Вопрос:

Как вы практикуете, когда не располагаете достаточным временем для сидячей медитации из-за плотного расписания или других препятствий?

Ответ:

В течение делового дня надо попытаться найти немного времени, чтобы сесть и расслабиться, очистив ум. Для этого не нужен диван, для этого не нужно даже полчаса. Присядьте на три-пять минут, где бы вы ни находились — за столом, в машине, в автобусе или поезде. Это можно делать везде и в любое время. Расслабьте тело и ум. Дышите глубоко. Успокойте ум. Позвольте телу и уму освежиться.

Если ваше расписание слишком плотно для того, чтобы выделить хотя бы пять минут, попробуйте расслабить тело и ум прямо во время работы, хобби или разговора. Сделайте работу своей практикой. Внимательно следите за тем, что вы делаете и говорите.

Я сам так делаю. Когда я нахожусь дома, у меня нет ни минуты личного времени с раннего утра до позднего вечера. Я стараюсь держать тело и ум расслабленными, и не разрешаю возбуждениям беспокоить меня. Я позволяю им приходить и уходить. Если бы я так не делал, то, наверное, умер бы от стресса.

Есть нечто, что каждый из нас может делать. Это требует усилий и времени, но не является слишком трудным. Если я могу делать это, то и вы сможете.

**КРАТКИЙ РУССКО-БУРЯТСКИЙ ГЛОССАРИЙ
БУДДИЙСКИХ ТЕРМИНОВ**

архат **архад:** 1) Бага хүлгэнэй дүрбэн бодгалиин дээдэнь (хүниие оршолонто дэлхэйдэ барижа байдаг ташаяангы, мунхаг мэтые гэтэлэн дабаһайнгаа ашаар «дайниие дарагша» боложо, түрэхэ, үхэхэ, үтэлхэ, үбдэхэ мэтын оршолонгой зоболонһоо халажа, эсэслэн тонилхын, сүлөөрхын муртэ ороһон хүн); 2) **Бурхан багшын 16 эрдэмтэ мэргэн шабинар** (бага хүлгэндэ), ехэ хүлгэндэ – 18 [БРС I, 2006, С. 82].

бодхи **боди, нигүүлэхсы** (нүгэл хилэнсэ үйлдэхые тэбшээжэ, нигүүлэхсы ёһоор амитанда туһалан, бурхан болохые хэшиэхэ, нэгэшые хоро ханахагүй, түгэс амарлингы сэдхэл болоно) [БРС I, 2006, С. 131].

бодхисаттва **бодисада, боди, нигүүлэхсы** [БРС I, 2006, С. 132].

Будда Шакьямуни **Будда, Бурхан багша, Будда Шэгэмүни** (буддын шажаниие байгуулагша Сиддхартха Гаутамын нэрэ; «юкунинь нээгдэһэнэйнь» нүүлээр Будда Шэгэмүни гэжэ нэрэтэй боло. «Илажа түгэс нүгшэһэн», «Түүнишлэн ерһэн» (мүн «Тэгүүнишлэн ирэгсэн» гэжэ хуушан монголооршые үгүүлдэгдэдэг) гэхэ мэтэ гушаад ондоо нэрэтэй болоһон. Анханда номлолиш-багша гэхэн алдартай байһан аад, байн байн бүхы Замби түбин, бурхадай бурхан, хаашуулай хаан, бүхы юртэмсэнүүдтэ боложо байһан юумые хараха, аргалха шадалтай гэгдэдэг болоһон. Шабинарын санаартадай дэлхэй дээрхи эгээ түрүүшын сангха – бүлгэм байгуулан) [БРС I, 2006, С. 147].

будды **будданар** (боди хутаг олоһон ямаршые амиды амитан буян хуряа хуряанаар сансарһаа нирваанда ороходоо, будда болодог. Тэдэ эртэ урда сагнаа бии боложо эхилһэн тула тоо томиогүй олон юм. Тэдэнэр бодисаданар байһанаа, будданар болодог. Будданар замбулинда нуудаг. Гэбэшые газар дэлхэйн ямар нэгэн амитан гү, али зүйл болон хубилдаг. Будда Шэгэмүниин хэлһээр, хойноһоонь 1000 будда энэ дэлхэйдэмнай ержэжэ, буддын шажан номнохо юм. Эдэнэр «нирманкайя» гэхэ гү, али түүхэтэ будданар гэгдэдэг. Будда Шэгэмүни гурбан сагай будданарай нэгэниинь гэхэ гү, али мүнөө сагай будда болоно. Нүүлээрнь Майдари бурхан ерхэ. Харин урда тээнэ Оршолон эбдэгшэ, Алтан шадагша, Гэрэл сахигша гэхэн будданар ерһэн гэжэ урданай монгол номуудта бэшигдэдэг. Ондоо номуудта бэшигдэһээр, Шэгэмүниһээ урда 6 будданар ерһэн гэдэг. Энэ дэлхэйдэ ерһэн ба ерхэ түүхэтэ будданарһаа гадна «самбхогакайя-будда» гэхэ гү, али эндэ ердэггүй «идеальна» будданар гэжэ байха. Эдэ хадаа эмнэлгын будда Отошо, ута наһанай Аюуша, Сухабаадин ороной эзэн Абида гэхэ зэргын будданар болоно. Мүн Вайрочана, Акиобхья, Ратнасамбхавя, Амитабха,

виная

Амогасиддхи гэхэн даяанай табан будданар байха. Эдэнэр эгээл анханай дээдэ Адибудда гэдэгшээ гарбалтай гэхэ. Энэ хадаа анханһаа байһан Будда, хүн дүрсэтэ бэшиз Бурхан, өөрын нюургүй анхан үндэһэн зүйл юм. Энэ бүхы замби түбидэ эхи табиһан гэдэг. Саашань байһан түүхэтэ ханаа сэдхэлэй, идеальна будданарай удаа Арьяа-Баала, Дара эхэнүүд гэжэ бодисаданар, удаань Зонхово зэргын номлолиш багшанар, архадууд болон пратьекабудданар, нүүлээрнь идам бурхад, дармабаланар (догшодууд) ородог [БРС I, 2006, С. 147].

винай, номгодхол (лама хубарагууд, шэн бэширэлтэ нүзэгтэнише бээ ямараар абажя ябаха ёһотойб гэхэн заабари дүримүүд. Жэшиэнь, хатар зугаада, театрай зүжэжэ бүжэгтэ хабаадахагүй, архи уухагүй, зүүдхэл зүүхэгүй, хангалтаһан зүйлнүүдые үнэрдэхэгүй, зөөлэн унтари дээрэ унтахагүй, намга абахагүй, харин эхэнэрые имагалт эгэши дүү, эхэ мэтээр хараха гэхэ зэргын ламанарай дүүргэхэ ёһотой 227 хорилто болон дүримүүд «Винайда» бии. Тишхэдэ эхэнэр тойндэ хабаатай 300-гаад дүрим байдаг. Зиндаагайнь дэшиэлхэ бүри хорилтонь олошордог. Эдэнэй бэшигдэһэн «Винай-питака» гэжэ «Ганжуурай» эгээл эртэ урда бии болоһон хубинь юм. Энэндэ 5 судар (13 боти) ородог, харин «Данжууртахи» энэнише тайлбарилһан хубидань 17 боти гү, али 47 зохёол ородог. Винай аймагые сударай, шастрай гэжэ хоёр хубаахаба үндэһэн судар, номлохо судар, зүг зохисуулха судар (хубарагай нуралсаха эрдэм гэжэ илгажа үзэдэг) [БРС I, 2006, С. 181].

идам

бурхад амарлингы ба дошхон гэжэ илгагдадаг; тишхэдэ дошходын, жэшиэнь, Ямаандага, Махакала мэтэ, будданар, идам буряад гэжэ ба үшөө бодисадын шатада байгааши номын сахюусанууд гэжэ илгагдадаг. Идам бурхад ба номын сахюусанууд ехэ олон, гэбэшые гол шухалануудын Махагала гү, али хуушан монголоор Ехэ хара, Сагаан Махагала гү, али Сагаан этигэл, Эрлиг хаан, Үхин тэнгэри, Бисман тэнгэри, Бэгээ, Эсруа, Ямаандага гэхэ гү, али Эрлиг тонилгон үйлдэгшэ, Хаянхирбэ гү, али Морин эгэшигтэ [БРС I, 2006, С. 427].

Индра

манай ээрын урда тээ 1-дэхи мянган жэлдэ Энэдхэгэй хүн зоной нилээд ехэ хубинь шүтэдэг байһан ведическэ шажанай эгээл хүнгдэллэгдэдэг бурхадай нэгэн. Анханда аянгата аадар бороогой бурхан байһанаа, нүүлдэнь хаанта засагые харгалздаг бурхан ба эгээн дээдэ бурхан гэжэ тахигдадаг болоһон. Хуушан монгол сударнуудта Индрые Хурмаста гэжэ нэрлэдэг [БРС I, 2006, С. 444].

интуиция

бэлгэ зүн, зүгнэл.

Йогачара

йогозаари, ёгоозор бисалгагша.

карма

үйлын үри (үрэ): Энэдхэгтэхи индуизм, буддизм, брахманизм, джайнизм гэжэ шажануудай гол ойлгосонуудай нэгэн. Хүн бүхэн наһа барахадаа, огтолон үгы болошодоггүй, харин

	<i>шэнэ түрэлөө олон, дахин дахин түрээжэл байдаг гэжэ буддын шажан хургана. Хүнэй хэнэн хэрэг ябадал бүхэн заатагуй харюутай байдаг гэнэ. Гайн ябадалгаа хайн үрэ, муу ябадалгаа муу үрэ гарадаг. Арбан сагаан буян үйлэдэжэ, үргэлжэ хайн бодол, үгэ, үйлэ үүсхэн ябахан хүн хайн түрэлөө олохо, харин арбан хара нүгэл эрхилжэ ябааша муу түрэлдэ түрэхэ заяатай. Гэтэр буддын шажанай ёһоор, бүхы юмэн, тэрэ тоодо шэнэ түрэл олохо гэшишье хоохон шанартай, үнэн дээрээ үгы зэрэлгээн мэтэ зүйл гэдэг. Үйлын үри хадаа хубиин ба хамтын гэжэ илгардаг.</i>		
Майтрейя	Майдари, Майдар: <i>Майдари хадаа бурхан ба бодисада гэжэ хоёр янзаар тахигдадаг. Бодисада гэжэ тэрэ буддын шажанай бүхы гол шэглэлүүдтэ хүндэлэгдэдэг. Тшин Шэгэмуниин үеын түгэсэхэдэ, Майдариин үе эхилжэ, тэрэ бурхан боложо заларха гэдэг. Мүнөө тэрэ сагаа хүлээжэ, Түшэдэй дагшан орондо гэхэ гү, али тэнгэриин Галдан можодо олон бурхадые толгойлон нуудаг гэхэ. Эндэхи бурхадай наһан 4000 жэлдэ үргэлжэлдэг, харин нэгэ үдэрын манай дэлхэйн хүнэй наһанай 400 жэлтэй адли гэхэ. Абидын шангад гэжэ Абид бурханай оршодог Сухабаадиин диваажаниие харуудаг, харин Галдан шангад гэшишье Майдари бурханай Түшэдэй ороние харуулһан [БРС I, 2006, С. 528].</i>	паранирвана	баринирваан: <i>амиды амитадай юртэмсэдэ дахин түрэхэгүйгөөр гүйсэд сүлөөрһые тэмдэглэнэ [БРС I, 2006, С. 119].</i>
махасаттва	махасада, ехэ баатар сэдхэл: <i>хамаг амитаниие гэтэлгэхын тулада тэнсэлгүй боди хутаг олохые тэмдэглэнэ [БРС I, 2006, С. 544].</i>	пустота	хогоосон: <i>галабай нэгэн, ехэ галабуудай нүүлшынхинь, тэрэнэй урда тогтохогүй – бии бололго, орошохогүй – бии байлга, эбдэрэхүй – хандаран халаха гэжэ галабууд байдаг [по БРС I, 2006, С. 447].</i>
ниданы	нидан, шүтэн барилдалга.	пустотность	хогоосон шанар
ньингмапа	нинмава (VIII зуунда Түбэдтэ бии болоһон буддын шажанай нэгэ аймаг. Энэ аймагайхин имагта улаан хубсаһа үмдэдэг ушарһа «Улаанай шажан» гэгдэдэг болоһон. Тарниин хүлэгые гол хургаал болгодог. Ландарма хаанай үедэ энэ аймагай ном ехэ һүйдхэлдэ ороһон ха. Тарниин дандарые гэр тойрон уламжалжа, эсэгэнэ хүбүүндэ, ахаһаа дүүдэ зааха ябадал таһараагүй [БРС I, 2006, С. 605].	самадхи	самади: нэгэ үзүүртэй бодол бисалгалга [БРС I, 2006, С. 143].
парамита	барамид, саада тээнхүрэн: <i>сансарые гаталан, нүгөө эрьедэ нирваанда хүрэхын тулада зургаан шимэ шэнжэ шанартай гү, али барамидтай болохо ёһотой гэбэл: үгэлигэ барамид, шагшаабад барамид (дашаа тангаригаа сахилга, хүлисэнгы барамид (тэсэбэри), хэшиэнгы барамид (оролдолго), даяанай барамид (бисалгал), бэлиг барамид (сэсэн ухаан). Эдэ зургаан барамидые саада хизаарта хүрээжэ гэгээрхэ гэхэ гү, али бурхан болохо үндэнэн гэдэг; барамид хадаа буддын шажанай абидарма, мадьямика, винай, гүн ухаанай хургуули гэнэн аймагуудай табадахинь болодог ба өөрөө шудалан үзэхэ 8 зүйлтэй. Зүйл бүхэниинь саашадаа хубаардаг нилээд орёо ойлгосо болоно [БРС I, 2006, С. 116].</i>	сутра	судар
		три драгоценности	гурбан эрдэни: Будда бурхан, тэрэнэй хургаалын, мүн тэрэ хургаалыень номнон дэлгэрүүлэгшэ ламанар.
		три сферы существования	гурбан сансар: огторгой (бурханай орон), газар (хүн амитанай амидарха замби гэхэ гү, али сансар), тама (энэнь буддын шажанай гүн ухаанай хургаалдахи саба шэмэ юртэмсэ тухай ойлгосо болоно. Саба шэмэ юртэмсэдэ гурбан орон, табан янзын амитан, дүрбэн түрэхын орон бии гэдэг. Гурбан оронинь гэбэл, амармагай гү, али хүсэлэй орон, дүрсэтын орон ба дүрсэгүй орон болоно; табан зүйл амитан гэшишье тама, бэрид, адагуусан, хүн, тэнгэри болоно; дүрбэн түрэхын орон гэшишье үндэгэнһөө, умайһаа, шииг дулаанһаа бии болохые ба хубилжа түрэхые тэмдэглэнэ [БРС I, 2006, С. 226].
		три яда	гурбан хорон: зоболонгой шалтагаан бологшо гурбан нисваанисье – ташаяангы, уур-урин, мунхаг гурбые энэ томьёогоор тэмдэглэнэ [БРС I, 2006, С.226].
		трипитака	Бурхан багшын айлдаһан 8 түмэ 4 мянган номые удхаарнь бүлэглэн , гурбан иимэ аймагта хубаагадаг гэбэл: 1) Винай аймаг саба гү, али номгодхой аймаг. Энэнь сахил санаарай ёһон болоно; 2) Сударын аймаг саба. Шэнэ юртэмсэ тухай, шэнэ юрмэмсын амидаралай зоболон, үнэн тухай, зоболонһоо ангижаран сүлөөржэ, нирваанай дүрье олохо тухай заабарилгадаг; 3) Абидармын аймаг саба. Эндэ номой (дхармын) онол, бэлигэй саада хизаарта хүрэхэ ёһон, мүн хоохон шанар тухай гүн ухаанай асуудалнууд номногдог [БРС I, 2006, С. 225-226].
		четыре неизмеримых	дүрбэн саглашагүй (энэнь асархы гэхэ гү, али дура оролдохо; нигүүлсхы; бисахы гэхэ гү, али баясан баярлаха; тэгшэ. Зоболонһоо гэтэлхэ мур-замые дээдэ, доодо, оло, ойрые илгангүй бүгэдэндэ адли заажа, хамаг амитан тухай энхэрэн оролдохо; бүгэдые адли нигүүлсэнгыгээр үзэхэ, хүн амитанда туһалхадаа, ехэ баясхан түрээжэ хандаха шадабарие өөртөө бии болгохо гэнэн удхатай [БРС I, 2006, С. 314].

шастир, буддын шажанай гол бүтээлнүүдтэ ажаглалта болохо зохёолнууд.

зургаан зүн бэлиг: шэди хубилгаанай зүн бэлиг, тэнгэрийн нюдэнэй зүн бэлиг, тэнгэрийн шэхэнэй зүн бэлиг, бусадай сэдхэл бодол мэдэхэ зүн бэлиг, урдын ороние даган дурдаха зүн бэлиг (*урда наһанайнгаа ябадал мэдэхэ бэлиг*), хубарил бараһанай зүн бэлиг (*муу бодолнуудаа сараха зүн бэлиг*) [БРС I, 2006, С. 410].

- «*Аватамсака сутра*» 77, 117
 «Сутра чрева», 96
 «Четыре практики для вступления на Путь» 103
алая-виджняна 82
 Ананда 12, 46, 47
 архат 11, 92, 103
архатство 23, 103
асамскрита 72
асанкхья кальпа 56
 Библия 92
 бинарная логика 19
бодхи 45, 60, 117
 Бодхидхарма 103
 бодхисаттва 26, 30, 31, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 49, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 83, 87, 89, 90, 107
бодхичитта 51, 54
 Будда Шакьямуни 8, 21, 36, 45, 76, 93
Вайшравана 37
виная 21, 45, 46, 47, 48, 50
Вирудхака 37
Вирутакша 37
 Восьмичленный благородный путь 8, 9, 21
гатха 117
 даяние 58, 90, 125
 Двенадцать звеньев взаимозависимого возникновения 21, 75
 Десять благих деяний 50, 51, 52
 Дхарма 4, 5, 9, 10, 12, 15, 16, 19, 22, 23, 24, 25, 28, 30, 33, 35, 46, 47, 48, 51, 58, 70, 81, 89, 92, 96, 103, 105, 117, 121, 125
 дхарма-центр 5
дхармы 69, 70, 71, 72, 73, 77, 103, 104
Дхритараштра 37
 заслуги 19, 22, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 36, 37, 40, 43, 51, 52, 53, 59, 66, 67, 68, 78, 80, 85, 89, 90, 106, 117, 127
 идам 115
 Индра 37
 интуиция 129
 Иньшунь 23
Йогачара 72, 82
 карма 16, 25, 31, 46, 54, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 88, 90, 91, 92, 95, 98, 100, 101, 102, 104, 108, 110, 124, 127, 128, 129
 Кастанеда, Карлос 112
Линьци 5
 Майтрейя 35
 Махакашьяпа 12
 махасаттва 33
 Махаяна 11, 23, 31, 32, 42, 44, 51, 52, 82
 мудрость 8, 9, 19, 27, 34, 35, 38, 42, 43, 48, 54, 61, 62, 80, 83
ниданы 75
 нирвана 20, 23, 72
 Ньингмапа 115
парамита 90
паринирвана 47
 Прибежище в Трех драгоценностях 13, 14, 16, 17, 18, 20, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 47, 50
 просветление 11, 16, 20, 21, 37, 42, 43, 44, 45, 47, 51, 54, 56, 57, 58, 61, 67, 68, 77, 94, 129
 пустота 42, 44, 45, 72, 135
 пустотность 42, 45, 73
 Пять атрибутов *дхармакайи* 23
 Пять заповедей 26, 47, 48, 49, 50, 51
 пять стадий осуществления практики 26
 ретрит 5, 85, 89, 110, 116, 120
самадхи 8, 9, 10, 65, 114, 120
самскрита 72
сутра 10, 16, 21, 96, 116
таковость 20, 24, 72
 три группы чистых заповедей 51
 Три драгоценности 14, 16, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 30, 31, 32
 три сферы существования 81
 три яда 51

Трипитака 21
 Тхеравада 51, 54
 Упали 12
 Хинаяна 11, 23, 31, 92
 Цаодун 5
 Четыре благородные истины 8, 21
 Четыре великих обета 33, 51, 53, 54
 четыре искусных метода 57

Четыре неизмеримых ума 57
 Четырехчленная мудрость 23, 24
 чистая земля 33, 49
 Шарипутра 37
шастра 10, 21
 Шесть совершенств 21
 Эйнштейн 76

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	3
ЯВЛЯЕТЕСЬ ЛИ ВЫ БУДДИСТОМ?	7
Зачем нужно принимать Прибежище в Трех драгоценностях?.....	11
Что такое принятие прибежища в Трех драгоценностях?.....	13
Разные уровни восприятия Трех драгоценностей.....	15
Три драгоценности на феноменальном уровне.....	16
Три драгоценности на абсолютном уровне.....	16
Как принять прибежище в Трех драгоценностях?.....	20
Польза принятия Прибежища.....	27
ЗАПОВЕДИ БОДХИСАТТВЫ	29
Источник сострадания.....	29
Кто такой бодхисаттва?.....	31
Как преодолеть затруднения.....	32
О практике винаи.....	33
Пять заповедей.....	35
Десять благих деяний.....	36
Три группы чистых заповедей.....	37
О нарушении заповедей.....	40
Четыре неизмеримых ума.....	42
Четыре метода побуждения.....	42
Участие в мире.....	44
БЕСЕДЫ БУДДИЙСКОГО МАСТЕРА	47
Проблема эго в буддизме.....	47
Причины и условия.....	51
О карме.....	59
Обеты и карма.....	64
Материальный успех и буддизм.....	69
Буддизм и аборты.....	72
Эвтаназия и суицид.....	74
Как найти баланс между обязанностями и практикой.....	79
Буддийская практика в повседневной жизни.....	85
Краткий русско-бурятский глоссарий буддийских терминов.....	96
Указатель.....	101

Мастер Шенъянь
БУДДИЗМ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Редактор *Б.Б. Болотов*
Технический редактор
Д.М. Дондукова
Верстка *И.К. Чебукова*
Корректор *П.Б. Долсонова*

Сдано на верстку 09.01.13. Подписано в печать 14.01.13.
Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная. Гарнитура NewtonС.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 6,28. Усл. кр.-отт. 7,68.
Заказ №101. Тираж 500 экз.

Издательство ОАО «Республиканская типография»
Отпечатано в ОАО «Республиканская типография»
670000, г. Улан-Удэ, ул. Борсоева, 13



ISBN 978-5-91407-086-8



9 785914 070868