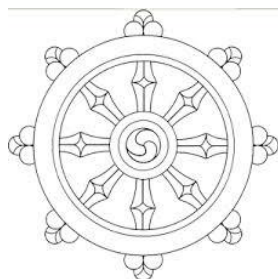


**БУДДИЙСКАЯ ТРАДИЦИОННАЯ САНГХА РОССИИ  
ДАЦАН ГУНЗЭЧОЙНЭЙ**

**Б. Б. Бадмаев  
Лекции  
по философии  
и практике буддизма**



**Санкт-Петербург  
ГИПЕРИОН**

**ББК 87.3**

**Б11**

**Ответственный редактор и составитель  
кандидат исторических наук  
Ю.В. Болтач**

**Бадмаев Б. Б.**

Б11 Лекции по философии и практике буддизма / сост.  
Ю.В. Болтач — СПб.: Гиперион, 2009. — 224 с.  
ISBN 978-5-89332-156-2

В книгу вошли избранные лекции настоятеля Санкт-Петербургского дацана «Гунзэчойнэй» Б. Б. Бадмаева, в которых в популярной форме разъясняются основные положения буддийского Учения так, как они интерпретируются в живой традиции бурятского буддизма. Особое внимание уделяется взаимосвязи буддийской философии и практической этики.

Книга адресована тем, кто впервые начинает знакомиться с Учением Будды, а также может представлять интерес для религиоведов, философов и культурологов.

ББК 87.3

ISBN 978-5-89332-156-2 ©

Б. Б. Бадмаев, 2009  
© «Гиперион», оформление, 2009

***Моему коренному Учителю  
Кирти Цэншабу Ринпоче  
посвящается***

***Автор выражает искреннюю благодарность:***

- Е. Ю. Яковлевой — инициатору и координатору этого издательского проекта;
- Дакпа Чопелу за информационную поддержку проекта в Интернете;
- Н. В. Агафоновой, А. Ю. Антиповой, А. В. Архиповой, А. П. Башкирову, Е. Ю. Бывалиной, Т. П. Гредель, В. Л. Жигановой, В. В. Иванченко, В. Н. Камбуровой, А. Н. Комаровой, О. С. Корниловой, О. Н. Мельниковой, К. В. Никитину, С. В. Смирновой, Т. Н. Степанян, Т. А. Терентьевой, Т. А. Тернавской, А. В. Филиппову, В. В. Французову, Т. Ю. Французовой и другим за первичную расшифровку аудиозаписей и компьютерный набор текста лекций;
- Ю. В. Сорокиной за предварительное чтение рукописи;
- к. и. н. Ю. В. Болтач за полную сверку набранных лекций с аудиозаписями, редактуру текста и подготовку книги к печати;
- к. и. н. Е. Ю. Харьковской за проверку транскрипции тибетских терминов и ценные консультации по проекту в целом;
- к. филос. н. О. С. Хижняк за внимательный и доброжелательный отзыв на рукопись;
- вице-президенту Санкт-Петербургского благотворительного общественного фонда «Общество бурятской культуры Ая-Ганга», заслуженному работнику культуры Республики Бурятия Ц. А. Самбуевой за организацию издания книги.

## ОТ СОСТАВИТЕЛЯ

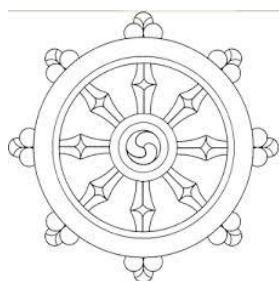
Предлагаемая вниманию читателей книга подготовлена на базе лекционных курсов, которые читались в 2005-2008 гг. настоятелем Санкт-Петербургского дацана «Гунзэчойнэй» Б. Б. Бадмаевым для всех интересующихся философией и практикой Буддизма. Основная цель этих лекций заключалась в том, чтобы возможно более подробно и доступно разъясниться аудитории внутренний смысл базовых положений буддийского Учения так, как они интерпретируются в живой бурятской традиции. Особое внимание при этом уделялось связи между философией и практической этикой буддизма.

Вошедшие в книгу лекции расположены в тематической последовательности. Первая глава посвящена анализу базовых положений Учения Будды. Вторая глава дает элементарное представление о логике как основе правильного познания. В третьей главе излагается теория пустоты. Наконец, четвертая глава содержит описание различных буддийских практик. Для удобства работы книга снабжена предметным указателем, который может также использоваться в качестве глоссария.

Вмешательство составителя в текст ограничилось отбором лекций для включения в книгу, распределением их по главам, добавлением заголовков, а также минимальной литературной обработкой, заключающейся в приведении исходного устного материала к грамматико-стилистической норме письменного языка. При сверке текста с аудиозаписью и его последующей редактуре составитель стремился передать авторскую мысль в возможно более точной и ясной форме. Учитывая сложность философских проблем, скрывающихся за принятой в лекциях простой и доступной манерой изложения, однако, в некоторых случаях составитель мог не вполне верно истолковать слова автора или допустить отдельные неточности в выборе формулировок. Все содержательные погрешности, которые могут обнаружиться в тексте книги, обусловлены исключительно техническими ошибками, допущенными составителем при подготовке рукописи к печати.

Ю. Болтач

**Б. Б. Бадмаев**  
**Лекции**  
**по философии**  
**и практике буддизма**



# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ГЛАВА I</b> .....	13
----------------------	----

## **ОСНОВЫ БУДДИЙСКОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ**

<b>ЛЕКЦИЯ 1</b> .....	13
-----------------------	----

*Первая проповедь Будды. — Истина страдания. — Истина причины страдания. — Истина прекращения страдания. — Истина пути к уничтожению всех страданий. — Интерпретация Четырех благородных истин с позиции наличия страдания и с позиции отсутствия счастья*

<b>ЛЕКЦИЯ 2</b> .....	18
-----------------------	----

*Различные подходы к анализу двенадцатиленной цепи взаимозависимого происхождения. — Неведение. — Формирующие факторы. — Сознание. — Имя и форма. — Шесть видов воспринимающего сознания. — Контакт. — Ощущение. — Страсть. — Привязанность. — Становление. — Рождение. — Старость и смерть.*

<b>ЛЕКЦИЯ 3</b> .....	24
-----------------------	----

*Четыре благородные истины и Восьмеричный путь. — Правильные взгляды. — Правильные намерения. — Правильная речь. — Правильное поведение. — Правильный образ жизни. — Правильное осуществление. — Правильное осознание. — Правильная медитация.*

<b>ЛЕКЦИЯ 4</b> .....	30
-----------------------	----

*Важность постижения добродетели и недобродетели. — Рациональное обоснование буддийской этики на примере обета воздержания от убийства. — Шесть областей сансары. — Обеты воздержания от воровства и разврата. — Обеты воздержания от лжи, злословия, брани, пустословия. — Обеты воздержания от страсти, гнева и неведения.*

<b>ЛЕКЦИЯ 5</b> .....	41
-----------------------	----

*Что именно порочно в сансаре? — Страдания, испытываемые в шести областях существования. — Любовь и сострадание как основа практики бодхисаттвы.*

**ЛЕКЦИЯ 6** .....46

*Шесть парамит. — Применение парамит к освоению обетов. — Применение парамит к практике бодхисаттвы.*

**ЛЕКЦИЯ 7** .....52

*Запретительная и у множительная функция обетов. — Соблюдение нравственной дисциплины как основа для развития себя в сторону добродетели. — Превращение проблем в средство духовной практики.*

**ЛЕКЦИЯ 8** .....57

*Религиозность в буддизме. — Психологическая поддержка, получаемая в храме. — Восприятие будд и бодхисаттв в качестве духовного идеала. — Обращение к ним как к источнику практической помощи. — Два вида ошибок: вера без знания и знание без веры.*

**ГЛАВА II** ..... 62

**ЛОГИКА И ТЕОРИЯ ПОЗНАНИЯ**

**ЛЕКЦИЯ 9** .....62

*Три свойства просветленного сознания. — Изучение логики как основа правильного мировоззрения.*

**ЛЕКЦИЯ 10** .....67

*Восприятие окружающего мира как кармически обусловленная функция сознания. — Существующее и несуществующее. — Постоянное и непостоянное.*

**ЛЕКЦИЯ 11** .....72

*Пять дисциплин традиционной системы образования. — Практикующие и непрактикующие буддисты, или что такое*



*практика. — Роль традиции в буддизме. — Логическое рассуждение по схеме «предмет—утверждение—доказательство». — Возможные ошибки в его построении.*

**ЛЕКЦИЯ 12** ..... 85

*Непреложность закона кармы. — Добродетельные, недобродетельные и нейтральные поступки. — Правильное логическое мышление как инструмент изменения кармы.*

**ЛЕКЦИЯ 13** ..... 92

*Объект вообще и данный конкретный объект. — Применение принципа общего и частного к исследованию кармической, природы личности. — Понятие противоположного. — Применение схемы «общее-частное-противоположное» к анализу сознания.*

**ЛЕКЦИЯ 14** ..... 97

*Отрицательные понятия. — Восемь вариантов согласованности одного с другим. — Использование отрицательных суждений при определении объекта.*

**ЛЕКЦИЯ 15** ..... 102

*Причинно-следственные логические построения. — Значение дополнительных условий для формирования правильного умозаключения.*

**ЛЕКЦИЯ 16** ..... 106

*Два взгляда на причинно-следственную связь. — Важность умения различать общее и частное. — Сострадание и важность сознания как коренные факторы просветления.*

**ЛЕКЦИЯ 17** ..... 110

*Соотношение причины и результата. — Относительность, существования объекта. — Относительность существования субъекта. — Относительность существования субъектно-*

*объектной связи. — Постигание этой относительности как первый шаг к осознанию природы пустоты.*

**ГЛАВА III ..... 113**

**УЧЕНИЕ О ПУСТОТЕ**

**ЛЕКЦИЯ 18 ..... 113**

*Понятие пустоты. — Мир как сознание. — Изменчивость всего сущего. — Практическое значение изучения буддийской философии.*

**ЛЕКЦИЯ 19 ..... 122**

*Соотношение внешнего и внутреннего. — Относительность существования всех объектов внешнего мира.*

**ЛЕКЦИЯ 20 ..... 126**

*Пустота внутреннего. — Пустота внешнего. — Пустота внешнего и внутреннего. — Пустота пустоты. — Пустота великого. — Пустота возвышенного.*

**ЛЕКЦИЯ 21 ..... 131**

*Пустота как фактор, объединяющий существующее и несуществующее. — Четыре печати Будды. — Пустота внешнего. — Пустота внутреннего. — Пустота внешнего и внутреннего. — Пустота великого. — Пустота пустоты. — Пустота возвышенного.*

**ЛЕКЦИЯ 22 ..... 138**

*Будда как создатель первой рационально обоснованной системы мировоззрения. — Пустота обусловленного. — Пустота необусловленного. — Пустота без начала и конца.*

**ЛЕКЦИЯ 23 ..... 146**

*Пустота без начала и конца. — Пустота, выходящая за пределы крайностей. — Пустота, которую нельзя оставлять. — Пустота самосущности явлений и вещей.*

<b>ЛЕКЦИЯ 24</b> .....	155
<i>Развитие сострадания как обязательная предпосылка постижения природы пустоты. — Пустота всех дхарм. — Пустота собственных признаков. — Пустота неопределенных объектов. — Пустота не-предметов.</i>	
<b>ГЛАВА IV</b> .....	162
<b>БУДДИЙСКИЕ ПРАКТИКИ</b>	
<b>ЛЕКЦИЯ 25</b> .....	162
<i>Зачем нужна медитация? — Умение быть счастливым в любых условиях. — Соотношение мышления и эмоций. — Зарождение в себе счастливого и уверенного состояния сознания.</i>	
<b>ЛЕКЦИЯ 26</b> .....	168
<i>Сострадание к себе и сострадание к другим. — Четыре этапа обуздания ума. — Развитие в себе любви и сострадания как основной смысл практики затворничества.</i>	
<b>ЛЕКЦИЯ 27</b> .....	174
<i>Соблюдение обетов как первая ступень духовной практики. — Установление контроля над эмоциями. — Переход к более сложным видам медитации. — Практика очищения сознания.</i>	
<b>ЛЕКЦИЯ 28</b> .....	182
<i>Практика очищения сознания. — Однонаправленная медитация. — Два вида отвлечений. — Практическая польза от умения концентрироваться на одном объекте. — Значение однонаправленной медитации для последующих практик.</i>	
<b>ЛЕКЦИЯ 29</b> .....	186
<i>Добродетельные и недобродетельные основы сознания — Начитывание мантр как средство выявления, скрытых</i>	

добродетельных основ. — Сравнение практики мантр и  
однонаправленной медитации.

**ЛЕКЦИЯ 30** .....192

*Важность умения делать подношения. — Подношения телом,  
речью и умом. — Внешнее подношение, внутреннее  
подношение, тайное подношение и самоподношение. —  
Значение самоотречения для практики тантрических  
подношений. — Мысленное совершение подношений Будде.*

**ЛЕКЦИЯ 31** .....200

*Сосредоточение на дыхании. — Два этапа этой практика:  
очищение своего сознания и помощь другим живым существам.  
— Четыре безмерных состояния сознания. — Возможные  
ошибки в их освоении. — Соединение практики мысленных  
подношений с практикой очищения сознания.*

**ЛЕКЦИЯ 32** .....210

*Что такое истинное сострадание? — Развитие этого чувства  
по отношению к приятным, безразличным и неприятным  
людям. — Практика принятия на себя страданий всех живых  
существ.*

**ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ** .....218

# ГЛАВА I

## ОСНОВЫ БУДДИЙСКОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ

### ЛЕКЦИЯ 1

*Первая проповедь Будды. — Истина страдания. — Истина причины страдания. — Истина прекращения страдания. — Истина пути к уничтожению всех страданий. — Интерпретация Четырех благородных истин с позиции наличия страдания и с позиции отсутствия счастья.*

Мы начнем наши лекции с разбора Четырех благородных истин, излагаемых в первой проповеди Будды. Эти истины вытекают из самой природы живых существ, отличительную особенность которых с точки зрения буддизма составляет умение ощущать. То, что не имеет чувств, не обладает и природой живого существа. Именно поэтому первая благородная истина Будды гласит, что все живые существа страдают. Их страдание обусловлено как раз способностью чувствовать. Вы знаете, что ощущения бывают приятные, неприятные и нейтральные. Что касается неприятных чувств, то, конечно, никто не станет отрицать, что они вызывают у нас страдание. Когда мы ощущаем дурной запах или противный вкус, мы не получаем от этого никакого удовольствия. Неприятные чувства, бесспорно, сопряжены со страданием, и в этом отношении смысл первой благородной истины совершенно очевиден. Если же говорить о приятных чувствах, то с точки зрения буддизма они тоже причиняют нам страдания — ведь после исчезновения приятного ощущения появляется желание испытать его вновь. Например, спустя некоторое время после того, как мы вкусно поели, у нас снова

возникает чувство голода, и мы начинаем страдать. Иными словами, приятные чувства вызывают желания, которые составляют источник страданий. И наконец, нейтральные чувства не рожают ничего, то есть приводят нас к неведению, которое также заставляет нас страдать. Подробнее я расскажу об этом чуть позже.

Если первая благородная истина — это истина страдания, то вторая истина называется истиной причины страдания. Она указывает на то, что любое страдание обусловлено. Несколько забежав вперед, я уже объяснил, почему мы страдаем даже от приятных и нейтральных чувств. Дело в том, что испытываемые нами ощущения формируют в нас так называемые клеши, или аффекты. Первый из них — это злоба, гнев, или раздражение. Злоба возникает из неприятного чувства и порождает в нас отрицательные эмоциональные состояния: ведь никто не скажет, что, когда мы злимся, мы счастливы. Второй аффект — это страсть, которая рождается из желания, вызываемого в нас приятными чувствами. Когда у нас появляется страсть, то есть желание обладать, она превращается в жадность, от которой мы страдаем больше, чем от отсутствия тех благ, к приобретению которых мы стремились. Поэтому когда мы говорим об алчности, то мы должны понимать, что она приносит нам только несчастья. И третий аффект — это неведение. Оно вырастает из нейтрального чувства, но тоже причиняет нам страдания, потому что из-за него мы не понимаем, что делаем. Мы испытываем неуверенность, поскольку не знаем, что нас ждет в будущем, и не можем решить, как надо себя вести, чтобы избежать несчастий. Из этих трех клеш — гнева, страсти и неведения — возникает вся гамма наших отрицательных эмоций. Возьмем для примера такое

состояние сознания, как зависть. Оно обусловлено гневом, или несогласием, потому что нам не нравится то, что у кого-то что-то есть. Кроме того, оно связано с жадностью, потому что мы хотим иметь то, чего у меня нет. И последняя его составляющая — это неведение, потому что мы не знаем, каким образом тот, кто имеет что-то, получил эту вещь. Если бы мы понимали, какого труда стоило приобрести предмет нашей зависти, то, может быть, сами отказались бы от желания обладать им. Поэтому мы и говорим, что вторая благородная истина — это истина причины страдания. В жизни есть достаточно оснований для того, чтобы страдать. Это относится не только к простым вещам — голоду или физической боли. Мы испытываем страдания от будущих, еще не совершившихся событий, или от внутренних, духовных причин — от лжи, неверности, неразделенной страсти и так далее.

Что касается третьей благородной истины, то это истина прекращения страдания. Она говорит о том, что любое страдание рано или поздно кончается. Если мы поедем, то вызванное голодом страдание сразу исчезнет. Если пройдет физическая боль, то обусловленное ею страдание тоже пропадет. Наконец, если мы не злимся, то также перестаем страдать. Таким образом, страдание прекращается сразу после устранения вызвавших его причин. Поэтому третья благородная истина и говорит о том, что любое страдание конечно.

Если первые три истины понятны нам из обыденной жизни, то четвертая составляет отличительную особенность буддизма как такового. Мы утверждаем, что есть путь прекращения всех страданий, имея в виду, что Учение Будды полностью искореняет наши страдания и приводит нас к абсолютному счастью.

Именно поэтому я часто объясняю Четыре благородные истины не с позиции страдания, а с позиции счастья. Первая благородная истина, то есть истина страдания, иначе может быть названа истиной отсутствия счастья. Я говорю так, чтобы вы глубже ее поняли: ведь есть люди, которые пытаются критиковать буддистов за то, что те якобы считают жизнь сплошным мучением. Когда мы интерпретируем истину страдания с этой позиции, то убеждаемся, что мы испытываем страдание не все время — но счастье все-таки встречается в нашей жизни настолько редко, что мы в общем-то обладаем природой отсутствия счастья. Далее, когда мы рассматриваем вторую благородную истину, то мы можем объяснить ее как истину причины отсутствия счастья. Иными словами, когда мы несчастны, то это обусловлено нашими страстью, гневом и неведением. Третья благородная истина говорит, что рано или поздно мы будем счастливы. Например, если мы голодны и поедим, то нам становится хорошо. Когда мы достигаем желаемой цели, добиваемся успехов в работе, узнаём что-то новое, это тоже счастье. Счастливое состояние и означает прекращение страдания. Но это счастье в действительности длится только краткое мгновение. Кто скажет, что он всегда счастлив? Поэтому четвертая благородная истина и показывает нам путь к обретению полного и постоянного счастья.

Вот почему я всегда говорю, что буддизм учит людей быть счастливыми. Даже если вы привержены какому-то другому мировоззрению, и, например, буддийская теория кармы и перерождения кажется вам абсурдной, вам надо знать, что буддизм стремится привести всех живых существ к совершенному счастью. Пытаясь разобраться для себя, что такое просветление, что такое нирвана, вы



должны понять, что это абсолютно счастливое состояние ума, которое не меняется со временем и не подвержено никаким внешним влияниям. Как утверждает Учение Будды, рано или поздно все вы достигнете этого огромного счастья. И те существа, которые уже обрели такое состояние, — я говорю о пумах и бодхисатвах — действительно могут научить вас быть счастливыми хотя бы на протяжении того момента, которым вы сейчас живете. Для этого и существуют наши храмы. Задача буддийских священнослужителей, монахов, и заключается и том, чтобы помочь всем людям быть счастливыми. Это основа Учения Будды, ведущего нас к прекращению всех наших страданий. Вот почему нам необходимо глубже понять природу кармы и разобраться в законе причины и следствия. Это связано с истиной причины страдания. Ведь наша карма не ограничена рамками этой жизни. Если люди не понимают этого, то это еще не значит, что прошлой и будущей жизни нет. Осознав природу перерождения и закон кармы, мы получаем возможность изменить самих себя. Развивая свое сознание, делая его глубже и шире, мы постигаем природу наших страданий и, избавляясь от них, делаем себя счастливыми.

## ЛЕКЦИЯ 2

*Различные подходы к анализу двенадцатиленной цепи взаимозависимого происхождения. — Неведение. — Формирующие факторы. — Сознание. — Имя и форма. — Шесть видов воспринимающего сознания. — Контакт. — Ощущение. — Страсть. — Привязанность. — Становление. — Рождение. — Старость и смерть.*

Когда мы говорим о концепции причинно-следственной связи, которая лежит в основе всего буддийского мировоззрения, то главное здесь — это двенадцатиленная цепь взаимозависимого происхождения. Ее объясняют как в упрощенном, так и в углубленном плане, как в прямой, так и в обратной последовательности. Иногда акцент делается на связи между отдельными звеньями, а иногда подробно рассматриваются сами эти звенья, то есть аспекты сознания, которые следуют друг за другом. Двенадцатиленная цепь описывает развитие любого сознания, и поэтому мы сейчас схематично разберем ее на примере существования некоего индивидуума, то есть сознания как такового. Если же посмотреть глубже, то мы увидим, что двенадцать аспектов взаимозависимого происхождения определяют также процесс возникновения и исчезновения любой нашей мысли. Сам Будда рассматривал двенадцатиленную цепь от конца к началу, но я буду объяснять ее вам в более простом, прямом порядке. Это тоже классический вариант, и я даю его вам потому, что меня самого учили именно так.

Вы, наверное, уже видели танка «Колесо сансары» (в нашем храме она находится слева от алтаря). В центре этого колеса нарисованы петух, свинья и змея, которые обозначают три клеши — страсть, неведение и гнев.

Согласно Четырем благородным истинам, эти аффекты составляют причину всех наших страданий. Вокруг изображены шесть областей сансары, то есть три области низших существ (животных, голодных духов и обитателей ада) и три области высших существ (небожителей, воинственных демонов-асура и людей). С позиции буддийского Учения наилучшее место пребывания в сансаре — это область людей. И наконец, в самом большом и широком круге колеса символически представлены двенадцать звеньев цепи взаимозависимого происхождения. Что это за звенья?

Если мы задумаемся о том, как мы появились на свет, то поймем, что это произошло биологическим путем — от отца и матери зародился эмбрион, который затем начал развиваться. Но если мы зададим себе вопрос, происходило ли что-нибудь до появления этого эмбриона, то нам станет ясно, что наше сознание должно было пройти определенные этапы развития еще до возникновения зародыша. Если представить себе это состояние сознания, то станет понятно, почему первое звено цепи взаимозависимого происхождения называется «неведение». Это ступень, на которой наше сознание блуждает неизвестно где и неизвестно в каком пространстве. Чтобы было понятнее, можно сказать, что, когда существо находится в периоде между смертью и новым рождением (по-тибетски бардо), оно себя не осознаёт и ничего не может понять. Вот это состояние неосознавания и непонимания как раз и называется неведением, то есть первым звеном двенадцатичленной цепи.

Для того чтобы глубже понять, что мы существуем, нам нужны факторы понимания, то есть формирующие факторы. Бытие существ бардо обусловлено тем, что у

них есть предыдущая карма, которая и направляет их в определенный поток, состоящий из определенных элементов. Именно поэтому второе звено цепи взаимозависимого происхождения называется «формирующие факторы». Допустим, вот сейчас я спал, проснулся — и что я буду делать? Лишь только я понял, что я существую, как моему сознанию потребовался импульс к действию. Даже когда я просто о чем-то думаю, это уже направленность, потому что я ориентирую свою мысль в определенную сторону. Когда я задаю себе вопрос, почему моя мысль движется именно так, а не иначе, то я понимаю, что это обусловлено моими формирующими факторами.

Третье звено цепи взаимозависимого происхождения называется «сознание». Переход к нему происходит тогда, когда определились все формирующие факторы. Это можно сравнить с созреванием рисового зернышка. Когда рис еще только рос и колосился, то, даже если бы мы и открыли его колос, то все равно зернышек бы там не нашли. Стебель и листья — это формирующие факторы, а сознание — зерно. Подобно тому, как созревает зерно, зарождается и наше сознание. Мы должны как-то его определить, и в результате у нас появляется осознание собственного «я». Это «я» не связано с воспринимающими аспектами ума. Ведь если нам заткнуть уши или завязать глаза, то наше «я» никуда не денется. Оно есть, оно сформировано, но что оно собой представляет, мы сказать не можем, потому что пока это лишь сознание как таковое.

Когда сознание начинает развиваться, ему надо как-то определиться — и тогда появляются имя и форма, составляющие четвертое звено цепи взаимозависимого происхождения. Что такое имя и форма? Если объяснить

просто, то они обуславливают, кем мы родимся, потому что именно на этой ступени происходит зачатие, и существо бардо обретает физическое тело. Более глубокое объяснение говорит, что на этапе имени и формы к нашему пока еще абстрактному сознанию присовокупляется конкретное наименование. Например, я не мог никак себя назвать — и вдруг я решил, что меня зовут Буда Вмльжиевич. Ведь для того чтобы сознание могло определиться, ему нужно имя. Когда мы употребляем библейское изречение, что в начале было слово, то имеем в виду, что мы не можем определить объект, пока его не назовем.

Когда мы обретаем тело, то имя и форма начинают развиваться, и происходит формирование вторичных аспектов нашего сознания. В нас зарождается — конечно, еще в эмбриональном состоянии — способность видеть, способность слышать и так далее. Эти способности относятся исключительно к нашему сознанию, и мы не должны путать их с физическими органами чувств. На этой ступени формируются шесть видов воспринимающего сознания — зрительное сознание, слуховое сознание и так далее. Понятно, что это пока только способности. Ведь эмбрион еще не родился, и поэтому он ничего не видит и не слышит, хотя соответствующие аспекты сознания у него уже развиты. Шесть видов сознания — это пятое звено двенадцатичленной цепи.

Когда у нас окончательно сформируются органы чувств, то мы рождаемся, и тут же, в момент рождения, возникает контакт. Мы открываем глаза, соприкасаемся с цветом и получаем информацию об объектах внешнего мира. Начинают функционировать и все остальные органы чувств. Поэтому шестой этап развития нашего

сознания и носит название «контакт». На этой ступени, однако, мы еще не пытаемся точно различать объекты. Это пока просто соприкосновение.

После контакта у нас появляется ощущение. Что это значит? В результате соприкосновения мы испытываем три вида чувств: приятные, неприятные и нейтральные. Они представляют собой причину возникновения клеш: из приятного чувства рождается страсть, из неприятного чувства — гнев, а из нейтрального чувства — неведение.

Следующий аспект взаимозависимого происхождения называется «страсть». Страсть вторична по своей природе, то есть в нашем сознании после ощущения формируются определенные стойкие реакции — либо мы говорим: «Я не хочу», либо «Я хочу», либо вообще ничего не говорим. Этот этап можно иначе назвать схватыванием, поскольку он предполагает цепляние за определенные чувства.

Когда мы схватились за то или иное ощущение, у нас появляется желание его удержать. Поэтому из страсти рождается девятый аспект взаимозависимого происхождения — привязанность, то есть удерживание в себе.

Из привязанности возникает становление. На этой ступени проявляются наклонности нашего сознания: например, один человек хочет быть композитором, другой космонавтом и так далее.

После завершения становления можно считать, что человек вполне определился, то есть родился как личность. Поэтому соответствующая ступень называется «определение» или «рождение».

И последний, двенадцатый, аспект — это старость и смерть, то есть угасание и исчезновение всех аспектов сознания.

Эти двенадцать звеньев связаны друг с другом так, что каждый из них влечет за собой только непосредственно следующий за ним аспект. На этой лекции мы для простоты рассмотрели их взаимосвязь в прямом порядке.

### ЛЕКЦИЯ 3

*Четыре благородные истины и Восьмеричный путь. —  
Правильные взгляды. — Правильные намерения. —  
Правильная речь. — Правильное поведение. —  
Правильный образ жизни. — Правильное осуществление.  
— Правильное осознание. — Правильная медитация.*

Размышляя над первыми тремя из Четырех благородных истин, мы познаём окружающий мир и понимаем, что такое закон причины и следствия, описываемый двенадцатичленной цепью взаимозависимого происхождения. Когда же мы обращаемся к четвертой благородной истине, то узнаём из нее о существовании пути, ведущего к полному освобождению от всех страданий. Это и есть Восьмеричный правильный путь. Его практика — основное условие для достижения просветления. Восьмеричный путь символически изображается в виде колеса Учения. Все аспекты этого пути тесно связаны между собой и логически вытекают один из другого, образуя непрерывную последовательность.

Для того чтобы практиковать Восьмеричный путь, нам надо предварительно подготовить свое сознание. В первую очередь, мы должны понять и принять первую благородную истину, которая говорит о том, что все живые существа страдают. Затем нам надо осознать вторую благородную истину, которая утверждает, что у каждого страдания есть своя причина, а общий корень всех страданий заключается в трех клепах, то есть гнев, страсти и неведении. Путем дальнейших размышлений нам следует удостовериться в правильности третьей благородной истины, гласящей, что при устранении причин исчезает и страдание. Только усвоив эти три



Истины, мы можем обратиться к четвертой истине, указывающей нам путь к прекращению всех страданий. Ведь если мы будем считать, что сансара может быть источником счастья, то зачем нам практиковать Учение Будды? Поэтому начальный этап Восьмеричного пути и называется «правильные взгляды». Это значит, что нам следует понять, зачем нам надо стремиться к освобождению, разобраться, в чем именно заключается наше страдание, и признать, что все мы хотим счастья. На этом этапе мы должны усвоить себе такие понятия, как карма, перерождение, прошлая и будущая жизнь и так далее. Иными словами, мы должны ответить себе на вопрос, зачем нам нужно практиковать — ведь если у нас будут неправильные взгляды, то и результаты будут тоже неправильные. Если мы хотим достичь просветления ради того, чтобы, например, обрести ясновидение, или научиться летать, или развить в себе еще какие-то необычные способности, то это будет неверно. Вот почему в буддийской философии имеется такой раздел, как прамана-вартика, или теория правильного познания. Умение логически мыслить и сопоставлять совершенно необходимо для формирования нашей мировоззренческой базы.

Из правильных взглядов рождаются правильные намерения. В зависимости от них можно выделить три типа личностей: низшую, среднюю и высшую. Согласно сочинению Чже Цонкапы «Ламрим ченмо», низшая личность практикует ради того, чтобы получить в следующей жизни хорошее рождение. Это намерение возникает на основе понимания причинно-следственной связи, знания закона кармы, убежденности в существовании прошлой и будущей жизни. Поэтому, если человек хочет обрести благое перерождение, то это уже

хорошо. Но есть и более высокое стремление — это желание выйти из колеса сансары, то есть достичь освобождения, потому что в сансаре, даже в самых лучших ее области, по большому счету, нет ничего хорошего. А наивысшее намерение, как говорится в «Ламриме», — это мысль о достижении просветления ради блага всех живых существ, когда практикующий, не имея каких-либо корыстных целей, делает источником своего счастья помощь окружающим<sup>1</sup>. Как мы понимаем, однако, формирование правильных намерений — это очень долгий процесс. Не бывает так, чтобы мы приняли какое-то решение, и наши взгляды и стремления сразу же определились.

Третья спица колеса Учения — это правильная речь. Мы должны понять, что одних намерений недостаточно. Пока мы еще не достигли просветления, пока окончательно не сформировались наши стремления, мы ведь не будем сидеть и молчать, правильно? Мы будем спрашивать друг друга об Учении, мы будем общаться между собой. Вот почему этап правильной речи связан в основном с постижением буддийской Дхармы. Кроме того, к нему относятся те из десяти добродетельных поступков, которые касаются речи.

Одновременно с практикой правильной речи нам надо учиться контролировать свои действия. Поэтому четвертая спица колеса Учения называется «правильное поведение». Что это значит? Мы прекрасно понимаем,

---

<sup>1</sup> Чже Цонкапа. Большое руководство к этапам пути Пробуждения. Т. 1 / Пер. с тибет. А. Кугявичуса под общ. ред. Л. Терентьева. СПб., 2007. С. 159-336 (этап низшей личности), 337-465 (этап средней личности), 467-786 (этап высшей личности).

что, стремясь к просветлению, мы должны развивать в себе любовь и сострадание ко всем живым существам. При этом нам следует не просто мысленно желать им счастья, но и выбирать такую линию поведения, чтобы наши действия вызывали у окружающих радость. Поэтому мы принимаем обет воздержания от десяти пагубных поступков и направляем свои действия в сторону добродетели.

Правильное поведение приводит нас к правильному образу жизни. К примеру, когда мы получаем какое-либо посвящение, то меняем свой жизненный уклад и начинаем регулярно утром или вечером делать соответствующие практики. Правильный образ жизни подразумевает не только порядок наших действий в течение дня — он связан еще и с определением нашего места в обществе. Решая, какую избрать профессию, мы должны оценить ее с точки зрения добродетели и недобродетели. С позиции буддизма особенно четкое различие имеется между образом жизни мирянина и образом жизни монаха, или буддийского священнослужителя.

Шестую спицу можно назвать «правильное осуществление», или «правильное применение». К примеру, когда мы читаем мантры или осуществляем другие практики, то должны четко понимать, на что они направлены. Нам надо стремиться развивать в себе благие свойства, которые несет в себе просветленное состояние ума. Более того, те качества, которые мы возвращаем в себе в ходе нашей внутренней работы, должны проявляться в жизни. К примеру, если человек раньше был раздражительным и злым, то он может стать спокойнее, а если он, например, курил, то может бросить

курить. Это и есть практика осуществления, или применения.

Следующая, седьмая, спица колеса Учения — это правильное осознание, или правильное размышление. Дело в том, что мы должны не просто запечатлевать в памяти различные положения буддизма, а еще и глубоко их исследовать. Важно понять, что вершину буддийской философии составляет теория пустоты. Изучая ее, мы убеждаемся, ни вне, ни внутри нас нет ничего самосущего.

Восьмой этап — это медитация, которая, собственно, и приводит нас к просветлению. Как вы сами прекрасно знаете, есть много видов этой практики, и самых разных, почему буддизм и говорит о правильной медитации. Мы должны освоить сосредоточение-самадхи, одновременно с ним осуществляя проникновение-випашьяну. Практика випашьяны касается постижения всех аспектов буддийского Учения.

Нот таковы восемь спиц, которые образуют колесо Дхармы. Его называют «Восьмеричный правильный путь Будды», или «Восьмеричный путь достижения состояния просветления». Символически он изображается в виде колеса, которое состоит из восьми спиц и обода. Посередине колеса обычно помещаются три рыбы, а вокруг — различные сокровища. Вращение колеса Учения означает практику буддизма. Восемь спиц — это благородный Восьмеричный путь, а три рыбы в центре — это Три драгоценности, то есть Будда, Дхарма и Сангха. Основываясь на принятии Прибежища в Трех драгоценностях, мы вступаем на Восьмеричный путь, формируя в себе правильные взгляды и затем переходя к последующим этапам практики. Истинность этого пути осознаётся нами в ходе изучения философии — ведь

любой аспект Учения Будды может быть обоснован с позиций логики.

## ЛЕКЦИЯ 4

*Важность постижения добродетели и недобродетели. — Рациональное обоснование буддийской этики на примере обета воздержания от убийства. — Шесть областей сансары. — Обеты воздержания от воровства и разврата. — Обеты воздержания от лжи, злословия, брани, пустословия. — Обеты воздержания от страсти, гнева и неведения.*

На прошлых лекциях мы говорили о Четырех благородных истинах и объясняли их с двух позиций — с позиции наличия страдания и с позиции отсутствия счастья.

Рассматривая их с первой позиции, мы говорили о том, что мы все страдаем — и каждый из нас имеет для этого соответствующие причины. Согласно им, мы и получаем результат: либо наши страдания рано или поздно кончаются, либо мы в дальнейшем порождаем новые страдания, либо — если мы встаем на путь прекращения страданий — мы избавляемся от страдания как такового.

Если интерпретировать эти истины со второй позиции, то окажется, что такой подход удобен для анализа нейтральных чувств. Рассматривая первую благородную истину как истину отсутствия счастья, мы понимаем, что страдаем мы не всегда, хотя счастья у нас нет никогда. Здесь имеется в виду наше обыкновенное, обыденное состояние сознания, в котором мы можем уже не страдать, но еще не быть счастливыми. Поэтому, если мы исследуем Четыре благородные истины со второй позиции, то истина отсутствия счастья будет тождественна истине страдания. Истина причины отсутствия счастья окажется равнозначной истине

причины страдания. Обретение счастья — это прекращение страдания. А под полным избавлением от страданий мы подразумеваем достижение абсолютно счастливого состояния ума. Такая трактовка Четырех благородных истин действительно позволяет лучше понять их смысл.

Многие думают, что просветление — это свобода. Но рассуждение с позиции Четырех благородных истин говорит о том, что свобода должна быть от чего-то. От чего? От наших аффектов. Если мы представляем себе свободу как возможность делать все, что нам захочется, то это будет неправильно. Когда мы даем волю своей жадности, она постепенно захватывает нас — и в конце концов мы обнаруживаем, что всецело находимся у нее в плену. Поэтому истинная свобода в первую очередь связана с внутренним освобождением от клеш. Прежде чем избавляться от гнева, мы должны очистить свой ум от страсти. При этом сначала надо преодолеть пагубные аспекты страсти, а потом искоренить этот аффект как таковой. Например, желание учиться — это ведь тоже страсть, но не пагубная, поэтому мы начинаем работать с подобными привязанностями только после того, как устраним действительно опасные для нас желания. Чтобы распознавать их, мы должны определить для себя, что такое хорошо, а что такое плохо, то есть научиться различать добродетель и недобродетель — а для этого нам надо изучить природу живых существ. Исследуя ее, мы приходим к пониманию десяти добродетелей и десяти недобродетелей. Они очень схожи с десятью библейскими заповедями, за исключением того, что там первые три заповеди связаны с верой в Бога, которой в буддизме нет.

Мы исходим из того, что природа живого существа — это жизнь. Если так, то смерть — это нечто нежелательное. Следовательно, мы не должны желать смерти не только себе, но и прочим живым существам. Из нежелания смерти другим вытекает нравственное положение «Не убий». Обет воздержания от убийства касается всех живых существ. Мы начинаем с самих себя, затем осознаём, что не должны убивать и других людей, а потом, рассматривая ситуацию глубже, понимаем, что живых существ очень много, и мы должны таким же образом, как и себе, помогать им или, по крайней мере, не желать им вреда. Затем мы приходим к мысли, что мы должны возвращать жизнь, то есть увеличивать количество живых существ и спасать их от смерти. Таким образом, нравственное предписание «Не убий» исходит из самой природы живых существ. Это не значит, что его кто-то придумал, потому что жизнь не придумана никем.

Живых существ много, и они разные. Есть телесные существа, подобные нам с вами, а есть и существа, которые с нашей точки зрения не имеют материальной оболочки. В сансаре насчитывается шесть областей, которым соответствуют шесть видов живых существ. Два из них мы видим — это животные и люди. Всех остальных живых существ мы не воспринимаем, но все же в принципе способны понять, что они есть. Выясняя их свойства, мы можем для начала хотя бы предположить, что они существуют. Когда же мы научимся осознавать их присутствие, тогда мы на опыте убедимся в их бытии.

Помимо двух непосредственно воспринимаемых нами областей в сансаре имеются области адских существ, голодных духов, воинственных демонов-асура и



небожителей. Эти области определяются качествами их обитателей.

Говоря о небожителях, мы можем упомянуть такое их свойство, как постоянство. Если мы будем развивать в себе только счастье, но не всезнание, то окажемся в области небожителей. Там нам будет очень хорошо, но в какой-то момент мы начнем страдать от того, что не все поняли в жизни. Мы увидим, что, добившись благоденствия для самих себя, мы не принесли никакой пользы остальным нашим существам.

Что касается демонов-асура, то им также присуще качество постоянства. Но если небожители всегда счастливы, и им не хватает только глубокого понимания природы всех вещей, то воинственные демоны не только не обладают природой всезнания, но у них остается еще и частичка страстей, которая связана с гневом и жадностью. Люди тоже испытывают подобные эмоции. Когда мы видим, что другой человек в чем-то лучше нас, то мы завидуем ему и ощущаем гнев из-за того, что мы не такие, как он. На примере этих чувств мы можем судить о демонических состояниях.

Теперь поговорим о природе низших существ. Из низших рождений самое неприятное — это ад. Что значит ад? Это значит, что мы претерпеваем там огромные страдания. Мы можем понять, что такое адские мучения, потому что сами когда-либо тоже страдали. Если представить, что мы испытываем очень сильную и длительную боль, то это и будет настоящий ад. Существует восемь холодных адов, восемь горячих адов и двадцать один промежуточный ад. Мы определяем их по характеру ощущений. Есть страдания от ожогов, когда мы обжигаемся изнутри и снаружи, и есть страдания от холода, когда мы мерзнем или простужаемся. Поэтому

ады делятся на восемь горячих и восемь холодных. Двадцать один промежуточный ад — это множество других страданий, начиная с боли от уколов или порезов и кончая такими состояниями, которые мы испытываем в своей душе, то есть различными внутренними переживаниями. Все они есть в промежуточных адах, и поэтому находящиеся там существа претерпевают огромные мучения.

Есть ли у обитателей ада телесная оболочка? Мне кажется, с точки зрения сознания это не важно, потому что, когда вы испытываете страдания, вы не думаете о том, как выглядите в этот момент. Тем не менее обитатели ада действительно существуют. Для начала можно представить их в своем сознании. А при глубоких медитативных состояниях вы действительно побываете в низших областях сан-сары, реально будете их практиковать, потому что состояние просветления невозможно без ощущения счастья даже в аду. Мы должны быть свободны от этих страданий, а для этого нужно быть к ним готовым. Например, обычно мы боимся холода и поэтому, выходя на улицу, накидываем на себя шубу. Но если мы будем закаляться — обливаться холодной водой, заставляя себя тренироваться — то станем абсолютно безразличны и к холоду, и к жару. В отношении душевного ада тоже можно применять элементы тренировки. Нам неприятно, когда нас оскорбляют, когда нам говорят обидные слова, когда нас предают, но если мы к этому стойки, если мы не только не страдаем, а напротив, стараемся быть спокойными, уверенными в себе и даже счастливыми, то тогда мы достигаем состояния свободы от этих страданий. Вы сами прекрасно понимаете, что развивать себя в подобном направлении — это огромное поле для духовной работы.

Следующая группа живых существ — это голодные души. Если у обитателей ада превалирует состояние несогласия, от которого у людей возникает такая глубокая клеша, как гнев (а в аду это несогласие проявляется как боль), то голодные души больше подвержены клеше страсти, или желания. Желания бывают самые разные. Если нам не дают ни есть, ни пить, то мы страдаем от голода и жажды. Кроме того, мы хотим что-то видеть, слышать и так далее. Если нам завяжут глаза, то через некоторое время нам вновь захочется увидеть окружающий мир. Поэтому видов голодных духов очень много. Самое главное в их области — огромная страсть. Туда попадают люди, одержимые сильными желаниями. Человек, который в этой жизни курит, или страдает алкоголизмом, или просто по своей природе жаден до каких-то определенных вещей, с большей степенью вероятности может родиться голодным духом. Поэтому, чтобы быть свободными от таких состояний, мы должны в первую очередь понять необходимость избавления от страстей.

Таковы четыре вида живых существ, которых мы не видим. Кроме них, существует еще область животных — начиная от кузнечиков, букашек, таракашек и кончая крупными зверями. Хотя они обладают и страстью, и злобностью, отличительной их чертой служит непонимание окружающего мира. Речь идет о том, что мы, по сравнению с ними, намного лучше способны осознавать действительность. Поэтому животными становятся в следующей жизни те люди, кто живет, не думая о будущем, не понимая природу кармы, природу добродетели и недобродетели. Очень часто мы обладаем большой гордыней. Мы говорим: «Я хочу», «Я думаю», «Все должно быть так, как я считаю», и никогда не

задумываемся, насколько логично наше мнение, никогда не оцениваем для себя, насколько мы были правы и насколько неправы. В природе животных как раз и заложено непонимание природы кармы и способность действовать так, как хочется, — подобно кошке, которая гуляет сама по себе. В действительности, однако, эта кошка глубоко зависит от вас. Многие думают, что животному лучше, чем человеку, но они очень сильно заблуждаются, потому что природа животных обуславливает их страдание. Они даже не могут без нас выйти на улицу. Собаку нужно выгуливать, и она глубоко страдает из-за того, что несвободна в этом отношении. Поэтому говорить о свободе животных совершенно неправильно. Домашнее животное несвободно. А когда мы говорим о диких животных, то их тоже нельзя признать свободными, потому что каждое животное вынуждено изыскивать средства для выживания, для пропитания, и оно только этим и занято всю свою жизнь до самого конца.

Самое свободное из всех живых существ — это человек. Вот почему мы называем человеческое рождение драгоценным. Мы должны понять, что, родившись людьми, мы имеем возможность осознать природу кармы, улучшить самих себя и определить собственную будущность. О природе кармы говорит наша нынешняя жизнь. Каждый из нас имеет то положение, которое сам заработал — не больше и не меньше. Иной раз мы видим, что человек заслуживает меньше, чем у него сейчас есть. Тогда мы говорим, что он в прошлом совершал добродетели, и поэтому в этой жизни, имея малые заслуги, пользуется большими благами. Есть и такие люди, которым в этой жизни не сопутствует удача, с которыми не происходит то, чего они хотят. Бывает,

человек считает, что он много делает и знает, но если он в прошлой жизни не создал соответствующих условий, то в этой жизни он не может достичь желаемого и из-за этого очень сильно переживает. Чтобы идти по пути преодоления страданий, мы должны обладать свободой, и прежде всего — свободой от страстей. Те отрицательные эмоции, которые находятся в нас, не позволяют нам трезво смотреть на вещи. Они окрашивают жизнь в темные тона и мешают нам познать природу счастья. Значит, в первую очередь мы должны успокоить самих себя, то есть избавиться от находящихся внутри нас отрицательных эмоций. Укрепив себя, достигнув уверенности, сделав себя счастливыми, нам следует поделиться собственным счастьем с другими живыми существами. Вот это и есть задачи буддиста — основываясь на понимании природы кармы, на глубоком постижении добродетели и недобродетели, обрести счастье самому и одновременно дать окружающим возможность тоже быть счастливыми.

Я подробно остановился на обете не убивать и рассказал в связи с ним о шести видах живых существ. Перейдем теперь к следующему обету — не пировать, или не брать чужого. Желание овладеть имуществом других людей и, не создавая ничего, пользоваться какими-то готовыми благами основано на страсти. Такая иждивенческая установка неправильна. Почему нельзя брать чужого? В первую очередь, посмотрите на самих себя. Кто из нас хочет быть обворованным, хочет быть обделенным в чем-то, хочет лишиться того, что он сам заработал или заслужил? Оказывается, никто. Каждый из нас стремится иметь достаток и обладать определенными материальными возможностями. Стоит нам перенести это отношение на других, как мы поймем, что и другие

живые существа не хотят быть обделенными, не хотят быть обокраденными, не хотят, чтобы их использовали в каких-то целях. Поэтому незаслуженно пользоваться чужими благами — это мародёрство. Но воздержание от воровства — лишь первый аспект освоения этого обета. Если мы отказываемся от того, чтобы брать чужое, — это хорошо, но только для развития нас самих. Если же мы хотим увеличить свою добродетель, мы должны делиться с другими — в том числе своими знаниями и своими способностями.

То же относится и к другим обетам, которые определяют понятия добродетели или недобродетели. Если мы говорим о воздержании от разврата, то это опять-таки касается нас самих. Никто из нас не хотел бы, чтобы нас насиловали или издевались над нами. Поэтому мы и сами не должны совершать подобных действий.

Я рассказал о первых трех обетах — не убивать не брать чужого и не развратничать. Они относятся к действиям тела. Следующие четыре обета, касающиеся речи, таковы: не обманывать, не вносить раздор между людьми, не заниматься пустой болтовней и не говорить грубых слов. Всем понятно, что наша речь не должна быть лживой. Если мы дали слово, то следует его держать. Но даже говоря правду, нужно быть осторожным, чтобы не разозлить других людей, не рассорить их, не вызвать между ними вражду. Что касается пустой болтовни, то здесь имеются в виду никчемные слова, которые не приводят ни к какому полезному результату. Поэтому старайтесь избегать разговоров, не приносящих пользы ни вам, ни другим. Если говорить о кармических последствиях, то обманщики или сплетники, которые не совершали других дурных поступков, перерождаются либо голодными духами, либо воинственными демонами-

асура, потому что обычно раздор и обман связаны с завистью. Нужно, однако, сделать оговорку, что каждый наш поступок в действительности имеет сложную основу. Мы должны определить природу наших добродетелей и недобродетелей с безначальных времен, и только тогда мы сможем уяснить собственную будущность. За свою жизнь каждый из нас совершает множество поступков. Мы попадаем в ад не из-за того, что совершили одно-единственное убийство, а в силу всей совокупности наших деяний. Это же относится к любому другому перерождению. Возвращаясь к теме десяти добродетелей, можно сказать, что запрет на пустую болтовню связан с тем, что она не только не приносит никакой пользы, но даже может обернуться недобродетелью. Ведь пустословие сродни обману: один человек сказал что-то, не подумав или не проверив полученные сведения, а другой поверил и предпринял в связи этим какие-то действия. И последнее, от чего нам следует воздерживаться, — это грубые слова, когда мы обзываем и поносим друг друга, когда мы говорим разные неприятные вещи. Таковы четыре обета, касающиеся действий речи.

Наконец, есть еще три обета для ума. Мы должны избавляться от внутренней злобы, жадности и Глупости.

Вот эти десять поступков как раз и определяют понятие добродетели и недобродетели. Если мы соблюдаем все десять обетов в надлежащей чистоте, то мы заслуживаем нового рождения в человеческом облике. Если же мы плохо работаем с последними тремя видами недобродетели, то есть со злобой, страстью и неведением, но воздерживаемся от неблагих деяний тела и речи, то мы избегаем дурной участи, то есть рождаемся либо людьми, либо демонами-асура, либо небожителями. А

когда мы совершаем все десять недобродетелей, то перерождаемся в одной из трех низших областей — становимся или голодными духами, или обитателями ада, или животными. Иными словами, если мы никого не убиваем, никого не обманываем и так далее, то не даем себе возможности родиться в неблагоприятной участи, даже если не работаем с клешами. Если мы убиваем или воруем, то рискуем родиться в низших областях. Но это очень схематичное изложение, потому что в действительности наше будущее рождение определяется всей совокупностью наших поступков.

В «Ламриме» сказано так: если мы получили драгоценное человеческое тело, то обрели лучшее из трех благих рождений, потому что только в нем мы имеем возможность достичь просветления. Чтобы не потратить жизнь впустую, нам надо создавать для себя основу счастливых состояний, опираясь на постижение добродетели и недобродетели<sup>2</sup>. В конце концов к каждому из нас придет желание достичь просветления, и тогда мы абсолютно освободимся от всех страданий.

---

<sup>2</sup> Чже Цонкапа. Большое руководство к этапам пути Пробуждения. Т. 1 / Пер. с тибет. А. Кугявичуса под общ. ред. А. Терентьева. СПб., 2007. С. 123-138.



## ЛЕКЦИЯ 5

*Что именно порочно в сансаре? — Страдания, испытываемые в шести областях существования. — Любовь и сострадание как основа практики бодхисаттвы.*

Как говорится в буддийских сочинениях, сансара порочна по своей природе, поэтому надо отречься от нее и зародить в себе глубокую устремленность к просветлению. Этот тезис требует пояснений, потому что часто люди понимают его в том смысле, что в жизни все плохо, что в ней нет ничего, кроме страдания, и что обыкновенная человеческая радость — та радость, которую мы испытываем, совершая хорошие дела, — тоже порочна, потому что оставляет один из элементов сансарического существования.

На самом деле это ошибочно. Конечно, в сансаре действительно присутствуют всевозможные отрицательные эмоции. Но сталкиваясь с различными жизненными ситуациями, мы должны определять свое собственное состояние как бесстрадательное. То счастье, которое мы испытываем от того, что помогаем нашим близким и родным, служит нам опорой для того, чтобы развить отношение ко всем живым существам, как к своей матери. Наши родители стремятся помочь нам в любых ситуациях, и мы должны воспитывать в себе такую же бескорыстную любовь ко всем окружающим. И поэтому утверждать, что это чувство может быть источником страданий, будет совершенно неверно.

Что в сансаре может быть неправильно?

Прежде всего, это шесть областей сансары. Их порочность связана с отрицательными душевными качествами. Когда мы говорим о голодных духах, то

имеем в виду страсть, то есть ненасытность, стяжательство, корыстность нашего сознания. Чтобы убрать из себя алчность, которая нас связывает, мы должны оставить себе самый минимум и отбросить все то, что не нужно нашему телу. Нам следует развивать в себе любовь и сострадание, сохраняя страсть лишь в тех пределах, которые необходимы для поддержания нашего физического существования.

Говоря об адах, мы должны понять, что это схематичное отображение наших болевых ощущений. Мы страдаем от холода, поэтому есть восемь холодных адов. Мы страдаем от жары, поэтому есть восемь горячих адов. Есть, наконец, двадцать один промежуточный ад, потому что мы страдаем от различных режущих и колющих болей. Испытывая чувство боли, обитатели ада не могут быть счастливы.

Последняя из трех низших областей — это область животных. Ее корневым качеством считается неведение, хотя животные имеют основания испытывать и те страдания, которые претерпевают голодные духи. Жизнь в области животных определяется своими законами. Сильный одолевает слабого, и, победив его, он получает возможность его съесть. В этой области нет знания закона нравственности, нет любви и сострадания. Бывает, что животные показывают примеры сострадательности, но это все же исключение из правил. В силу того что главное основание животного состояния — это незнание нравственной природы, оно полно страдания.

Если рассматривать три высших области, то в нашем человеческом существовании также много несправедливости, много возможных источников

страданий. В областях небожителей и демонов-асура тоже есть основания быть несчастливым.

Но действительную природу нирваны, природу и просветления мы можем определить только через ощущение счастья. Невозможно, не научившись быть счастливым, развить в себе более высокие состояния сознания. Когда мы испытываем любовь сострадание ко всем живым существам, то берем на себя обязательство осчастливить их — прежде всего, ради нашего собственного счастья. Тогда мы принимаем обеты бодхисаттвы, чтобы спасти живых существ во всех шести областях сансары. Бодхисаттва, даже находясь в аду, использует этот момент ради собственной духовной практики. Поэтому и говорится, что природа добродетели, природа любви и сострадания присутствует в полной мере даже и иных областях. Бывает так, что некоторые живые существа ведут себя не так, как предписывается природой их сансарического бытия. Это и есть поступки бодхисаттв. Поэтому в животном мире и встречаются такие случаи, когда кошка выкармливает щенят и так далее. Подобные примеры, конечно, редки, но они все-таки есть, доказывая то, что природа сострадания существует даже в таких суровых сансарических делах.

Когда мы говорим о нашем внутреннем духовном счастье, нам важно понять, что оно должно основываться на любви и сострадании, а также на продиктованных этими чувствами практических поступках. Бывает так, что мы счастливы оттого, что кто-то несчастен. Например, если нашему врагу плохо, мы испытываем от этого определенное удовольствие. Мы радуемся, одержав над кем-нибудь победу. Но это противоречит природе сострадания, и поэтому, приняв обеты бодхисаттвы, мы

должны навсегда изгнать из своего сознания подобные виды счастья.

Духовная практика, особенно практика бодхисаттвы, — дело непростое. Надо уметь в ней разбираться. Понимание и духовное созревание начинаются с усилий нашего сознания. Соответствующие практики называются «тренировка ума», по-тибетски лочжон. В ходе своей внутренней работы мы осознаём, что нам надо развивать сострадание не только на уровне сознания, но и на уровнях речи и тела. Поэтому одновременно с тренировкой ума нам надо очищать от недобродетели и действия нашего тела, и действия нашей речи.

Наша практика должна быть независимой, она должна касаться в первую очередь нас самих. Никто не знает лучше нас наших недостатков и достоинств. И работа с ними — это наша собственная задача. Здесь самое главное — помощь учителя, или, как его часто называют, «благого друга». Почему «благой друг»? Потому что никто лучше учителя не способен разобраться в наших трудностях, дать толчок к решению внутренних духовных проблем, с которыми мы не можем справиться самостоятельно. Вместе с тем иногда случается так, что, обладая природой сострадания, учитель все же не может помочь нам преодолеть наши трудности. Это происходит тогда, когда сам ученик оказывается эгоистичным и, спрашивая совета у учителя, по-настоящему ему не доверяет. Если учитель ему что-то рекомендует, ученик думает: «Я это знаю, пробовал, но у меня не получилось. Мне все равно это не поможет». В действительности отношения между учителем и учеником должны быть очень духовными, очень корректными и очень доверительными. Лишь тогда практика искоренения внутренних клеш даст плоды. Поэтому, когда меня

спрашивают кой должна быть духовная связь между учителем и учеником, я очень часто говорю, что эти отношения должны быть такими, какие были у Марпы с Миларепой. Только когда Миларепа вверил себя учителю, он смог достичь результатов своей духовной практике.

## ЛЕКЦИЯ 6

*Шесть парамит. — Применение парамит к освоению обетов. — Применение парамит к практике бодхисаттвы.*

Сегодня мы остановимся на такой теме, как шесть буддийских парамит. Их можно интерпретировать как в обыденном плане, так и в плане практики бодхисаттвы.

Парамиты иначе часто называют совершенствами. В их число входят даяние, нравственность, терпение (этот общепринятый перевод нуждается в некотором уточнении, о чем я скажу позже), усердие, сосредоточение и мудрость. Все шесть парамит неразрывно связаны друг с другом, и все они ведут нас к духовному совершенству. Мы должны понять, как они действуют, что их объединяет между собой. Я кратко расскажу, как объясняли бурятские ламы этот вопрос — конечно, нигде в литературе вы этого не найдете.

Взяв любой обет, мы должны работать с ним посредством практики всех шести парамит. Рассмотрим это на простом примере обета воздержания от убийства. Если мы раньше лишали жизни живых существ, то после принятия обета мы как бы ставим заслон перед своим сознанием, говоря себе: «Я не буду убивать». Тем самым мы осуществляем парамиту даяния. Когда на нас садится комар, а мы, вместо того чтобы прихлопнуть, сдуваем его, мы совершаем даяние. Мы дарим этому комару жизнь.

Но держать обет — это достаточно трудное дело. Если комары начнут кусать нас сильнее, мы можем снова начать убивать их. Здесь и подключается нравственная дисциплина. Мы говорим себе, что если мы взяли обет, то не должны его нарушать.

Но и этого мало, потому что соблюдение обета требует усилий, и тут возникает следующий момент — терпение. Если комар сядет на нас и станет нас кусать, нам придется терпеть. Это надо разъяснить, подробнее. Терпеть — это не значит сидеть и ждать, когда накалятся наши страсти. Мы должны работать над своим сознанием, говоря себе: «Я дал этот обет, я хочу достичь в нем совершенства, и поэтому я выдержу все трудности». Поэтому третью паратиту можно было бы назвать «выдержка, обусловленная состраданием». Это не совсем терпение, потому что, если нас кто-то дразнит, а мы терпим и злимся, то наше терпение рано или поздно лопнет, и тогда нашему обидчику придется плохо. Нам следует учиться внутренней выдержке, нам следует вырабатывать совершенно спокойное отношение ко всему. Даже если нас кусает комар, мы, развивая в себе сострадание, должны перевоспитать себя и думать: «Комар тоже хочет есть, поэтому пусть попьет мою кровь». Надо просто подождать, а потом смахнуть его, и он улетит.

Тем не менее терпения, как правило, оказывается тоже недостаточно. Взятый нами обет требует очень глубокого духовного совершенства, и поэтому мы переходим к следующему уровню практики — усердию. Необходима не только направленность нашего ума на выполнение того или иного обета, но и энтузиазм, потому что он позволяет нам изменить себя изнутри.

Но и на этом нельзя останавливаться, потому что без глубокого понимания, почему нельзя убивать, мы никогда не освоим наш обет. Здесь и проявляется пятая парамита — сосредоточение. Это очень часто понимают как медитацию. В действительности здесь имеется в виду не только концентрация ума, но и его аналитическая работа.

Если мы приходим к твердому убеждению, что убивать нельзя, если мы осознаём это с позиции десяти добродетельных поступков, то тогда мы и решаем для себя, что будем выполнять этот обет, и проявляем в этом действительное усердие. Мы не просто ходим и думаем, что никого не убиваем, но понимаем, что когда мы ходим, мы давим живых существ. Осознав, что вольно или невольно мы все равно кого-то убиваем, мы, чтобы искупить это, должны стремиться приумножать жизнь. Женщине это сделать проще, чем мужчине, потому что мужчине необходимо совершать много добродетельных поступков, в то время как женщине достаточно родить и вырастить детей.

И наконец, когда мы действительно осознаём, что убивать живых существ ни при каких обстоятельствах нельзя, у нас появляется мудрость освоения обета. Соблюдая наш обет, мы обретаем духовность.

Итак, при практике обетов шесть парамит действуют все вместе. Нельзя разделять эти совершенства и пытаться осуществлять их по отдельности.

Если же мы говорим о практике бодхисаттвы, о зарождении мысли о просветлении, то тогда должны понимать эти парамиты в более широком смысле. Когда бодхисаттва полностью освоил великое совершенство даяния, это значит, что он делится всем, что есть у человека, — и материальными ценностями, и словами, и духовными благами. Сострадание ко всем без исключения живым существам дает ему возможность быть щедрым во всем. Мы говорим «великое даяние», например, о даянии Учения, или о пожертвовании на постройку святынь (не имеет значения, буддийских или нет), которые служат приумножению добродетели. Даяние может быть совершено телом, речью и умом. Даяние телом



происходит тогда, когда мы совершаем добродетельные поступки, речью — когда мы пытаемся отговорить человека от совершения неблагих дел, убеждаем его, что нужно делать добро, и объясняем ему теорию кармы, доказывая, что благие поступки ведут к счастью, а неблагие — к страданию. Даяние умом означает, что мы отказываемся от ненависти и злобы по отношению к другим живым существам, отказываемся от страсти, разрушающей нашу психику. Это также подразумевает умение делиться собственным счастьем. Только испытывая сострадание, мы можем сделать окружающих счастливее.

Когда мы говорим о высшей нравственности, то подразумеваем соблюдение обетов бодхисаттвы. Бодхисаттва не может даже в мыслях допустить, что он на кого-то разозлится. Если такое случится, он будет сотни тысяч калп находиться в аду. Человек, не просто совершающий десять добродетельных поступков, но еще и принявший полные монашеские обеты или тем более обеты бодхисаттвы, берет на себя обязательство постоянной внутренней работы, и это говорит о высшей нравственности, о том, что он разбирается в том, что такое добродетель и что такое недобродетель.

Высшее терпение — это терпение бодхисаттвы, относящегося к живым существам так же, как мать откосится к своим детям. Дети не всегда бывают послушными, разумными, не всегда понимают, что они делают. Мы должны проявлять терпение точно так же, как его проявляет любящая мать. Нужно сострадательно воспринимать все поступки живых существ, мягко и настойчиво объяснять им суть добродетели. Независимо от того, насколько недобродетельны поступки окружающих, нам надо уметь их понять, найти способ

объяснить им, что они поступают плохо, сделать так, чтобы они отказались от совершения неблагого. Существует такая притча: Ангулимала, один из учеников Будды, в молодости был очень жестоким человеком. Он убивал людей и отрезал им пальцы, и эти пальцы носил в виде ожерелья на своей шее. Никто не мог его убедить, что этого делать нельзя, и лишь когда он повстречал Будду, то смог осознать недобродетельность своего поведения. Общество ненавидело его как разбойника, никто не хотел разговаривать с ним, его все боялись. Только сострадание Будды дало ему возможность встать на путь добродетели и достигнуть состояния архата. Это говорит о том, что надо быть терпеливым в совершении добродетели, несмотря на то, что нам иногда кажется, что все плохо, что неблагого вокруг нас больше, чем благого. Мы должны проявлять неистощимое терпение на пути нашей практики.

Когда мы говорим об усердии, то должны понимать, что нам следует развить в себе много разных качеств, а прежде всего — счастливое, ясное и сострадательное состояние ума. Но чтобы достичь его, нам нужно очень много работать над собой, в первую очередь — медитировать, учиться концентрировать собственный ум и изменять его. Практика Дхармы, то есть развитие сострадания ко всем живым существам, осуществление добродетели, постижение благого, требует от нас очень много времени, очень много душевных и физических сил, и поэтому нам важно не свернуть с избранного пути. В этом и проявляется наше усердие — усердие в освоении знаний, усердие в практике. Даже простое начитывание на четках каждое утро формулы Прибежища — это уже начальное проявление усердия в практике благого. Нам требуется огромное усердие, чтобы достичь просветления

и оказать помощь всем живым существам. В достижении этой великой цели и заключается смысл нишей жизни, и для этого мы должны развивать истинную духовность.

Что касается сосредоточения, то с точки зрения и практики концентрации под ним подразумевается необходимость пройти все восемь уровней самадхи. В плане аналитического проникновения это означает требование так заострить свой ум с помощью медитации, чтобы осознать пустотность всех явлений и вещей. Существуют и другие способы практики, и есть примеры того, что люди обретали просветление, много миллионов раз прочитав сутры Праджняпарамиты, но медитация — гораздо более быстрый, хотя и непростой, способ познания природы пустоты.

Наконец, мудрость — это постижение относительной и абсолютной истин. Это сознание, которое постигло их понимания.

Вот так и работают эти шесть парамит, вот так они согласованы между собой. На сегодняшней лекции мы подробно разобрали этот вопрос на двух примерах: обычного освоения обетов и высшей практики бодхисаттвы.

## ЛЕКЦИЯ 7

*Запретительная и у множительная функция обетов. — Соблюдение нравственной дисциплины как основа для развития себя в сторону добродетели. — Превращение проблем в средство духовной практики.*

Наше понимание добродетели не должно оставаться на одном и том же уровне. Это непрерывно развивающийся процесс. Осуществляя практики бодхисаттвы, мы заставляем свой ум изменяться в сторону все более и более глубокой добродетели. Возьмем для примера обет не убивать. Для бодхисаттвы это значит не просто воздерживаться от убийства, но еще и максимально возвращать жизнь. Мы должны искать ответ на вопрос, что может продлить человеческую жизнь, и что нам надо делать, чтобы она не укорачивалась, а наоборот — удлинялась.

Многие воспринимают этот тезис с удивлением. Когда я говорю, что женщине надо рожать детей, потому что возвращать жизнь — это очень хорошее дело, меня часто спрашивают: «Если буддизм говорит об отречении, то зачем нужно возвращать жизнь?» Никакого противоречия, однако, здесь нет. Если женщина дарит ребенку, как говорят буддисты, драгоценное человеческое тело, то это составляет в высшей степени благой поступок. Женщина, которая рождает детей, считается более добродетельной, чем мужчина, который всю жизнь старается помогать всем и каждому. В буддийском Учении, в комментариях различных учителей, особенно старомонгольской школы, говорится, что женщине легко заработать добродетель — надо всего лишь родить троих детей, и она получит для себя в следующем рождении драгоценное человеческое тело. Но родить детей мало —

следует еще и правильно их воспитать. Надо вырастить их в той традиции, которой придерживаемся мы сами. Например, если мы признаём, что рождение ребенка — это доброе дело, мы должны объяснить это и нашим детям. Нужно воспитывать их в духе той добродетели, которую мы сами культивируем в себе. Только таким образом может удержаться в народе любая традиция, в том числе и религиозная — в нашем случае, буддийская.

Итак, нам следует возвращать в себе добродетель, исходя из понимания добродетельных и недобродетельных поступков. Нам надо направлять свое сознание в сторону добра. Говоря о том, что брать чужое нельзя, мы должны ориентироваться на шесть парамит, то есть стараться еще и быть щедрыми. В «Ламриме» сказано, что надо отдавать просящему даже свой последний кусок хлеба<sup>3</sup>. Такой поступок добродетелен, потому что он заставляет нас задуматься, как завтра заработать на жизнь. Иными словами, делиться с другими — это одна из наших внутренних обязанностей, потому что, не оставляя себе ничего, мы заставляем наш ум думать и развивать свои творческие способности, чтобы изыскать средства к собственному существованию и тем самым получить возможность вновь сеять добро. Конечно, это вопрос постепенной практики. Это не значит, что завтра же мы должны все снять с себя и кому-то отдать. Нам просто нужно тренировать свой ум и изменять его в конкретном направлении.

---

<sup>3</sup> Чже Цонкапа. Большое руководство к этапам пути Пробуждения. Т. 1 / Пер. с тибет. А. Кугявичуса под общ. ред. Л. Терентьева. СПб., 2007. С. 656-658.

Любой из обетов, который мы берем на себя, определяя его в соответствии с десятью добродетелями и десятью недобродетелями, направлен на наше глубокое внутреннее развитие в сторону добра. Это и есть практика бодхисаттвы, который не просто принимает обязательства и соблюдает обеты, как это делают обычные люди, а еще и устремляет свое сознание к добродетели, благодаря чему и достигает того, к чему другие не способны. Обычные люди могут быть недостаточно щедры или не особенно искренни, и им бывает очень сложно понять, что такое сострадание ко всем живым существам. Как правило, это обусловлено их собственным эгоизмом. Многие думают: «По отношению ко мне люди должны делать всё, но по отношению к другим я не обязан делать ничего». Практика бодхисаттвы, напротив, учит нас рассуждать иначе: «Пусть люди причиняют мне зло, но я не отвечу им таким же злом. Я буду совершенствовать свои духовные качества, я буду развивать огромное внутреннее упорство». Во многих книгах это «упорство» переводится как «терпение». Но это не значит, что мы сидим и просто терпим — если кто-то, например, нас обзывает, мы дуемся, дуемся, а потом лопаемся, как надутый шарик. В действительности освоение практики терпения как одной из шести парамит — это очень творческий процесс. Под терпением нужно подразумевать внутреннее духовное упорство, которое проявляется тогда, когда нас сознательно стараются раздражить или разозлить. В ответ на это, однако, нам надо не только не злиться, но и испытывать к нашему обидчику огромную внутреннюю доброту и сострадание. Даже если кто-то совершает по отношению к нам явно враждебные действия, нам нужно благодарить его за это. Почему? Потому что он дает опору

для нашей духовной практики. Сам Далай-лама XIV часто говорит: «Лучший учитель — это твой враг». Цитируя трактат Шантидевы «Бодхичарьяаватара», он говорит, что наш лучший друг — это враг, который никогда не прощает наших промахов. Враг всегда видит наши ошибки и очень больно бьет по уязвимому месту.

Эти ошибки учат нас, они заставляют нас думать и развиваться<sup>4</sup>.

Когда мы посмотрим на свою жизнь с подобной точки зрения, мы увидим, что это действительно так.

Мы очень часто разочаровываемся от своих неудач, но если объективно взглянуть на них, они оказываются проявлением природы нашего неведения. Когда у нас что-то не получается, мы должны относиться к этому легко и свободно. Нам надо извлекать из этого уроки и не позволять нашему сознанию пасовать перед сложностями, с которыми мы сталкиваемся. Трезво рассмотрев наши проблемы, логически их поняв, мы должны сделать правильные выводы, найти выход из сложившейся трудной ситуации и идти по жизни дальше.

Если мы будем вести себя именно так, то в конце концов сможем обрести подлинное счастье. Почему эта практика приводит нас к избавлению от страданий? Потому что она дает нам возможность быть счастливыми всегда и везде. Если мы ее не осуществляем, то начинаем расстраиваться, страдать и переживать по любому пустяковому поводу. Как все мы прекрасно знаем, в мирской жизни есть много проблем, но если подойти к ним по-буддийски, согласно принципам бодхисаттвы, то

---

<sup>4</sup> См., напр.: Далай-лама. Мир тибетского буддизма: обзор его философии и практики. СПб., 1996. С. 107 и след.

мы увидим, что все выпадающие на нашу долю невзгоды имеют кармическую природу и связаны с нашими прошлыми рожденьями. Осознав, откуда проистекают наши неудачи, мы сможем, глубоко практикуя, сделать свою жизнь лучше. Ведь если мы достигли многого в своем духовном развитии, то всегда имеем в своем сознании неизменную основу для того, чтобы быть счастливыми. Это очень массивный и твердый фундамент, на котором зиждется наше внутреннее благополучие.

Итак, сегодня мы рассмотрели один из аспектов практики бодхисаттвы, а именно — стремление максимально увеличивать добродетельность трех видов своих деяний, то есть деяний ума, речи и тела, опираясь при этом на понимание десяти добродетелей и десяти недобродетелей.



## ЛЕКЦИЯ 8

*Религиозность в буддизме. — Психологическая поддержка, получаемая в храме. — Восприятие будд и бодхисаттв в качестве духовного идеала. — Обращение к ним как к источнику практической помощи. — Два вида ошибок: вера без знания и знание без веры.*

Сегодня мы коснемся такой проблемы, как религиозность в буддизме. Это немаловажная тема, потому что в научных и философских кругах часто думают, что буддизм — это не религия, а наука, которая не требует ничего, кроме знаний. С одной стороны, я с этим согласен, а с другой — когда мы логически доказываем существование будд и бодхисаттв, то при этом определяем их качества и убеждаемся, что они должны обладать огромными знаниями, мудростью и способностью помочь всем живым существам. Мы знаем разные виды помощи: материальную помощь, когда мы делимся с кем-нибудь едой или деньгами, а также словесную помощь, когда мы даем человеку те или иные советы. Сейчас, однако, речь идет о помощи другого плана, которая и дает нам возможность говорить о религиозности применительно к буддизму. Дело в том, что будды и бодхисаттвы обладают глубокой способностью помогать всем живым существам в аспекте мировоззрения, в аспекте сознания. За этим мы к ним и обращаемся. Как мы это делаем?

Прежде всего, когда мы приходим в храм — буддийский, христианский или какой-то другой — то находим там психологическую поддержку. Нам самим трудно избавиться от наших проблем — ведь невозможно просто взять и выбросить их из собственного сознания. Но когда мы просим: «Будды и бодхисаттвы, помогите

мне!», то действительно ощущаем внутреннее облегчение. Все накопившиеся в нас душевные проблемы мы перекладываем на плечи, казалось бы, несуществующих для нас божеств (потому что на начальном этапе нашей! практики, конечно, мы еще не видели ни будд, ни бодхисаттв). Таков первый и самый элементарный вид помощи, которую мы получаем в храме. Нам становится легче и спокойнее на душе, мы избавляемся от своих проблем и обретаем внутреннюю умиротворенность.

Когда же мы развиваем в себе глубокую веру в существование божеств, то, во-первых, находим в них пример для нравственного подражания, и, во-вторых, убеждаемся, что при искреннем обращении к ним мы можем получить от них реальную помощь.

В первом случае, когда мы воспринимаем будд и бодхисаттв как духовный идеал, мы стремимся познать природу кармы и избавиться от своих клеш. Мы понимаем, что все испытываемые нами страдания и душевные переживания обусловлены нашими аффектами. Если, например, мы ощущаем страх, то он имеет причину в неведении. Когда же мы решаем, что хотим быть похожи на то или иное буддийское божество, то говорим себе, что должны избавиться от страха, стать духовно сильными, приобрести способность правильно воспринимать окружающее и научиться сострадать. В этом случае в нашем сознании не будет возникать раздражения, обиды или гнева в отношении окружающих живых существ, а также страстного влечения к различным объектам. Таков первый вид помощи, который оказывают нам божества, — они дают нам нравственный идеал, на который мы можем равняться.

Во втором случае, когда мы непосредственно обращаемся за помощью к буддам и бодхисаттвам,

внешняя ситуация вокруг нас изменяется благодаря нашей собственной вере. Нет смысла обижаться ни божеств за то, что они нам не помогли. В этом нет их вины, потому что мы сами не восприняли их помощь. Здесь имеет значение, в первую очередь, наше умение верить, потому что есть различие между восприятием будд и бодхисаттв как духовно-нравственный идеала, на который мы хотим ориентироваться, и почитанием их как существ, которые действительно могут нам помочь и обладают всеми необходимыми для этого качествами. Когда мы верим, то получаем реальную помощь от нашей веры.

Здесь могут возникнуть два вида ошибок. В первом случае — это слепая вера, то есть вера без знаний. Многие традиционные буддисты, действительно обладая глубинной верой, совершают ошибку, воспринимая будд и бодхисаттв как существ, обладающих функциями Бога. Но будды и бодхисаттвы никого не карают. Напротив, они всем сострадают и помогают. Сострадательная и карательная функции — это совсем разные вещи. Более того, в числе буддийских божеств есть хранители веры (по-бурятски сахюусаны). Когда мы поступаем неправильно, то они нас наказывают, даже если мы в них верим. Многие думают: «Вот сейчас я пойду в храм, сделаю подношения, закажу ритуал — и все мои проблемы тут же исчезнут». Но это явно противоречит природе кармы. Когда мы совершаем недобродетельный поступок, он возвращается нам в виде страданий. Мы должны осознать их и понять, что в них виноваты мы сами. Кармическая природа наших страданий наставляет нас задуматься о таких понятиях, как добродетель и недобродетель, и выбрать путь, ведущий к искоренению наших страданий, то есть путь добродетели. Вступив на

него, мы убеждаемся в его истинности. Поэтому, даже если мы ориентируемся на традиционные формы практики, мы должны знать и понимать философию буддизма.

Второй подход можно назвать «научным», когда человек глубоко исследует, анализирует и понимает, но мало верит. Это тоже ошибка. Если человек не имеет веры, то он не видит в буддах и бодхисаттвах | нравственного идеала, и поэтому он не стремится идти по пути добродетели. Кроме того, отсутствие глубинной веры лишает его возможности получить от божеств духовную помощь.

Положительный эффект может принести лишь соединение научного ума и веры. Поэтому каждому из нас необходимо работать над собой, совершенствуя себя как личность — ведь только личность может достигнуть просветления. Когда мы говорим о просветленном уме, то имеем в виду, что он должен быть свободен от страданий. Иными словами, первое его качество — это счастье. Второе качество — это ясность и трезвость, рождающие в нас способность к глубокому различению, то есть постижению природы пустоты. И третья качество — это сострадание к живым существам. Только оно побуждает нас к деятельности на благо других и дает возможность сделать наш ум просветленным. Без любви и сострадания невозможно достичь пробуждения.

Итак, мы выяснили, почему буддизм можно считать религией, а также убедились, что личность играет в нем очень важную роль. Если мы умеем практиковать, то мы способны изменить свою карму, причем основную роль играет здесь не божество, которое обладает теми или иными способностями, а наша вера в него. Когда мы говорим о важности веры, это значит, что в итоге все

зависит от нас самих, от нашего умения верить, понимать и знать, от нашей практики добродетели и от наших собственных духовно-нравственных качеств. Уникальность буддийского пути как раз и заключается в том, что Будда ставит во главу угла не божество, как в очень многих других религиях, а личность.

## ГЛАВА II ЛОГИКА И ТЕОРИЯ ПОЗНАНИЯ

### ЛЕКЦИЯ 9

*Три свойства просветленного сознания. — Изучение логики как основа правильного мировоззрения.*

Для обычного человека просветление — просто абстрактное понятие. Чтобы понять, что это за состояние и как его достичь, требуется глубокое и детальное изучение соответствующих разделов философии. Для начала нам надо понять, куда именно должно быть ориентировано наше сознание, если мы хотим обрести просветление.

Согласно Четырём благородным истинам, любое живое существо подвержено страданию. Желая его избежать, все существа стремятся к счастью. Есть изречение, называемое «Четыре печати Будды», которое гласит: «Все обусловленное невечно, все омраченное — страдание, все элементы бытия по своей природе пусты, нирвана — истинный покой». Буддийская нирвана — это полное счастье. Ум существа, погрузившегося в нирвану, абсолютно не подвержен страданиям. Счастливое состояние — это первое качество просветленного сознания. Второе — это ясность, подразумевающая то, что счастье не может быть достигнуто при помощи наркотиков и тому подобных искусственных средств. Прибегая к ним, мы омрачаем собственный ум, лишаем его ясности, поэтому состояние наркотической эйфории не имеет ничего общего с просветлением. И третье, наиболее важное качество, которое нам надо развить в себе, — это сострадание ко всем живым существам. Это самое основное, что требуется для достижения глубинного

просветления. Когда мы принимаем на себя обязательства, связанные с этапом освоения бодхичитты, то есть стремления к пробуждению, мы говорим: «Я хочу достичь состояния будды ради блага всех живых существ». Зарождая эту мысль, мы сначала развиваем ее как относительную, поэтому и существует понятие «относительная бодхичитта». После того как мысль о пробуждении укоренится в нашем уме, мы вступаем на этап абсолютной бодхичитты. Мы придерживаемся этой мысли и реализуем ее вплоть до достижения просветления.

Эти три аспекта просветления, хотя они в целом и понятны, требуют дополнительного разъяснения. В классической системе ясность ума связывается, прежде всего, с четкостью мышления. Поэтому первый шаг к освоению буддийского мировоззрения — это знакомство с логикой и теорией правильного познания. Этот предмет имеет три основных раздела. Первый из них — введение в эту дисциплину, по-тибетски дуйра. Дальше следует лорик, то есть логика, а за ней идет собственно цэма — теория познания.

Изучение философии начинается с исследования окружающего мира. Затем происходит усложнение предмета изучения: требуется определить, что такое религиозность, будды и бодхисаттвы, святые и так далее. При этом возникает очень много вопросов. Существуют ли будды сами по себе? Где они — вне или внутри нас? Существуют ли бодхисаттвы? Есть ли святые? Возможно ли достижение святости? В результате изучения этих вопросов мы приходим к глубокому убеждению, что есть и просветление, и будды, и бодхисаттвы.

Очень часто бывает так, что мы, обычные люди, допускаем ошибки в своих логических построениях.

Развивая свои неверные выводы, мы делаем над ними как бы «надстройку», что усугубляет наши заблуждения, и в конце концов получается так, что из-за отсутствия навыков правильного мышления мы начинаем страдать. Иными словами, если мы не способны правильно мыслить, то путем неправильных логических построений можем сформировать глубоко ошибочную оценку своих отношений с миром. Впадая в соответствующие эмоциональные состояния, мы способны довести себя до болезненного состояния сознания. Поэтому нам необходимо очень серьезно подходить к изучению логики. К сожалению, ее почти невозможно преподавать в лекционной форме. Этот предмет лучше всего усваивается путем практики буддийского диспута, в ходе которого наш оппонент дает нам возможность убедиться, правы мы или нет. В буддийских монастырях логика изучается именно с помощью диспутов, потому что так ум привыкает правильно мыслить.

В логике существуют определенные схемы рассуждения, подобные формулам в математике. Логические построения имеют три составляющих: предмет спора, утверждение и доказательство. По этим трем аспектам мы и допускаем ошибки. Рассмотрим для примера ошибку в утверждении — хотя бы по отношению к себе. Каждый из вас наверняка хоть раз думал: «Я гений!» «Я» — это предмет спора, «гений» — это утверждение. Третий аспект — это доказательство. Есть ли основания думать, что я гений, или нет такого основания? Умение правильно мыслить дает нам возможность адаптироваться в окружающем обществе, верно оценив, насколько мы гении, а насколько, наоборот, глупые и беспомощные люди. Наше «я» имеет много аспектов, и едва ли задумываемся о них, но,



наверное, всё-таки понимаем, что гении мы не во всем, и плохие тоже не во всем. В каждом из нас есть какое-то количество добродетелей, которые мы накопили в прошлых жизнях, и какое-то количество недобродетелей. Посредством логического мышления мы можем точно установить, на какой ступени развития пребывает наше «я». Допустим, если я говорю себе, что я гений, то сразу начинаю думать: «А зачем мне развиваться?» Но, как утверждается в буддистских трактатах, лишь только человек решает: «Я самый лучший», он закрывает свой предел, потому что его ум уже не хочет прогрессировать. А если человек допускает, что где-то есть люди умнее и лучше его, то он решает, что хочет быть на них похожим. И тогда у него появляется новая устремленность, новые цели и задачи, и в конце концов он достигает счастья. При этом, однако, нельзя и уничижать себя. Если кто-либо говорит, что он самый плохой и гадкий человек на свете, то он порождает в собственном сознании апатию, безразличие и уныние, которые, в свою очередь, провоцируют возникновение других аффективных состояний. Это тоже не имеет ничего общего со счастьем, с ясным умом, поскольку приводит нас не к просветлению, а к страданию. Поэтому очень важно обладать навыками правильного логического мышления, умением правильно исследовать каждый объект и каждую ситуацию. Если, например, в доме пожар, то надо собирать вещи и убегать, а не сидеть и начитывать мантры, ожидая помощи от Трех драгоценностей. Иными словами, нужна ситуационная правильность мышления.

Научившись логически рассуждать, мы убеждаемся, что перерождение существует на самом деле. Хотя мы еще не способны непосредственно вспомнить свои прошлые жизни, мы можем прийти к заключению, что

они действительно были. Признавая существование прошлых жизней, существование нынешней жизни, мы можем сделать вывод, что существуют и будущие жизни, и таким образом проверить правильность теории кармы. Рассуждая далее, посредством правильного познания мы можем логически доказать, что существуют будды, бодхисаттвы, буддийские святые, и что само просветление как таковое тоже возможно.

## ЛЕКЦИЯ 10

*Восприятие окружающего мира как кармически обусловленная функция сознания. — Сущестующее и несущестующее. — Постоянное и непостоянное.*

Для работы над сознанием очень важна наша мировоззренческая позиция, которая должна иметь прочную философскую базу. Когда мы стремимся воспитать в себе умение логически мыслить и делить правильные выводы, то должны понимать, что оно формируется только в процессе изучения философии.

Способ познания внешнего мира зависит от характеристик и качеств нашего сознания, которые имеет кармическую природу. Устремленность к тем или иным вещам в этой жизни говорит о том, какие у нас были наклонности в прошлом. Если мы говорим о мировоззрении, то естественно, прекрасно понимаем, что выбор той или иной философской системы зависит преимущественно от наших склонностей. Каждый из нас, встретившись в свое время с буддийским Учением, почувствовал интерес именно к нему, а не к другим традициям. Может быть, они тоже предлагали ответ на наш вопрос: «Кто я и зачем живу на этом свете?», но не приносили нам полного успокоения и счастья. Из нескольких миллионов человек, живущих в нашем городе, на эту лекцию пришло всего человек двадцать или тридцать — а тех, кто будет действительно практиковать, проникать в глубины философии и постигать природу пустоты, будет еще меньше, потому что это возможно только для подготовленного сознания.

Наиболее распространенная в России тибето-монголо-бурятская традиция буддизма (к которой относится, в частности, наш Санкт-Петербургский дацан)

основывается на философской концепции мадхьямики-прасангики. Ее базу составляют трактаты, связанные с именем Нагарджуны, а также комментарии, написанные Чандракирти. В нашей традиции считается, что основа духовного развития человека — это правильное понимание, которое и служит ключом к достижению просветления. Для этого очень важна практика любви и сострадания ко всем живым существам, а также изучение теории познания. Искоренение ошибочных выводов, ложных взглядов и внутренней неясности дает нам возможность глубже понять пустотность всего сущего и таким образом приблизиться к просветлению.

Когда мы говорим о существующем, то обнаруживаем, что у него есть очень много аспектов. Начнем с рассмотрения внешнего мира. Если абстрактно взглянуть на окружающую действительность, то окажется, что объект постижения ума — это все вещи. Мы делим их на существующие и несуществующие, но, когда мы начинаем выяснять, что именно относится к разряду существующего, то понимаем, что существует практически все. Какие факторы могут служить основанием для отнесения вещи к числу существующих?

Чтобы объект существовал, для начала надо его обозначить. Все действия, материальные предметы и явления мы называем с помощью слов. Христианское выражение «в начале было слово» абсолютно верно, потому что без обозначения никакое существование невозможно. Нужно только сделать оговорку, что «слово» и «обозначение» — это не совсем синонимы. Мы знаем, что одно и то же сочетание звуков в разных языках может нести неодинаковую смысловую нагрузку.

Кроме того, существование должно иметь определяющий смысл, то есть обладать теми или иными

характеристиками. Если мы говорим: «Это существует», нам нужно ответить на вопрос: «Почему?»

Для этого нам надо указать на качества предмета. Например, попробуем определить объект «челок». Почему он человек? Потому что дышит? Если вам трудно ответить (а в буддийской традиции определение человека достаточно сложное), возьмем более простой случай. Рассмотрим такой объект, как стол или ваза. Ваза (по-тибетски бум-пи. то есть ритуальный сосуд) — обычный пример, с которого начинается диспут в буддийских трактатах. Что такое ваза, почему она ваза? Вы скажете, что ее можно определить по форме. Но ваза — это не только форма. Я могу поставить муляж вазы, который нельзя будет наполнить водой, и внешне он будет выглядеть как ваза. Но характеристику настоящей вазы составляет именно возможность что-нибудь в нее налить. Таким образом, полное определение существующего предмета предполагает указание не только на его имя и форму, но и на характеристику.

Схема рассуждения здесь следующая: А может быть названо В, потому что оно обладает характеристикой С. Мы должны правильно логически связывать между собой эти три момента. Допустим, есть два понятия: «богатство» и «богач». Богач не может быть без богатства, потому что иначе он не богат. Поэтому, определяя существование предмета, мы должны решить две задачи: установить, к какой категории он относится, и выявить его характеристики.

В буддийской философии мы говорим: если предмет существует — он познаваем, он анализируем, он наличествует, и он представляет собой объект. Эти пять основных свойств определяют любую существующую вещь. Дополнительно имеются еще два свойства. Во-

первых, существование предмета можно установить по тому, что мы о нем не знаем, поскольку всякий объект имеет некие тайные, скрытые от нас характеристики. Во-вторых, мы можем определить существование «от противного», то есть через несуществование. Классический пример несуществования в буддийской философии — это «рога у зайца». Если люди издали увидят заячьи уши, то могут принять их за рога, хотя на самом деле, конечно, рогов у зайца нет. Другой пример — «теленки от быка». Мы не находим здесь логической связи, поскольку знаем, что бык не может родить теленка. Абсолютная нелогичность в определении и есть признак несуществования. Все прочее существует, и применительно к нему можно установить пять упомянутых выше свойств, которые можно назвать факторами, определяющими существование как таковое.

Существующее делится на две категории: первая — постоянное, или вечное, и вторая — непостоянное, или материальное. Термин «материальное» нуждается в пояснении. Что мы обычно подразумеваем под материей? Постоянное или непостоянное? Вечное или невечное? С точки зрения обыденного сознания невечное — это необязательно материальное. Когда мы говорим о материальном, то всегда имеем в виду то, что можно увидеть или пощупать, но в буддийской философии материальным считается как раз сознание. Подробнее мы рассмотрим этот вопрос позже.

К категории постоянного относится пространство. Мы разделяем его на внешнее и внутреннее. Внутреннее пространство находится в нашем собственном сознании. Мы можем закрыть глаза и ощутить, что внутри нас есть некое огромное пространство — такое же безграничное,

как окружающий нас мир. А внешнее пространство — это мир, в котором мы живем.

Если говорить о непостоянном, то это все, что находится вокруг нас. Отличительная особенность невечности — наличие начала и конца. Под категорию невечного подпадает сознание, потому что наши мысли приходят и уходят, одна мысль сменяет другую. К этой же категории относятся любые действия. Например, я взмахнул рукой и опустил ее. Мой жест возник — и тут же исчез. И конечно, в разряд невечного попадает наиболее нам понятное — материальная природа, или то, что имеет форму. Формы бывают разные. Их можно разделить на пять категорий: видимая форма, слышимая форма, вкушаемая форма, обоняемая форма и осязаемая форма. Они соответствуют нашим органам чувств.

Итак, невечность состоит из сознания, действий (или импульсов) и материальной природы, формы как таковой. Органы чувств служат для познания форм окружающего мира. Что касается сознания, то существует шесть его видов: видящее сознание, слышащее сознание и так далее — а шестое сознание представлено осознанием собственного «я», которое может делать выводы по совокупности ощущений. Например, зрительное сознание может постигать только видимые формы. Мы не можем с его помощью воспринять звук. А сознанием собственного «я» мы добиваемся целостного постижения. Вы одновременно и видите, и слышите меня, и понимаете, о чем я говорю, то есть используете разные виды сознания. Наконец, импульсы — это то, что очень широко представлено в нашем мире. К числу импульсов относятся и движение Луны вокруг Земли, и Земли вокруг Солнца, и тока в электрической сети, и так далее

## ЛЕКЦИЯ 11

*Пять дисциплин традиционной системы образования. — Практикующие и непрактикующие буддисты, или что такое практика. — Роль традиции в буддизме. — Логическое рассуждение по схеме «предмет—утверждение—доказательство». — Возможные ошибки в его построении.*

Классическая буддийская система образования включает в себя пять дисциплин. Мы начинаем с логики (прамана-варттика) — науки о правильном познании мира, после чего переходим к изучению теории просветления (парамита) по сочинению «Абхисамаяаланкара», которое преподавал Асанге бодхисаттва Майтрея<sup>5</sup>. Вслед за этим мы знакомимся с буддийской метафизикой и космологией (абхидхарма), описанной в трактате «Абхидхармакоша»<sup>6</sup>. Затем мы изучаем концепцию срединности (мадхьямика) по философским текстам, в которых излагается учение о пустоте. И последний, пятый, раздел — это теория поведения, разъясняющая, как

---

<sup>5</sup>Англ. пер. см.: Conze E. *Abhisamayalankara. Introd. and Tr. from Original Text with Sanskrit-Tibetan Index.* Roma, [1954].

<sup>6</sup>Рус. пер. первых шести разделов этого сочинения см.: Васубандху. Энциклопедия Абхидхармы или Абхидхармакоша. Раздел I. Дхатунирдеша, или учение о классах элементов. Раздел II. Индриянирдеша, или учение о факторах доминирования в психике / Пер. с санскр., введ., коммент. и реконструкция системы Е. П. Островской и В. И. Рудого. М., 1998; Васубандху. Энциклопедия Абхидхармы, или Абхидхармакоша. Пр...



нам лучше действовать тогда, когда мы берем на себя те или иные обеты. Здесь рассматривается монашеский устав (виная), где расписано, как, почему и зачем надо себя вести подобающим образом, что значит вести себя неподобающим образом, в чем заключается нарушение обетов и так далее. По такой системе мы и знакомимся с буддийской философией. Миряне, однако, ее не изучают. Она преподается в буддийских университетах. Для чего? Мы все прекрасно понимаем, что есть понятие «знание» и понятие «ум». Ум — это набор информации, в то время как знание уже относится к уровню реализации. Чтобы достичь просветления, нам нужно знать, какой путь ведет к этому состоянию, как трактуют этот вопрос различные традиции буддизма и как рассматриваются объекты ума с точки зрения различных философских школ. Исходя из этого, мы и определяем для себя, по какому пути мы должны идти.

Не все живые существа, даже если они приняли монашеские обеты, сразу становятся буддами. Если бы это было так, то нам очень легко жилось бы в этом мире. На самом деле достичь состояния будды или

---

... Пр. Раздел III. Лока-нирдеша, или учение о мире. Раздел IV. Карма-нирдеша, или учение о карме / Пер. с санскр., введ., коммент. и реконструкция системы Е. П. Островской и В. И. Рудого. М., 2001; Васубандху. Энциклопедия буддийской канонической философии: Абхидхармакоша. [Раздел V. Учение об аффектах. Раздел VI. Учение о пути благородной личности] / Сост., пер., коммент., исслед. Е. П. Островской, В. И. Рудого. СПб., 2006.

бодхисаттвы очень непросто. Это весьма сложная задача. Чтобы решить ее, во-первых, нам нужно очень долго и упорно исследовать самих себя. Во-вторых, нам необходимо всесторонне изучить окружающий мир. И в-третьих, нам следует определить, зачем надо стремиться к просветлению, после чего вступить на путь буддийской практики и двигаться по нему.

Есть большое количество людей, которые называют себя буддистами. Их можно разделить на две категории — просто причисляющих себя к буддистам и реально практикующих. Когда мы говорим о практикующих буддистах, то имеем в виду тех, кто принял на себя хотя бы обеты мирянина. Поняв, что такое благое и неблагое, мы определяем для себя свою будущность, то есть выбираем направление, котором нам нужно развиваться. Поэтому, если мы взяли хотя бы один обет, то это дает нам возможность изменять себя и улучшать собственную карму. Кроме нас самих, никто не может сделать нас счастливыми — а обретение счастья, как я уже не раз говорил, составляет одну из задач буддиста. Что значит быть счастливым? Если рассуждать исходя из Четырех благородных истин, то быть счастливым — значит избавиться от страдания. Надо развивать самого себя, учиться быть стойким, и так создавать в собственном сознании условия для счастливых состояний.

Достигнув счастья для себя, однако, мы понимаем, что этого недостаточно. Существует внешний мир, и мы должны улучшать его вместе с собой. Именно поэтому мы говорим о сострадании ко всем живым существам. Наше счастье в большинстве случаев связано с окружающими, и только вместе с ними мы можем стать счастливыми. Признав, что все живые существа были нашими матерями, мы говорим себе: «Моя задача — достичь

наивысшего счастья, помогая всем живым существам». Когда мы ставим себе такую цель, то понимаем, что у нас нет причин для отрицательных эмоциональных состояний, потому что у нас есть к чему стремиться. Тогда наша жизнь действительно обретает глубокий смысл.

Развивать себя можно во многих, прежде всего духовных, аспектах. Наша цель может быть очень благородной, и мы можем иметь сильную мотивацию, но, когда мы оцениваем, насколько мы можем осчастливить других живых существ, то выясняется, что мы почти не способны к этому. Оказывается, что мы законченные эгоисты, и это связано не только с нашим отношением к себе, но и с абсолютным неумением помогать окружающим. Иногда бывает так, что мы действительно хотим принести пользу всем живым существам, но вдруг начинаем замечать, что мы сами совершенно не подготовлены к этому. Нам не хватает бескорыстия, самоотдачи, умения подавить собственные амбиции и лень. И действительно, когда мы помогаем кому-то в обыденной жизни, то это чаще всего происходит по принципу «ты мне, а я тебе». Когда мы работаем, то делаем это за деньги или какие-то другие блага. Такая жизненная мотивация, однако, совершенно не приемлема для буддиста. Нам нужно развить в себе абсолютное бескорыстие, хотя переломить наши корыстные привычки очень трудно. Когда мы говорим о стремлении к просветлению, когда у нас возникает хотя бы относительная бодхичитта, то есть мысль о том, чтобы стать буддой, то мы думаем так: «Да, я хотел бы обрести просветление ради блага всех живых существ». Но мы привыкли относиться к жизни эгоистично, рассуждая так: «Если окружающие ничего мне не дают, то зачем я

буду что-то для них делать?» Это потребительское отношение препятствует нашему духовному росту.

Чтобы внутренне развиваться, мы должны в первую очередь породить в себе глубокое уважение. Не уважая Учение Будды, не уважая Будду как просветленное существо, не уважая общину будд и бодхисаттв, нельзя поставить перед собой никакую серьезную цель. Кроме того, невозможно достичь каких-то духовных результатов, праздно сидя у себя в квартире. Любая буддийская практика должна быть осуществлена в действительности. И наконец, очень важно развивать ум, очень важно набирать информацию, но гораздо важнее уметь сострадать. Сострадание, однако, бывает разное. Можно плакать от жалости к голодающим африканцам или к нашим городским бездомным, но при этом не совершать никаких реальных поступков, считая это не своим делом. В буддийских трактатах говорится, что подобный отказ от практической работы — это ошибка. Если мы избираем целью своей жизни хотя бы служение людям (я даже не говорю о том, что мы должны стремиться служить одновременно всем живым существам), мы всегда используем для этого метод, которым мы владеем лучше всего. Не случайно большинство наших прихожан, которые считают себя буддистами, не принимают сразу Прибежища, то есть не берут на себя обязательств. И мы говорим им: приходите в дацан, поклонитесь, научитесь для начала хотя бы просто подать. Если вы заметили, в храме везде разбросаны монетки. Это делается для того, чтобы развить и людям умение быть бескорыстными. Начинать надо с самого малого. Как только вы дали и не пожалели — это уже практика. Но если вы, допустим, поднесли миллион долларов и думаете: «Вот теперь этом храме все

будут меня превозносить!» — то это будет уже неправильная практика, потому что она только возвысит вашу гордыню, вашу «самость». А если начать с маленького поступка, то вы действительно дойдете до такого бескорыстия, что, как говорится в трактатах о практике бодхисаттвы, с радостью будете отдавать жизнь ради блага других.

Здесь нужно оговориться, что с позиций буддийской системы мировоззрения обет не убивать подразумевает в том числе и обязательство сохранять собственную жизнь, то есть не убивать самого себя. Но когда мы говорим о благе всех живых существ, то понимаем, что поступки бывают разные. Один и тот же поступок может заключать в себе часть добродетели и часть недобродетели. Допустим, что я стою возле храма, и вдруг прибегают люди, которые спасаются от врагов. Появляются враги и спрашивают у меня, где спрятались эти люди. Если я скажу правду, то враги зайдут в храм и всех убьют, и поэтому я говорю неправду. Обманывая этих врагов, я совершаю недобродетель, но, по сравнению со спасением человеческих жизней, она ничтожно мала, поэтому этот поступок содержит больше добродетели, чем недобродетели. Если бы я сказал правду, то сохранил бы в чистоте свой обет правдивости, но оказался бы в огромном противоречии со своей совестью. Я взял обеты ради блага всех живых существ, и поэтому добродетель в этом случае не связана с соблюдением обета, который у меня есть. Нарушая принятый мной обет, я обманываю, людей, но сохраняю жизнь очень многим живым существам. Как вы поняли, самое главное здесь — польза.

Поэтому очень хорошо, что в Санкт-Петербурге есть традиционный буддийский храм, где представители

различных школ разъясняют Учение Будды. Люди, которые приходят сюда и их слушают, не обязательно должны быть буддистами. Важно то, что они, выйдя из стен храма, будут творить добро, причем такое добро, которое принесет наибольшую пользу другим живым существам. В этом смысле особенно ценно умение работать с клешами. Оно необходимо в семье, потому что благодаря ему вы лишней раз не рассердитесь, не впадете в раздражение, внимательнее отнесетесь к своим близким, и к их делам. И вы сами получите от этого пользу, потому что это даст возможность снять конфликт или устранить какую-либо проблему. Трезвое и спокойное сознание может лучше подойти к решению многих, бытовых вопросов. Когда мы говорим о критериях правильности буддийской практики, то исходим из того, что она не должна мешать ни нам, ни нашим близким. Очень часто ко мне приходят люди, которые говорят, что семья и общество восстают против них, когда они заявляют, что исповедуют буддизм. Я обычно говорю им: «А зачем всем говорить, что вы буддист?» Ведь это очень большая гордыня, когда вы хотите показать, что вы лучше других. Буддийская практика как раз и заключается и том, что вы просто становитесь лучше, добрее, спокойнее, увереннее, что вы создаете вокруг себя обстановку, которая дает возможность окружающим вас людям развивать себя на пользу всем живым существам. Это самое главное. Иногда ко мне приходят мамы и говорят, что их сын ходит в храм, ему важнее всего буддийская практика, он получил какое-то посвящение и во имя этого отказывается, например, выполнять те или иные домашние дела. Я отвечаю, что это очень неправильно, потому что если человек считает себя буддистом, он, наоборот, улучшает отношения и в

быту, и в семье, и в окружающем мире. Та религиозность, которая существует в буддизме, как раз и направлена на то, чтобы мы делали мир и людей вокруг себя лучше. Это самое важное, и нужно, чтобы люди это понимали. Если из-за какой-то религиозности люди теряют семью, разводятся, это очень плохо. Никакой пользы это не принесет. Я не хочу, чтобы о буддизме и о буддистах складывалось такое же впечатление, как о тоталитарных сектах, которые требуют отдать им все имущество, оставить семью и близких. Буддийская традиция существует в России более двухсот шестидесяти лет, и за это время она ничем себя не скомпрометировала. Доказательство признания буддизма в России — это, в частности, сам факт существования нашего дацана. Император Николай II разрешил его постройку, когда буддистов в Петербурге было совсем немного. Это говорит о том, что необходимость существования этого храма доказала сама буддийская традиция. Наш дацан был основан вовсе не потому, что так захотел Далай-лама. В любом обществе, в любом месте все начинается «снизу». Сначала появляются верующие, которые образуют стабильную группу. Потом они решают, что им надо углубленно изучать буддизм, что им нужны священнослужители, нужны учителя. Они их приглашают, и так образуется Дхарма-центр. Таких центров в России сейчас много, но это не идет ни в какое сравнение с традицией, потому что Дхарма-центры — это лишь начало, когда люди только пытаются практиковать буддизм. Когда эти центры развиваются, когда людей в них становится больше, и они обретают мудрость и опыт, некоторые из них сами решают стать буддийскими священнослужителями и принять соответствующие обязательства. Эти обязательства должны быть

двусторонними: мало того, чтобы сам человек захотел стать монахом, нужно, чтобы община мирян согласилась принять его в качестве священнослужителя и обеспечить его материально, потому что в силу своих обетов этот человек уже не сможет выполнять определенные виды работ. Когда таких центров и священнослужителей становится много, в конце концов они доказывают окружающим, что действительно приносят пользу, и тогда формируется устоявшаяся традиция. Так развивается любое сообщество верующих. Когда мы говорим о традиции, то надо уметь ее понимать и уважать — в первую очередь, тибетскую традицию, ведь буддизм проник к нам из Тибета. В то время существовала и китайская буддийская традиция, и она тоже могла бы прийти в Россию, но этого не произошло. Традиционные корни очень важны, они имеют определенную основу и смысл. Ведь традиция — это то, и что не приносит вреда окружающим. Я, конечно, немного уклонился от темы, но это было нужно, чтобы вы поняли, как формируется традиция и почему к ней нужно относиться с уважением. Многие из вас, может быть, познакомились с буддийским Учением по книгам о дзэн-буддизме и других школах — Кагью, Сакья, Ньингма и так далее. Сейчас я попытался кратко и понятно разъяснить вам, в чем заключаются особенности нашей традиции.

Возвращаясь вновь к теме логики, поговорим о том, из каких сущностей состоит предмет. Прежде всего, он имеет имя и форму (если это материальный объект). Форма бывает разная, и она связана с пятью органами чувств: звук — это звуковая, слышимая форма, цвет — это видимая форма, вкус — это вкушаемая форма и так далее. Кроме имени и формы у вещи есть



характеристика, то есть какое-то ее качество, на которое мы опираемся при ее определении.

Абсолютно правильным логическим построением будет такое, в котором мы связываем все три признака объекта: имя, форму и характеристику. Для примера можно сказать: «Этот предмет есть колокольчик, потому что он звенит». Это будет суждение, в котором характеристика вещи («то, что звенит») связывается с ее именем («колокольчик»). То, что звенит, — это колокольчик. Я специально не называю его форму — я просто говорю: «Этот предмет» и показываю его вам, потому что форму невозможно отделить от предмета. Никто не скажет, что эта вещь не колокольчик. Так по трем качествам мы определяем сущность объекта.

Можно довести это рассуждение до абсурда: «Колокольчик есть колокольчик, потому что он колокольчик». И утверждение, и доказательство будут совершенно правильными. Почему? Потому что все три элемента этого высказывания тождественны.

Если мы делаем неверные логические построения, то ошибаемся или в доказательстве, или в утверждении. Рассматриваемый предмет при этом может быть любой. Какие возможны ошибки?

Первая ошибка — неверное доказательство. Например, я говорю: «Этот предмет есть колокольчик, потому что он пляшет». Здесь нет связи между утверждением («колокольчик») и доказательством — указанием на характеристику предмета («пляшет»). Функции колокольчика мы знаем, и плясать ему не свойственно. Кроме того, нет связи предмета спора с доказательством. Очевидно, что форма колокольчика никак не соотносится с предназначением «плясать». Поэтому данное логическое построение некорректно, хотя

доказываемый тезис: «Этот предмет есть колокольчик» сам по себе правилен.

Вторая ошибка — неверное утверждение. Допустим, я говорю: «Колокольчик — вот это», а показываю на ваджру. Предмет спора (имя «колокольчик») — сам по себе, а утверждение (форма ваджры) — само по себе. Вот этот предмет, который я вам показываю (ваджра), — это колокольчик? Нет, потому что отсутствует связь имени «колокольчик» с вещью как таковой, хотя я могу правильно назвать характеристику колокольчика — сказать, что этот объект и есть колокольчик, потому что он звенит. Поэтому получается, что и предмет («колокольчик»), и доказательство («потому что звенит») не сходятся с утверждением: ведь очевидно, что эта вещь (ваджра) не звенит.

Третья ошибка — неверные утверждение и доказательство. Если я говорю «колокольчик» в отношении вот этого объекта (ваджры), и обосновываю это тем, что он прыгает, то предмет спора не будет связан с остальными элементами высказывания.

Существуют и другие, более сложные, логические построения, в которых люди ошибаются еще чище. Правильность таких построений, однако, может казаться на первый взгляд очевидной. Очень чисто бывает так, что мы, исследуя какой-то объект, не воспринимаем непосредственно его суть, а определяем ее по некоторым признакам. Допустим, нам надо узнать, что находится в черном ящике. Мы не видим, что там внутри, но логика позволяет нам выяснить это. Представим для примера, что в ящик посадили кошку. Вы подходите и спрашиваете себя: что в этом ящике? И если вы услышите мяуканье, то для вас это будет достаточным основанием заключить, что внутри находится кошка. А

если там магнитофон, на который записано кошачье мяуканье, то тогда как?

Изучение правил логики нужно потому, что многие наши умозаключения могут быть неправильными. Возьмем утверждение: «Свитер теплый, потому что греет». Верно ли это утверждение с логической гонки зрения? Мы говорим: «Свитер теплый». А почему? Потому что он греет? Нет, потому что свитер сам по себе греть не может. А почему тогда мы говорим, что свитер теплый? Логически более правильным будет такое построение: «...потому что свитер задерживает тепло». Если мы ошибемся в подобном рассуждении, то легко можем оказаться на ложном пути, потому что будем исходить из неверной посылки. Например, люди очень часто задают мне вопрос, можно ли распознать болезнь, увидев ауру пациента. Когда мне говорят: «Если у человека зеленоватая аура, то он болен, а если у него красноватая аура, то он здоров», то я могу допустить, что это рассуждение имеет смысл, потому что мой собеседник, возможно, действительно может видеть какую-то ауру. Но это еще не означает правильности его утверждения. Я выясняю, болен пациент или здоров, изучая различные дополнительные признаки. Если мнение того, кто говорит, что видит ауру, подтвердится, то тогда можно логически заключить, что у него есть какие-то способности. С буддийской точки зрения, однако, просто уметь видеть или слышать — это не главное духовное достижение. Если человек может помочь, то это действительно результат. Когда люди ощущают от кого-либо пользу, тогда и можно сказать, что у него есть способности. Вот зачем нам нужны правильные логические построения. Говоря о чудесах, надо всегда проверять, кто умеет их совершать, а кто нет. У одного

священнослужителя, например, настолько хорошо получают ритуалы, что благодаря им у людей легко решаются все проблемы. Кому-то больше удастся астрологическая практика. А кто-то умеет успокоить. Все это зависит от способностей человека, а они, в свою очередь, напрямую связаны с логикой.

Как обычно, мы заканчиваем лекцию ритуалом посвящения заслуг, в котором говорится: «Пусть то, что я сейчас постиг, в дальнейшем послужит на пользу мне и другим». Если вы усваиваете какие-то сведения, то для того, чтобы они перешли в умение, нужна очень долгая работа над собой. Невозможно, прослушав теорию и даже, может быть, верно ее поняв, сразу принять все на вооружение. Очень часто бывает так, что требуется глубокая проработка накопленных знаний. Нужно убедиться, что это так и есть, через собственный опыт. И тогда полученная вами информация, преобразившись в знание и мудрость, принесет огромную пользу всем живым существам.

## ЛЕКЦИЯ 12

*Непреложность закона кармы. — Добродетельные, недобродетельные и нейтральные поступки. — Правильное логическое мышление как инструмент изменения кармы.*

Задача буддийской практики — научить нас помогать всем живым существам. Но это не так-то легко. Когда мы просто думаем: «Я хочу помочь», — это только первая ступень нашего духовного пути. Если же мы начинаем действительно помогать другим, то вступаем на следующий этап, на котором мы уже умеем делать что-то для окружающих. Если мы убеждаемся, что наши усилия действительно приносят пользу, то испытываем от этого огромное счастье.

Когда мы размышляем о том, что должны помогать другим, то у нас возникает вопрос: а зачем это надо? Если бы мы считали, что перерождения не существует, то каждый из нас имел бы все основания заключить, что жизнь создана для него одного, и в ней надо делать все, чтобы удовлетворить свои потребности. Зачем в этом случае помогать другим? Логически получается, что если мы не признаём перерождения, то нет смысла делать добро другим живым существам. Но когда мы говорим о том, что существует причинно-следственная связь, то убеждаемся, что помощь окружающим — это основа нашего же будущего счастья. И здесь закон кармы непреложен: любой наш сколько-нибудь недобродетельный поступок приводит нас к страданию, а любой добродетельный поступок — к счастью.

Добродетельность и недобродетельность связаны с нашим умом. Нам следует отказаться от злости как корня всех наших отрицательных эмоций, от страсти или

жадности как корня стяжательства, и, главное, от неведения. Всю оставшуюся нам жизнь мы должны учиться, и не только светским наукам, которые преподаются в институтах или других учебных заведениях, но и духовным знаниям. Признания бытие божеств и других существ иной природы, мы обогащаем себя и даем своему сознанию возможность быть свободным. Когда мы спрашиваем себя, откуда берутся наши фантазии и различные мысли, вобщем-то никак не связанные с реальностью, то это вопрос нашего духовного развития. Каждый из нас видел во сне какие-то удивительные события, которые не могли происходить в действительности, или разные фантастические объекты. Все они, имея кармическую природу, относятся к области духовных знаний. Если уверить себя в том, что этого не существует или не может быть вообще, то мы сами закроем себе дорогу к знанию.

Природа кармы, заключающаяся в том, что добродетель обязательно влечет за собой добродетель, очень проста. Например, нам известно, что сумма полученных нами знаний приносит определенную пользу. Хорошо учась в школе, закончив после школы институт, мы получаем больше возможностей для продвижения по социальной лестнице. А если мы не будем учиться и добиваться чего-то, то, естественно, будем иметь низкое общественное положение. Поэтому, когда мы пытаемся познать окружающий мир, то совершаем добродетельный поступок. Здесь тоже работает закон кармы: набранная в этой жизни сумма знаний предоставляет нам возможность войти в определенную социальную среду. Но это упрощенный пример. Если мы говорим о конкретной личности, то тут все происходит гораздо сложнее. Чтобы занять руководящий пост, мы помимо знаний должны

обладать еще и определенными личными качествами — настойчивостью, целеустремленностью, умением общаться с людьми и оперативно решать различные вопросы. Это тоже приносит пользу и дает возможность оставаться на той ступени общественной лестницы, на которой мы находимся. Отказ от понимания, от знания приводит нас к недобродетели в виде низкой социальной планки, бедности, неблагополучия. Таким образом, непреложность закона кармы проявляется уже в этой жизни.

Если мы говорим себе: «Хватит помогать прочим живым существам, потому что я устал и больше ничего не хочу делать для других», то создаем предпосылки для развития эгоизма и лишаем себя возможности внутреннего развития. Речь идет не о физической усталости (тогда, понятное дело, надо отдохнуть), а об усталости духовной. Если мы отказываемся от мысли о помощи другим, то накапливаем в себе эгоистичность, «самость» и перекрываем себе путь к просветлению.

С точки зрения природы кармы поступки бывают добродетельные, недобродетельные и нейтральные. К нейтральным поступкам относятся, к примеру, такие действия, как ходьба, еда, сон. Наша жизнь целиком состоит из поступков, и ее нельзя отделить от них. Даже если вы просто почесали голову — это уже поступок. Подобные действия, однако, относятся к нейтральным и не связаны с добродетелью и недобродетелью. Но чтобы усилить нашу мотивацию, наше добродетельное начало, мы можем соотнести свои нейтральные поступки с добродетелью, увидеть в них добродетельную направленность. Вот, например, сейчас я кидаю зернышко риса ради блага всех живых существ. В этом случае мы усиливаем свою духовную составляющую и

накапливаем большую добродетель. Наша направленность дает нам возможность быстрее прийти к пониманию истины. Если цель нашей жизни — помощь другим, то ориентированность наших нейтральных поступков на благо всех живых существ приносит огромную пользу. Даже решая какие-то обиходные вопросы, мы можем обрести озарение. Поэтому любые действия надо всегда рассматривать с этой точки зрения и решать, какие из них оказались бы полезны всем живым существам.

Изучение природы кармы связано с логикой. Соединяя предмет спора с утверждением, мы тем самым относим рассматриваемый объект к определенной категории. Если я говорю: «Я человек», то сопрягаю собственное личностное «я» с понятием «человек». Я могу также сказать: «Я — это мой мозг» или «Я — это мое сознание». Если я соотношу свою личность с понятием «человек», то хочу этим сказать, что я в принципе одинаков с другими людьми. Если я отождествляю личность и мозг, я имею в виду то, что находится внутри черепа. Если же я ассоциирую личность со своим сознанием, то подразумеваю что-то не очень определенное, но в принципе понятное для вас. В первом случае я связываю свое «я» с человеком, во втором — с материальным содержимым черепной коробки, в третьем — с неким абстрактным сознанием. Но эти три аспекта совершенно различны. Человек, мозг и сознание никак не соотносятся между собой, потому что человек не есть мозг, а сознание не есть человек. Выбирая, с каким из этих понятий отождествить свое «я», мы создаем предпосылки для формирования тех или иных кармических связей.

Третий элемент любого рассуждения — это доказательство. Почему мы утверждаем: «Я человек»?



Когда мы отвечаем на этот вопрос, то используем какую-то логическую схему, например: «Я человек, потому что мыслю и говорю». Если я скажу, что я человек, потому что я мыслю, то у меня появится направленность в одну сторону. Если я построю доказательство по схеме «я человек, потому что говорю», то направлю себя в другую сторону. Если же я скажу, что я человек, потому что живу, то у меня возникнет устремленность в третью сторону. В одном случае акцент будет на свойстве «думать», во втором — «говорить», а в третьем — «жить». Этот пример показывает, как мы направляем свою кармическую природу. И если посмотреть на нас самих, то окажется, что мы действуем согласно тому, как мы мыслим. Если мы для себя решим, что убивать можно, то мы пойдем по неправильной логической цепочке и в результате ухудшим собственную карму. Если же мы, наоборот, скажем, что убивать нельзя, и при этом докажем себе недопустимость убийства, то мы направим свою карму в другую сторону. В этом мы свободны. Когда мы отвечаем на вопрос: «Почему?» — мы свободны. Мы можем ответить: «Потому что так» или «Потому что не так». В нашем доказательстве проявляется наша свобода выбора.

Понятно, что когда мы ищем ответ на возникшее у нас «почему», мы связываем его с нашими прошлыми знаниями. Если знаний у нас нет, то мотивировать свое решение мы не сможем. Если же знания у нас есть, то, отвечая на стоящий перед нами вопрос, мы всегда сможем аргументированно обосновать свою точку зрения. Поэтому наше «почему» всегда определяется прошлой кармой. Наша кармическая суть может быть связана не только с теми аспектами ума, которыми мы оперируем в данный момент. Она может быть заложена

достаточно глубоко в тонких и даже наитончайших слоях сознания — в тех слоях, которые остаются у нас от прошлых жизней. Ведь человек нередко сталкивается с тем, что в этой жизни испытывает определенную приязнь или неприязнь. Он приходит в какое-то место — и ему там плохо, хотя он не может понять, в чем дело. В другом месте ему может быть хорошо, и он чувствует себя там как дома. Логически можно заключить, что он уже там бывал.

Умение правильно мыслить, умение выбирать предмет спора и связывать его с утверждением составляет основу буддийской философии. Например, я могу сказать, что я человек, но не могу сказать, что я слон, потому что предмет спора должен быть кармически соединен с утверждением. Необходимо также логическая связь предмета с доказательством. Иными словами, отвечая на вопрос: «Почему?», мы должны его соединить и с утверждением, и с предметом спора.

Существует много логических ошибок. Например, я могу сказать: «Я есть ты, потому что мы люди». Хотя связи «я есть ты» не существует, доказательство в этом случае строится по схеме «ты человек, я тоже человек», и на этом основании делается неверный вывод: «Я есть ты». Умение правильно логически мыслить очень важно, потому что в обычной жизни мы часто совершаем ошибки, тем самым создавая причины для страданий. Логика всегда имеет правильную основу. И нужно долго учиться мыслить, исследуя законы логики и узнавая природу ошибок. Тогда мы научимся делать верные выводы.

Есть разные логические схемы. Я часто привожу пример с колокольчиком. Когда мы даем определение колокольчику, то указываем на его форму, имя и характеристику. Поэтому, если я спрячу его и скажу:

«Подайте мне колокольчик», то вы сразу найдете предмет, похожий по форме на колокольчик. Или я его назову не по имени, а по характеристике, и скажу: «Подайте мне то, что звенит», — и тогда вы тоже дадите мне колокольчик. Поэтому логически правильные выводы могут быть сделаны по имени, по форме и по характеристике. Между ними тоже есть связь, но ее надо изучать очень долго, поэтому лучше сначала объяснить природу логических ошибок, а потом уже заставить вас рассуждать самостоятельно, и тогда вы начнете правильно мыслить. На самом деле есть еще и ситуационное мышление, связанное с логическим выводом согласно месту, времени или действию. Видов умозаключений очень много. Мы сначала упражняемся на простых статических примерах, связанных с формой, а потом уже переходим на примеры, связанные с действиями, качествами и так далее.

Научившись логически мыслить, мы будем затем изучать теорию пустоты. Без логики ее понять невозможно. Если мы будем просто утверждать, что все пусто, это будет очень неверное суждение. В действительности концепция пустоты означает, что ни в форме, ни в действии, ни в характеристике нет истинной природы существования. Но это уже тема дальнейших лекций.

## ЛЕКЦИЯ 13

*Объект вообще и данный конкретный объект. — Применение принципа общего и частного к исследованию кармической, природы личности. — Понятие противоположного. — Применение схемы «общее-частное-противоположное» к анализу сознания.*

Как говорится в сутрах Праджняпарамиты, чтобы обрести четкое буддийское мировоззрение, нам надо уметь очень хорошо различать и отличать. Почему? Потому что когда мы делаем какие-то логические выводы, то часто основываемся на таких характеристиках, которые или односторонне присущи предмету, или, наоборот, совершенно не имеют к нему отношения.

Если мы будем изучать объекты нашего ума, то увидим, что сознание, анализируя окружающий мир, делит его на понятия. Но когда мы начинаем исследовать эти понятия, то они оказываются «плоскими», то есть не отражающими полностью сущности объектов. Для примера возьмем какой-либо предмет, допустим, вазу. Передо мной стоит ваза (по-тибетски она называется бумпа). Понятие «ваза» не связано с определенным объектом. Если бы я сказал: «Эта ваза», то я имел бы в виду конкретный предмет. А понятие «ваза» как таковое относится и ко всем другим вазам, которые есть в мире. Если мы говорим о размерах, то могут существовать различные виды ваз, от больших до маленьких. Если классифицировать их по материалу, то вазы бывают стеклянные, деревянные, металлические, каменные и так далее. Кроме того, вазы могут отличаться по форме.

Поэтому мы должны рассматривать любой предмет в двух аспектах: объект как таковой и конкретный объект.

В первом случае мы характеризуем вазу вообще. Во втором случае, изучая стоящую перед нами вазу, мы видим, что она имеет определенную форму, сделана из определенного материала и имеет определенное назначение (это буддийская ритуальная ваза). Иными словами, здесь мы исследуем частный случай («эта ваза»). А когда мы говорим просто «ваза», то это название относится ко всем вазам.

Путем таких размышлений мы изучаем кармическое состояние объекта — например, вазы. Она может быть рассмотрена как конкретная ваза, или же как представитель всех ваз одновременно. Аналогично мы исследуем другие объекты — например, объект «человек». Когда мы будем определять его как человека вообще, это будет общий случай, а когда мы будем определять его как отдельную личность, это будет частный случай. Мало того, когда мы исследуем того или иного человека по роду и виду его деятельности, то начинаем понимать его кармическую природу. Если мы знаем, на каком языке он говорит, как выглядит, кто по национальности, в каких традициях был воспитан, какое получил образование, то, оценивая эти частные характеристики, мы можем определить будущность человека. Даже если нам не до конца известны его личные особенности, мы, исходя из общей ситуации — какое положение этот человек занимает в социуме, какие имеет склонности, — можем примерно представить, какова будет его жизнь в дальнейшем. Подобным же образом мы можем предположить, что через какое-то время с Земли будет видна комета Галлея. Но еще неизвестно, появится она или не появится. Почему? Потому что, может быть, на пути этой кометы окажется какое-нибудь небесное тело — и она изменит свою орбиту.

Когда мы определяем будущность объекта, то, естественно, основываемся на его характеристиках. Кроме того, выясняя, какие связи существуют между предметами, мы должны очень хорошо понимать, что эти связи должны быть логичными. За всем, что мы делаем, стоит определенная цепь размышлений и действий. Если ее знать, то можно объяснить поведение любой личности, даже если человек, на первый взгляд, ведет себя алогично. В буддийской философии есть такое понятие, как «кармические наработки». Пока мы не достигли состояния будды, мы проходим через много рождений. В течение прошлых жизней мы сформировали определенные стереотипы поведения. Рассматривая различные особенности личности, мы можем ответить на вопрос, почему человек в этой жизни поступает так или иначе. С точки зрения природы кармы необъяснимых поступков в поведении человека не бывает.

Умение определять индивидуальные качества личности и объединять их в понятия дает нам возможность выяснить общие и отличительные от других свойства каждого человека. Если говорить о наших общих качествах, то мы анатомически сходны, дышим одним воздухом, едим одинаковую пищу. Но у каждого из нас есть свои особые признаки — например, имя, характер и так далее.

Когда мы исследуем категории «общее» и «частное», то возникает и третья категория — «противоположное». Речь идет о том, что мы объединяем одни вещи в одни группы, а другие вещи — в другие группы. В общее понятие «мебель» входят и стол, и стул, и кровать. Когда мы рассматриваем их в отдельности, то видим, что кровать

по своим свойствам совершенно отличается от стола или стула, хотя у них есть и общие характеристики.

Если говорить о людях, то каждый из нас — это противоположность другого, хотя мы имеем и общие качества. Точно так же стол и стул, относясь к мебели, составляют абсолютно противоположные понятия.

Можно сказать: «Стол есть стул, потому что это мебель». Есть ли в этом какая-то логика? Есть, но ошибочность суждения об одинаковости стола и стула очевидна, потому что стол не есть стул. Это простые логические упражнения, но они требуют постоянной тренировки ума. Вы не должны ограничиваться такими элементарными примерами, как «стол» и «стул». Особенно часто мы путаемся, когда рассматриваем вопросы, связанные с сознанием. Например, чем отличаются ум и душа? Можно ли сказать, что ум — это душа? Вы говорите, что ум принадлежит телу, а душа принадлежит Богу, а еще — что ум логичен, а душа интуитивна? Давайте тогда рассмотрим другой вопрос. Есть такое психическое явление, как злость. Где она находится — в душе или в уме? Вы отвечаете, что в душе? А как же вы тогда утверждали, что душа — от Бога?

Поэтому я и говорю — тренироваться надо не только на ясных и простых понятиях вроде «стола» и «стула». Ведь когда мы начинаем исследовать сознание, то у нас возникает много вопросов: где оно находится, какие у него характеристики, чем оно отличается? В последующих лекциях я постараюсь кратко объяснить вам шесть видов сознания. Мы постигаем мир посредством пяти органов чувств, которым соответствуют пять видов сознания. Шестое сознание — это осознание собственного личностного «я». Все это

надо очень хорошо понять, чтобы потом не запутаться, где ум, где душа. Это непростые вопросы. Чтобы уметь различать, нам нужно самим над этим думать. Кроме того, нам необходимо выработать терминологическую базу. Если у нас не будет Общих понятий, то мы будем очень долго спорить, потому что для одного душа будет равняться уму, а для другого это будут разные вещи. Но это не тема сегодняшней лекции, потому что мы идем от простого к сложному и пока ограничились только рассмотрением частного и общего.



## ЛЕКЦИЯ 14

*Отрицательные понятия. — Восемь вариантов согласованности одного с другим. — Использование отрицательных суждений при определении объекта.*

Когда мы говорим о логике, то должны понять, что каждая вещь вокруг нас связана, во-первых, с нашим умом, и, во-вторых, с остальными объектами. Когда мы выясняем причастность или не причастность объектов друг другу, то определяем отношения между ними. Они обычно исследуются по формуле, называемой «восемь вариантов согласованности одного с другим». При определении связи между объектами мы сначала устанавливаем, чем они отличаются, а затем — что у них общего.

Кроме того, в восьмеричной формуле используются отрицательные понятия. Например, вот передо мной колокольчик. Я хочу узнать, что такое не-колокольчик. Очевидно, что это всё, кроме этого колокольчика, то есть я и все остальное. Нельзя сказать про что-то в отдельности, что это не-колокольчик, потому что не-колокольчик — это целиком все то, что не есть колокольчик. Или, допустим, сравнивая такие понятия, как «мебель» и «стул», мы понимаем, что стул — это мебель, но мебель — это не стул. Поэтому общим понятием для «стула» будет «мебель», а сам «стул» будет частным случаем «мебели». Когда мы говорим о «не-стуле», то можем отнести туда, в частности, всю остальную мебель, поскольку «мебель» — это общее понятие для «стула». Так мы приходим к пониманию, что «не-стул» определяется через «стул». Все остальное — частный случай «не-стула». Возьмем еще один пример. Я говорю: «Что такое не-колокольчик?» Вы говорите: «Вот эта шапка

не есть колокольчик». Я спрашиваю: «А не-колокольчик — это шапка?» И тогда вы говорите: Почему нет? Потому что в понятие «не-колокольчик» входит и вот эта ваза, и все другие предметы, которые существуют в мире. Мы не сможем перечислить все, что входит в понятие «не-колокольчик». И нам приходится признать, что предмет «не-колокольчик» может быть определен как «сам колокольчик — но только не он».

Виды отношений между понятиями в логике Аристотеля выражаются четырьмя тезисами: «А не является В»; «В не является А»; «Может существовать то, что не является ни А, ни В»; «Может существовать то, что является и А, и В». Это простая формула, которая принята и в современной логике. Но она не затрагивает то, о чем я говорил в связи с «не-колокольчиком». В случае использования отрицательных понятий мы как бы выворачиваем эти четыре тезиса наизнанку, и тогда получается восьмеричная схема. Для чего это надо? Когда мы будем доказывать несуществование вечности, мы столкнемся со многими интересными логическими задачами. Но это все в будущем, поскольку, чтобы это понять, требуется сначала усвоить хотя бы элементарные правила логики. Итак, вторая часть восьмеричной формулы будет звучать следующим образом: «Не не-А является не не-В»; «Не не-А не является не не-В»; «Не не-В является не не-А»; «Есть то, что не является ни не не-В, ни не не-А».

Многим будет казаться, что это какая-то софистика, но на самом деле это не так. Когда мы говорим о не-колокольчике, то подразумеваем под этим все остальные объекты. Как вы помните, есть две категории: существующее и несуществующее. Поэтому в понятие «не-колокольчик» будет входить всё, кроме этого

колокольчика, — и существующее, и несуществующее. Существующее распадается на вечное и невечное. Невечное делится на форму, сознание и действие. Частный случай формы — данный конкретный колокольчик. Рассуждая таким образом, мы от категории невечного переходим к понятию формы, к которой, в частности, относится вот этот колокольчик. А вот понятие «не-колокольчик» уже совершенно другое, хотя для его определения мы и показываем на этот колокольчик. Видите, какая интересная логика? В этом случае возникает гораздо более широкое понятие: «всё, кроме колокольчика». Следовательно, если мы начинаем объективно рассматривать различные процессы, то мы должны анализировать их с двух сторон. Кроме того, когда мы исследуем любой предмет, нам также требуется изучить и внутреннее, и внешнее его состояние (отличное от предмета как такового). Почему это надо? Потому что любой объект воспринимается сознанием благодаря сравнению его качеств. Мы помним, что колокольчик имеет тройную суть. Прежде всего, он обладает формным, видимым образом. Вы можете показать на колокольчик и сказать: «Вот он». Далее, если спросить: «Где колокольчик?», вы ответите: «Вот колокольчик». Имя — это второй признак, по которому можно определить объект. И наконец, если я скажу: «Дайте то, что звенит», то вы, зная, что звон исходит от колокольчика, принесете мне именно этот предмет. Так по трем признакам мы можем определить существование объекта.

Далее мы будем логически исследовать понятия чтобы нас нельзя было завести в тупик различной софистикой. Например, мы спрашиваем: «Колокольчик — это то, что звенит?» — «Да». — «Тогда если колокольчик — это то, что звенит, то что представляет собой то, что не звенит?»

Можно ли узнать, что это не-колокольчик?» Так можно или нет? Конечно, нет. «Не звенит» или «звенит» — это характеристика предмета, которая связана с его функцией, а целостность объекта определяется не одним, а тремя качествами, которые сливаются воедино.

Попробуем, например, поспорить на тему: «Является ли колокольчиком все, что звенит?» Вы можете ответить: «Да». Но звенеть могут и другие предметы. Поэтому в звоне нет истинной природы существования колокольчика. Звон бывает разный — есть звон колокольчика, есть звон струны, есть звон большого колокола. Это разные вещи. «Звенеть» не значит «быть колокольчиком». Эти три качества — имя, форма и характеристика — совершенно самостоятельны, хотя они вместе определяют объект.

Вот какие хитросплетения есть в уме. Можно ошибиться даже в таких простых вещах. Чтобы вам не запутаться, чтобы вы могли реально определять, разделять и четко ставить все на свои места, и существует система буддийской логики. Это не значит, что вы должны быть абсолютными нигилистами и говорить: «Нет, нет, нет...» В общем-то вы можете действительно все время говорить «нет», и в каком-то смысле будете правы, потому что ваш оппонент подумает, что вы изобрели что-то новое, поэтому и говорите «нет». Существуют, однако, и абсолютные утверждения, например: «Я человек». Я ведь ни лиса, ни собака. Я мужчина, а кто-то из вас женщина — эти утверждения неоспоримы. Шапка есть вещь, правильно? Нельзя сказать, что шапка не вещь, а вот ее характеристика уже не вещь. «То, что греет и одевает меня» — это не вещь, но мы по этой отличительной характеристике определяем существование вещи.

Ваша задача — сравнивать, различать и понимать. Хотя бы мысленно тренируйте свой ум, чтобы давать ему возможность сопоставлять понятия, выявлять их сходство и несходство. Только так вы научите себя логически мыслить.

## ЛЕКЦИЯ 15

*Причинно-следственные логические построения. —  
Значение дополнительных условий для формирования  
правильного умозаключения.*

Мы уже говорили о такой проблеме, как соотношение общего и частного, а сегодня затронем близкую тему — логическую связь между причиной и результатом.

Причина и результат могут быть исследованы очень глубоко, но мы сейчас ограничимся простыми вещами. Допустим, когда мы говорим об общем и особенном, то подразумеваем, к примеру, что частный случай посуды — это ложка. Но ложка не есть посуда, потому что существуют еще и кастрюли, тарелки и так далее. Поэтому нельзя сказать, что из посуды появилась ложка или, наоборот, из ложки появилась посуда. Очевидно, что это неверное логическое построение.

Есть и другой вид умозаключения, который в классической буддийской литературе формулируется так: «Если за горой дым, значит, там есть огонь». Иными словами, наличие дыма однозначно свидетельствует, что в том месте имеется огонь. Тот такой вид логической связи и называется «причина и следствие».

Мы говорим, что, если где-то что-то зазвенело, значит, там есть колокольчик. Звон колокольчика будет достаточным основанием для того, чтобы сказать: «Там точно есть колокольчик».

Но, анализируя причинно-следственную связь, мы должны учитывать много других дополнительных признаков. Например, когда мы говорим: «Если за горой дым, значит, там есть огонь», то мы должны сначала определить, что это действительно дым.

Дополнительным признаком того, что это дым, а не облако пара, будет запах гари. Или когда мы говорим о том, что в соседней комнате зазвенел колокольчик, то должны убедиться, что это не магнитофон, на который записан звук колокольчика. Поэтому для причинно-следственных логических построений требуются два или три дополнительных условия, которые согласовывались бы друг с другом.

На таких простых выводах, когда все сходится в одно, мы доказываем определенные положения буддийской теории — например, существование прошлой жизни. Если человек приходит ко мне и говорит: «Я в прошлой жизни был собакой», то возникает вопрос, о какой именно из прошлых жизней идет речь. Иными словами, чтобы установить, насколько это было возможно, нам нужны дополнительные условия. Мы признаём, что такое вполне могло быть, поскольку никаких особенных противоречий здесь нет, но если мы хотим уточнить, насколько это было возможно именно в предыдущей жизни, то тогда начинаем рассматривать этот вопрос подробнее. Согласно буддийским трактатам, для обретения человеческого рождения необходима практика десяти добродетелей. И когда человек говорит, что в прошлой жизни он был собакой, то значит, эта собака совершала десять добродетельных поступков. Возможно ли это? Давайте подумаем. При каких условиях собака могла так себя вести? Это было возможно в том случае, если рядом находились люди, потому что, если собака живет в дикой природе, то она будет совершать все десять недобродетелей, начиная с убийства. Но для этого требуется, чтобы в прежней жизни эта собака была человеком, потому что животные могут находиться рядом с людьми только тогда, когда они это заслужили. Человек,

приверженный недобродетели, перерождается животным. Осознание благого и неблагого приводит его к пониманию десяти добродетелей. И тогда создаются условия для соблюдения обетов потому что эту собаку любят, лелеют, кормят, так что она не может совершать недобродетельные поступки. Благодаря этому в следующей жизни она рождается человеком.

Я говорю об этом как об одном из примеров. Это не значит, что так всегда есть на самом деле, потому что для возникновения следствия необходимо сочетание многих причин и условий. Для примера, чтобы получить возможность послушать лекцию, ним мало намерения прийти в семь часов в дацан. Для этого требуется совпадение многих факторов. Мы могли передумать и вернуться домой. По дороге сюда у вас могла сломаться машина, мог остановиться трамвай, не говоря уже о том, что вы могли, например, упасть и повредить ногу.

Поэтому причинно-следственная связь необязательно определяется только одним фактором. Обычно их много, но лишь один из них можно считать по-настоящему важным, потому что именно он надежнее всего доказывает правильность нашего вывода. Почему мы должны это понять? Потому что в дальнейшем, когда нам понадобится логически определять наши собственные действия, собственные качества, это потребует способности трезво оценивать свое состояние, то есть не принижать и не возвышать себя, для чего необходимо уметь сопоставлять разные объекты и находить связь между ними. А если связь отсутствует, это говорит о невозможности существования такого явления с логической точки зрения.

На самом деле это очень большая тема. Она подробно рассматривается в буддийских философских трактатах,



потому что на основании логических признаков можно доказать существование та кого понятия, как просветление. Мало кто способен сразу понять, что это такое, но есть ориентиры, по которым мы можем разобраться, что такое нирвана, что такое состояние будды и так далее. Вот для этого нам и надо учиться выявлять причинно-следственные связи и делать логические построения.

## ЛЕКЦИЯ 16

*Два взгляда на причинно-следственную связь. — Важность умения различать общее и частное. — Сострадание и важность сознания как коренные факторы просветления.*

В буддийской философии существуют два взгляда на природу причинно-следственной связи. В некоторых текстах утверждается, что рисовое зернышко не есть причина появления рисового ростка. С одной стороны, это так, потому что для появления рисового ростка требуется много дополнительных причин. С другой стороны, если нет рисового зернышка, то не будет и рисового ростка, потому что он не может развиваться, например, из песчинки. Так мы начинаем понимать важность всей совокупности причин и условий, делающих возможным возникновение объекта. Мы говорили о том, что любой предмет можно определить по характеристике — если мы видим, что за горой дым, то заключаем, что там точно есть огонь. Но нельзя сказать, что если есть рисовое зернышко, то появится и рисовый росток, потому что это будет неверное рассуждение. Ведь если существует яйцо, это еще не значит, что из него будет курица, потому что не во всех яйцах есть зародыши. Даже если мы создадим все условия для появления цыплят, это еще не гарантирует нам, что они вылупятся.

Такие логические ходы в действительности очень сложны. Поэтому, если вы исследуете какой-либо процесс, то должны очень четко определять и сравнивать понятия. Чтобы научиться подобному анализу, вы можете сопоставлять различные вещи — например, «стул-стол», «собака-кошка» и так далее. Мели вы постоянно будете в

этом упражняться, то научитесь различать общее и частное. Для примера, если это колокольчик, то он может быть золотым, серебряным, стеклянным или каким-либо другим. «Колокольчик» будет общим понятием по отношению к конкретному колокольчику. Понятие — это как у людей имя. Мы произносим имя Сергей, а Сергеев очень много. Если мы назовем имя, это еще не будет означать какого-то определенного человека. Когда мы говорим «серебряный колокольчик» и «золотой колокольчик», то мы объединяем их в понятие «колокольчик», потому что у них есть общие качества. Но у каждого из них есть и особенное свойство — это материал, из которого он сделан. В любой из окружающих вещей есть нечто общее, есть особенное, и есть противоположное. Например, стол не есть стул, но даже у стула и стола могут быть совпадающие характеристики.

Сейчас мы учимся рассуждать, чтобы выработать у себя навык легко находить сходство между предметами и различать их особенности. Это требуется во время медитации, потому что для нее необходимо умение быстро отсекать все ненужное своим умом. Если мы стремимся к ясности сознания, то мы должны убирать из себя все другие состояния. Мало того, ясность ума имеет разные степени глубины. Это не просто свобода от таких грубых омрачений, как сонливость или опьянение. По мере нашего продвижения к просветлению наше сознание должно становиться все четче и четче. И именно умение давать сравнительные характеристики объектов, тренируя ум, дает нам способность различения. Когда мы видим предмет в целом, то мы четко его выделяем, отличаем от других, и, более того, в процессе медитации погружаемся в него, исследуем его. В ходе тантрической практики от нас требуется познать божество, а для этого

необходимо испытать все его качества. Чтобы это сделать, мы должны не только освоить определенные жесты, позы и символы, но и войти в соответствующее состояние. Вот почему ясность сознания наряду с ощущением счастья составляет один из двух коренных факторов, ведущих нас к пробуждению. Ясность ума связана с постижением природы пустоты, а счастье — с любовью и состраданием ко всем живым существам. Зачем мы порождаем в себе любовь к окружающим? Это нужно для того, чтобы избавиться от внутреннего «чувства врага». Так мы делаем свой ум счастливее. Чем глубже мы постигаем проблемы живых существ, пытаюсь им помочь, воспитывая в себе любовь и сострадание, тем больше даем своему сознанию возможность быть счастливым. Мы должны понять, что, не развивая любовь ко всем живым существам, мы можем пребывать в ясном состоянии ума, но если наш ум будет содержать в себе элементы враждебности, то он будет способен использовать свои знания на неблагое дело. Если обладать ясным умом, но не иметь сострадания, то невозможно достичь просветления. Верно и обратное: обладая состраданием ко всем живым существам, нам обязательно следует тренировать собственный ум в умении различать, чтобы в конечном счете прийти к постижению природы пустоты. Поэтому нам надо очень хорошо уяснить себе значение обоих коренных факторов просветления.

Сознанию важно иметь опору, и поэтому каждый из нас должен избрать для себя определенную мировоззренческую позицию. В буддизме есть разные философские школы. Хотя все они признают существование перерождения, закон кармы и так далее, их частные суждения могут отличаться. Вам придется

рано или поздно определить свое мировоззрение и отстаивать свою точку зрения. Когда вы принимаете позицию той или иной философской школы, ничего плохого здесь нет. Либо это виджнянавада, либо это вайбхашика, либо мадхьямика (прасангика или сватантрика) — это уже вопрос вашего внутреннего выбора. Напомню, однако, что наша традиция связана с мадхьямикой-прасангикой. Философское учение этой школы я буду подробно объяснять потом.

## ЛЕКЦИЯ 17

*Соотношение причины и результата. —*

*Относительность, существования объекта. —*

*Относительность существования субъекта. —*

*Относительность существования, субъектно-объектной связи. — Постигание этой относительности как первый шаг к осознанию природы пустоты.*

Когда мы пытаемся разобраться, что такое настоящее, прошлое и будущее, что такое причина и следствие, то убеждаемся, что причина и следствие действительно существуют, но причина не тождественна следствию. Мы прекрасно понимаем, что из рисового зернышка вырастает рисовый росток. Но если есть зернышко, это еще не значит, что будет росток, потому что для того, чтобы рисовое зернышко проросло, необходимы определенные причины и условия. Совокупная причина для появления ростка — это четыре великих элемента, а также зернышко. Но рисовое зернышко само по себе не есть причина ростка.

Если существование рисового ростка неопровержимо доказывает, что до этого было рисовое зернышко, то обратное умозаключение может быть зерно только при определенных обстоятельствах. Когда мы говорим, что, если есть росток, то существовало и зернышко, то мы абсолютно правы. Но когда мы говорим, что, если существует зернышко, то будет и росток, то это еще не абсолютный факт. Если мы говорим: «За горой дым, значит, там есть огонь», то мы по результату устанавливаем причину. Но мы не можем утверждать с определенностью, будет ли дым, если есть огонь.

Когда мы рассматриваем отношения объекта и субъекта, то видим, что здесь тоже имеется причинно-

следственная связь. Нам предстоит исследовать эту связь по трем параметрам: существует ли в истинном смысле объект, существует ли в истинном смысле субъект и существует ли в истинном смысле связь между ними.

Для начала исследуем объект. Есть ли в абсолютном смысле, скажем, этот колокольчик? Мы видим, что ручка — это не колокольчик, корпус — это не колокольчик, язычок — это тоже не колокольчик. И когда мы спрашиваем: «Где же колокольчик?», то понимаем, что его бытие относительно. Почему? Если мы исследуем эту проблему, то убедимся, что колокольчик существует как сочетание ручки, корпуса и язычка в силу определенной причинно-следственной связи. Итак, бытие колокольчика как такового не имеет истинной природы. Вместе с тем, он может быть признан существующим относительно — как совокупность отдельных частей.

Теперь рассмотрим субъект. Можно ли сказать, что он тоже относителен? Вы полагаете, что субъект существует относительно объекта? Можно ли тогда сказать, например, что вы существуете? Вы говорите, что в данном случае вы находитесь здесь, в дацане, и поэтому существуете относительно всех здесь присутствующих? Но где в истинном смысле ваше «я»? Вы ведь не можете этого определить. Вы говорите, что ваше «я» существует по отношению ко мне I как к субъекту, потому что вы меня слушаете? Но ведь я сейчас говорю о вас как о субъекте, познающем объект! Я по отношению к вам буду объектом. Поэтому, когда мы говорим о существовании субъекта, то оно тоже условно. Наше относительное «я» действительно существует, но в абсолютном смысле его нет. Так мы исследуем существование субъекта.

И третье — истинность связи между объектом и субъектом. Объяснить это гораздо сложнее, но я

постараюсь. Связь между ними определяется через ощущение, посредством которого мы устанавливаем существование объекта. Многие философы утверждают, что самая достоверная форма постижения — это непосредственное восприятие. Но если бы подобное ощущение было истинным, то тогда миражи тоже следовало бы признать реальными.

Когда мы исследуем предметы по этим трем категориям, то делаем вывод, что их существование относительно. Так мы осознаём отсутствие истинной природы явлений и вещей. Логически убедившись, что существования нет, мы начинаем понимать буддийскую концепцию пустоты. Но это еще не составляет подлинного постижения, потому что наше знание должно перейти в убежденность. Достигнув логического понимания пустоты, нам надо будет сделать его объектом медитации. Иными словами, мы должны исследовать самих себя как личность, состоящую из пяти скандх, и убедиться в относительности их бытия, потому что в истинном смысле, как говорится в сутре «Сердце мудрости Праджняпарамиты», эти скандхи не существуют<sup>7</sup>. Когда мы не найдем наше «я» ни в грубом сознании, ни в тонком сознании, ни в наитончайшем сознании, то тогда и обретем прямое постижение пустоты.

---

<sup>7</sup> Тензин Гонпо, Тензин Чойзин. Тексты для ежедневных практик. М., 2004. С. 156.



## ГЛАВА III УЧЕНИЕ О ПУСТОТЕ

### ЛЕКЦИЯ 18

*Понятие пустоты. — Мир как сознание. — Изменчивость  
всего сущего. — Практическое значение изучения  
буддийской философии.*

Мы начинаем разбирать большой и важный раздел буддийской философии, который называется праджняпарамита, или для краткости просто парамита. Он связан с постижением абсолютной истины.

В связи с этим перед нами встает вопрос, каким образом следует изучать теорию пустоты, или шуньи. Во многих книгах сразу начинают объяснять, как трактуется эта проблема в учениях различных школ буддизма. Действительно, в разное время существовали разные взгляды на природу шуньи. И даже в наши дни буддийские философы предлагают много интерпретаций понятия пустоты. Но я думаю, что для нас пока не имеет смысла вникать в эти тонкости. Сегодня я постараюсь разъяснить вам только самую суть проблемы, чтобы вы поняли, почему буддисты называют окружающий мир иллюзией и утверждают, что все обладает природой пустоты. Частные мнения представителей разных школ по этому поводу, конечно, расходятся. Одни полагают, что в нашем сознании есть некая основа, которая не меняется ни при каких обстоятельствах. Другие, напротив, считают, что сознание изменчиво. Но это опять-таки не тема сегодняшней лекции. Для начала мы должны составить себе общее представление, что такое пустота.

Когда мы исследуем этот вопрос, то мы, прежде всего, должны понять, что окружающий мир — это и действительности не что иное, как наше сознание.

Очень многие люди считают, что мы — всего лишь маленькая частичка бытия. Они представляют это так: существует Вселенная, в ней располагается Солнечная система, вокруг Солнца вращается миленький шарик — Земля, на этом шарике есть государство под названием Россия, и в этом государстве, в городе Санкт-Петербург, находится буддийский храм, в котором мы сейчас собрались. Но когда мы рассматриваем самих себя с точки зрения собственного ума, то понимаем, что вся Вселенная содержится в нашем сознании. Ведь если бы нас не было, то никто не воспринимал бы и Солнечной системы.

Наше сознание велико и бесконечно. Распространяясь вширь, оно изучает Вселенную со всеми ее галактиками, а распространяясь вглубь, исследует окружающий мир на уровне микрочастиц. Но есть еще и третье направление — мы можем познавать самих себя, собственный ум. Наш внутренний мир тоже глубок и бесконечен.

Люди часто задают вопрос: каким образом связаны друг с другом воспринимаемые нами миры? Картина мира у каждого из нас непрерывно меняется. Сегодня мы собрались в этом месте, и поэтому в данный момент наши миры сходны между собой. Нас объединяет то, что мы находимся в России, что находимся на Земле, что находимся в Солнечной системе. Иными словами, мы можем, образно говоря, соприкоснуться собственными сознаниями. Между нами действительно есть много общего. Например, когда мы говорим «стол» или «стул», то все мы видим эти объекты и можем показать их друг другу.

Прочитав в текстах, что весь мир — это наше сознание, многие не могут понять, каким образом, например, звезда, которая находится очень далеко, может быть частью их собственного ума. Но постижение мира и есть наше сознание, потому что вне сознания оно невозможно.

Теперь поговорим о том, почему буддисты утверждают, что все по своей природе пусто. Основной признак, позволяющий нам судить об иллюзорности всего сущего, — это его изменчивость, или не вечность. Исследуя окружающий мир, мы убеждаемся в истинности первой из Четырех печатей Будды: «Всё обусловленное не вечно». Это свойство изменчивости и лежит в основе начального понимания природы пустоты. Мы видим, что все окружающие вещи подвержены изменениям и несут на себе печать иллюзорности. Какой бы предмет мы ни назвали, через некоторое время он может превратиться во что-то другое. Возьмем, например, лист бумаги. Я подожгу этот лист, и он исчезнет. И я спрошу про пепел: «Это лист бумаги?» И вы ответите: «Нет. Он был листом бумаги некоторое время назад». Но я скажу: «Он же был!» И вы увидите, что он был, но его сейчас нет.

Чтобы понять, что такое пустота, нам надо выяснить, каким образом происходит изменение различных объектов. Мы можем, изучая окружающие предметы с естественнонаучной точки зрения, определить законы физического мира — те законы, благодаря использованию которых движется современный прогресс. Но мы можем также исследовать природу бытия на базе утверждения, что все сущее есть сознание. Мы должны понять природу изменчивости, переместив точку отсчета внутрь себя, то есть проанализировав интересующую нас проблему с

позиций ума. Возьмем, например, железо. Если посмотреть на него с физической точки зрения, то окажется, что оно обладает определенными свойствами: твердостью и так далее. Если поместить его под микроскоп, то можно будет различить его кристаллическую решетку. Заглянув еще глубже, мы увидим молекулы и атомы. Но с точки зрения философии буддизма любой предмет представляет собой объект ума, то есть находится в нашем сознании. Мы должны найти некоторое общее объяснение происходящим вокруг нас изменениям. Мы понимаем, что все меняется. Но наши рассуждения во многом определяются теми стереотипами, которым нас обучили. Если мы, например, хотим изменить нечто твердое (хотя бы железо), то мы берем напильник и начинаем его пилить. Иными словами, мы поступаем согласно общепринятому представлению о том, как можно изменить природу твердого объекта. Но если мы будем исследовать его изменчивость с точки зрения ума, то мы тоже увидим, что этот предмет меняется. Вот это непостоянство и рассматривается в буддизме как иллюзорность.

Если вернуться к примеру с сожженным листом бумаги, то сейчас этого листа не существует, хотя секунду назад он существовал. Если мы спросим себя: «Тот лист, который был в прошлом, — это иллюзия?» — то мы ответим: «Да, потому что его сейчас нет».

Постигая окружающий мир, мы убеждаемся, что он представляет собой совокупность дхарм, или элементов ума. Твердый объект, о котором мы говорили, также составляет элемент сознания. Когда мы берем напильник и пилим этот объект — это тоже элемент сознания.

Изучение изменчивости дает нам возможность познать природу пустоты. Мы видим, что окружающий нас мир

непостоянен. Пытаясь разобраться, каким образом мы наблюдаем эту изменчивость, мы выясняем, что воспринимаем ее посредством пяти органов чувств. Путем дальнейших размышлений мы убеждаемся, что для исследования изменчивости мы должны иметь не только сами органы чувств, но и сознание, которое определяет непостоянство окружающей действительности.

На вопрос, почему мир пуст, мы отвечаем: «Потому что он иллюзорен». — «А насколько он иллюзорен?» — «Настолько, насколько точны наши органы чувств». Ведь есть, например, люди, которые видят желтый цвет не желтым. Воспринимая желтый цвет как красный, однако, такой человек всегда будет называть его желтым, потому что с самого начала его научили именовать этот цвет именно так. Поэтому наше чувственное восприятие в действительности оказывается иллюзорным, недостоверным.

Как мы изучаем окружающий мир? Мы помним что любой предмет имеет три отличительных свойства. Возьмем для примера колокольчик. Когда я вам его показываю и спрашиваю: «Что это?», вы говорите: «Это колокольчик», то есть вы узнаете его по форме. Отдельно от формы существует имя. Мы говорим об этом предмете — «колокольчик». Третье — это его характеристика, или назначение. Если я попрошу кого-нибудь из вас: «Дайте то, чем можно позвенеть», то вы принесете мне колокольчик. И если мне понадобится позвонить по телефону, я не скажу: «Принесите мне телефон», я скажу: «Мне нужно позвонить». И вы достанете из кармана мобильный телефон, и я позвоню. Таким образом, мы определяем окружающие предметы по трем отдельным параметрам: имени, форме и характеристике.

Если мы, принимая во внимание эти три признака объекта, попытаемся установить, например, действительно ли воспринимаемый нами цвет — желтый, то мы поймем, что присущая этому объекту характеристика на самом деле иллюзорна. Если и мы видим какой-либо цвет как желтый, это еще не значит, что он желтый. Просто его принято называть желтым, хотя мы можем воспринимать его совсем по другому. Даже если кто-то из нас может видеть желтое красным, он называет это красное желтым, потому что его так научили. Это можно заметить, например, когда человек болен. Бывает, что если кто-то страдает желтухой в очень тяжелой форме, он видит белый цвет как желтый.

Хотя мы познаём мир через собственные органы чувств, все окружающие предметы составляют для нас общие, общепринятые понятия — потому что они названы. В обыденной жизни мы пользуемся словами, обозначая с их помощью вещи, обладающие сходными свойствами. Но если мы посмотрим абстрактно, то увидим, что в действительности объекты иллюзорны, они не есть то, что мы подразумеваем. Они по своей природе пусты, потому что нет абсолютного основания называть их так, как они называются. Иначе говоря, за используемыми нами понятиями не имеется общепринятой для всех сути, какой-то «вещи в себе». Вспомним Четыре печати Будды. Первая из них утверждает, что все обусловленное невечно. Что значит «обусловленное»? Это означает, что мы условились обозначать определенный объект посредством определенного слова — а это по своей природе уже изменчиво. Таков начальный этап постижения иллюзорности окружающего мира.

Четыре печати Будды гласят: «Все обусловленное невечно, все омраченное — страдание, все элементы бытия по своей природе пусты, нирвана — истинный покой». Это базовые утверждения, на которых основывается учение о пустоте. Постепенно углубляя их понимание, мы в конечном счете можем достичь просветления.

Осознав природу изменчивости, постулированную в первом утверждении («все обусловленное невечно»), мы переходим к исследованию второго утверждения («все омраченное — страдание»), которое представляет следующий этап понимания пустотности всего сущего. В каком плане? Мы воспринимаем окружающий мир, будучи сами при этом личностью, которая состоит из пяти скандх. До этого мы рассматривали пустоту только с одной стороны — доказывали иллюзорность внешнего мира, но саму постигающую этот мир личность не исследовали. Но мы должны изучить и самих себя. В этом случае как раз и будет справедливо утверждение: «Все омраченное — страдание». Это требует от нас осознания собственной иллюзорности. В сутре «Сердце мудрости Праджняпарамиты» говорится, что все пять скандх пусты. Этот второй уровень понимания как раз и зафиксирован в тезисе «все омраченное — страдание». Отличительное качество любого живого существа, в том числе и человека, состоит в страдании. Но каждый из нас не хочет страдать, а хочет быть счастливым. Поэтому, если на первом уровне мы исследовали изменчивость, то на втором обращаемся к анализу того, что такое омрачение.

Я уже упоминал, что мы состоим из пяти скандх. Что это такое? Когда я говорю, что мы живые существа, то, прежде всего, имею в виду, что мы не неживые.

Предположим, что перед вами лежит человеческий труп. Вы же не назовете его живым, правильно? Подумайте, чего не хватает для того, чтобы назвать его живым?

Перечисляя пять скандх, мы начинаем с тела, потому что существовать без него мы не можем. Это скандха формы. Но если есть тело, этого еще недостаточно для того, чтобы быть живым. Наше тело должно ощущать и различать окружающий мир. Поэтому мы говорим, что имеем скандху различения. Но различая окружающее, нам надо еще и думать — например, сейчас вы обдумываете мои слова. В силу этого мы обладаем еще и скандхой сознания. Понимание влечет за собой поступки, и поэтому есть скандха действия. И наконец, мы ведь не некая обезличенная структура — как робот, которым можно управлять с помощью компьютера. Робот не имеет личностного «я», а мы имеем. Это скандха самосущности, или осознания своего «я». Вот из этих пяти совокупностей, иначе — пяти скандх, все мы и состоим.

На этом я хочу закончить сегодняшнюю лекцию. В дальнейшем мы будем все ближе подходить к пониманию иллюзорности окружающего мира — а это и есть основополагающее условие постижения пустоты. Я, конечно, еще много чего могу рассказать, но мне хотелось бы, чтобы в вашем сознании закрепилось уже услышанное. Задавая вопросы, вы будете все глубже и глубже понимать природу пустоты, и тогда, может быть, со временем сможете реализовать ее и достичь просветления.

Я хочу, чтобы вам было понятно, для чего мы всё это изучаем. Мы должны определить для себя, что такое счастье. Очевидно, что это состояние имеет много разных эмоциональных аспектов. Здесь, на этих лекциях, мы и формируем правильное понимание счастья. В каком



плане? Во-первых, речь идет об определении смысла вашей жизни. Все вы, наверное, хотите понять, для чего существуете в этом мире. Во-вторых, конечно, каждый из вас хочет быть счастливым. И, в-третьих, чтобы обрести абсолютное счастье, вам надо постичь природу вашего ума — природу сострадания. Только так вы и можете вполне познать окружающий мир.

Наше изучение философии как раз и ориентировано на достижение этих трех простых целей: стать счастливым, определить смысл собственной жизни, а также развить в себе сострадание. Независимо от ваших исходных убеждений, вы сейчас знакомитесь с буддийским взглядом на окружающий мир. И даже если вы не буддисты, вы можете взять себе что-то на вооружение и ответить на те вопросы, которые вы себе до этого задавали. А если вы согласны с буддийским Учением, если вы стремитесь к нирване как к конечной цели, то вы будете практиковать в согласии с тем, чему здесь научились. Мы здесь никого не зомбируем, никого не собираемся заманивать к себе. Просто есть элементарное понимание, от которого будет польза любому человеку. Если сегодняшняя лекция содержала для вас какой-то познавательный момент, то это очень хорошо. Встретившись с буддийским мировоззрением, вы увидели, что есть и другие мнения, другие взгляды на мир. И я, как последователь буддийского Учения, могу сказать вам, что для себя лично я нахожу в нем решение всех проблем, которые ставит передо мной жизнь. Рассуждая о них с позиции закона кармы, с позиции теории перерождения, я могу ответить на все возникающие в моем сознании вопросы.

## ЛЕКЦИЯ 19

*Соотношение внешнего и внутреннего. —  
Относительность существования всех объектов  
внешнего мира.*

Постичь природу пустоты очень сложно. Для начала вам нужно сформировать свое мировоззрение, классифицировав все аспекты пустоты. Когда я говорю о пустоте внешнего, пустоте внутреннего, пустоте внешнего и внутреннего, пустоте великого, пустоте возвышенного или пустоте пустоты, то для вас это пока просто слова. Вы должны очень хорошо разобраться, что стоит за этими терминами.

Чтобы определить, например, что такое пустота внешнего и что такое пустота внутреннего, мы должны уяснить для себя во всех деталях, что такое внешнее и внутреннее. Когда мы говорим о пустоте внешнего, то мы затрагиваем понятие внешних раздражителей — это цвет, звук, запах, тактильные и другие ощущения, схватываемые органами чувств. Что касается внутренних ощущений, то, пытаясь рассмотреть их вблизи, мы видим, что границу между внешним и внутренним найти очень сложно. Например, к чему будет относиться мой глаз — к внешнему или внутреннему? Он существует как внешняя форма, но также обладает способностью воспринимать цвет. Поэтому здесь требуются очень подробные разъяснения. Я уже упоминал, что каждый элемент нашего тела потенциально обладает сознанием. Когда мы говорим о пяти скандхах, то рассматриваем их как основу для восприятия и постижения. Поэтому мы должны очень глубоко разбираться в том, как происходит переход от скандхи к скандхе. Набегая вперед, скажу: в

сутрах Праджняпарамиты говорится, что все эти пять скандх тоже пусты.

Мы начнем с простого и понятного объяснения природы пустоты. Когда мы впоследствии будем изучать все ее аспекты, это потребует от нас разобраться во многих вопросах. Нам надо будет понять, как ум воспринимает окружающее, какими инструментами он пользуется. Иными словами, нам надо будет исходить из природы ума, рассуждая в соответствии с двенадцатичленной цепью взаимозависимого происхождения.

Мы уже знаем, что окружающий мир объединяют изменения, которые в нем происходят. Важно понять, что непостоянны все материальные объекты — начиная с нашего ума и кончая предметами, обладающими формой. Но когда мы наблюдаем происходящие с ними процессы, то никогда не можем уловить само изменение. Например, вот я сейчас старею, и это происходит каждую секунду. Остановить меня на этой секунде невозможно. Или возьмем для примера процесс таяния мороженого. Его тоже нельзя схватить, потому что даже если мороженое как-то зафиксировать, оно все равно будет таять. Хотя сам процесс существует, мы никак не можем его поймать, и поэтому он по своей природе пуст.

Есть такое понятие, как «пустота вечного», которое мы будем впоследствии исследовать в связи с пустотой великого, то есть пространства. Мы определяем, что есть вечного в окружающем мире. Что может быть названо вечным? Пространство? Когда мы исследуем внешнее вечное надо помнить, что вечное существует как в виде внешних форм, так и внутри нас, то оно оказывается по своей природе пустым. Почему? Потому что при явном понимании того, что пространство существует, мы не

можем схватить его ни одним из органов чувств — так же, как мы не можем уловить и процесс изменения, о котором только что говорили. Мало того, когда мы изучаем временной аспект вечности, то признаём, что прошлое — это вечность, потому что оно уже не может быть изменено. Тем не менее мы можем переменить свое мнение о нем, и, таким образом, прошлое тоже оказывается относительным. Ведь мы можем по-разному воспринимать случившееся с ними. Если сначала мы испытываем страдания, нервничаем, переживаем, то потом, когда огорчившее нас событие отдаляется от нас, мы меняем свое отношение к нему и даже можем извлекать из него уроки. Как утверждал Будда, прошлое было, но сейчас его нет, и в будущем тоже не будет. Хотя мы спорим, что прошедшее было именно так и никак иначе, мы способны воспринимать его качественно разными аспектами нашего ума. Иными словами, здесь тоже имеют место процессы изменения. Они происходят кармически, то есть причинно обусловлены. Мы можем сделать прошлые события источником страдания, но можем и научиться воспринимать их более спокойно.

Почему я говорю об этом? Потому что мы должны, понимать пустоту с правильных позиций. Чтобы постичь природу шуни, нам нужно предварительно сформировать свое мировоззрение. Есть такое правило: говорить о пустоте можно только с тем, кто может это понять. Если сознание человека еще не подготовлено, объяснять ему буддийскую концепцию шуни нет никакого смысла. Чтобы понять пустоту, сначала надо с позиций ума и знания исследовать взаимодействие внешнего с внутренним. Притом мы должны определить, что именно в них содержится (ведь «внешнее» и «внутреннее» — это очень общие понятия). Если во

внешнем существует нечто постоянное — что это такое? Если во внутреннем существует нечто постоянное — что это такое? Внутри нас имеются различные эмоциональные состояния — что это такое? Как эти состояния связаны с внешним миром? Вокруг нас есть живые и неживые существа — какие они? Во внешнем мире имеются четыре великих элемента — как они взаимодействуют? Эти вопросы требуют от нас очень больших и непременно упорядоченных знаний. Если наши знания будут бессистемными, то постичь природу пустоты будет для нас практически невозможно.

Вы должны понять, что мир огромен, и в нем происходит множество событий, которые связаны между собой. Если мы признаём теорию кармы, то нам следует помнить, что эта взаимосвязь имеет кармическую природу. Мы должны сопоставлять, объяснять и понимать все явления и процессы — и потом уже исследовать их в связи с теми положениями теории пустоты, которые мы будем изучать. Быстро объяснить эту теорию нельзя, потому что тогда вам будет непонятно. Поэтому мы будем последовательно определять все аспекты пустоты, которых традиционно насчитывается шестнадцать.

## ЛЕКЦИЯ 20

*Пустота внутреннего. — Пустота внешнего. — Пустота внешнего и внутреннего. — Пустота пустоты. — Пустота великого. — Пустота возвышенного.*

Мы начинаем изучать шестнадцать аспектов пустоты с самых простых и понятных вещей. Нам надо, однако, иметь в виду, что любой из этих аспектов, при всей своей кажущейся очевидности, на самом деле может восприниматься нами не вполне правильно. Поэтому, чтобы мы могли объективно говорить на эту тему, нам следует четко определить термины. Кроме того, нам надо сформировать мировоззрение, в основе которого должно лежать убеждение в существовании закона причины и следствия, или кармы. Карма связана и с прошлым, и с будущим. Понимая это, мы сопоставляем вещи и находим объединяющее их качество, которое и есть природа пустоты. Очень часто подчеркивается, что пустота на самом деле не есть что-то пустое. Интеллектуальное понимание пустоты — это лишь один из аспектов ее постижения. В текстах говорится, что пустоту невозможно реализовать чисто логическими методами.

Когда мы исследуем себя и задаем себе вопрос: «Кто я?», то найти наше «я» оказывается невозможно — хотя мы с очевидностью существуем. Никто из вас не отрицает, что я нахожусь перед нами, и я не отрицаю, что вы находитесь передо мной. Но когда мы начинаем докапываться, а где же собственно наше «я», — в волосах, в глазах, в сердце, в наших поступках или в каких-то других пещах, — то мы себя не находим. Поэтому мы и говорим о несуществовании нашего «я». Но утверждать, что нас совсем нет, — это тоже неправильно, потому что наше «я» все-таки существует по отношению к другим

объектам. Иными словами, наше относительное «я» есть, а абсолютного «я» нет.

Следуя этой логике, взглянем на всю окружающую нас действительность. Когда мы изучаем любой предмет, то устанавливаем и его существование, и его несуществование. Поэтому мы рассматриваем его с двух сторон: либо это «то», либо это «не то». И тогда получается, что исследуемый нами объект в абсолютном смысле не существует, но в относительном смысле существует. Мы видим различные процессы — например, процесс движения, процесс горения и так далее. Но их невозможно ни остановить, ни ускорить, ни замедлить, а можно только наблюдать. То есть, констатируя факт наличия относительного процесса, мы не можем сказать, что он существует в абсолютном смысле.

Мы уже говорили с вами о важности изучения непостоянства. Постигание изменчивости всего окружающего мира приводит нас к осознанию шестнадцати аспектов пустоты. Эти шестнадцать аспектов, в свое время исследованные и классифицированные буддийскими учеными, определяют область объектов, которые одновременно и существуют, и не существуют.

Зададимся, например, вопросом, как мы видим? Зрительное восприятие обеспечивают три фактора. Первое — это сам видимый объект, второе — осязающий его орган, и третье — сознание, которое его воспринимает. Конечно, это достаточно грубое объяснение. Если говорить на понятном для нас языке, это означает, что зрительная зона мозга, которая находится в затылочной части, воспринимает и перерабатывает информацию. От нее идут нервы к глазу, который видит формы.

Затем мы задаем себе вопрос, где начинается внешний объект и где он заканчивается, где начинается орган чувства и где он заканчивается, где начинается воспринимающее сознание и где оно заканчивается. Любое восприятие — слуховое, вкусовое и тик далее — в принципе, идет по одной и той же схеме. Что нужно, чтобы происходил этот процесс? Прежде всего, нам надо понять, что между этими тремя факторами — ощущаемым объектом, органом чувства и сознанием — должно быть соприкосновение. Допустим, я захотел взглянуть на вас, а передо мной поставили ширму — и я вас не увидел. Поскольку соприкосновение — необходимое условие ощущения, обычно его называют «вездесущее соприкосновение» .

Если соприкосновение существует, то как? Понятно, что оно есть. Тогда мы спрашиваем — что с чем соприкасается? А само соприкосновение — что это такое? Это существующий или несуществующий процесс? Если есть ощущение, значит, есть и соприкосновение. А если нет ощущения — нет соприкосновения. С физической точки зрения наш глаз улавливает волны определенной длины, которые дают нам информацию о цвете. Но мы сейчас рассматриваем эту проблему в другом аспекте: если есть ощущение, то есть и соприкосновение, если нет ощущения, то нет и соприкосновения. Значит, если нет воспринимающего сознания, то нет и внешнего мира? Мы должны исследовать этот вопрос. Попадая в наш глаз, световые волны во что-то преобразуются. Во что? В ощущение? Но само по себе ощущение не так уж и важно. Важен факт его соприкосновения с сознанием, потому что иначе мы не способны распознать объект. Как мы воспринимаем? Через сознание. Процесс, когда в органе чувства возникает ощущение, называется



непосредственным восприятием. Но существуют и заложенные в нашем уме вторичные факторы, которые кармически реагируют на определенные виды ощущений. В нашем сознании содержится информация о воспринимаемых нами объектах, которая как раз и играет роль вторичных познавательных факторов.

Итак, соприкосновение и ощущение существуют. Но как — материально или нематериально? Исследуя этот вопрос с помощью логического анализа, мы рано или поздно заходим в тупик. Хотя нам очевидно, что соприкосновение существует, объяснить его мы никак не можем.

Природу пустоты надо понимать таким же образом. С позиций обыкновенной логики шунью постичь невозможно. Тем не менее мы должны сначала исследовать все шестнадцать аспектов пустоты на логическом уровне. Установив себе определенные границы, мы сможем затем направить в них свой ум, то есть осуществить прямое постижение пустоты. Непосредственное восприятие происходит тогда, когда мы уже видим объект, но еще не сделали о нем какого-либо вывода. Когда мы доведем наше понимание пустоты до такого уровня, то и осознаем все ее шестнадцать аспектов. Понятно, что это будет уже медитация.

Я уже подробно объяснил вам пустоту внешнего, пустоту внутреннего, а также пустоту внешнего и внутреннего. Поговорим еще немного о пустоте пустоты. Конечно, само выражение «пустота пустоты» — это определенный софизм. Утверждать, что пустота существует сама по себе — неверно. Она тоже пуста. Как существование моего «я», так и существование пустоты по своей природе пусто. Говорить о том, что пустота

существует как некий объект или субъект, как материальная вещь, — неправильно.

Следом идет пустота великого — то есть пустота всех десяти направлений большого внешнего пространства. Какое бы направление мы ни избрали, его существование по своей природе пусто. Традиционно насчитывается десять направлений: четыре основных, четыре промежуточных, верх и низ, потому что это минимально возможное количество. Любое дополнительное направление будет укладываться в эти десять.

Что касается пустоты возвышенного, то ее по-другому называют пустотой нирваны. Здесь имеется виду пустота достижения просветления. Я уже объяснял, что существование пустоты как некоей мощности по своей природе тоже пусто. Точно так же пусто и существование просветления. Дело в том, что мы не можем говорить о нирване как о состоянии. Просветление подразумевает всезнание и абсолютное счастье, то есть отсутствие каких бы то ни было элементов страдания. Полное знание и полное счастье — это такие характеристики, которые выходят за рамки любого определенного состояния. Поэтому мы и называем этот вид пустоты «пустота возвышенного».

## ЛЕКЦИЯ 21

*Пустота как фактор, объединяющий существующее и несуществующее. — Четыре печати Будды. — Пустота внешнего. — Пустота внутреннего. — Пустота внешнего и внутреннего. — Пустота великого. — Пустота пустоты. — Пустота возвышенного.*

В буддизме рассматривается и возможное, и не возможное существование, потому что как существующее, так и несуществующее представляют собой аспекты сознания. Если человек мечтает, если он размышляет, то все его мысли и фантазии относятся к категории существующего. К области несуществующего принадлежит только то, что в принципе невозможно. Приводя примеры несуществующего, мы говорим, что земля не может быть огнем, что бык не может родить теленка или что у зайца вместо ушей не могут быть рога.

Если мы спрашиваем себя, что связывает между собой все виды существования и несуществования, то убеждаемся, что этот объединяющий момент и есть шунья. Когда мы говорим о природе пустоты, то должны понимать, что с относительной точки зрения существование есть, а с абсолютной — его нет. Почему? Анализируя этот вопрос, мы можем выделить в нем шестнадцать больших аспектов.

Когда мы говорим о природе пустоты, то опираемся на утверждение, известное под названием «Четыре печати Будды». Эти четыре тезиса позволяют нам уяснить для себя различные аспекты пустоты.

Первая печать гласит, что все обусловленное не вечно. Действительно, когда мы начинаем исследовать окружающий мир, то обнаруживаем, что среди реально

существующего очень сложно найти что-то постоянное. Поэтому мы и говорим, что все обусловленное невечно.

Некоторые утверждают, что обусловленное — это то, что названо словом. Но если мы говорим, что все обозначенное словами по своей природе невечно, то как быть с объектом, который назван словом «вечное», или «постоянное»? Здесь мы можем исходить из той точки зрения, что если вечное существует в нашем сознании, то оно не может быть постоянным, потому что сознание само по себе невечно, то есть относительно по своей природе. Что же касается вечного, существующего вне нас, то все мы прекрасно понимаем, что наше сознание постоянно изменяется, а наше физическое тело — стареет. Поэтому, если искать вечное вне себя, то окажется, что мы меняемся относительно него, и, соответственно, оно меняется относительно нас. Это один взгляд на трактовку этой печати.

Другие понимают эту печать в том смысле, что все сделанное невечно. Это утверждение отвечает всем требованиям логики. Здесь особых споров нет, потому что созданное, конечно, всегда имеет не вечную природу.

Вторая печать утверждает, что все омраченное — страдание. Под омраченностью мы подразумеваем «неправильные» эмоции, которым подвержен наш ум. С позиции буддизма самым правильным состоянием нашего сознания будет такое, в котором оно исполнено ясности, счастья, а также любви и сострадания ко всем живым существам. Без этих трех основных качеств мы никогда не сможем понять, что такое нирвана, что такое просветление. Все остальные состояния — это омрачение. Нам следует определить, как мы должны развивать свой ум, и начать воспитывать в себе спокойствие и уверенность, радость и счастье, любовь и сострадание.

Надо понимать, однако, что счастье бывает разным. Если мы испытываем радость победы, когда наш враг повержен, то разве это хорошо? Находить удовольствие в сознательном причинении вреда другим — это неправильно. Кроме того, мы можем ощущать наслаждение от приема алкоголя или наркотиков. Тот человек, который «уколотся и забылся», тоже испытывает счастье, но оно нам не подходит. Наш ум должен быть трезвым и ясным, чтобы позволять нам принимать правильные логические решения. Поэтому мы отказываемся от подобных удовольствий. Источником нашего счастья должны быть любовь и сострадание ко всем живым существам. Тренируя наш ум, мы понимаем, что у нас нет врагов, недоброжелателей и соперников, и начинаем воспринимать их как самых близких друзей. Мало того, развивая себя в этом направлении, мы осознаём, что чем усерднее мы трудимся на благо других, тем большее счастье мы испытываем от своей деятельности. Почему? Потому что мы — живые существа, а все живые существа, естественно, хотят быть счастливыми. Чаще всего мы испытываем радость в собственной семье, в общении с родными и близкими людьми. Когда мы вступаем во взрослую жизнь, то, стремясь к этому идеалу, влюбляемся и пытаемся подарить счастье хотя бы одному человеку. Служение другим дает нам цель жизни и помогает ощутить себя счастливыми людьми. Поэтому мы и говорим, что обзавестись семьей, родить детей, помогать родным и близким, ухаживать за престарелыми родителями — это хорошо. А когда в нас зарождается сострадание ко всем живым существам без исключения, наша жизнь наполняется еще более глубоким и широким смыслом. Мы

начинаем понимать, ради чего мы вообще живем в этом мире.

Если теперь ответить на вопрос, что такое омрачение, то это и будут все остальные состояния нашего ума. Как утверждается во второй печати Будды, все омраченное — страдание. Иными словами, не аспекты сознания, кроме трех только что перечисленных, заводят нас в тупик. Наш ум начинает страдать — и в результате мы становимся заложниками существующих вокруг нас ситуаций.

Третья печать Будды говорит, что все элементы бытия по своей природе пусты. Это утверждение напрямую связано с темой сегодняшней лекции. Мы должны понять, что именно соединяет нас с окружающим миром, какие здесь есть взаимосвязи. Определяя их, мы формулируем шестнадцать аспектов пустоты.

Наконец, говоря об абсолютном стремлении к счастью, мы обращаемся к четвертой печати Будды, гласящей, что нирвана есть истинный покой. Чтобы быть совершенно счастливыми, нам надо ориентировать свой ум именно в этом направлении. Когда мы стремимся к идеалу просветления, то в конце концов и достигаем того полного счастья, которое называется нирваной. Говоря о второй печати Будды, я уже перечислил три основных аспекта просветленного ума. Они, конечно, могут быть объяснены и более глубоким образом, но пока они необходимы нам лишь в качестве общего ориентира.

Что касается последовательности изучения шестнадцати аспектов пустоты, то здесь мы можем проследить определенные причинно-следственные связи.

Когда мы говорим о шунье внешнего, то имеем в виду пустоту окружающего нас мира, то есть всего того, что с нашей точки зрения находится вне нас (хотя грань между

внешним и внутренним определить на самом деле достаточно трудно).

Другой вид пустоты — это шунья внутреннего то есть того, что находится внутри нас. Все наши эмоциональные состояния, все наши омрачения и страдания по своей природе пусты. Ведь когда мы через какое-то время начинаем трезво смотреть на природу своих переживаний, то удивляемся: «А зачем я тогда нервничал?» Но это прозрение приходит после, а в тот момент, когда мы ощущаем те или иные эмоции, они захватывают нас, и мы, не справляясь со своими кармически обусловленными омрачениями, испытываем страдание. Поэтому мы говорим о шунье внутреннего.

Внешний мир и внутренний мир соединяются посредством органов чувств. Мы понимаем, что внешний мир не может существовать без внутреннего мира, хотя они и представляют собой самостоятельные понятия. Когда мы закрываем глаза и перестаем видеть окружающее, то разделяем понятия «внутреннее» и «внешнее». Но если мы открываем глаза, внутреннее и внешнее вновь соединяются. Это соединение по своей природе тоже пусто. Если, как мы уже убедились, внешний мир и внутренний мир в абсолютном смысле пусты, то и связь этих двух миров тоже по своей природе пуста. Так объясняется пустота внешнего и внутреннего.

Еще один аспект пустоты называется «пустота великого». Когда внешнее и внутреннее объединяются, то мы постигаем объем — и тогда говорим о шунье великого. Под «великим» имеются в виду все направления, все области пространства вместе с нашим представлением о нем. В понятии «шунья внешнего» тоже заложено представление о пространстве, но понятие «шунья великого» имеет более широкую основу, потому что оно

неразрывно связано с нашим внешним и внутренним осознанием.

Следующий аспект — это шунья шуньи, или пустота пустоты. Когда мы рассматриваем природу шуньи, то оказывается, что сама пустота не существует как элемент. Поэтому мы и говорим о пустоте пустоты. Думать, что пустота существует сама по себе, — это ошибка.

Шестой вид пустоты — это пустота возвышенного. Это значит, что нирвана как предел тоже пуста по своей природе. Не следует, однако, понимать это в том смысле, что нирвана недостижима. Она достижима, она существует как объект нашего стремления, но если мы начнем искать ее во внешнем или внутреннем мире, как нечто обособленное, как некое состояние, то это будет заблуждением. Если говорить о свойствах просветленного сознания, то мы должны развивать в себе сострадание, ясность ума, и также ощущение счастья. Но если наше сознание обладает этими тремя качествами, это еще не значит, что мы достигли нирваны. Иногда счастливые люди утверждают, что они уже в нирване. В действительности это не так, потому что нирвана не есть состояние. Это некая грань, за которую мы уходим, после чего прекращается вся наша деятельность. В нирване мы достигаем предела знания (поэтому нирвана и означает всезнание), предела счастья (что означает освобождение от омрачений) и предела избавления от страстей (в том числе — даже от любви и сострадания). Нирвану нельзя назвать состоянием, потому что она существует как предел, а состоянием может быть только то, что есть до этого предела. Например, когда мы говорим о бодхисаттве десятой ступени, то подразумеваем, что он уже достиг такой степени духовного развития, что может



погрузиться в нирвану. Тем не менее он не уходит туда, потому что у него есть страсть, которая называется «любовь и сострадание ко всем живым существам». Он хочет действовать ради них. Но когда-нибудь и это завершится — наступит предел, и этим пределом будет нирвана.

## ЛЕКЦИЯ 22

*Будда как создатель первой рационально обоснованной системы мировоззрения. — Пустота обусловленного. — Пустота необусловленного. — Пустота без начала и конца.*

Наш разговор о пустоте мы продолжим опять-таки с простого — с анализа нашего сознания.

Когда мы смотрим на собственный ум, нам обычно кажется, что он един, но на самом деле это не так. Нам прекрасно известно, что грубая часть нашего сознания связана с ощущениями. Одна часть ума воспринимает окружающий мир, вторая часть познаёт его, а третья — делает из этого определенные выводы, а точнее — получает результаты. Наш ум, как мы бы ни пытались представить его единым целым, в действительности не таков. Это нечто составное, которое притом постоянно изменяется. Одна мысль сменяет другую — и так мы исследуем окружающий мир.

Познание мира возможно только через наши собственные ощущения, но они у всех разные. Они могут отличаться совсем немного, но все же никогда не совпадают полностью. Поэтому мы пытаемся понять друг друга через звуковые знаки. Недаром в Библии говорится, что в начале было слово, потому что именно благодаря слову, или знаку, или знаковости, мы разными способами пытаемся определить окружающий мир. Знаковость существует и у людей (в форме слова), и у других живых существ — ведь у животных тоже есть свой язык. Есть различные способы коммуникации, многие из которых могут находиться вне зоны нашего человеческого восприятия. Имея язык, мы устанавливаем термины и начинаем постигать мир.

В чем особенность буддийского Учения? Будда хотел найти рациональный метод, с помощью которого можно было бы объяснить все на свете — начиная от наших психических реакций и кончая разными чудесами, которые происходят (или не происходят) вокруг нас. Он стремился понять, что такое прошлое, настоящее и будущее, и дать им философскую интерпретацию. В буддизме нет концепции первоначала — некоего «краеугольного камня», о котором можно было бы сказать, что все начинается с него. До Будды никто не стремился дать рациональное объяснение мира. Мир пытались понять в основном люди верующие, которые утверждали, что существует создатель. Представление о творце имелось во многих религиях. Индуизм, который проповедует карму и перерождение, тоже говорил, что есть создатель и другие небожители разной степени значимости — Вишну, Индра и другие. Идея творца присутствовала во многих умах, и люди пытались объяснить мир именно таким образом.

Что сделал Будда? Прежде всего, он доказал невозможность установления объекта, поскольку сам субъект невечен, непостоянен. Иными словами, он задал вопрос: может ли невечное существо (в том числе любой из нас) определить что-то вечное?

Если, например, говорить о времени, особенно прошедшем времени, то оно вечно, постоянно. Почему постоянно? Потому что прошлое изменить невозможно, как бы мы ни пытались это сделать. Но, обладая знанием прошлых фактов, мы все равно меняемся относительно них. Иначе говоря, эти факты для нас относительны. Если, например, мы недавно пережили смерть близкого человека, то мы испытываем очень сильную боль. Но спустя какое-то время боль утихает, и мы успокаиваемся.

Иными словами, этот факт, оставаясь сам по себе постоянным, все равно изменяется относительно нашего времени, относительно нас самих. Поэтому Будда и сказал, что невозможно найти то, что могло бы быть для нас неизменным.

Когда Будде задавали вопрос, что тогда вообще существует, он объяснял, что есть природа шуньи, мни пустоты. Сама пустота как фактор находится где-то между нашими непрерывно возникающими и исчезающими мыслями. Что происходит в момент, когда одна мысль сменяет другую? В это время идет процесс распознавания, в результате которого наше сознание определяет окружающий мир. Но само распознавание, хотя мы и можем говорить о его существовании, нельзя назвать ни материальным, ни нематериальным процессом. Мы не можем объяснить его с точки зрения сознания, хотя признаём, что наш ум имеет природу понимания, иначе бы мы не жили, не осознавали, не существовали.

Пытаясь понять внешний и внутренний мир, мы разделяем все существующее на категории. В конце концов мы определяем шестнадцать аспектов, по которым и проводим исследование природы пустоты явлений и вещей.

Трудность объяснения этих аспектов заключается в том, что у нас пока слишком разный строй мышления, а также в том, что мы не имеем достаточно определенной терминологии, что и заставляет меня пользоваться простыми обиходными словами. Кроме того, если мы не сформировали надлежащей мировоззренческой основы, то наше понимание природы пустоты будет неверным или примитивным. Делать поспешные выводы, что весь

окружающий мир представляет собой пустоту, что все вокруг нас пусто, — это, конечно, крайность.

Я не буду возвращаться к тем разделам, которые уже объяснял на прошлых лекциях. Мне хотелось бы до конца курса хотя бы на терминологическом уровне разъяснить вам все шестнадцать аспектов пустоты. Возможно, не все поймут их сразу, но вдруг кого-то это заинтересует, и он начнет серьезнее изучать Дхарму, глубже понимать ее и в силу этого сможет лучше помочь самому себе.

На предшествующих лекциях мы подробно говорили о воспитании любви и сострадания ко всем живым существам. При этом мы затронули вопрос, что такое буддийская нирвана, потому что многие думают, что просветление — это что-то очень близкое и просто достижимое, что посредством определенных практик можно легко его добиться. В действительности это не так.

Хотя нам кажется, что мы одинаково смотрим на мир, на самом деле смысловая нагрузка, которую мы вкладываем в воспринимаемую нами картину, у нас обычно бывает различной. Вы и сами прекрасно это понимаете, потому что каждый из вас имеет свою специальность, и все вы смотрите на окружающий мир с позиций собственной профессии. Но между нами есть и общее. Поэтому усвоение буддийского мировоззрения требует последовательной и постепенной работы. Мы не можем сразу понять, например, теорию кармы. Чтобы развить в себе мысль о том, что прошлые жизни действительно существуют, нужно время. Мало кто из вас по-настоящему верит в них, потому что такое мировоззрение, вероятно, никто и никогда в вас не воспитывал. Существует и будущая жизнь — ради нее мы сейчас и пытаемся постичь окружающий мир. Убежденность в ее существовании помогает нам понять,

ради чего мы живем. Поэтому мы должны формировать в себе буддийское мировоззрение, причем делать это ненавязчиво для окружающих. Если я, например, начну сейчас призывать вас всех идти ратовать за Будду, то это будет абсолютно неправильно с точки зрения буддизма как такового.

Перейдем теперь к рассмотрению очередного вида пустоты — пустоты обусловленного. Для начала мы должны определить, что значит «обусловленное». В принципе, к обусловленному относится все то, что невечно: форма, сознание, а также действие. В каждый момент своего видимого существования любое не вечное явление (обусловленность которого связано как раз с его «невечной составляющей») оказывается подобным миражу — как относительно нас, так и относительно самого себя. Почему? Потому что с ним каждый момент происходят изменения. Мы «знаем, что любой обусловленный предмет из чего-то состоит. Скажем, вот эта ваджра сделана из металла. Металл меняет форму, и я мысленно могу представить, как эта ваджра расплавляется. Это значит, что бытие ваджры не имеет постоянной основы. Иными словами, хотя эта ваджра и существует в относительном смысле, ваджра как понятие — ни сама по себе, ни в нашем сознании — не обладает постоянной природой. Мы можем сказать, что ваджра изменяема. Каким образом? Как говорится в буддийских текстах, мы можем воздействовать на любой внешний объект с помощью четырех великих элементов (то есть огня, воздуха, воды и земли). Мы должны также понимать, что существование любой вещи относительно. Ни одна обусловленная вещь не имеет неизменной сути и в силу этого не имеет постоянной природы и в нашем сознании.

Следующий из шестнадцати видов пустоты называется пустотой необусловленного. Что относится к категории необусловленного с терминологической точки зрения? Даже неискушенным в буддийской философии людям, наверное, будет понятно, что необусловленное — это, прежде всего, пространство. Оно существует как имя, но если мы начнем выяснять, существует ли оно как факт, то можем столкнуться с определенными противоречиями. Почему пространство пусто по своей природе? Потому что при ближайшем рассмотрении мы его не находим. Его нет не только относительно нас, но и в абсолютном смысле. Например, ваджра, о которой мы только что говорили, не существует ни с позиции имени (потому что ее можно назвать по-другому), ни с позиции внешней формы (потому что она может быть изготовлена из другого материала), ни с позиции характеристики (потому что ее можно использовать не по прямому назначению). Так доказывается пустота внешней материальной природы объекта. Когда же мы говорим о внутренней природе, то понимаем, что любой предмет когда-то не был самим собой. Я знаю, что, например, эта ваджра изначально не была ваджрой — потому что мне известно, как ее изготовили. Поэтому с позиции моего сознания эта ваджра абсолютно не вечна.

Анализируя пространство, мы делаем это таким же образом. Сначала мы изучаем его существование во внешнем мире. Когда мы исследуем обусловленные объекты, то видим, что они имеют определенную форму. Эта форма занимает некоторый объем. Объем и создает у нас представление о пространстве. Таким образом, если не существует форма, не может существовать и пространство. Ведь как мы постигаем пространство? Только благодаря объему. Нам необходимы формы — как

опоры для сравнения. Если их нет, то нет и пространства. Итак, само по себе, в абсолютном смысле, пространство не существует.

Когда мы рассматриваем пространство относительно нас, то обычно утверждаем, что оно есть. Как, однако, мы доказываем его наличие? Мы ощущаем, что наше собственное тело занимает определенный объем. Но предположим, что я закрыл глаза и представил, что нахожусь на Венере. Где тогда мое пространство? Оно уменьшилось или увеличилось? Или допустим, что вы представили себя на пляже в Майами. Где это пространство? Вы говорите, что оно иллюзорно и существует только в вашем воображении? Но ведь в нем тоже есть объем. С нашей субъективной точки зрения трудно найти разницу между картиной, которую мы действительно видим, и картиной, которую мы только представляем. Зачем мы рассматриваем этот вопрос так подробно? Мы должны исследовать его со всех сторон, чтобы не было ошибок. Если мы найдем противоречие в своих рассуждениях, то они потеряют всякий смысл.

Поэтому, когда мы говорим о пустоте обусловленного, то видим, что внешний и внутренний миры иллюзорны. Эти два миража могут различаться между собой (правда, это уже тема для другой, более детальной, дискуссии). А когда мы говорим о необусловленности, то имеем в виду, что само по себе пространство с точки зрения как внешней, так и внутренней природы совершенно не имеет основы и по своей природе пусто.

Под необусловленностью понимают также прекращение омрачений. Мы знаем, что переживаемые нами эмоции со временем исчезают. Человек сначала радуется, а потом начинает горевать — и тогда спрашивает себя, куда ушла его радость. Поэтому



прекращение омрачений необусловлено — ведь мы не знаем, где они находятся, хотя они и существовали.

Далее мы рассмотрим пустоту без начала и конца. Очевидно, что мы невечны по своей природе. Наша жизнь подобна броуновскому движению. Мы должны понять это возможно лучше, потому что здесь затрагивается проблема бесконечности движения. Когда мы определяем обычное движение, то убеждаемся, что по своей сути оно обладает свойством прекращения. Но броуновское движение ни имеет определенного начала и конца. Как и наши перерождения, оно неизвестно когда началось и неизвестно когда закончится. Очень часто это путают с постоянством, или вечностью. Мы считаем, что движениеечно, то есть не имело начала и не будет иметь конца. Но это не так. Наше сознание постоянно меняется, и неизвестно, когда оно возникло — равно как неизвестно, когда закончатся наши перерождения. Вступив на путь, открытый для нас Буддой, мы рано или поздно обретем просветление. Редкость буддийского Учения и заключается в том, что оно позволяет нам в конечном счете достичь нирваны. Но это очень сложный вопрос, потому что мы не знаем, когда это случится. Таким образом, мы можем заключить, что все не имеющее начала и конца пусто по своей природе.

## ЛЕКЦИЯ 23

*Пустота без начала и конца. — Пустота, выходящая за пределы крайностей. — Пустота, которую нельзя оставлять. — Пустота самосущности явлений и вещей.*

Чтобы постичь природу пустоты, нам надо предварительно сформировать свое мировоззрение. Как вы, например, понимаете термин «необъективируемое»? Нечто, где отсутствует объект? Но если объекта нет, то что тогда есть? Любой объект с философской точки зрения есть понятие, которое мы должны определить. Даже необъективируемое существует как понятие, то есть предмет изучения. Но что может стоять за понятием «необъективируемое»? Вы отвечаете, что это трудно выразить словами? Вот видите — мы только затронули эту проблему, и вы уже начали задумываться. На самом деле необъективируемые вещи действительно существуют. Они связаны с таким понятием, как неопределенность — например, отсутствие начала и конца. На этой теме мы и закончили предыдущую лекцию.

Концепция безначальности и бесконечности основывается на понимании природы сансары. Сансара существует, и мы ее наблюдаем. Существует и наша жизнь, и мы ее тоже наблюдаем. Но мы не можем определить ни нашего начала, ни нашего конца. Мы понимаем, что когда-нибудь умрем, но мы не знаем, когда именно. Поэтому мы и говорим, что не знаем, где конец и где начало.

На прошлой лекции я говорил о том, что вечность сопричастна невечности. Возьмем для примера броуновское движение. Вечно ли оно как явление? Вечно, поскольку оно будет происходить все время. А как объект — оно невечно, как и все предметы. Почему невечно?

Потому что постоянно меняется. Так и наша жизнь — когда мы говорим о том, что наш» жизнь безначальна и бесконечна, то имеем в виду, что она невечна как объект и вечна как явление.

Нам необходимо четко различать разные аспекты понятия «вечное». Мы знаем, например, что пространство по своей природе вечно — и как явление, и как объект. А вот броуновское движение не подпадает под вторую из этих двух характеристик, потому что как объект оно невечно. Это же относится и к нашей жизни. Когда мы говорим о нашей карме, о наших рождениях, то понимаем, что мы прожили огромное множество жизней и проживем, может быть, еще столько же. Будет ли им конец? Буддийская философия утверждает, что со временем все существа уйдут в нирвану — но для этого они, конечно, должны сначала стать буддистами. Конечно, это не значит, что наша религия самая правильная. Просто в силу естественных свойств нашего ума — умения понимать и распознавать — мы рано или поздно убедимся, что все явления и вещи объединены природой пустоты. Мы видим, что и внешний мир невечен, потому что он сам по себе изменчив, и внутренний мир невечен, потому что он тоже изменчив. Так мы начинаем определять себя как личность, которая зависит от причин и условий. Когда мы начинаем глубоко исследовать свой внутренний мир, то есть собственное сознание, то обнаруживаем, что оно состоит из множества элементов, и поэтому мы не можем установить, что это такое.

Будда был Эйнштейном своей эпохи, потому что он показал, что все относительно. В буддийской философии разрабатывается теория срединности (по-тибетски ума), которая говорит о том, что сама личность находится в

середине, и она познаёт все остальное. Поэтому, когда мы говорим о необъективируемых вещах, то пытаемся понять их на основе собственных знаний. Давайте разберемся, что такое необъективируемое — находится ли оно за гранью постижения или все-таки может быть объектом познания?

В действительности необъективируемое существует. Почему? Обычно понятие «необъективируемое» связывают со временем. Допустим, мы хотим узнать, что случилось в этом месте ровно сто лет назад в час дня. Мы знаем, что сто лет назад здесь, несомненно, что-то происходило, а вот что — мы уже определить не можем. Точно так же мы знаем, что, когда-нибудь наша жизнь окончится, но это тоже понятие необъективируемое, потому что оно не определено. Если мы захотим выяснить, когда мы умрем, то начнем изучать самих себя. Сколько мне лет? Здоров я или нет? Есть ли угроза моей жизни? Проанализировав всю совокупность причин и условий, мы можем предположить, что, например, через год будем живы — хотя это, конечно, еще не абсолютная истина. Эта методика лежит в основе вспомогательных буддийских наук — астрологии и многих других, которые базируются на философии.

Объяснять природу пустоты — это очень трудное дело. Сейчас я хочу просто дать вам начальное представление о шестнадцати аспектах пустоты, кратко объяснив и логически проанализировав их — так же, как в свое время учили и меня. Как обычно идет обучение в буддийских школах? Сначала базовый текст заучивается наизусть и тщательно прорабатывается, а потом учащийся начинает углублять свое понимание, задавая себе различные вопросы и в результате логических рассуждений он приходит к определенным выводам. Для

этого в буддийских монастырях проводятся учебные диспуты, которые помогают их участникам разобраться в тонкостях философских понятий. Допустим, нам казалось, что безначальность и бесконечность составляют свойства вечного, но сегодня мы выяснили, что это не так. Обычный ум схватывает информацию большими кусками и в самых общих чертах, в то время как развитый ум способен различать. Например, я объяснял, что любой предмет обладает объемом. Сам по себе предмет невечен. Но занимаемому им объему соответствует определенная область пространства, которое вечно. Допустим, я спрашиваю: «Вечно ли пространство этого предмета?» Мой оппонент отвечает: «Да». — «Но где это пространство?» Он показывает на сам предмет, предположим, на вазу. И тогда я ловлю его на слове: «Ты показал на этот предмет? Это ваза. Ваза относится к невечности, значит, у тебя противоречие в доказательствах. Ты сам сказал, что пространство, которое занимает ваза или любой другой предмет, вечно. Но это пространство неотделимо от вазы — а разве она может быть вечной по своей природе?» В результате подобных споров люди начинают лучше понимать различные аспекты философии. Чтобы глубоко их изучить, конечно, надо пройти специальное обучение. В конечном счете мы должны понять, что все явления вокруг — это дхармы. Познав все дхармы, мы достигнем просветления. Когда и как это случится, мы не знаем, так что можно сказать, что этот момент не определен. С помощью теории срединности, однако, мы можем установить, где мы находимся, отыскать для себя точку опоры, выбрать направление движения и начать свое духовное развитие. Дальнейшие философские нюансы зависят от того, к какой буддийской школе мы себя

относим — но это уже другая тема. Вам сейчас следует усвоить, что в понимании шестнадцати аспектов пустоты между различными направлениями буддизма не имеется никаких принципиальных расхождений. Особенности проявляются в мелких деталях, которые в общем-то вас не затрагивают. Когда миряне начинают говорить: «Я принадлежу к другой школе, и ее учение лучше», — это очень неправильно.

Следующий аспект, который мы будем изучать, называется «пустота, выходящая за пределы крайностей». Ее обычно объясняют в связи с теорией срединности. Что это за теория? Она означает, что мы отказываемся от крайностей. А что такое отказ от крайностей? Это значит, что мы определяем пределы и находим свой путь между ними. Если говорить о нас самих, то любая личность ориентирована на середину. Наш организм стремится к постоянству навсегда и во всем — и в духовном, и в телесном плане. Возьмем для примера наши физические параметры. Температура тела здорового человека всегда тридцать шесть с половиной градусов. Почему это так? Потому что в нашем организме заложена именно такая характеристика. Поэтому, какова бы ни была внешняя температура — плюс тридцать пять, или плюс двадцать, или минус двадцать, — наше тело будет стремиться к тридцати шести с половиной градусам. Этот фундаментальный принцип лежит, между прочим, в основе тибетской медицины. Она оперирует понятиями «жар» и «холод». Когда снаружи холодно, в организме начинает вырабатываться тепло. Почему? Потому что нам холодно. Если мы мерзнем, то хотим закутаться. Кроме того, физиологические процессы, которые происходят в нашем теле, заставляют нас выделять через почки избыточную воду. Почему нам не нужна лишняя

жидкость? Потому что она нас охлаждает — ведь вода имеет свойство холода. А когда снаружи становится жарко, то организм сразу начинает удерживать воду, чтобы вывести ее для охлаждения на кожу, и поэтому мы потеем. Это две совершенно противоположные реакции. Итак, срединность заложена в природе нашего организма. Мы стремимся придерживаться некоей постоянной основы.

Что до теории срединности в целом, то в буддизме считается, что мы должны избегать крайних точек. Если я при минус двадцати градусах буду ходить без обуви — это крайность. Но это не значит, что я вообще никогда не смогу ходить босиком поморозу или, наоборот, купаться в кипящей воде, потому что мы можем раздвигать границы своих возможностей благодаря йогическим упражнениям.

Чтобы это понимать, надо очень четко определять самого себя как личность и трезво оценивать свои возможности с точки зрения своего здоровья — не только физического, но и психического. Согласно теории срединности, чем менее мы эгоистичны, тем лучше для нас. Когда мы заявляем: «Я самый сильный!», то сами навлекаем на себя разные неприятности. Мы также часто говорим: «Я этого не хочу. Мне это не нравится». Тем самым мы идем на конфликт, и, конечно, ни к чему хорошему это не приводит. Но это не значит, что мы не должны отстаивать свою точку зрения — просто во всем нужен мягкий подход. Все должно быть гармонично. Исходя из этого, мы и должны определить те рамки, выходить за которые нам не следует.

Срединность определить сложно, и даже в самом себе мы ее не найдем. Но она есть. И поэтому мы, говорим, что она по своей природе пуста. Кроме, того, существуя,

она постоянно меняется. Следовательно, по этому критерию она тоже пуста.

Следующий аспект называется «пустота, которую нельзя оставлять». Объясняя этот вид пустоты, обычно говорят, что нельзя ни отбрасывать, ни оставлять Махаяну. Имеются в виду два аспекта: и отбросить от себя нельзя, и оставить при себе тем более нельзя.

Что такое Махаяна? Существуют два поворота колеса Учения: Хинаяна (впрочем, это скорее уничижительный термин, так что лучше говорить «Тхеравада») и Махаяна. Если посмотреть с исторической точки зрения, то в раннем буддизме была школа Махасангхика, которая и развилась потом в Махаяну. Чем отличаются Тхеравада и Махаяна? С позиции Тхеравады простой мирянин никогда не достигнет пробуждения. В этой традиции считается, что просветление возможно только при условии полного уединения и строгого соблюдения монашеских обетов.

Последователи Махасангхики не соглашались с этим. Хотя первоначально они были в меньшинстве, их учение получило значительное распространение после ухода Будды в нирвану. Они утверждали, что все имеют равные условия для обретения просветления — но, конечно, не все обладают в этом отношении равными способностями. Драгоценное человеческое рождение дает нам большую, чем у обитателей других областей сансары, свободу условий для обретения нирваны, но не у каждого есть к этому непосредственные кармические предпосылки, потому что нас удерживают различные факторы — например, наши привязанности или ошибочные воззрения.

Таким образом, с точки зрения природы пустоты Махаяну отбросить нельзя — но и Тхераваду тоже, потому



что все основы буддизма, особенно правила нравственности, заложены именно в этой традиции.

Прежде чем перейти к следующему из шестнадцати видов пустоты, вспомним, что мы говорили с вами по поводу нирваны. Вы помните, что достичь ее можно, но сказать, что это такое, очень трудно. Почему? Потому что нирвана входит в категорию неопределенного. Я на своих лекциях очень часто повторяю, что нирвана может быть представлена в виде совокупности трех аспектов: счастья, ясности ума, а также любви и сострадания. Этим трем состояниям сознания в буддизме придается очень большое значение. Почему? Потому что без любви и сострадания невозможно достичь полного счастья — особенно когда мы будем исследовать другие области сансары. Когда мы находимся среди людей, у нас есть вполне достаточные основания считать, что у нас все хорошо: ведь мы сыты, одеты, обладаем человеческим телом. Но страдания других живых существ несоизмеримы с людскими. Чтобы наше счастливое состояние действительно могло пересилить страдания, которые существуют в областях обитателей ада, голодных духов и животных, мы должны воспитать в себе безмерную любовь и сострадание. В нашем стремлении жить ради блага всех живых существ заключен огромный смысл. Развивая эту мысль, мы приходим к выводу, что нам надо сострадать всем живым существам. И когда в нас рождается стремление помочь обитателям ада и других низших областей сансары, то мы, исключительно благодаря любви и состраданию, оказываемся в состоянии превозмочь любые страдания. Итак, если мы говорим о пустоте нирваны, это значит, что мы не должны относиться к нирване как к чему-то самосущему,

то есть существующему само по себе — как вне нас, так и внутри нас.

Тот аспект пустоты, который мы будем рассматривать далее, называется «пустота самосущности явлений и вещей». Мы уже знаем, что все явления и вещи по своей природе пусты. Казалось бы, изучаемый нами сейчас вид пустоты может быть отождествлен с пустотой обусловленного. Возникает вопрос: если эти два аспекта пустоты так сходны между собой, зачем повторяться? Вот здесь попытайтесь понять, что самосущего бытия всех явлений и вещей нет — поэтому они пусты. Но если перевернуть проблему и рассмотреть ее с другой стороны, мы убедимся в том, что пустота самосущности, в свою очередь, тоже пуста. Иными словами, мы видим, что все явления и вещи по своей природе пусты: любая вещь, сколько бы мы ни искали в ней какую-то суть, не обладает собственной природой. Но от этой пустоты самосущности явлений и вещей мы тоже должны быть свободны. Мы не должны думать, что вещи пусты в буквальном смысле слова. Нам следует понять, что они есть — хотя самосущим бытием не обладают. Иными словами, в абсолютном смысле вещей нет, но в относительном смысле они существуют.

## ЛЕКЦИЯ 24

*Развитие сострадания как обязательная предпосылка постижения природы пустоты. — Пустота всех дхарм. — Пустота собственных признаков. — Пустота неопределенных объектов. — Пустота не-предметов.*

Абсолютная истина постигается за счет изучений относительной истины. Чем глубже мы исследуем происходящие вокруг нас процессы, тем больше начинаем понимать, что мир познаваем. Его исследованием занимаются различные науки. Но как вообще воспринимается нами окружающая действительность? Вот эта проблема как раз и изучается буддизмом, который стремится выяснить, на основе чего действует наш ум. Иными словами, за первым этапом познания, то есть изучением внешнего мира, следует второй этап — анализ самого ума. За этим идет третий этап, на котором мы, исходя из постижения как внешнего, так и внутреннего мира, пытаемся понять природу всех вещей и найти универсальную систему мировоззрения, которая могла бы ответить на все наши вопросы.

Познать природу вещей можно, опираясь на те принципы, которые заложены в шестнадцати аспектах пустоты. Эти аспекты разделены на большие и малые группы, имеющие общее или, наоборот, противоположное значение. Для изучения всех существующих аспектов пустоты нам следует избрать определенную последовательность, поскольку в ходе нашей работы нам понадобится учесть очень много различных факторов.

Буддийская практика начинается с развития в себе сострадания ко всем живым существам. Каждый из нас находится в этом смысле на какой-то стадии — а может

быть, пока вообще ни на какой, потому что до сих пор мысленно делит всех на плохих и хороших, врагов и друзей и так далее. Развитие сострадания — это основная цель тренировки нашего сознания. Именно сострадание дает нам основу для понимания природы пустоты, именно оно открывает дорогу к просветлению и дает нам внутренние духовные силы для постижения абсолютной истины. Вот что важно. Ведь наш ум всегда на что-то опирается. Спросите себя, насколько вам нужно просветление. Возможно, вы ответите себе, что оно нам ни к чему, потому что вы не хотите помогать всем живым существам. Если мы не ставим себе такой большой задачи, то постижение высшей истины действительно превращается в совершенно ненужное занятие. Поэтому я и утверждаю, что познание абсолюта невозможно без развития в себе любви и сострадания.

То, что я вам сейчас говорю, — это не просто абстрактная информация. Мало получить знания, надо еще и реализовать их. Можно сколько угодно говорить о доброте, о любви и сострадании к живым существам, но действительно любить всех гораздо сложнее.

Почему я так начинаю эту лекцию? Многие считают, что познание природы пустоты — это самое главное в буддизме, а все остальное неважно. Это, конечно, неправильно.

Вернемся к нашей теме — шестнадцати аспектам пустоты. Следует оговориться, что переводы их названий у разных авторов часто не совпадают. Поэтому в некоторых случаях я предлагаю свои варианты перевода, чтобы русские термины лучше соответствовали традиционному комментарию.

Очередной аспект пустоты — это пустота всех дхарм. Вы знаете, что слово «дхарма» имеет несколько основных

значений. Первое — это буддийское Учение во всех его видах. Второе — это объекты ума, то есть всё, потому что не бывает такого, чтобы ум не имел опоры в виде объектов. Когда мы начинаем исследовать мир с точки зрения философии буддизма, то выделяем пять равнозначных характеристик объекта. Если объект существует — то он познаваем. Если он познаваем, то он анализируем, а значит — наличествует. Наконец, он представляет собой объект, или дхарму. Кроме того, у него может быть дополнительная характеристика — нечто непознанное, тайное, или неизвестное.

Анализируя категорию пустоты всех дхарм, мы рассматриваем дхарму как элемент процесса познания. Дхармы в этом случае классифицируются по восемнадцати дхату. Концепция дхату объясняет механизм соединения внешнего и внутреннего мира. Как мы воспринимаем внешний мир? Для этого необходимы три вещи: сам объект, воспринимающий его орган (вернее — способность к восприятию как таковая), а также соответствующий аспект сознания. Таким образом, пяти органам чувств соответствуют пятнадцать дхату. Кроме того, есть еще и так называемое сознание индивидуальности собственного «я». Какую основу имеет наше индивидуальное «я»? Это объекты и соприкасающийся с ними ум. Предположим, что вы закрыли глаза и думаете о чем-то — допустим, как завтра пойти на работу или как провести выходной день. При этом ваше индивидуальное «я» ставит определенную задачу — например, говорит: «Я хочу отдохнуть». И тогда возникает следующий вопрос: «Как я это сделаю?» И сразу наши мысли соприкасаются с нашим личностным «я».

Когда мы говорим обо всех дхармах, классифицированных по восемнадцати дхату, то видим,

что они по своей природе пусты. Почему? Потому что в них нет самосущей природы, иными словами — нет элементов, о которых мы могли бы сказать, что они существуют.

Следующий аспект природы пустоты называется «пустота собственных признаков», а иначе — «пустота собственных характеристик». Вы уже знаете, что каждый предмет имеет те или иные свойства. Например, личность человека обычно определяют по его качествам — «умный», «глупый», «добрый», «злой», «нервный», «сдержанный» и так далее. Или, когда я объяснял вам три признака объекта на примере колокольчика, то говорил, что его можно определить через характеристику (способность звенеть), форму и имя.

Указывая на характеристику предмета или личности, мы думаем, что определяем самую суть этого объекта. В самом деле, если бы этот барабан существовал просто как форма, мы бы не могли извлекать из него звуки. Поэтому, говоря «барабан», мы подразумеваем, что по нему можно барабанить. Но даже если нам кажется, что сущность вещей заключается в выделяемых нами характеристиках, это не так. Суть объекта по своей природе пуста. По каким признакам мы можем заключить, что характеристики людей и предметов не обладают постоянной природой? Во-первых, мы всегда способны найти какой-то дополнительный, ранее не выявленный нами, признак вещи. Например, книгой можно лечить, хотя это и не составляет ее основной характеристики. Во-вторых, при выделении отличительных признаков предмета нам легко допустить ошибку, потому что другой предмет тоже может иметь эти свойства. К примеру, главная характеристика колокольчика — это способность звенеть. Но если нас спросят: «Всё ли издающее звон есть

колокольчик? », то мы поймем, что другие предметы тоже могут звенеть. Поэтому можно сказать, что в характеристике объекта нет постоянной сути. Мы не способны перечислить все признаки, которые может иметь предмет, хотя на первый взгляд они могут казаться очевидными.

Следующий аспект пустоты — это пустота необъективируемого. Это, однако, не совсем удачный термин, потому что объектом может быть все что угодно. Под «необъективируемым» имеются в виду вещи, о которых мы не можем объективно сказать, что они есть. Вы спрашиваете, входит ли в эту категорию такое понятие, как субъект? Но он тоже способен быть объектом — вы же можете исследовать самих себя. Между прочим, очень хорошо, что вы задали этот вопрос, потому что, когда мы выясняем, что такое объект и что такое субъект, то должны помнить, что субъект — это всегда еще и объект, но объект не всегда субъект. Ведь субъект — это непременно живое существо, обладающее сознанием, а объект — это что угодно: действия, мысли, а также внешние предметы, которые могут и не относиться к живой природе. Поэтому я бы добавил в термин «пустота необъективируемого» еще и слово «определенный», назвав этот аспект «пустотой неопределенных объектов». Возьмем для примера прошлое. Есть определенное прошлое, которое можно исследовать. Мы помним, чем мы занимались вчера, как поступали, всё ли правильно делали, так ли говорили, как нужно, или сказали что-то не так. Но есть и неопределенное прошлое, которое тоже существовало, но мы его не помним. Мы не можем вспомнить свою прошлую жизнь, хотя она была. Прошлая жизнь — это неопределенный объект. То, что мы ее не помним, еще не

доказывает, что ее не существовало. Ведь мы точно так же не можем вспомнить, что было с нами, когда нам был один день от роду. Допустим, ребенок родился второго января двухтысячного года. Если его спросить: «Существовал ли ты третьего января двухтысячного года?», он ответит: «Да». Но он не объективирует этот момент. Такое прошлое как раз и называется необъективируемым. Как ни странно, необъективируемо и настоящее, потому что стоит нам только сказать: «Вот этот момент — настоящее», и мы тут же попадаем в прошлое. В большинстве случаев необъективируемым оказывается и будущее.

Почему мы говорим, что время пусто по своей природе? Потому что люди думают так: «Я знаю, что я существовал третьего января, поскольку родился второго января». Иными словами, это рассуждение составляет по своей сути догадку, которая имеет свойства изменчивости. Изменяясь, она не имеет постоянной природы и поэтому пуста.

Последний из шестнадцати аспектов пустоты называется пустотой не-предметов. Что такое, например, не-колокольчик? Когда мы говорим, что данная вещь представляет собой не-колокольчик, мы оперируем понятием «не-предмет». Предмету «колокольчик» противопоставляется не-предмет «всё остальное». Мы спрашиваем себя: «Что такое не-колокольчик?» и, показывая на колокольчик, отвечаем: «Это всё, кроме него самого». В это «всё» входите вы, вся вселенная, всё остальное — только не этот колокольчик.

Некоторые думают, что в понятии «не-предмет» и заключается постоянная основа всех явлений и вещей — основа, в которой заложен некий сакральный смысл.



Поэтому мы и говорим, что далее в «не-предмете» мы не найдем никакой постоянной основы.

## ГЛАВА IV БУДДИЙСКИЕ ПРАКТИКИ

### ЛЕКЦИЯ 25

*Зачем нужна медитация? — Умение быть счастливым в любых условиях. — Соотношение мышления и эмоций. — Зарождение в себе счастливого и уверенного состояния сознания.*

Когда мы говорим о медитации, то начинаем с вопроса, что это такое и зачем это нам нужно. Медитацию можно определить как духовную практику, направленную на улучшение состояния нашего сознания. С ее помощью мы стараемся искоренить в себе отрицательные эмоции и аффекты. Хотя наши страдания могут иметь разные причины, в первую очередь они связаны с нашими душевными переживаниями. Кто из нас не испытывал горя, обиды, тоски, печали, раздражения и тому подобных чувств? Наше сознание полно различными аффектами, и часто мы совершенно не можем справиться с ними.

Медитация — это, прежде всего, умение контролировать и делать счастливым свой ум. Если мы, как это часто случается в жизни, оказываемся в трудном положении, то благодаря медитативной практике можем облегчить собственную участь. Почему? Потому что когда нас захлестывают эмоции, мы можем совершить очень много ошибок — а практика медитации как раз и помогает нам справляться с аффективными состояниями. Более того, медитация дает нам возможность испытывать счастье не только в те моменты, когда оно приходит к нам само, а постоянно — в нашей повседневной жизни. Буддизм учит нас быть счастливыми всегда и везде.

Состояние просветления как раз и означает, что мы ощущаем счастье в любой момент времени — и в прошлом, и в настоящем, и в будущем. Исходя из теории кармы, мы выясняем ошибки прошлого и определяем, какие поступки мы должны совершать сейчас, чтобы в дальнейшем быть счастливыми и уверенными в себе.

Научиться контролировать свое сознание и убирать из него отрицательные эмоции — это очень непростое дело. Мы прекрасно знаем, что не всегда можем справиться со своими негативными состояниями. Когда нас охватывает беспокойство, волнение или горе, то, сколько бы мы себя мысленно ни успокаивали, все равно у нас ничего не получается. Поэтому нам надо специально этому обучаться. Мы выясняем, что представляет собой наш ум, а также определяем, каким образом мы можем удалить из собственного сознания, как занозу, то страдание, которое в нем присутствует. Фактически медитация позволяет нам полностью изменить свой характер, сделав себя уже в этой жизни спокойными, радостными и счастливыми людьми.

Кроме того, если мы действительно ставим себе такую большую задачу, как помощь всем без исключения живым существам, то мы должны научиться создавать себе основания для счастья в любых, самых тяжелых, внешних условиях. Различные школы буддизма придерживаются в этом отношении неодинакового подхода. Практика одних направлена на закалку организма, на развитие его невосприимчивости к холоду, боли и другим физическим факторам. Этим особенно славятся китайские буддисты. Вы, наверное, видели, как щаолинские монахи разбивают головой кирпичи, не горят в огне, ходят по гвоздям и так далее. Другой способ — это укрепление собственного ума за счет внутренних

духовных практик. Такой подход принят в тибетской буддийской традиции, основная цель которой заключается в глубинном изменении сознания практикующего. Моя задача как человека, который обучает вас медитации, — помочь вам стать счастливыми и научить вас самостоятельно справляться с духовными трудностями. Сначала нам следует разобраться, что представляет собой наше сознание, после чего мы можем начать работать над собой. Тибетский буддизм предлагает для этого много практик, включая Чод, Дзогчен и различные направления Тантры. Каждый из нас, соответственно своим интересам и желаниям, может выбрать для себя ту методику, которая лучше всего ему помогает и дает возможность развивать себя.

Как мы избавляемся от негативных переживаний? Практикуя медитацию, мы достигаем состояния немышления и непосредственно «входим» в то чувство, которое содержится в нашем сознании. Наши эмоции соответствуют трем большим аффектам. Первый из них, рождающийся из несогласия с внешним миром, — это гнев. С ним связано очень много психических состояний, включая досаду, тоску и так далее. Аффект страсти, или желания, напротив, проистекает из согласия. Когда нам хочется иметь все больше и больше вещей, быть богатыми, есть вкусную пищу, то все эти стремления! связаны с аффектом страсти. И третья группа негативных эмоций вырастает из аффекта неведения, или незнания. Глубочайшие и самые ощутимые среди них — это страхи.

Наше мышление находится выше эмоций, располагаясь на верхнем уровне нашего сознания. Наши душевные переживания — это не мышление. Они не лежат на поверхности, и поэтому мы не управляем ими.

Мы не можем искоренить их мгновенно, одновременно с изменением наших мыслей. Не бывает так, чтобы мы только подумали об избавлении от страха — и он пропал. Наблюдая, мы понимаем, что для устранения какой-то глубокой эмоции нам следует прибегнуть к отвлечению — то есть, не концентрируясь на испытываемом переживании, заменить его другим чувством. В нашем сознании скрыта огромная гамма эмоциональных состояний, и нам надо научиться переходить от одного чувства к другому. Для этого мы должны понять, что в них нет мышления. Мысли представляют собой лишь опору наших эмоций — допустим, если мы вспоминаем давно умерших родственников, то у нас возникает чувство тоски. Мышление предшествует чувствам, и поэтому мы должны научиться «останавливать» свой ум, чтобы получить возможность ощутить свое душевное состояние. Другое важное условие для того, чтобы мы могли убирать негативные чувства, — это так называемые «кармические наработки». Мы испытываем как отрицательные, так и положительные эмоции. Если у нас преобладают положительные состояния, то мы принадлежим к числу жизнерадостных людей, а если, напротив, легко поддаемся аффективным и горестным переживаниям, то относимся к меланхоликам. Пытаясь в ходе медитации искоренить негативные состояния ума, мы останавливаем свои мысли и то погружаемся в глубины нашего сознания, то возвращаемся обратно. При этом мы поступаем также, как водолаз, который сначала вдыхает побольше воздуха, а потом старается опуститься под воду как можно глубже. Так и мы набираем возможно больше счастья, чтобы суметь затем нырнуть в состояние печали. Откуда берется это счастье? Если мы выработали в себе сострадание и любовь ко всем живым

существам, то у нас нет врагов, а значит — не может быть и отрицательных эмоций. Вращивая эту мысль, мы развиваем в себе множество положительных состояний. Если мы практикуем сострадание ко всем живым существам, то мы ни на кого не злимся. Видя окружающий мир, мы радуемся и даем себе возможность быть счастливыми. Мы искореняем все свои негативные эмоции и заменяем их абсолютно уверенным и счастливым состоянием ума.

Приступая к медитации, вам надо сначала зародить в себе глубокое чувство счастья. Сейчас сядьте, закройте глаза и представьте, что у вас в жизни совершенно нет врагов, нет никаких существ, которые могли бы причинить вам страдание. Возможно, вам будет трудно отыскать в памяти момент, когда вы испытывали счастье, — но попытайтесь, например, вспомнить, как вы были счастливы в молодости, когда находились вместе с любимым человеком или когда вы добились осуществления какой-то мечты. И второе чувство, которое вам надо вызвать в себе, — это абсолютная уверенность, которая тоже рождается из понимания, что вокруг вас нет врагов.

После этого вам следует мысленно взглядеться в свое внутреннее состояние. Хотя сейчас вы взрастили в своем сознании положительные эмоции, но в вас пока сохраняются различные глубинные страхи и тревоги. Поэтому вам нужна практика однонаправленной медитации, позволяющая испытывать огромное ощущение счастья даже при погружении в негативное состояние ума. Этой практикой мы сейчас и займемся.

Сядьте поудобнее. Вам ничего не должно мешать, потому что состояние счастья, которое вы будете развивать в себе, не предполагает боли и дискомфорта.

Закройте глаза. Для начала вы должны зародить в себе уверенность, а для этого вам необходимо осознать, что у вас нет никаких врагов. Затем вам надо вызвать в себе счастливое состояние. И если вы сможете устойчиво развить его, оно окажет нам большую помощь в будущих медитациях.

## ЛЕКЦИЯ 26

*Сострадание к себе и сострадание к другим. — Четыре этапа обуздания ума. — Развитие в себе любви и сострадания как основной смысл практики затворничества.*

Когда мы практикуем буддийское Учение, то первое, что мы должны воспитать в себе, — это любовь и сострадание. Без этого невозможно познать окружающий мир и обрести состояние Будды.

Наше сострадание может быть направлено как на всех живых существ, так и на нас самих. Когда мы обращаем свой ум внутрь себя, то благодаря этому избавляемся от нашего «эго». В буддийских текстах говорится, что наше «я» в абсолютном смысле не существует, потому что «эго», которое мы обычно отождествляем со своей личностью, очень изменчиво. Если мы, исследуя свое «я», поэтапно справляемся с собственными эмоциональными состояниями-ми, то это помогает нам сформировать непредвзятое отношение к окружающей действительности. Когда же мы обращаемся к изучению внешнего мира, то в первую очередь рассматриваем его кармическую составляющую. Исследуя закон причины и следствия, мы убеждаемся, что ему подчинено все — и живая, и неживая природа. Все вещи, которые существуют вокруг нас, появляются и исчезают при определенных условиях. Осознание этого факта дает нам возможность быть сострадательными. Ведь истинное сострадание — это в первую очередь отказ от собственного «эго». Когда мы изучаем окружающую действительность, то делаем это с помощью нашего сознания — но, обращаясь к его исследованию, мы не обнаруживаем ничего, что можно было бы назвать нашим



«я». Очень многие буддийские ученые пытались выяснить, что в таком случае следует считать субъектом познания, и в результате были созданы различные медитативные практики, посредством которых личность может постичь сама себя.

Самое главное в медитации — это научиться определять все аспекты собственного сознания, но не менее важно и обрести способность схватывать свой ум. На буддийских танка часто изображаются «четверо дружных» — слон, обезьяна, кролик и птица. Они символизируют четыре ступени медитативной практики. Сначала наш ум очень неповоротлив, неподвижен, его трудно сдвинуть с места, и поэтому его олицетворением служит слон. Освоив этот этап, то есть «укротив слона», мы затем стараемся «обуздать обезьяну». Обезьяна по своей природе очень невнимательна, она все время переключается с одного дела на другое. Наш ум тоже не умеет постоянно удерживать один и тот же предмет в сфере своего внимания. Он часто отвлекается и перескакивает с объекта на объект. Поэтому задача этого этапа медитации — сделать наш ум послушным. Следующая ступень — это работа с умом, похожим на кролика. Он всего боится, он очень осторожен и очень неуверен в себе. Мы тоже часто не можем побороть собственные волнение и беспокойство, и поэтому нам надо очистить собственный ум от глубоких внутренних страхов. Вы должны понять, что их источник составляет неведение. Когда мы осваиваем этот этап, то есть «подчиняем кролика», то у нас появляется огромная уверенность. И четвертый этап — это «обуздание птицы». Ведь в жизни не всегда все плохо, и время от времени мы ощущаем радость, от которой у нас словно бы вырастают крылья. Обычно мы не можем удержать это состояние, и

поэтому оно быстро исчезает, но, покорив ум, похожий на птицу, мы получаем возможность управлять им. Состояние счастья относится к этапу безмятежности, то есть одному из уровней самадхи. Если освоить все девять ступеней самадхи, то, как утверждает в буддийских текстах, можно достичь состояния внутренней невесомости, когда даже тело становится легким и спокойным, так что человек начинает, как сейчас говорят, «левити́ровать». Но обретение таких способностей относится к этапу освоения, а мы пока не вступили даже на начальную ступень медитативной практики. Сейчас мы просто пытаемся определить границы возможностей нашего ума.

Практика сострадания как раз и помогает нам разобраться в себе. До этого мы никогда не задумывались, насколько мы раздражительны и страстны, как много у нас отрицательных эмоций. Мы считали, что мы самые прекрасные люди на свете. Но если мы, приняв определенные обеты (например, во время затворничества в храме), подвергаем себя хотя бы небольшим физическим лишениям, то сразу начинаем понимать, где наши границы возможного. Более того, когда мы практикуем, то не только замечаем собственные клеши, но и осознаём, что другие существа так же страдают и испытывают лишения, как и мы, и им требуется наша помощь. Ведь для чего нужна практика затворничества? Конечно, мы можем сидеть у себя в квартире и думать о том, как нам жалко всех живых существ. Но в этом случае важно не только состояние нашего сознания, но и наши поступки. Участие в затворничестве позволяет нам почувствовать, что мы действительно встали на буддийский путь и хотим научиться помогать другим. Отрешившись от семьи и

домашних забот, мы пытаемся воспитать в себе сострадание и любовь ко всем живым существам. Когда мы находимся внутри семьи, то испытываем любовь только к своим родным, а когда пребываем в храме, то пытаемся думать равностно обо всех — и тогда начинаем понимать, что сострадание и любовь требуются каждому живому существу. Во время затворничества мы стараемся развить в себе четыре безмерных состояния сознания — сострадание, любовь, равностность и соучастие. Примером для нас служит бодхисаттва Авалокитешвара. Его мантра «Ом мани падме хум» — это квинтэссенция всего буддийского учения о сострадании. Многие считают, что это очень простая, «обиходная» мантра. В действительности, однако, эта мантра — самая главная, самая сильная, полностью обладающая природой просветления.

В текстах говорится, что для достижения состояния Будды нам необходимо развить в себе два качества: сострадание и мудрость. Первое, что мы должны зародить в себе, — это огромное сострадание ко всем живым существам, которое затем помогает нам обрести мудрость, то есть постичь природу пустоты. Эти два качества неотделимы друг от друга. Поэтому практика сострадания нужна и полезна. Когда мы, окончив затворничество, возвращаемся домой, к своим родным и близким, то мы не только меняем собственную жизнь, но и улучшаем отношения с окружающими. Более того, эта практика делает счастливыми нас самих, потому что, если мы воспитаем в себе любовь ко всем живым существам и поймем, что у нас больше нет врагов, то тогда наше сознание сразу начнет успокаиваться. До этого наш ум всегда с кем-то боролся, кого-то опасался, с кем-то соперничал — но если мы просто подумаем о том,

что все живые существа были нашими матерями, и почувствуем к ним любовь, то внутри нас сразу исчезнут все страхи, беспокойство, раздражение и другие негативные состояния. Развитие в себе любви и сострадания — это и есть основная задача практики затворничества. Зародив в себе это чувство, мы можем гармонизировать себя с окружающим миром, и тогда мы сделаем огромный шаг к собственному счастью и поймем смысл своей жизни — не только в этом, но и во многих будущих рожденьях. Развив в себе мысль о сострадании ко всем живым существам, мы никогда не впадем в глубокое отчаяние, какие бы кармические беды, идущие из прошлых жизней, нас ни настигали. Мы будем их преодолевать спокойно, легко, уверенно и достойно. Поэтому такая практика очень важна.

Во время нашей сегодняшней медитации мы попробуем охватить своей мыслью всех живых существ. Для этого мы должны представить себе всех, кого мы встретили за эту жизнь, начиная с людей и кончая теми, кого мы обычно даже не замечаем, — например, насекомыми. С точки зрения буддизма в шести областях сансары обитает бесконечное множество существ, и каждому из них нужна помощь. Чтобы помочь им всем, нам надо в первую очередь воспитать в себе глубокое сострадание.

Сядьте поудобнее — так, чтобы ничто вам не мешало. Прежде чем начать медитацию, немного подумайте о том, как развить в себе любовь и сострадание. Очень часто за эталон этого чувства принимается любовь матери к собственным детям. Именно такое бескорыстное чувство ко всем живым существам вы и должны ощутить в своей сердечной чакре. При этом в вашей груди появляется тепло. Затем вы закрываете глаза и мысленно

представляете себе всех существ, которых вы встречали на своем, жизненном пути. С некоторыми из них вы враждовали и причиняли им зло. Сейчас вы, мысленно перебирая их всех, направляете на них свое тепло и, словно солнце, пытаетесь их согреть. Подобная практика очень важна, потому что так вы развиваете в себе подлинное сострадание, которое приводит вас к добродетельным поступкам.

Сейчас сделайте свое дыхание по иным и незаметным и вызовите в грудном центре (там, где находится сердце, чуть выше солнечного сплетения) ясное и спокойное чувство любви ко всем живым существам. Если во время медитации вам покажется, что тьма под вашими опущенными веками стала светлее, это очень хороший признак, указывающий на то, что у вас действительно зародилось чувство любви и сострадания. Ощущение должно быть такое, как будто в полумраке включили лампочку, и она чуть-чуть рассеяла темноту. И далее в процессе медитации вам надо будет представлять всех живых существ и направлять на них тепло своего сострадания.

## ЛЕКЦИЯ 27

*Соблюдение обетов как первая ступень духовной практики. — Установление контроля над эмоциями. — Переход к более сложным видам медитации. — Практика очищения сознания.*

Наши медитативные практики сравнительно просты, но даже они иногда даются нам с трудом. Почему? Потому что нам нелегко справляться со своим сознанием, то есть устранять его отрицательные качества и воспитывать взамен них положительные. Сложность заключается в том, что мы пытаемся убрать из себя нечто нематериальное, почти иллюзорное — которое вместе с тем не иллюзорно. Мы хотим избавиться от проблем, которые присутствуют исключительно в нашем сознании, от печали, страха, недовольствия, озлобленности и других отрицательных эмоций. Но сколько бы мы ни думали: «Пусть наши внутренние проблемы исчезнут», мы не можем так просто от них освободиться.

Когда мы говорим о медитации, нам нужно понять, что есть два вида схватывания. Сначала мы должны схватить нашу проблему и вытащить ее из себя. Затем нам надо схватить хорошее состояние и наполнить им собственное сознание. При этом важно ощущать, что мы действительно избавляемся от несчастливых эмоциональных состояний и вбираем в себя другие, счастливые.

Медитация — это очень глубокая работа над собой, требующая регулярных занятий. Чем чаще мы практикуем, тем дальше мы продвигаемся. Когда мы, например, изучаем какую-нибудь науку (хотя бы физику), то для начинающего она, как говорится, темный лес. А люди, которые постоянно ею занимаются, вполне могут

обсуждать между собой какие-то сложные вопросы. Допустим, встретились два специалиста и начали беседовать о проблемах квантовой физики — а я постоял рядом, послушал, о чем они говорят, и убедился, что мне это непонятно. Так и в медитации. Очевидно, что нам надо сначала набрать какой-то первоначальный объем знаний. У нашего ума есть свои строгие законы. Один из них заключается в том, что сознание развивается в первую очередь благодаря дисциплине, и поэтому именно с нее начинается практика любой религии. Один из элементов дисциплины — это соблюдение нравственных предписаний. Например, если мы взяли обет не убивать, то мы должны следить за собой. Когда нам приходит мысль об убийстве какого-нибудь живого существа, то, пока наш поступок не осуществился на практике, мы еще можем остановить себя и не совершить этого неблагого деяния. Наше сознание огромно, но благодаря соблюдению обетов мы можем научиться его отслеживать. Мы все время меняемся, наше «я» многолико и не имеет постоянной природы, но практика дисциплины помогает нам взять под контроль хотя бы часть собственного ума.

Далее, когда мы глубоко погружаемся в свое сознание, мы должны понимать, что это такое. Если говорить о высоких практиках самадхи и випашьяны, то человек, который никогда не пробовал их реализовать, не знает, просты они в освоении или нет. Когда же он начинает глубоко изучать эти практики, то, конечно, понимает, что они требуют определенной дисциплины и постоянства. Даже элементарные виды медитации, дающие нам возможность помочь хотя бы самим себе — и те достаточно трудны в освоении. Почему? Потому что вытащить из себя проблему, выбросить ее и забыть — это

очень сложно. Работая над своим сознанием, мы пытаемся зацепиться за какое-то существующее в нем негативное состояние и изгнать его из себя — и это в конце концов начинает у нас получаться, несмотря на то, что мы не можем описать нашу внутреннюю практику в таких же четких формулировках, как действия с материальными вещами (например, вот с этим колокольчиком, который можно взять, выбросить и вместо него поставить другую вещь). Когда мы работаем с сознанием, то схватываем неизвестно что и неизвестно чем, выбрасываем это неизвестно куда, а потом неизвестно откуда внедряем в себя неизвестно что. Тем не менее медитировать так надо. Почему? Потому что, пытаясь практиковать подобным образом, вы вдруг замечаете, что действительно справляетесь со своими негативными состояниями. Помедитировав десять-пятнадцать минут, вы чувствуете, что на душе стало легче, что ваши внутренние проблемы начали исчезать. Может быть, вы пока не испытали ничего подобного, но это на самом деле будет так. Когда же вы обучитесь практике самадхи, то есть полному контролю над своим сознанием, то вы сможете просто брать, вытаскивать и перемещать куда угодно любые свои мысли — точно так же, как я сейчас переставляю вот эту вазу.

Но для этого необходима подготовка, и мы сейчас ею и занимаемся. Сначала она будет общего характера. Например, чтобы научиться плавать, нам нужна вода. Сколько бы мы ни тренировались на суше, плавать мы не научимся. Чтобы схватить собственный ум, тоже нужна тренировка, которая требует последовательности. Почему? Потому что для работы над сознанием важна уверенность — а она зародится только тогда, когда вы увидите, что смогли что-то изменить внутри самих себя.



Если вы благодаря своей практике избавитесь от существующих у вас проблем и почувствуете, что вам действительно стало лучше, что у вас поднялось настроение, то тогда появится и уверенность в том, что у вас получатся и более сложные виды медитации.

Есть, конечно, и другой путь. Для освоения практики самадхи требуется совсем другая методика. Надо поставить перед собой один предмет и неотрывно смотреть на него, не отвлекаясь от избранного объекта не только зрительно, но и мысленно — например, неподвижно сидеть, смотреть вот на эту вазу и твердить себе: «Это ваза. Это ваза. Это ваза». Такая медитация, однако, очень быстро надоедает. Три-четыре минуты человек еще может заставить себя так думать, а потом он начинает спрашивать себя: «Зачем я сижу тут как истукан? Какая мне от этого польза?» Такие практики, однако, существуют — например, в школе Дзэн, где требуется просто сидеть, смотреть в стенку и думать о пустоте. Но это, конечно, очень трудно.

Согласно традиционной для буддистов России методике, изучение медитации должно начинаться с самой простой работы над сознанием, благодаря которой мы можем научиться контролировать свои чувства. Эта медитация не имеет религиозной окраски, она просто помогает нам обуздывать собственный ум. Как только мы убеждаемся, что справляемся с собой, что наши внутренние проблемы исчезают, то мы обретаем уверенность в себе, мы становимся лучше, и благодаря этому жизнь вокруг нас тоже улучшается, а наше сознание становится свободнее.

Приобретя эту уверенность, мы можем осваивать более сложные виды медитации. После того как мы почувствовали, что мы что-то можем, у нас появляется

внутренний духовный подъем. Он дает нам стимул для того, чтобы мы еще глубже изучали свое сознание. Когда мы погружаемся в собственный ум, то начинаем понимать, чем именно мы схватываем свои внутренние проблемы. Подобно тому, как мы берем материальные предметы с помощью рук, мы схватываем и изгоняем из себя нематериальные, духовные проблемы посредством нашего энтузиазма. Нам непременно нужно обрести эту внутреннюю опору, и поэтому, как бы трудно это ни было, нашу медитацию надо повторять многократно.

Сколько бы медитативных практик я вам ни объяснял, все это не окажет вам никакой реальной помощи до тех пор, пока вы не убедитесь, что сами можете что-то сделать. Только тогда у вас действительно появится глубокое воодушевление, которое даст вам толчок для более серьезной духовной работы. В вашем сознании отворится некая тайная дверь, которая даст вам возможность перейти к йоге божеств — религиозной практике, в ходе которой вы будете осваивать качества того или иного буддийского божества. Эта тайная дверь открывается только силой вашего собственного воодушевления, и вы не найдете ее, пока не освоите подготовительную медитацию. Мало того, когда вы будете практиковать какое-либо божество (необязательно буддийское — ведь в мире есть много других религий), вы должны будете для начала поверить в него. Без веры и воодушевления подобная практика невозможна. Это один из элементов вашего сознания, и вы должны раскрыть его сами. Именно поэтому в системе Тантры так сильно подчеркивается значение медитации. Тантрическая практика очень сложна, и она требует большой подготовительной работы. Например, раньше тому, кто хотел лицезреть Авалокитешвару, давали деревянные

четки и говорили: «Пока миллион раз не прочитаешь мантру, не возвращайся». И когда ученик приходил к учителю и говорил, что закончил практику, тот смотрел на четки и сразу понимал, правда это или нет. Как он это узнавал? Чем дольше начитывается мантра, тем сильнее полируются четки. Если они не блестят, значит, ученик сказал неправду.

Соблюдение дисциплины, развитие внутреннего духовного постоянства, начитывание мантр — это и есть практики, обеспечивающие накопление нашего внутреннего потенциала. Когда мы монотонно читаем мантру «Ом мани падме хум», это не значит, что мы занимаемся бесполезным делом. Мы понемногу учимся контролировать свое сознание, которое в результате становится управляемым. Сейчас мы еще не знаем, где находится наш ум, но если мы его схватим, мы сможем дисциплинировать его — прежде всего, путем принятия обетов. Отказываясь от совершения дурных деяний, мы оставляем в своем сознании только благие состояния. Если я говорю себе, что никогда никого не убью, никогда не возьму чужого, то из моего ума исчезают соответствующие области неблагого. Кроме того, соблюдение обетов создает гармонию между людьми. Если бы я, допустим, вдруг начал всех вас убивать, то вы бы тотчас отсюда разбежались — но вы сейчас спокойно сидите на моей лекции и знаете, что я не сделаю вам ничего плохого, потому что у меня есть соответствующий обет. Таким образом, нравственная дисциплина — это объединяющий всех нас фактор. Одновременно она стимулирует наше творческое начало: ведь когда я отказываюсь от дурного поступка, я направляю свое сознание в другую, более конструктивную, сторону. Допустим, очень легко украсть телевизор, но сделать его

гораздо сложнее, потому что для изготовления самого простого телевизора нам надо обладать определенным объемом знаний. Даже если мы не пойдём самым трудным путем и не станем сами собирать телевизор, нам все равно придется основательно подумать, чтобы отыскать иной, нежели кража, способ его приобретения. Вот почему мы говорим, что соблюдение обетов служит развитию нашего сознания.

Медитативная практика, которую вы сейчас изучаете, при всей своей внешней простоте в действительности весьма сложна. Поэтому нужно настойчиво развивать себя — и очень важно ощущать при этом результаты. Старайтесь упражняться в этой медитации регулярно, хотя бы каждое утро. Почему лучше медитировать утром? В это время ваше сознание яснее всего, и концентрация будет лучше. Но тут есть одно «но». Когда вы встаете утром, плохое ли у вас настроение? Обычно нет. Поэтому, медитируя утром, нужно стремиться к развитию положительных состояний сознания. А вечером, наоборот, лучше работать со своими проблемами, потому что, когда вы устаете, вам легче заметить в себе то плохое, от которого вы хотели бы освободиться.

Теперь сядьте поудобнее. Ничто не должно вам мешать. Ваше тело должно «отсутствовать», то есть вы должны найти такую позу, в которой вас ничего бы не стесняло. Закройте глаза и прислушайтесь к своему дыханию. Важно почувствовать конечный момент каждого выдоха и вдоха, но при этом вам надо дышать совершенно свободно, без малейшего напряжения. Не надо усиленно втягивать воздух до конца или глубоко выдыхать. Просто уравновесьте свое дыхание, чтобы оно стало спокойным и ровным, и мысленно отмечайте для себя окончание каждого выдоха и вдоха. Дальше

проанализируйте свои проблемы и определите, от какой из них вы хотели бы избавиться. Желательно выбрать для этого не какой-то абстрактный вопрос, а вполне реальную внутреннюю проблему, которая вас беспокоит. Если вы сейчас спокойны и счастливы, то, выдыхая, думайте о том, чтобы выбросить из себя неведение, а вдыхая, старайтесь вобрать в себя всезнание. Но практиковать подобным образом можно только в том случае, если вы действительно чувствуете себя спокойно и уверенно, если у вас нет никаких проблем, страстей, негативных состояний. А если вас мучают подавленность, внутренняя безысходность и другие отрицательные эмоции, то вам следует вначале заняться именно ими, мысленно представляя, что они уходят от вас вместе с выдыхаемым воздухом. Взамен вы вдыхаете те эмоции, которые вы хотели бы иметь. Лучше ориентироваться на состояния, противоположные испытываемым вами аффектам, — например, стремиться заменить раздражение спокойствием, тревогу — внутренним бесстрашием и так далее.

Самое главное в этой медитации — не уходить в иллюзии. Как только вы отходите от проблемы, нужно сразу же возвращаться к ней, потому что убирать из себя негативные состояния и вбирать положительные — это одна практика, а абстрагироваться от проблем — другая. Кроме того, не надо реагировать на внешние раздражители — шаги, стук, разговоры, а также на отвлечения, обусловленные вашим собственным телом. Для этой медитации важно, чтобы вы сосредоточились внутри себя.

## ЛЕКЦИЯ 28

Практика очищения сознания. — Однонаправленная медитация. — Два вида отвлечений. — Практическая польза от умения концентрироваться на одном объекте. — Значение однонаправленной медитации для последующих практик.

Чтобы божества, которых мы практикуем, действительно стали нам помогать, мы должны очень много работать над своим сознанием. Почему? Потому что нам для начала требуется поверить в их существование — а для этого необходима определенная практика. Если мы не освоим ее, то реализация божества превратится в обыкновенную фантазию, которая ни к чему хорошему нас не приведет. Пока мы находимся в самом начале пути, нам надо дисциплинировать свой ум и направить его в определенное русло. Если мы научимся это делать, то на следующем этапе сможем, конечно, перейти к более сложным практикам.

Есть много разных видов медитации. Некоторые из них основаны на дыхании, потому что оно присуще любому живому существу. Речь идет о динамической медитации, связанной с самоанализом, которая позволяет нам очищать собственный ум. Когда мы вдыхаем в себя свежий, чистый, полезный для нас воздух, то думаем о том, что одновременно с ним воспринимаем все нужные нам положительные качества. А когда мы выдыхаем грязный воздух, то представляем себе, что одновременно избавляемся от всех отрицательных эмоций. Благодаря такой духовной практике мы освобождаем свое сознание от аффектов.

Очистив свой ум, и немного научившись его контролировать, мы можем перейти к однонаправленной

медитации, которая связана с тем, что мы пытаемся закрепить свой ум на одном объекте. Это достаточно непростая практика, но только с ее помощью мы можем подчинить себе наш ум. Когда мы отвлекаемся, то тут же ловим себя на этом и вновь возвращаемся к предмету нашего сосредоточения. То усилие, которое мы совершаем в этот момент над своим сознанием, и дает нам возможность управлять нашим умом. В этой медитации важно умение не отвлекаться. Отвлечения бывают двух видов: внешние (когда мы, например, переключаем свое внимание на слышимые нами звуки или ощущаемые во время медитации физические неудобства) и внутренние (когда наша мысль отклоняется от объекта сосредоточения, и мы начинаем думать о чем-то другом). Эти отвлечения представляют собой ошибки, поэтому наша задача — вовремя пресекать их, возвращать себя к объекту медитации и пытаться концентрироваться только на нем. Конечно, для некоторых это будет трудно, потому что до этого мало кто из нас пытался заниматься такой практикой. Но не надо опускать рук. Нужно каждый раз останавливаться, возвращать себя к предмету сосредоточения и таким образом делать управляемым свой непослушный ум.

Какая польза от этой медитации? Прежде всего, мы приобретаем умение, не отвлекаясь на различные внешние воздействия, сосредоточенно работать над любой задачей, которую мы перед собой поставили, и успешно ее решать. Поэтому однонаправленная медитация помогает нам даже в обычной жизни. Если мы дисциплинируем наш ум и сделаем его сильнее, настойчивее и сосредоточеннее, то это будет очень хорошо. Часто бывает так, что мы не достигаем каких-либо целей из-за нашего же собственного сознания,

которое лениво, неуправляемо и хочет схватить сразу много объектов. Когда же, медитируя, мы поймем, что надо заниматься только одним и не отвлекаться на посторонние вещи, то от этого будет большая практическая польза.

Кроме того, однонаправленная медитация будет содействовать нашей дальнейшей духовной работе. Почему? Потому что во время практики божества нам надо будет ясно и четко видеть его образ. Мало того, визуализируя божество, мы должны будем при помощи випашьяны развивать в себе его качества. Поэтому, когда у нас появится умение стойко концентрироваться на одном объекте, то это будет полезно для йоги божества и в конечном счете приведет нас к глубокому пониманию природы просветления. Но об этом позже, когда мы дойдем до собственно религиозных практик. Та медитация, которой мы сейчас будем заниматься, не имеет религиозной основы, и поэтому она доступна для всех.

Теперь сядьте поудобнее. Для чего это надо? Важно, чтобы во время медитации вам ничего не мешало, иначе вы будете думать только о том, что у вас болят ноги. Очень многим трудно свободно сидеть в позе лотоса или полулотоса. В этом случае вы должны либо освоить позу лотоса, либо усаживаться как-то иначе — так, чтобы ваше тело не мешало вам медитировать. Дальше закройте глаза и смотрите либо чуть-чуть вверх, либо прямо перед собой. Теперь немного приоткройте веки, чтобы появилась полоска света. Слишком сильно открывать глаза не надо, потому что тогда в этой полоске возникнут контуры окружающих предметов, которые помешают вам сконцентрироваться. Теперь сосредоточьтесь на этой полоске света, мысленно сказав себе: «Вот полоска света,



и я ее ощущаю». Вы можете также непрерывно повторять про себя: «Это полоска света, это полоска света, это полоска света...» Сосредоточившись, начинайте медитацию.

## ЛЕКЦИЯ 29

*Добродетельные и недобродетельные основы сознания —  
Начитывание мантр как средство выявления, скрытых  
добродетельных основ. — Сравнение практики мантр и  
однонаправленной медитации.*

С буддийской точки зрения наша жизнь определяется кармой и клешами. Карма — это все то, что мы накопили, то есть и добродетельные, и недобродетельные основы нашего сознания. Недобродетельные основы — причина всех наших несчастий. Допустим, если мы в прошлой жизни кого-то убили или причинили кому-то вред, то в этой жизни нас преследуют болезни и увечья. А если мы кого-то обманули, то сейчас никто не хочет нас понимать, люди нетерпимы к нам, никто нас не слушает, к нам относятся с презрением и так далее. Все это результат того, что мы сами накопили в прошлом. Чтобы изменить нашу карму, мы должны не только понять все это, но и соответствующим образом исправить свое поведение. Мы всегда подчеркиваем важность тренировки ума, но ее результаты должны проявляться в конкретных действиях. Иными словами, если мы медитируем, то это не значит, что нам не надо совершать добродетельные поступки. Практикуя, мы раскрываем наше сознание и делаем его более трезвым, ясным и спокойным, и это естественным образом приводит нас к совершению определенных действий. Вы сами, однако, прекрасно понимаете, что от намерения до реального результата может быть очень большое расстояние. К примеру, если кто-либо хочет быть летчиком, то это хорошее желание, но никто не допустит необученного человека за штурвал самолета. Поэтому ему надо исследовать свое желание и определить конкретные шаги, которые надо предпринять для реализации своей

мечты. Если он изучит теоретические основы летного дела и пройдет практическую подготовку, то, может быть, со временем ему удастся научиться летать хотя бы на дельтаплане.

Осваивая практику накопления добродетели, мы должны понять, что в нашем сознании есть определенные скрытые основы. Ведь если спросить любого человека, сколько в нем заложено добродетели, то ответить он не сумеет. Может быть, он назовет себя добрым человеком, но насколько в нем развита доброта, он не скажет, потому что никогда об этом не задумывался. А если мы спросим его, сколько в нем не добродетели, то он тоже не ответит, потому что, хотя он понимает, что в нем присутствуют определенные недобродетели, он никогда их не выявлял и с ними не работал.

Буддийская практика помогает нам развить в себе скрытые добродетели. Универсальное средство для этого, как ни странно, — простое начитывание мантр. Почему я не говорил об этом раньше? Потому что все знают эту практику. В принципе, читать мантры можно где угодно и когда угодно — в поезде, по дороге на работу, во время отдыха и так далее. Начитывая мантры, мы, как говорится в буддийских текстах, благодаря этому накапливаем добродетель. Но мы обычно не можем объяснить, как это происходит, и поэтому я сейчас и рассказываю об этом. Практика мантр позволяет нам выявить наши внутренние добродетельные основы. Когда мы читаем мантру «Ом мани падме хум», то с каждым ее повторением мы все больше и больше раскрываем их в себе.

Я часто рассказываю притчу про эту мантру. К одному большому учителю пришел начинающий буддист, только что получивший Прибежище, и спросил, как ему

практиковать. Учитель сказал ему: «Возьми четки и читай мантру "Ом мани падме хум"». Потом к этому же учителю явился другой человек и сказал: «Я теоретически разбираюсь в этапах Восьмеричного пути, я понимаю, что такое добродетель и недобродетель. Какую практику вы мне посоветуете?» Учитель ответил: «Возьми четки и читай мантру "Ом мани падме хум"». Наконец пришел за советом знающий и опытный созерцатель, и учитель сказал ему: «Возьми четки и читай мантру "Ом мани падме хум"». Послушник, который все это видел, спросил у учителя: «К вам обращались три разных человека, а вы посоветовали им одно и то же. Почему?» И тот ответил ему: «Возьми четки и читай мантру "Ом мани падме хум"».

Речь идет о том, что, когда мы только начинаем практиковать мантру «Ом мани падме хум», мы просто механически начитываем ее — допустим, миллион, два миллиона, а может быть, всего десять тысяч раз. В конце концов, однако, такая практика приводит нас к вопросу, зачем мы это делаем. Мы знаем, что это буддийская мантра, и поэтому начинаем изучать философию буддизма, знакомимся с ее краеугольным камнем — Четырьмя благородными истинами, выясняем, что такое три типа личностей, какие они ставят перед собой задачи и так далее. На какой бы ступени духовного развития мы ни находились, начитывание этой мантры не позволяет нашему уму отступить от своей внутренней работы. Вопросы, которые появляются у нас в ходе практики, дают нам возможность все больше и больше расширять свои знания, все глубже и глубже понимать, что такое просветление, что такое любовь и сострадание. Мы часто считаем, что любовь и сострадание — это только доброта и спокойствие. На самом деле, когда мы будем практиковать, допустим, Тысячерукого Авалокитешвару,

то поймем, что есть и более жесткие методы, но они всегда обусловлены абсолютным пониманием того, что мы, используя их, действительно помогаем живым существам. Для примера, когда нам надо защитить девушку от хулиганов, мы не задумываясь применяем физическую силу. Разумеется, при этом мы причиняем им боль, но зато оказываем помощь тому, кто в ней нуждается. Поэтому при всей своей внешней простоте практика сострадания требует очень сложной и глубокой духовной работы. В начале лекции я говорил о том, что те положительные качества, которые мы воспитываем в себе, побуждают нас к определенным действиям. Пытаясь совершать их, однако, мы то и дело набиваем себе шишки. Почему? Это происходит в том случае, если наши действия были непродуманными и неточными. Желание было хорошим, а эффект оказался не таким, как мы предполагали. Поэтому мы должны работать над собой, добиваясь, чтобы результаты наших поступков соответствовали нашим намерениям.

Что представляет собой практика начитывания мантр на четках? Прежде всего, это один из видов медитации, который очень схож с однонаправленным сосредоточением. Но это еще и духовная практика, потому что мантра бодхисаттвы Авалокитешвары учит нас любви, доброте и состраданию ко всем живым существам. Как вы понимаете, это требует от нас многоэтапной работы над собой. Почему? Потому что мы должны начать с формирования намерений, зародив в своем уме любовь и сострадание, и закончить совершением действий, претворив в жизнь свое внутреннее стремление помочь всем живым существам. Поэтому у традиционных буддистов начитывание на четках мантры «Ом мани падме хум» — это практика,

которой занимаются и простые миряне, и глубоко знающие мудрые учителя.

По аналогии с мантрой Авалокитешвары практикуют и мантры других божеств — от Белой Тары, Зеленой Тары, Белозонтичной Тары и Ваджрапани до Калачакры, Гухьясамаджи, Чакрасамвары и других божеств аннугара-йога-тантры. Принцип, заложенный в основу этой практики, всегда остается неизменным: начитывание мантры позволяет выявить скрытые внутри нас добродетели. Благодаря тому, что они начинают просыпаться и развиваться в нас, мы очищаем собственное сознание от аффективных состояний.

Практика начитывания мантр на четках легче однонаправленной медитации, потому что здесь не надо концентрироваться на данных какого-либо из органов чувств. Обычно мы сосредоточиваемся на перебирании четок зерно за зерном, сопровождая это внутренними импульсами нашего сознания, направленными на выявление и развитие в себе чувства сострадания. Лучше делать эту практику с закрытыми глазами, чтобы отрешиться от внешних объектов.

В отличие от начитывания мантр, однонаправленная медитация не имеет глубинной духовной основы, и с этой точки зрения она намного проще. Но с позиции тренировки сознания, то есть развития способности к концентрации, она гораздо труднее. Поскольку у этой практики нет духовной подоплеки, ею могут заниматься и люди, которые еще не приняли Прибежище.

Сейчас сядьте поудобнее. Примите позу, в которой вам ничего не будет мешать. Закрыв глаза, расслабьте веки — так вам будет легче держать их приоткрытыми. Со временем вы поймете, что когда ваши глаза полностью закрыты, то веки напряжены. Ощущение

расслабленности придет только тогда, когда вы их чуть-чуть приоткроете. Напряженные веки мешают во время медитации, потому что они дрожат. Смотрите прямо перед собой. Когда вы расслабите веки, то между ними появится белая полоска света. Конечно, в ней будут видны какие-то силуэты, но вы не должны обращать на них внимания. Вам надо концентрироваться только на этой полоске света.

## ЛЕКЦИЯ 30

*Важность умения делать подношения. — Подношения телом, речью и умом. — Внешнее подношение, внутреннее подношение, тайное подношение и самоподношение. — Значение самоотречения для практики тантрических подношений. — Мысленное совершение подношений Будде.*

Сегодня я хочу объяснить, что такое подношение. Это необходимо потому, что в ходе нашего цикла медитаций мы будем учиться представлять в уме Будду, который не только очищает наше сознание, но и дает нам возможность устранять страдания всех живых существ. Чтобы выше ценить Будду или любое другое божество, образ которого мы создаем в нашем сознании, нам надо испытывать к нему глубокое духовное уважение. Оно должно выражаться во внутреннем самопожертвовании, связанном с пониманием отсутствия нашего «я» (эта тема исследуется в буддизме как необходимый элемент теории пустоты), а также с отречением от собственных амбиций и от собственной гордыни.

Во время медитации мы должны духовно предаться тому божеству, которое мы хотим в себе реализовать. Это поможет нам обрести глубинное понимание собственного сознания, добиться полного постижения сущности объектов окружающего мира, а в конечном счете — получить возможность управлять ими. Но нам до этого еще очень далеко. На начальном этапе нашей практики мы будем только ощущать и осознавать какие-то не испытанные нами ранее духовные переживания.

Освоение умения подносить связано с парамитой даяния. В буддийских текстах часто говорится о самоотречении. Для монахов это выражается в том, что



они, взяв на себя обеты, тем самым отказываются от всего мирского. Что же касается мирян, то во время медитации они тоже должны проявлять некоторую степень самоотречения. Одним из видов отречения считается парамита даяния. Другой вид отречения — это подношение. Смысл подношения связан с духовным отказом от своей «самости». Обыкновенные буддисты-миряне начинают с простых вещей: приходят в храм и кладут монетку перед алтарем. Самое главное здесь — иметь правильную мотивацию. Если, отдавая эту монетку, мы научимся радоваться тому, что избавляемся от жадности, то это и будет самое глубокое отречение. Сострадание, то есть умение отдать себя другому человеку, понять другого человека, тоже имеет в своей основе самоотречение.

Есть много видов подношений. Прежде всего, различают подношения телом, речью и умом. Если мы говорим о физических подношениях, то это может быть пища, поставленная перед алтарем, или пожертвование на храм. К числу подношений телом относятся и наши действия на благо других — необязательно совершаемые в храме. Если мы стремимся развить в себе сострадание ко всем живым существам, то мы должны практиковать его везде и всюду. Это поможет нам добиться подлинного внутреннего отречения от своей «самости». Если же говорить о подношениях, осуществляемых нашим умом, то они заключаются в глубоком духовном познании мира и понимании того, зачем надо быть добрым. Добрый человек может передать свое душевное состояние окружающим людям. Нам надо щедро делиться с окружающими своим внутренним пониманием сострадания, показывая пример того, как заложенная в нас доброта распространяется на других. Мало того,

передавая знания о сущности сострадания окружающим людям, мы совершаем еще и подношение речью. Таковы три вида подношений, осуществляемые нами в обычной жизни.

Когда мы совершаем подношения в медитативном состоянии, то исходим из того, что если мы делаем людям добро и дарим им радость, то таким же образом надо поступать и по отношению к божеству. В чем заключается сущность божества? Вы создаете его в своем собственном уме, и поэтому ему не нужны материальные дары. Если вы будете делать подношения, то они должны быть исключительно духовными. Это можно сравнить с любовью мужчины к женщине. Мужчина согласен пожертвовать чем угодно, лишь бы его любимая согласилась быть рядом с ним. Так происходит и в отношениях с божеством, когда мы готовы отдать все, чтобы только оно обратило на нас внимание. Дальше между нами и божеством формируется стойкая взаимосвязь, и мы становимся с ним единым целым — так же, как если женщина принимает ухаживания мужчины и начинает проявлять к нему интерес, у них возникает тесный эмоциональный контакт.

В системе Тантры выделяются следующие виды подношений: внешнее подношение, внутреннее подношение, тайное подношение и самоподношение. В чем они заключаются? Если продолжить наше сравнение, то отношения мужчины и женщины начинаются со знакомства, затем идет упрочение внутренних связей, и в конце концов возникает семья. Таким же образом мы действуем и в системе Тантры, делая божеству сначала внешние, а потом внутренние подношения. Внешние подношения — это когда мы говорим божеству: «Я очень хочу практиковать тебя, я очень хочу понять тебя, я очень

хочу впитать в себя все твои знания». А внутренние подношения — это когда мы говорим: «Я благоговею перед тобой, перед теми знаниями, которые ты мне открываешь, перед теми возможностями, которые ты мне даешь». Когда возникает стойкая связь между божеством и нами, то мы, следуя практике Тантры, реализуем его в себе. Отождествляя себя с божеством, мы совершаем самоподношение. Мы говорим: «Я все принял от божества, я умею все, что делает это божество, и я хочу всеми качествами божества, которыми я сейчас обладаю, помогать всем живым существам».

Если же говорить о божествах чарья-тантры, йога-тантры и аннугара-йога-тантры, то там возрастает и число подношений, и сложность визуализаций, и степень духовного приближения к божеству. Но для нас это все пока в будущем. Сейчас нам надо научиться визуализировать божество и делать его свойства объектом нашей медитации. Нужно уметь не только мысленно расставлять перед божеством подношения, но и делать это от всей души, потому что в противном случае практика Тантры не принесет нам никаких результатов. Если вы не скажете себе: «Да, я готов со всей глубиной веры отдать себя всего для освоения практики божества», — то вы никогда не сможете приблизиться к нему, у вас никогда не возникнет с ним стойкая связь. Этот принцип духовных отношений остается неизменным, о каком бы божестве ни шла речь (так же можно обращаться, например, к Христу или Кришне). Осваивая практику подношений, нам надо неразрывно ассоциировать подношение с самоотречением, а самоотречение — с пониманием отсутствия сущности «я», потому что это ключ к постижению природы пустоты. Если мы научимся так медитировать, то наша практика будет приносить

вполне реальные плоды. Благодаря ней начнет меняться и мир вокруг нас, и мы сами. В нашей жизни будет меньше страданий и больше добра и счастья. Ради этого мы и совершаем подношения.

Очень многие буддисты понимают, что степень их внутреннего самоотречения пока слишком мала для подобной практики. Поэтому они поступают просто — приходят в храм и делают материальные приношения. Со временем у них возникает уважение к месту, где пребывают Три драгоценности — Будда, Дхарма и Сангха, представляющие собой символ духовного совершенства. Это уважение очень важно. Ведь если вы задумаетесь о том, что буддийская традиция, зародившись две тысячи пятьсот лет назад, сохранилась до наших дней, и что вы имеете возможность слушать Учение Будды здесь, в этом храме, находящемся далеко на севере от родины буддизма, то вы поймете, что вы — очень счастливые люди.

Сегодня мы попробуем освоить одну простую медитацию. Мы должны, не отвлекаясь на дыхание, представить себе Три драгоценности. Олицетворением Трех драгоценностей будет служить образ Будды Шакьямуни. Как мы это сделаем? Закрыв глаза, мы будем представлять перед собой Будду и мысленно расставлять перед ним все то, что для нас ценно. Ведь мы не можем преподнести Будде материальные вещи. Единственное, что мы можем подарить, — это наше внутреннее духовное благоговение. Оно возникает тогда, когда мы говорим себе: «Да, я хочу познать свойства Будды. Я обращаюсь к Трех драгоценностям как к Прибежищу, я стремлюсь обрести просветление, и ради этого я готов отдать все, что у меня есть».

Когда мы называем Будду, Дхарму и Сангху Тремя драгоценностями, мы хотим этим сказать, что для нас нет ничего ценнее их. Почему? Потому что все исходит из природы сознания. Все глубже и глубже познавая самих себя, мы приближаемся к просветлению, или освобождению. Иными словами, наш ум становится совершенно свободным. Ведь природа сансары такова, что чем далее развивается общество, тем более оно делается сансарически зависимым. Если взять, например, монгола, который сидит в своей юрте посреди степи, то он гораздо свободнее, чем те люди, которые живут здесь, в Санкт-Петербурге. Он не боится, что когда он выйдет на улицу, его может сбить машина. Мы же вынуждены соблюдать правила дорожного движения, и в этом мы несвободны. Нам необходимо электричество, нам необходим водопровод. Мы связаны многими внешними и внутренними условиями. Но когда мы практикуем Учение и мысленно созерцаем Будду, то постепенно становимся духовно свободными. Обретенное нами внутреннее успокоение помогает нам, добровольно оставаясь в сансаре и сострадая сансарическому образу жизни, найти огромное духовное счастье, которое дает нам вера в Три драгоценности.

Сейчас мы закрываем глаза, но на дыхании не сосредоточиваемся, потому что это не практика очищения. Мы будем пока учиться развивать в себе самоотречение, будем учиться делать подношения. Когда же мы соединим эту практику с концентрацией на дыхании, это уже будет другой, более сложный, вид медитации, усиливающий наше стремление к очищению, помогающий нам культивировать бодхичитту и взращивать любовь и сострадание ко всем живым существам. Сравнительно простые практики, с которых

мы начали, будут с каждым разом усложняться, к ним будут добавляться все новые и новые элементы. Благодаря этому, если вы впоследствии захотите освоить любую из тантр, начиная с «Гухьясамаджа-тантры» и кончая «Калачакра-тантрой», вы будете полностью понимать, о каких практиках там идет речь, для чего они предназначены и как осуществляются.

Вам надо расслабиться и принять удобную позу. Прикрывая глаза, вы, как всегда, оставляете узкую щелочку, чтобы видеть полоску света. Затем вы представляете перед собой Будду. Если настоящая визуализация вам не удастся, то есть образ Будды не возникнет перед вашими глазами, — ничего страшного, тогда просто думайте, что Будда пребывает перед вами. Такова одна из глубоких практик, которые вы можете делать в храме, — сначала смотреть на статую в алтаре, а затем закрывать глаза, добиваясь того, чтобы перед вами появился стойкий образ Будды. Перед ним вы расставляете любые подношения — все то, что вы бы отдали, чтобы добиться расположения Будды.

По поводу этой медитации я должен сказать, что вам, возможно, не удастся сразу добиться четкой визуализации образа Будды. Если он получается нестойким, надо упражняться дальше. Ведь зачем нужны в храме изображения божеств? Человек видит эти изображения, фиксирует их в своей памяти и в нужный момент может вызвать их перед собой. Но само по себе развитие зрительной памяти — это еще не достижение. Конечно, нам надо уметь «оживлять» мысленно создаваемый нами образ божества, но при этом мы должны уважать его, благоговеть перед ним и стремиться приобщиться к его сути. Эта практика основана на том, что наше сознание обладает прирожденной способностью

к подражанию. Мы всегда хотим быть похожим и на кого-то и постоянно создаем себе идеалы. В этом нет ничего плохого. Когда мы размышляем о качествах Будды, то ориентация на этот нравственный эталон приближает нас к просветлению — точно так же как если мы, например, захотим подражать кому-нибудь из космонавтов, то, как минимум, получим высшее техническое образование, а как максимум — в конце концов тоже полетим в космос. Но для этого нам надо четко осознать, действительно ли это нам нужно. Хотя нам хочется достичь просветления прямо сейчас, двигаться к нему мы будем очень долго. По мере того как мы будем приближаться к осуществлению нашей мечты, мы будем добиваться все больших духовных достижений.

Вы сами понимаете, что сейчас мы говорим с вами о предварительных этапах практики. Почему я начинаю с таких элементарных вещей? Потому что, когда сюда приедет какой-нибудь большой тибетский учитель, он не станет растолковывать вам эти мелочи. Он быстро объяснит технику той или иной медитации, но вы, возможно, так и не поймете, зачем, почему и с каким душевным настроем ее надо практиковать. Часто бывает так, что люди, получив какое-нибудь посвящение, хвастаются им, словно орденом. На самом деле принятие посвящения означает очень большую внутреннюю работу. Любое посвящение нужно, прежде всего, для того, чтобы мы могли начать духовное самораскрытие.

## ЛЕКЦИЯ 31

*Сосредоточение на дыхании. — Два этапа этой практика: очищение своего сознания и помощь другим живым существам. — Четыре безмерных состояния сознания. — Возможные ошибки в их освоении. — Соединение практики мысленных подношений с практикой очищения сознания.*

На прошлых занятиях мы говорили с вами, как и зачем мы практикуем медитацию. Начиная работать с собственным сознанием, мы сперва искореняем в нем все отрицательные состояния, опираясь при этом на естественные функции нашего организма. Так, когда мы концентрируемся на дыхании, то используем свойство нашего тела вдыхать чистый воздух и выдыхать грязный. Таким же образом мы практикуем и на уровне ума, мысленно вдыхая в себя неомраченные аспекты сознания и выдыхая омраченные.

На втором этапе мы усложняем нашу медитацию, используя ее в обратном направлении. Очистив свой ум, мы стремимся определить, как мы можем помочь другим живым существам. Насколько мы способны к этому, зависит от нас самих, от имеющихся у нас внутренних качеств и от нашей работы над собственным сознанием. Когда во время медитации мы мысленно вдыхаем в себя чужие страдания и взамен на выдохе отдаем другим ту добродетель, которая накопилась у нас за эту и прошлые жизни, то посредством этого мы действительно можем помочь окружающим. Зачем это нужно? С позиций буддийской философии природа человека такова, что он не может быть счастлив сам по себе. Он может достичь всей полноты счастья только вместе со всеми живыми существами. Поэтому мы должны не только очистить



собственное сознание, сделав его счастливым и неомраченным, но и использовать нашу медитацию для помощи другим, направив на достижение этой цели все наши силы, умения и навыки. Только таким путем мы можем обрести абсолютное счастье.

Следующий этап нашей практики — придание ей религиозного характера. Визуализируя перед собой Будду, мы сначала очищаем собственное сознание, а потом ориентируем его на помощь другим существам. Мы уже говорили с вами о практике подношений. Зачем она нужна? Чтобы уметь сострадать другим, нам надо мысленно представить тех, кому мы хотим помочь, и понять их внутреннее состояние. Для этого нам следует забыть о собственном «я», о собственном эгоизме. Наше сострадание может быть направлено как на кого-то одного, так и на всех живых существ. Если мы научимся отдавать им себя, то это и будет практика даяния, о которой говорится в буддийских текстах как о самопожертвовании, внутренней самоотдаче, совершаемой для того, чтобы понять состояние другого существа. Это связано с понятием четырех безмерных состояний сознания. Мало того, чтобы у нас возникло желание помогать другим, — мы должны оказать им реальную помощь, а для этого нам надо накопить огромный духовный потенциал, достаточный для того, чтобы вывести из круговращения сансары бесчисленное множество живых существ.

Мы начинаем с порождения в себе относительной бодхичитты, говоря себе: «Я хочу избавить от страданий всех живых существ, и поэтому мне надо достичь просветления». Это очень важная мысль. Ведь если мы не зародим в себе бодхичитту, то не обретем пробуждение-бодхи, не добьемся просветления и полного раскрытия

нашей личности. Такая устремленность очень нужна, потому что она не дает развиваться негативным аспектам нашего сознания, к которым относятся уныние, отчаяние, глубокая меланхолия, безразличие и другие отрицательные эмоции.

Поэтому в первую очередь мы стремимся зародить в себе безмерную любовь ко всем живым существам. Такая любовь вырабатывается на основе одной простой мысли — мы должны признать, что все живые существа были в прошлом нашими матерями. Это представление лежит в основе развития всех безмерных состояний сознания. Мы должны воспитать в себе любовь, которая сравнима с отношением матери к собственному сыну. Что бы ни произошло в жизни с ребенком, материнская любовь к нему остается безграничной. Более того, мать не ждет за это никакого вознаграждения. Для нее не существует принципа «ты — мне, я — тебе». Эту бескорыстную любовь мы и должны воспитать в себе.

Второе безмерное состояние сознания — это сострадание ко всем живым существам. Чтобы его развить, надо осознать, что мы испытываем страдания точно так же, как и все остальные. Чувство сострадания возникает только тогда, когда мы говорим: «Я не хочу, чтобы другие страдали так же, как я». Исследование и понимание страдания как аффекта, присущего всем живым существам, дает нам возможность воспринимать чужую боль как свою.

Третье безмерное состояние сознания — это равенность. Нам надо любить всех без исключения живых существ, как своих матерей, и чувствовать их страдание так, как если бы его испытывали мы сами. Нельзя делить окружающих на друзей и врагов. Ко всем надо относиться одинаково.

Четвертое безмерное состояние сознания обычно именуют сорадованием, хотя, если внимательнее его исследовать, мы увидим, что точнее было бы назвать его соучастием. Мы должны не только радоваться благим поступкам всех живых существ, но и уметь сочувствовать их горю.

Нужно правильно практиковать эти четыре безмерных состояния, чтобы вместо них не развить в себе какие-либо отрицательные эмоции. Так, неправильная практика безмерной любви может привести к возникновению страсти — глубокого чувства привязанности, какое бывает между влюбленными или очень близкими друзьями. В этом случае появляются причины для ревности и других негативных состояний сознания. Поэтому нам нужно уметь правильно ориентировать свои эмоции.

Далее, если мы неправильно практикуем безмерное сострадание, то в результате размышлений о том, что все живые существа страдают, у нас может возникнуть глубокое чувство горести. Когда мы говорим, что все есть страдание, что это страдание очень велико, что все живые существа страдают, то можем погрузиться в уныние, потому что увидим, насколько трудно избавиться от страданий всех живых существ. Тогда страдание может стать нашим собственным состоянием. Это очень неправильно. Наоборот, мы должны воспитывать в себе глубокое чувство счастья. Нам следует поддерживать его даже тогда, когда вокруг нас происходят события, которые не вызывают радости. Мы должны преодолевать все свои отрицательные состояния с помощью ясности сознания.

Когда мы практикуем равнозначность, то можем впасть в своего рода «уравниловку» — начать относиться ко всем

безмятежно-восторженно, радоваться и плохому, и хорошему. Равностность действительно подразумевает, что мы должны воспринимать всех без исключения живых существ, как нашу собственную мать, но наше поведение в отношении них должно быть правильным. Правильное поведение — это одна из ступеней Восьмеричного пути. Кто бы из окружающих нас людей ни совершал недобродетель, мы должны препятствовать ему, а кто бы из них ни совершал добродетель, нам надо поощрять его деятельность. Это и будет абсолютно верное осуществление равностности.

Наконец, ошибочная практика соучастия также приводит к неправильному состоянию сознания. Если вы будете плакать со всеми, кто плачет, или веселиться со всеми, кто веселится, то это будет неверно. Чтобы сопереживать, надо различать, какие чувства испытывают живые существа. Если они счастливы от осуществления добродетели, то надо радоваться вместе с ними. Если же они довольны от того, что совершают недобродетель, то нам радоваться не следует. Практикуя сопереживание, нам надо стараться понять правильность или неправильность состояния человека. В этом нам поможет сострадание — то есть умение не просто почувствовать страдания другого, но и найти для него возможность исправиться, увидеть свои ошибки и преобразовать себя из недобродетельного существа в добродетельное.

Понимание этого требует от нас глубокой работы над собой, предполагающей не только приобретение знаний, но и практику медитации. Чтобы развить самих себя, мы, в первую очередь, преподносим божеству свое собственное сознание. В буддизме существует множество видов подношений — например, подношение мандалы,

когда мы отдаем всю Вселенную ради того, чтобы достичь состояния пробуждения-бодхи. Бескорыстие, зарождающееся в нас благодаря практике подношений, раскроет в нашем сознании возможности, которые прежде никак не проявлялись. Научившись понимать чужую боль и сострадать всем живым существам, мы сможем реально помогать другим и изменять окружающий мир. Мало того, наше собственное сознание будет становиться все сильнее и тверже — как алмаз, рассекающий тьму неведения. Алмаз — это обычная метафора для сознания Будды, потому что любые омрачения, сталкиваясь с ним, рассыпаются в прах. Такова неизмеримая сила буддийского Учения.

Доброта — это очень непростая вещь. Нам следует понять, что наше сознание можно изменить только путем внутреннего самопожертвования. Но мы не должны ограничиваться только подношениями, совершаемыми в уме. Нам следует научиться делать их телом, речью и умом, стремясь принести благо всем живым существам. В джатаках, повествующих о прошлых жизнях Будды, можно найти много примеров таких деяний. Я не буду сейчас подробно об этом рассказывать, но я хочу, чтобы вы поняли, ради чего Будда так поступал.

Вернемся к теме нашего занятия. Вы уже умеете визуализировать Будду и мысленно делать ему подношения ради того, чтобы приобрести от него внутреннее благословение на правильное начало практики. Это очень сильная медитация, и если мы соединим ее с очищением собственного сознания, то сможем перейти к совершению четырех видов подношений. Тогда мы начнем осознавать, каким образом осуществляется практика божества. Но прежде

чем приступить к ней, нам надо научиться делать внутренние подношения.

Сейчас мы будем представлять перед собой статую Будды. Хотелось бы, чтобы эта визуализация получилась у вас четкой и ясной. Сразу, конечно, образ Будды перед вами не появится. Эта медитативная практика требует долгого освоения. До того момента, когда при одной мысли о Будде у вас между бровей сразу же будет возникать его образ, может пройти очень и очень много времени. Но даже если у вас пока ничего не получается, вы все равно думайте, что перед вами находится Будда, мысленно подносите ему собственное сознание и говорите: «Я стремлюсь обрести просветление ради блага всех живых существ и хочу получить от Будды такое же сильное благословение, как сильно мое желание достичь духовного совершенства». Если благодаря практике абсолютной медитативной самоотдачи вы почувствуете изменения в своей жизни, то у вас появится глубинная вера. Очень часто бывает так, что люди умеют только просить и сами не хотят ничего делать. Но общение с божеством с буддийской точки зрения не сводится только к просьбам. Мы должны сами изменять собственное сознание в лучшую сторону. Вот зачем я объяснял сегодня практику четырех безмерных состояний — чтобы вы правильно воспитывали их в себе и в дальнейшем научились сострадать всем живым существам и помогать им. Это и есть ваша главная задача.

Сейчас сядьте поудобнее, чтобы ваша поза вас не стесняла. Правильно настройтесь. Прикройте глаза, оставив тонкую полоску света, потому что это даст вам возможность помнить, где вы находитесь. Если вы сильно закроете глаза, то начнете мечтать или дремать. Затем представьте прямо перед собой (в том направлении, куда

вы смотрели до того, как закрыли глаза) простое изображение Будды. Мысленно преподнесите ему свое сознание, прося о достижении того, к чему вы стремитесь. При этом не надо обращать внимание на дыхание, которое должно быть ровным, спокойным и совершенно вам не мешать. Если вы пока не способны вызвать образ Будды в своем сознании, если перед вами ничего не появляется, то просто считайте, что в этом месте находится Будда. В конце концов перед вами возникнет светлое пятно, которое со временем приобретет очертания Будды. Я уже говорил вам, что это потребует долгой работы. Поэтому пока только думайте, что Будда находится перед вами, и развивайте в себе стремление к совершенству.

Закончив эту медитацию, мы обращаемся ко второй, более сложной, которая будет связана с дыханием. Мы уже освоили практику, в ходе которой мы вдыхаем чистое сознание и выдыхаем грязное, освобождая наш ум от омрачений. Пытаясь понять, откуда берется это неомраченное сознание, мы переходим к новой медитации, во время которой представляем перед собой Будду, посылающего нам чистое сознание в виде вдыхаемого нами воздуха и принимающего на себя все выдыхаемые нами аффекты. Освоение подобной визуализации очень важно для очищения нашего сознания, потому что окружающее нас внешнее пространство далеко не всегда бывает чистым, в то время как эта практика позволяет нам получить незамутненную духовную энергию непосредственно от Будды.

Сейчас мы совместим обе медитации. Когда мы представляем перед собой Будду и мысленно совершаем ему подношения, мы должны будем соединить эту готовность к самопожертвованию с нашей практикой

очищения сознания. Наша самоотдача даст нам возможность испытать глубокие духовные переживания — не только религиозные, но и практические, выражающиеся в освобождении нашего сознания от аффектов, в его трансформации, в соединении опыта и веры.

Это достаточно непростая практика. Возможно, она получится у нас не сразу, потому что для нее важно знать, в какой именно момент надо подносить себя Будде. Начнем с простых вещей. Визуализировав перед собой Будду, представим себе, что от него исходит энергия, входящая через ноздри внутрь нашего тела и очищающая нас. Обратное мы посылаем Будде загрязненное сознание, чтобы тот его очистил. И в этот момент, понимая важность Будды для нас, мы говорим ему: «Только ты можешь очистить и преобразовать мое сознание, и поэтому я всецело предаюсь тебе». В этот момент и должна возникнуть внутренняя самоотдача в виде подношения. Если мы научимся так работать с образом Будды, то впоследствии у нас будет получаться практика любого божества.

Чтобы добиться эффекта, нам нужно стараться медитировать возможно чаще, по крайней мере — утром и вечером. Каких результатов мы можем ожидать от нашей практики? Если первая из двух медитаций, когда мы просто представляем себе, что на выдохе от нас уходят плохие мысли, а на вдохе приходят хорошие, не связана с религиозностью, то вторая, когда мы еще и визуализируем перед собой Будду, глубоко религиозна. Первая из них легко дает положительный эффект. После медитации мы ощущаем, что все наши тревоги и страхи куда-то исчезли, заменившись хорошим, счастливым состоянием ума. Добившись этого результата, мы идем



дальше и учимся представлять перед собой Будду. Эта религиозная практика дает нам возможность раскрыть свой внутренний потенциал и обрести определенные способности. Если мы не будем их развивать, то они быстро угаснут, а если мы будем практиковать дальше, то эти способности будут проявляться все сильнее.

Сейчас опять примите позу поудобнее и визуализируйте перед собой Будду. Не закрывайте полностью глаза, оставьте между век полоску белого света. Представьте себе, что энергия Будды входит в вас на вдохе и очищает ваше сознание, а на выдохе из вас выходит все грязное, что есть в вашей душе — ваши страдания, клеши гнева, неведения, страсти, — и идет к Будде. После нескольких вдохов и выдохов внутри вас начнет возникать глубокое уважение к Будде и готовность к самоотдаче. Вы будете мысленно говорить: «Я бы отдал все ради того, чтобы очистить свое сознание и развить свои внутренние способности».

Вы уже знаете, что существует внешнее и внутреннее подношение. Эта медитация связана с внешним подношением, когда мы видим божество и стараемся преподнести ему себя. Но есть еще и внутреннее подношение, то есть практика единения с божеством, когда мы берем на себя страдания всех живых существ, а потом, отождествляя себя с Буддой, отдаем им свою чистую энергию. Это, однако, очень непростая медитация, и мы займемся ею позже.

## ЛЕКЦИЯ 32

*Что такое истинное сострадание? — Развитие этого чувства по отношению к приятным, безразличным и неприятным людям. — Практика принятия на себя страданий всех живых существ.*

Наша практика должна проявляться в реальном сострадании ко всем живым существам. Для этого нам надо быть внутренне сильными людьми. Мы обнаруживаем свою слабость каждый раз, когда не можем справиться с собственными аффектами — будь то злорада, гнев и раздражение, будь то страсть как желание обладать чем-либо, будь то, наконец, обуревающее нас всех неведение. О том, что нашу цель составляет избавление от неведения, мы можем судить хотя бы по тому, что само понятие «просветление» предполагает состояние всезнания. Нам присуща способность к познанию мира, и, опираясь на свое желание постичь все окружающее, мы понемногу движемся к состоянию Будды. Обычно насчитывают тридцать семь аспектов просветленного сознания. Нам следует не только теоретически понять, но и практически реализовать их в собственном уме. Что значит «в собственном уме»? Это означает, что мы должны подчинить себе свое сознание и реализовать те заложенные в нем качества, которые входят в число этих тридцати семи аспектов. И первое, что нам нужно воспитать в себе, — это сострадание ко всем живым существам. Я много раз объяснял, что истинное сострадание заключается в умении реально помогать другим. При этом наше желание приносить пользу должно быть согласовано с понятием добродетели. Так, если мы дадим пьянице водку, это будет недобродетельным поступком, даже если за этим стоит

наше искреннее стремление облегчить чужие страдания. Протянув человеку руку помощи в виде стакана водки или вина, мы не только не принесем ему никакой пользы, но и усилим его аффекты. Поэтому в таком поступке очень мало добродетели и очень много недобродетели.

Чтобы понять, в чем заключается истинное сострадание ко всем живым существам, нам нужно развить в себе мудрость и накопить большой практический опыт. На этом пути мы, конечно, делаем очень много ошибок. Откуда возникают эти ошибки? Они рождаются из нашего собственного «эго», из нашей собственной «самости». Мы думаем: «Я обладаю такими-то и такими-то качествами, и поэтому, в соответствии с собственным "я", должен действовать так-то и так-то». Наш ум полон гордыни, и поэтому мы часто не можем переступить через собственный характер.

Нередко считают, что сострадание — это добродетель, которая может испортить человека. На самом же деле, когда мы страдаем, это дает нам возможность понять природу других существ и помочь им. Ведь когда мы руководствуемся исключительно своим «эго» и действуем согласно собственным правилам и представлениям, то наши поступки не приносят пользы окружающим. Поэтому истинное сострадание — это умение понять чувства другого.

Что касается соответствующей медитации, то, приступая к ней, мы должны для начала определить собственные личностные качества, потому что любая практика требует разобраться, где находится наше «я», или, по крайней мере, понять, кто мы. И второе обязательное условие — мы должны знать, зачем мы медитируем.

Чтобы зародить в себе глубокое чувство сострадания, мы прибегаем к махаянской практике признания всех живых существ своими матерями. Это аналитическая медитация, которая достаточно проста, но очень эффективна. Мы стараемся осознать, что все, кого мы встретили за свою жизнь — в том числе всякие букашки-таракашки, мыши, собаки и другие животные, — были в прошлых жизнях нашими матерями. Вспоминая, с какой добротой к нам относилась мать, когда нас растила, мы последовательно переносим это чувство на всех живых существ. Сначала мы отдаем свое тепло тем, кого мы любим. Далее мы распространяем его на тех, к кому мы испытываем нейтральное чувство. И затем мы учимся сострадать тем, с кем мы враждовали. Таковы три больших этапа этой медитации.

Эта практика может вызвать у вас очень много вопросов. Когда вы будете медитировать, то в вашей памяти, возможно, начнут всплывать какие-либо события из вашего прошлого, или ваше воображение начнет рисовать вам разные картины. Но практиковать эту медитацию все-таки надо. С точки зрения махаянской традиции развитие сострадания играет очень большую роль в углублении вашего медитативного опыта. Если правильно осуществлять эту практику, она станет одним из моментов, способствующих раскрытию вашего сознания. А впоследствии вы увидите, как гармонично она соединится с теми видами медитации, которые вы изучали ранее. Если вы будете практиковать серьезно, то убедитесь, что аналитической медитацией можно заниматься все время, независимо от того, где вы находитесь и что вы делаете. Поскольку практика сострадания тоже относится к числу аналитических, при правильном настрое ума ее можно осуществлять

постоянно — и тогда она придаст глубокий смысл вашей жизни.

Воспитав в своем сознании сострадание ко всем живым существам, мы закладываем прочную основу для собственного счастья, потому что человек не может быть счастлив в одиночку. Мы осознаём себя счастливыми только тогда, когда рядом есть хотя бы еще один счастливый человек. Например, когда мы видим семью, в которой муж и жена живут во взаимопонимании и глубоком согласии, то мы понимаем, что это и есть настоящее счастье. Иными словами, счастливы могут быть по меньшей мере двое. И потому практика сострадания приносит радость и нам самим, и другим — ведь если мы духовно сильны, мы можем сделать счастливыми всех вокруг себя.

Приступая к этой медитации, нам надо сесть в удобную позу. Не имеет значения, открыты у нас будут глаза или нет (хотя удобнее, конечно, будет закрыть их). Постепенно начиная практику, мы будем стараться ощутить в своем сознании то чувство бескорыстной любви, которое испытывала к нам мать, когда нас растила. Это чувство зарождается в нас в виде маленького тепла в груди. Постепенно оно увеличивается, и мы оказываемся в состоянии распространить его на всех живых существ. Не имеет значения, кому именно будет адресована наша любовь, но на начальном этапе наша практика будет эффективнее, если мы станем направлять свое чувство на тех существ, которым мы действительно хотим счастья, — на любимую женщину, детей, родителей и так далее. Когда ощущение тепла усилится, охватывая целиком все наше тело, мы сможем перенести это чувство на всех живых существ. Но это произойдет не сейчас, а в дальнейшем, как результат

нашей регулярной практики. В конце концов мы достигнем уровня бодхисаттвы, когда мы будем абсолютно сострадательны даже к тем существам, которые нам враждебны. Сегодня, конечно, у нас это еще не получится. Пока что мы будем просто развивать в себе чувство сострадания. Это очень важная и нужная практика. Закройте глаза и постарайтесь зародить в себе материнское чувство любви, выбрав себе любой объект — из прошлой, этой или даже будущей жизни. Важно лишь, чтобы вы испытывали к нему глубокое чувство любви и сострадания.

Освоив эту медитацию, мы переходим к следующей, более сложной. Признавая всех живых существ своими матерями и испытывая к ним искреннее сострадание, мы стремимся с помощью Будды принять на себя их страдания. Делая вдох, мы думаем о том, кому мы сейчас реально хотели бы помочь, избавив его от проблем. Вот почему мы и говорили о том, что мы должны признать всех живых существ своими матерями, — ведь, практикуя медитацию, мы должны глубоко понимать, зачем мы это делаем. В тот момент, когда мы порождаем в себе желание взять на себя чужие страдания, мы представляем себе, что в нашем сознании находится Будда. Благодаря этому мы оказываемся в состоянии забрать и преобразовать страдания того, о ком мы думаем, и отдать ему все самое хорошее и счастливое. Момент принятия на себя страданий всех живых существ — это и есть момент нашей реализации. Когда мы берем у других страдание и отдаем им счастье, эта глубинная самоотдача делает счастливыми нас самих.

Выбирая, на кого направить свое сострадание, мы, естественно, сначала обращаемся к своим близким, потому что в первую очередь мы хотим помочь именно

им. Кроме того, мы хорошо знаем и их самих, и их проблемы. И наконец, когда мы видим, что наши знакомые действительно почувствовали себя лучше, мы наглядно убеждаемся в эффективности нашей практики. Это придает нам уверенности в себе. Мы начинаем понимать, что можем помочь другим — хотя бы простым сочувствием, и тогда у нас возникает еще большее желание практиковать. Если мы будем постоянно заниматься этой медитацией, то со временем у нас появится умение реально избавлять людей от страданий. Но пока что эта практика будет приносить пользу в основном нам самим, потому что она успокоит наш ум, сделает его счастливым и свободным от аффектов. А потом мы вдруг заметим, что находящимся рядом с нами людям действительно стало легче — например, они излечились от болезней, решили проблемы на работе и так далее. Когда мы чувствуем, что меняем жизнь других людей, делаем ее лучше, избавляем окружающих от страданий, то это послужит нам стимулом для дальнейшей, более глубокой, духовной практики и даст очень важный и нужный для нас внутренний подъем. Сейчас я учу вас, как надо развивать в себе сострадание, но ничто не заменит вам вашего личного опыта. Опыт — это и есть мудрость. Когда вы увидите, как изменяются окружающие люди и весь мир вокруг вас, вы испытаете величайшее вдохновение, которое побудит вас практиковать еще больше. Это и будет главным показателем, что вы умеете сострадать всем живым существам. Помогая своим родным и близким, вы увидите, что можете что-то реально изменить вокруг себя. Если раньше вы не предполагали, что такое возможно, то сейчас благодаря своей практике вы сможете сказать себе: «Да, я способен сделать мир лучше».

Во время этой медитации мы закрываем глаза и думаем о тех живых существах, которым мы сострадаем. Вспоминая, какие у них есть проблем, мы пытаемся на вдохе забрать себе их страдания и на выдохе отдать им то глубинное счастье, которого мы им желаем. При этом мы представляем себе, что у нас между бровей находится Будда, энергия и сила которого, в свою очередь, очищает нас. Такая медитация — это глубокая религиозная практика, потому что мы осуществляем ее при помощи Будды.

Сейчас сядьте в удобную позу, но полностью глаза не закрывайте, оставьте небольшую щелку. Если вы широко откроете глаза, это будет вас отвлекать, поэтому полоска света должна быть совсем тоненькой, чтобы нельзя было различить силуэты окружающих вещей. Вызовите в себе ощущение тепла, как при предыдущей медитации, и перенесите его на того из своих близких, чьи проблемы вы хотите взять на себя. Затем сделайте вдох через ноздри, представляя, что у вас между бровями находится Будда. Забирая страдания другого человека, преобразуйте их и отдавайте ему счастливое состояние ума. Через некоторое время проверьте: если вашим близким стало легче хотя бы на то время, когда вы так медитировали, это принесет вам большое вдохновение.

Умение помогать приобретается непросто. Мало понять это теоретически, нужна хотя бы небольшая медитативная практика, во время которой мы могли бы научиться реально сострадать живым существам. Одна из главных сложностей этой медитации — это вопрос, насколько верно мы понимаем страдания другого человека. Мы можем ошибочно думать, что у него одни проблемы, а на самом деле он может страдать от других, совершенно не известных нам вещей. Если так, то наша

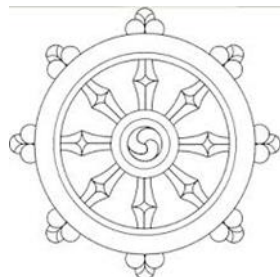


практика будет неправильной, и она никому не поможет. Очень важно сформировать в себе способность верно распознавать и искоренять человеческие страдания. Здесь нашим ориентиром должны быть десять добродетельных поступков. Чем больше мы будем медитировать, тем сильнее будем ощущать, что действительно избавляем других от страданий. Благодаря этому мы обретем настоящее счастье и разовьем в себе глубокое стремление помогать всем живым существам.



# **ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ**

---



- Аффекты. — См. Три клеши
- Безмерные состояния сознания. — См. Четыре безмерных состояния сознания
- Благородные истины. — См. Четыре благородные истины
- Бодхичитта 9, 11, 31\*
- Божества. — См. Йога божеств
- Вечное и невечное 10, 19, 22, 23
- Взаимозависимое происхождение. — См.  
Двенадцатичленная цепь взаимозависимого происхождения
- Восемнадцать дхату 24
- Восемь вариантов согласованности одного с другим 14
- Восьмеричный правильный путь (правильные взгляды, правильные намерения, правильная речь, правильное поведение, правильный образ жизни, правильное осуществление, правильное осознание, правильная медитация) 3
- Двенадцатичленная цепь взаимозависимого происхождения (неведение, формирующие факторы, сознание, имя и форма, шесть видов воспринимающего сознания, контакт, ощущение, страсть, привязанность, становление, рождение, старость и смерть) 2
- Десять добродетельных поступков (воздержание от убийства, воровства, разврата, лжи, злословия, брани, пустословия, страсти, гнева, неведения) 4
- Дисциплины буддийской системы образования. — См.  
Пять дисциплин буддийской системы образования
- Добродетельные поступки. — См. Десять добродетельных поступков

---

\* Цифрами обозначены номера лекций.

Дхату. — См. Восемнадцать дхату Йога божеств 27, 30, 31, 32

Качества просветленного ума. — См. Три качества просветленного ума

Клеши. — См. Три клеши

Махаяна и Тхеравада 23

Медитативные практики:

- развитие счастливого и уверенного состояния сознания 25
- воспитание любви и сострадания 26, 32
- очищение сознания 27
- однонаправленное сосредоточение на полоске света 28, 29
- практика мантр 29
- мысленное совершение подношений (в сочетании с визуализацией Будды) 30
- очищение сознания (в сочетании с визуализацией Будды) 31
- принятие на себя страданий других существ (в сочетании с визуализацией Будды) 32

Невечное. — См. Вечное и невечное

Несуществующее. — См. Существующее и несуществующее

Общее, частное и противоположное 13, 16

Объект познания. — См. Субъект и объект познания

Отрицательные понятия 14, 24

Парамиты. — См. Шесть парамит

Печати Будды. — См. Четыре печати Будды

Подношения. — См. Четыре вида подношений

Признаки предмета. — См. Три признака предмета

Причина и результат 15, 16, 17

Противоположное. — См. Общее, частное и противоположное

Пустота. — См. Шестнадцать видов пустоты  
Пять дисциплин буддийской системы образования 11  
Пять свойств объекта познания 10, 24  
Пять скандх (форма, различение, сознание, действие, самосущность) 18  
Результат. — См. Причина и результат  
Сансара. — См. Шесть областей сансары  
Свойства объекта познания. — См. Пять свойств объекта познания  
Скандхи. — См. Пять скандх  
Согласованность одного с другим. — См. Восемь вариантов согласованности одного с другим  
Сознание. — См. Шесть видов сознания  
Ступени медитативной практики. — См. Четыре ступени медитативной практики  
Субъект и объект познания 17  
Существующее и несуществующее 10, 21  
Три вида поступков (добродетельные, недобродетельные, нейтральные) 12  
Три драгоценности (Будда, Дхарма, Сангха) 3, 30  
Три качества просветленного ума (счастье, ясность, сострадание) 9, 21  
Три клеши (гнев, страсть, неведение) 1, 2, 25  
Три признака предмета (имя, форма, характеристик») 10, 11, 14, 18, 24  
Три типа личностей (низшая, средняя, высшая) 3  
Три элемента логического построения (предмет, утверждение, доказательство) 9, 11, 12  
Тхеравада. — См. Махаяна и Тхеравада  
Частное. — См. Общее, частное и противоположное  
«Четверо дружных». — См. Четыре ступени медитативной практики

Четыре безмерных состояния сознания (любовь, сострадание, соучастие, равенность) 31

Четыре благородные истины 1, 3, 4

Четыре вида подношений (внешнее, внутреннее, тайное, самоподношение) 30

Четыре печати Будды 9, 18, 21

Четыре ступени медитативной практики 26

Шестнадцать видов пустоты:

(1) пустота внутреннего 20, 21

(2) пустота внешнего 20, 21

(3) пустота внешнего и внутреннего 20, 21

(4) пустота пустоты 20, 21

(5) пустота великого 20, 21

(6) пустота возвышенного 20, 21

(7) пустота обусловленного 22

(8) пустота необусловленного 22

(9) пустота, выходящая за пределы крайностей 23

(10) пустота без начала и конца 22, 23

(11) пустота, которую нельзя оставлять 23

(12) пустота самосущности явлений и вещей 23

(13) пустота всех дхарм 24

(14) пустота собственных признаков 24

(15) пустота неопределенных объектов 24

(16) пустота не-предметов 24

Шесть видов сознания (зрительное, слуховое, вкусовое, обонятельное, осязательное сознания и осознание собственного «я») 10, 13

Шесть областей сансары (области небожителей, воинственных демонов, людей, животных, голодных духов, обитателей ада) 4, 5

Шесть парамит (даяние, нравственность, терпение, усердие, сосредоточение, мудрость) 6

Шунья. — См. Шестнадцать видов пустоты

**Буда Бальжиевич  
БАДМАЕВ**

**ЛЕКЦИИ ПО ФИЛОСОФИИ  
И ПРАКТИКЕ БУДДИЗМА**

Ответственный редактор

Ю. В. Болтач

Художник

П. П. Лосев

Корректор

Е. А. Гайдель

Оригинал-макет

С. В. Смоляное

Издательство «Гиперион»

199178, Санкт-Петербург, В. О., Большой пр., 55.

Тел.(812)315-4492

E-mail: [hyp55@yandex.ru](mailto:hyp55@yandex.ru)

[hyperion@mail.wplus.net](mailto:hyperion@mail.wplus.net)

[www.hyperion.spb.ru](http://www.hyperion.spb.ru)

ISBN 978-5-89332-156-2



Сдано в набор 12.02.2009. Подписано в печать  
27.03.2009. Уел. печ. л. 7,98. Формат 84хЮ8732.

Печать офсетная. Тираж 5000 экз.

Заказ № 14915.

Отпечатано по технологии СтР

в ОАО «Печатный двор» им. А. М. Горького.  
197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.