

Хсин Юн

Как жить легко и просто

Дхаммананда

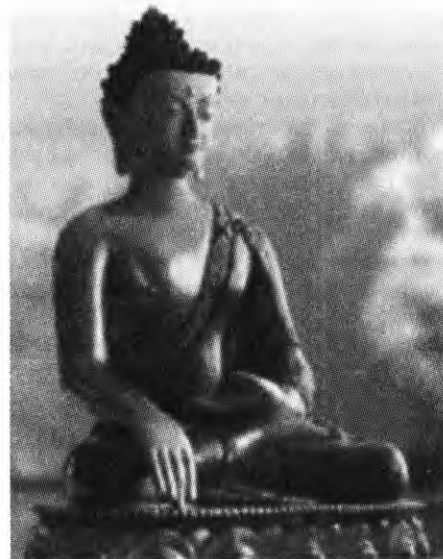
Сила ума



**МАСТЕРА СОВРЕМЕННОГО БУДДИЗМА**

**ХСИН ЮН**

*Как жить легко и просто*



**ДХАММАНАНДА**

*Сила ума*

*Москва 2009*

ББК 84,5 ИД  
096

Хсин Юн; Дхаммананда  
Как жить легко и просто; Сила ума

Москва, ИП Солдатов А.В. 2009, 160 с.  
ISBN 978-5-94726-105-9

Мастер Хсин Юн – китайский буддийский монах, сорок восьмой патриарх в школе Линджи дзен-буддизма. Он основал монастырь Фо Куанг Шан в Тайване и Международную Общину Света Будды, в которой состоят около миллиона человека со всего мира.

Книга «Как жить легко и просто» учит жить нравственно и целомудренно, управлять телом и речью, побеждать жадность, смирать гнев, сохранять самообладание под градом оскорблений, жить по средствам, правильно общаться с людьми.

Доктор Шри Дхаммананда – известный во всем мире буддийский учитель. В возрасте всего лишь 34 лет его пригласили на должность главного служителя буддийского храма в Брикфилдз, Куала Лумпур. Он сразу же распознал огромный потенциал для распространения учения Будды среди китайского населения Сингапура и Малайзии. Так началась его полувековая карьера просветителя и писателя, изменившая образ буддизма, который в наши дни исповедуют все больше малазийцев. Это произошло потому, что Шри Дхаммананда был убежден в том, что единственно верный способ практики Буддизма – возврат к исходным учениям Будды.

В этой книге вы прочтете несколько бесед Дхаммананды, которые он провел в Сингапуре, в 2002 году.

Редактор Солдатов А.В.  
Перевод Архипов А.В., Солдатов А.В.

© Русский перевод Солдатов А. В. 2009  
125422 Москва, до востребования

Формат 84x108/32. Бумага офсетная. Гарнитура Times.  
Печать офсетная. Усл.-печ. л. 8,4. Печ. л. 5,0.  
Тираж 2000 экз. Заказ № 2545.

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных материалов в ОАО «Дом печати - ВЯТКА»  
610033, г. Киров, ул. Московская, 122. Факс: (8332) 25-58-83, 53-53-80  
<http://www.gipp.kirov.ru>, e-mail: [pto@gipp.kirov.ru](mailto:pto@gipp.kirov.ru)

04030300-022  
7П16(03)-96 без объявления

ISBN 978-5-94726-105-9

ББК 84,5 ИД



# СОДЕРЖАНИЕ

## *Как жить легко и просто*

Сутра восьми осознаний великих существ.....	4
Предисловие.....	7
1. Природа этого мира.....	15
2. Жадность – причина страданий.....	38
3. Довольство – источник счастья.....	47
4. Лень ведет к деградации.....	52
5. Расширяйте кругозор, слушайте внимательно.....	61
6. Важно быть щедрым.....	72
7. Мораль благоприятствует самоконтролю.....	83
8. Обет Махаяны.....	92
Заключение.....	100

## *Сила ума*

1. Для чего нам религия.....	110
2. Как жить в мире и покое.....	130
3. Сила ума.....	145



# КАК ЖИТЬ ЛЕГКО И ПРОСТО



## СУТРА ВОСЬМИ ОСОЗНАНИЙ ВЕЛИКИХ СУЩЕСТВ

*Для всех учеников Будды: утром и вечером храните эти осознания в уме и часто пойте эти восемь осознаний великих существ.*

*Во-первых, осознajte, что этот мир непостоянен, что в жизни народов нет безопасности и стабильности, что четыре элемента причиняют страдания и пусты, что в пяти скандхах нет самости. И помните о том, что все вещи, которые возникают, неизбежно изменяются и приходят в упадок, что они представляют собой не что иное, как ложную видимость без реального наполнения, что ум – источник зла, что форма – собрание грехов. Размышляйте обо всем этом, тогда вы постепенно выпутаетесь из круговорота рождения и смерти.*

*Во-вторых, осознajte, что избыточное желание причиняет страдания. Усталость, как и неприятности круговорота рождения и смерти, берет начало в жадности и желании. Умерьте количество своих желаний, будьте восприимчивыми, тогда вы будете довольны телом и умом.*

*В-третьих, осознajte, что ум ненасытен, что он постоянно хочет большего, тем самым лишь увеличивая прегрешения и ошибки. Бодхисаттва не таков; он часто думает о своей удовлетворенности тем, что у него есть, он мирится со своей бедностью и утверждает Дхарму. Он заботится лишь о мудрости.*

*В-четвертых, осознajte, что лень ведет к деградации. Будьте усердны и освободитесь от хватки вредных привязанностей. Победите четырех демонов и убегите из тюрьмы сумрачного мира.*

*В-пятых, осознajte, что неведение порождает круговорот рождения и смерти. У Бодхисаттвы широкий кругозор, он внимательно слушает и часто размышляет для того, чтобы взрастить свою мудрость и развить свой талант красноречия, потому что тогда он сможет учить и преображать других людей, сможет показать им величайшую радость.*

*В-шестых, осознajte, что негодование по поводу своей бедности и страданий лишь усиливает их. Бодхисаттва щедр и толерантен как с другом, так и с врагом. Он не застревает на старых ошибках и не приобретает новых врагов.*

*В-седьмых, осознajte, что пять желаний приносят одни лишь неприятности. Мы живем в мире, и все же не загрязняем себя мирскими удовольствиями. Вместо этого мы часто размышляем о робе монаха, его чаше и*

его инструментах для декламации молитв. Настроив свои умы на монашескую жизнь, мы встаем на путь и очищаемся. Наша нравственность охватывает всё, наше сострадание включает в себя всё.

*В-восьмых, осознайте, что жизнь и смерть похожи на мерцающие огоньки, а страдания бесконечны. Дайте обет Махаяны помогать всему существу. Поклонитесь освободить наделенных чувствами существ от их неисчислимых страданий и привести всех их к высшему блаженству.*

*Таковы восемь осознаний всех Будд и Бодхисаттв. Они усердно проторили путь, с состраданием они оттачивают свою мудрость. Они оберегают корабль тела Дхармы и плывут на нем к берегу нирваны. Затем они возвращаются в круговорот рождения и смерти, чтобы помогать другим людям достигать этого берега. Эти восемь осознаний могут наставлять нас во всех обстоятельствах, и они могут учить всех наделенных чувствами существ понимать страдания рождения и смерти. Они могут помочь нам избавиться от пяти деланий и направить свои умы на святой путь. Если ученик Будды будет петь эти восемь осознаний, то чередой своих мыслей он сотрет весь свой бесконечный долг кармы; и он приблизится к пробужденному состоянию, быстро станет просветленным; тогда он будет вечно свободен от круговорота рождения и смерти, будет вечно пребывать в радости.*



## ПРЕДИСЛОВИЕ

### Обзор сутры

Главное учение Будды заключается в том, что у всего на свете есть своя причина, что в мире ничего не возникает просто так. Этот образ мысли стал основой всего буддизма, поэтому все буддистские сутры начинаются объяснением того, по какой причине их создали. У этого правила есть только одно исключение – «Сутра восьми осознаний великих существ». У этой сутры нет вводной части, которая рассказывает о том, где и кому произнесли эту сутру, кому поручили запомнить ее. Возможно, вводная часть этой сутры просто потерялась при переводе ее на китайский язык, предположительно в конце второго века нашей эры. Возможно, это учение показалось переводчику более непосредственным и убедительным без вводной части, и еще особенно потому, что он знал, какое великое сокровище буддистской литературы скоро появится в Китае вслед за этой сутрой.

«Сутра восьми осознаний великих существ» – одна из первых буддистских сутр, переведенных на китайский язык. Она звучит как краткое изложение буддизма махаяны. Разумеется, первые переводчики выбрали ее именно по этой причине. Ее отличает краткость, ясность и цельность. Краткость не следует путать с поверхностностью. «Сутра восьми осознаний великих существ» представляет собой зрелое изложение главных идей буддизма Махаяны. Ее самый ранний перевод на китайский

язык был явно попыткой представить буддизм интеллигентным и восприимчивым слушателям небуддийских общин. Эта сутра, вместе с «Сутрой сорока двух разделов», которая представляет собой первую сутру, переведенную на китайский язык, (столь же краткая работа), подготовила китайцев к мощному потоку буддийских книг, которые хлынули в Китай в следующие пять столетий.

Восемь осознаний, обсужденных в этой сутре, также упоминаются в *Агамах*, «Сутре завещанных учений», а также в «Трактате о завершении истины». Изначальная санскритская версия этой сутры утрачена.

Согласно традиции, содержащееся в «Сутре восьми осознаний великих существ» учение появилось на свет благодаря вопросу, заданному Будде одним из его самых мудрых учеников, Анируддхой. Когда Будда остановился в роще Джета, что в Шравасти, Анируддха, по легенде, задал ему следующий вопрос: «О Будда! Среди нас люди, ставшие монахами, знают о том, что свое поведение следует направлять Шестью Гармониями, что мы должны отказаться от своих эго, общаясь друг с другом. Мы также знаем о том, что мы должны обходиться со всеми остальными наделенными чувствами существами с состраданием и добротой. О Будда! Как следует вести себя тем людям, которые не стали монахами, и как тем из нас, кто стал монахом, вести себя, когда мы общаемся с мирянами? Прошу вас, расскажите нам о том, как мирянам достичь просветления, как они должны вести себя, если они хотят достичь нирваны?»

Будда ответил: «Анируддха, ты задал очень хороший вопрос. Этот вопрос имеет отношение к восьми осознаниям всех великих существ. А теперь я всё объясню вам, и вы должны помнить мои слова днем и ночью...»

«Сутру восьми осознаний великих существ» хвалили буддийские мастера на протяжении многих столетий. Ее величие заключается в том, что она акцентирует важность жизни в этом мире. Несмотря на краткость сутры, она тем не менее бесконечно ценна, поскольку она показывает, как Будда намеревался использовать свои учения. Эта сутра подобна компасу и навигационной карте. Она предлагает всю мудрость, которая когда-либо понадобится нам для того, чтобы изжить свою жизнь от

смущения и страха, направить ее к берегам спокойной и безопасной истины.

### Учитель и учение

Будда Шакьямуни, произнесший эту сутру, родился в королевской семье в городе Капилавасту, который в наше время находится в Непале. В возрасте двадцати девяти лет он отрекся от всех своих мирских привилегий для того, чтобы искать истину. По прошествии шести лет аскетической практики однажды вечером во время медитации под деревом бодхи он стал просветленным. Следующие сорок пять лет он учил других людей постигать то, что увидел сам. Обучая людей Дхарме столь много лет, он демонстрировал щедрость и сострадание; эти качества составили сокровенную суть его учения, вокруг которой формируется весь буддизм. Пример Будды Шакьямуни служит постоянным напоминанием о том, что благополучие других людей должно быть для вас таким же вашим, как и собственное благополучие.

Слово «Будда» означает *просветленный, пробужденный*. Только человек может стать Буддой. Будда Шакьямуни – исторический Будда нашей области бытия. Обычно его называют просто Буддой. Во многих других сферах вселенной много других Будд. Будда учил тому, что во вселенной сфер Будды больше, чем песчинок в реке Ганг. Ночное небо щедро усыпано звездами – точно так же, вселенная кишит жизнью.

Будда Шакьямуни не придумал истины, которые проповедовал, а открыл их. Будда учил тому, что все люди могут достичь того же состояния, что и он. Он сказал, что, когда человек полностью очистит свое сознание, он увидит, что истина лежит в основе всего сущего. В этот миг он станет просветленным. Если мы глубоко проанализируем «Сутру восьми осознаний великих существ», то узнаем гораздо больше об этих истинах, которым учил Будда. Его учения часто описывают как некий путь, поскольку они указывают нам, как открыть истину в себе. Истины буддизма живые, их никто не может передать нам. Их следует открыть и пережить каждому из нас. Цель Дхармы – учить нас видеть самостоятельно.

Словосочетание «великие существа», помещенное в название сутры, обозначает просветленных существ, то есть Будд и Бодхисаттв. Будда это полностью просветленное существо, тогда как Бодхисаттва – тот, кто просветлен частично. Просветление Бодхисаттвы не такое грандиозное, как просветление Будды, тем не менее достаточное для того, чтобы позволить ему понять, что все сознательные существа едины, что жить в согласии с истиной значит жить ради блага других существ.

Слово «Бодхисаттва» стоит из двух санскритских слов, «бодхи» и «саттва». «Бодхи», что значит *просветленный*, берет начало от того же слова, что и «Будда». А «саттва» означает *наделенное чувствами существо*, то есть существо с сознанием или возможностью стать сознательным. Животные и насекомые – наделенные чувствами существа, чего нельзя сказать о растениях. Бодхисаттва – человек, который посвятил свою жизнь просветлению всех остальных наделенных чувствами существ во вселенной. Иногда это слово переводят как «просветленное существо», потому что Бодхисаттвы посвятили себя «просветлению» всех остальных наделенных чувствами существ. Некоторые Бодхисаттвы представляют собой исключительно великих существ, которые могут проявляться по своей воле ради блага других существ. Другие Бодхисаттвы – просто обычные люди, которые дали необычный обет посвятить свою жизнь благополучию других существ. «Сутра восьми осознаний великих существ» посвящена главным образом таким обычным Бодхисаттвам. Она призвана научить их правильно вести себя в мире и помогать другим. Она учит тому, что жизнь Бодхисаттвы должна характеризоваться состраданием, заботой, мудростью и добротой. В этой сутре путь – активное движение в жизнь, а не пассивное движение того, кто хочет просто убежать от жизни.

Буддизм это в высшей степени практичная религия, потому что он учит нас жить в этом мире. И он также стал самой таинственной религией, поскольку показывает нам, как следует трансцендентально осознавать каждый миг нашей жизни. Будду иногда называют *великим врачом*, потому что он показывает нам, как исцелять себя от всех недугов неведения. А иногда его называют *великим учителем*, поскольку он учит нас освобождаться от жадности и гнева, которые привязывают нас к миру.

Порой Будду называют *великим волком*, так как он использует свою силу для того, чтобы доставить нас к истине. В «Сутре восьми осознаний великих существ» Будда суммирует главные моменты своего учения. Как гласит вышеприведенный стих, эту сутру надо «хранить в уме и часто петь, утром и вечером».

### Текст и его перевод

Все буддийские сутры представляют собой запись бесед Будды в 463-383 гг. до нашей эры. Эти сложные беседы носители устной традиции запоминали в форме песен на протяжении нескольких сотен лет прежде, чем их стали записывать. Несмотря на то, что Будда говорил на языке древнего царства Магадхи, его учения были впервые записаны на санскрите и пали, потому что именно у этих языков была развитая письменность. Запись беседы, проведенной Буддой, обычно называют сутрой. Слово «сутра», из которой происходит английское слово «шов» (suture), означает *сшитый вместе*. Самые ранние буддийские сутры записывали на пальмовых листьях, которые сшивали между собой. Записав сутры, их вывозили в страны за пределами буддийского мира и переводили там на многие другие языки, в том числе языки Центральной Азии, Китая, Тибета, Монголии и многие другие. Корея и Япония использовали китайские версии этих сутр на протяжении большей части своей истории. Лишь определенная часть всего собрания буддийских сутр переведена на европейские языки. Буддийская литература весьма обширна благодаря большому числу бесед, проведенных Буддой, который учил сорок два года. В Азии буддизм распространялся в основном вдоль торговых путей. Покинув долину реки Ганг, буддизм двинулся на север, в Кашмир и Центральную Азию, по «шелковому пути». Он попал в Китай через оазисные государства Центральной Азии, которые находились на западе Китая. Буддийские сутры и учителя приходили в Китай также морскими путями, из Индии.

Перевел «Сутру восьми осознаний великих существ» парфянский монах, имя которого в китайской транскрипции звучит как Ан Шихкао. Его настоящее имя неизвестно. Возможно, в 148 году нашей эры он приехал в Китай через Центральную Азию. Парфяне были замечательными моряками, поэтому он

вполне мог прибыть в Китай и по морю. Парфия была большим королевством, расположенным к югу от Каспийского моря, теперь она называется Ираном. В английском языке сохранилось словосочетание «парфянская стрела», напоминающее об этом древнем государстве. Это словосочетание подразумевает прилетевшую к вам вражескую стрелу, выпущенную всадником. Первоначально данное словосочетание использовалось для описания воинственности парфянских воинов, которые стреляли на скаку.

Говорят, что Ан Шихкао был парфянским принцем, который отрекся от жизни во дворце и ушел в буддийский монастырь. Считается, что он от природы был настоящим полиглотом. Он переводил книги в одной из древних столиц Китая Лойанге, в наше время этот город называется Ксиан. Ан Шихкао, как считается, перевел свыше ста сутр на китайский язык, но до нашего времени дошли только двадцать или тридцать из них. Он стал самым значительным ранним переводчиком буддийских сутр на китайский язык. Кроме «Сутры восьми осознаний великих существ», он также известен тем, что перевел части *Абхидхармы*, которая содержит главные учения буддизма. Он первым стал учить техникам буддийской медитации в Китае. О сверхъестественных способностях Ан Шихкао рассказывают много. Говорят, что он мог общаться с животными. В китайских летописях мы читаем о том, что в 170 году нашей эры он уехал из Лойанга и отправился на юг. Больше о нем не осталось никаких сведений.

### Ученики Будды

Эта сутра отличается от всех остальных буддийских сутр, потому что она не начинается со строки «Так я слышал. Однажды Будда остановился в таком-то месте и предстал перед собранием людей...» Как уже было упомянуто, Ан Шихкао мог решить, что эта сутра станет более доступной пониманию китайцев, если выбросить предисловие. В традиционном предисловии буддийской сутры всегда говорится о том, кто присутствовал на беседе, что, когда и где было сказано, и кто запомнил беседу.

Стих в начале сутры служит предисловием: «Ученики Будды, утром и вечером храните эти осознания в уме и часто пойте эти восемь осознаний великих существ». В этом стихе нас просят петь сутру по крайней мере утром и вечером, каждый день. Пение сутр – обычная и очень благотворная практика, поскольку она уравнивает ум, успокаивает обстановку дома, напоминает нам о Дхарме и помогает нам сосредоточить свои энергии на важных вещах. Многие люди также верят, что пение сутр приносит практикующим людям пользу, поскольку слова Будды содержат энергию, которая высвобождается, когда эти слова произносятся с почтением. Пение сутр также считается сравнительно активной медитацией. Если сутры петь правильно, можно погрузиться в созерцательное состояние, которое столь же глубоко и благотворно, как и безмолвная медитация. Пение сутр – очень важная часть буддизма, который практикуют в Китае.

Этот стих начинается так: «Всем ученикам Будды». А «ученик Будды» – тот, кто формально принял прибежище в буддизме и признал Будду Шакьямуни своим учителем. Другие люди могут уважать буддизм и постигать учения Будды, но они все равно не становятся его подлинными учениками, если не приняли в нем по-настоящему прибежище. И не надо даже говорить, что это не означает, будто тот, кто не является буддистом, не может изучать ту или иную буддийскую сутру. Лишь немногие люди решили стать буддистами, не поняв сначала, что означают буддийские учения.

Когда читается сутра, мы должны правильно относиться к ней. Красивую музыку невозможно исполнить на расстроенном инструменте – точно так же, невозможно извлечь всю пользу из пения сутры, если мы смущены, эгоцентричны, недоверчивы, ограничены или пренебрежительны. Перед тем, как начать петь сутру, мы должны успокоить свой ум словно в медитации. Затем нам следует воспринимать слова Будды с полной искренностью. Мы должны считать Будду своим другом и учителем – тем, что хочет помочь нам. Затем мы должны с абсолютным сосредоточением петь сутру. Мы можем петь ее в одиночестве или в группе, громко или тихо. Если мы пели сутру достаточно часто и уже привыкли к ее особым ритмам, тогда мы должны



стараться придать своему голосу музыкальность, но петь следует несколько монотонно, словно морская волна набегаёт на берег и снова откатывается назад. Такое исполнение сутры глубоко умиротворяет все существо человека. Мы частично активно говорим, частично отдыхаем и погружаемся в медитативные состояния, на которых основана вся высшая мудрость. В тот период, когда мы не поём, мы должны размышлять о смысле сутры и позволять ей вибрировать в нашем уме и во всей нашей жизни. Когда звуки сутры крепко отложатся в нашей памяти, они будут сопровождать нас со своим покоем и мудростью во всех наших делах.



## ПЕРВОЕ ОСОЗНАНИЕ. ПРИРОДА ЭТОГО МИРА

*Осознайте, что этот мир непостоянен, что в жизни народов нет безопасности и стабильности, что четыре элемента причиняют страдания и пусты, что в пяти скандхах нет самости. И помните о том, что все вещи, которые возникают, неизбежно изменяются и приходят в упадок, что они представляют собой не что иное, как ложную видимость без реального наполнения, что ум – источник зла, что форма – собрание грехов. Размышляйте обо всем этом, тогда вы постепенно выпутаетесь из круговорота рождения и смерти.*

«Сутра восьми осознаний великих существ» можно разделить на две части. Первая часть представляет собой первое осознание, тогда как вторая часть – остальные семь осознаний. Первое осознание связано с тем, как Будда анализирует этот мир; в своем осознании он обсуждает непостоянство, пустоту, природу ума и круговорот рождения и смерти. Цель этого обсуждения заключается в том, чтобы помочь нам понять природу мира, в котором мы живем. В семи осознаниях, которые следуют за этим осознанием, Будда учит нас жить в мире. Самые важные идеи в первом осознании: непостоянство и пустота. Далее я подробнее объясню вам эти представления.

## Непостоянство

*Осознайте, что этот мир непостоянен, что в жизни народов нет безопасности и стабильности.*

Будда объяснял жизнь в этом мире на основе идеи непостоянства. Он учил тому, что все меняется, что ничто не остается неизменным. Будда особо подчеркивал непостоянство не для того, чтобы привести нас в уныние, а для того, чтобы мы поняли подлинную природу существования. Если мы понимаем, что все непостоянно, то будем вести себя иначе, чем если бы мы ошибочно полагали, будто этот мир не подвержен постоянным изменениям.

Будда заключает Алмазную Сутру такими словами: «Все явления похожи на сновидения, мыльные пузыри, тени. Они похожи на росу или молнию. И их следует считать именно такими». Образы, примененные в этой знаменитой череде метафор, представляют собой примеры непостоянства. Будда говорит, что все явления подобны сновидениям, мыльным пузырям, росе или молнии, и тем самым он образно утверждает, что все явления изменяются, что они очень быстро преобразуются. Сновидения приходят и уходят, мыльные пузыри лопаются, роса испаряется на солнце, молния сверкает лишь секунду. Ничто не остается неизменным. Всё меняется.

В «Сутре великой мудрости» Будда говорит: «Этот мир непостоянен, он подобен луне в воде. Все, что мы делаем, разрушается ветрами перемен». И снова он не пытается обескуражить нас своим изречением. Будда просто говорит нам, что таково положение вещей. Луна в воде прекрасна, и мы можем радоваться ей, пока там сохраняется ее образ, но никому не следует верить, что этот образ постоянен. Мы сами причиняем себе страдания, когда пытаемся цепляться за явления этого мира, которые мимолетны по самой своей природе. Все разрушается ветрами перемен.

Послушайте старинную притчу, которая хорошо показывает важность принятия перемен. Однажды во времена Будды у одной богатой женщины умер ее единственный ребенок. Женщина так глубоко скорбела об умершем сыне, что ходила по улицам, обнимая его тело. Она жадно расспрашивала тех прохо-

жих, которые слушали ее, не знают ли они какой-нибудь способ оживить ее дитя. Люди лишь печально смотрели на нее и качали головой. Наконец, кто-то посоветовал ей пойти к Будде. «Может быть, он поможет тебе», – говорили люди. Женщина послушала совет и помчалась туда, где остановился Будда. Она попросила Будду помочь ей.

Будда ответил: «Для того чтобы спасти свое дитя, тебе понадобятся четыре или пять горчичных зерен. И ты должна взять эти семена в той семье, где никто никогда не умирал».

Женщина бросилась по улице. Она стала бегать от одного дома к другому и просить людей дать ей несколько горчичных зерен. Сами семена раздобыть было совсем не трудно, но никто не мог сказать ей, что в его семье никто никогда не умирал. Наконец, женщина перестала искать и возвратилась к Будде. Увидев его во второй раз, она заметила на его лице выражение глубокого сострадания. Тогда она поняла, что на свете нет ничего постоянного, что каждый человек непременно умрет. Наконец, она была готова освободиться от своей тщетной привязанности к ребенку, который уже ушел.

Люди, явления, мысли, сновидения, чувства, представления, жизни – все это все время меняется. Ничто не остается неизменным. «Трактат о совершенстве великой мудрости» рассказывает о том, что изменение происходит двумя главными способами: от одного мгновения к другому и на протяжении более длительных периодов последовательного и постоянного изменения. Скоротечное изменение очевидно для всех нас. Ветер дует, звуки появляются и исчезают, наши сердца бьются, наши глаза моргают – все в нас и вокруг нас меняется в каждый миг. Последовательное изменение также очевидно вокруг нас, но для того, чтобы увидеть его, необходима какая-то мысль. Последовательное изменение означает беспрестанное накопление мимолетных изменений в том, что мы обычно считаем прочным и существующим постоянно. Примером здесь послужит нация, геологическая формация, спортивная команда, традиционный способ какого-то действия, язык. Проходят годы, и в этих образованиях накапливается огромное количество скоротечных изменений. В конечном итоге, они не будут даже напоминать свои изначальные состояния. Эрозия морских побережий или

эволюция видов на земле – тоже хорошие примеры последовательного изменения. Прямо сейчас мы не замечаем эти перемены, но со временем они становятся очень значительными. Когда Будда говорит, что *в жизни народов нет стабильности и безопасности*, он указывает на представление о последовательном изменении.

*Мадхьянта-вибхага-тика* утверждает, что изменения можно считать универсальными для всех явлений, понимая, что ни одно явление не бывает само по себе. Все явления зависят друг от друга, поэтому, когда какое-то из них меняется, изменяются они все.

Когда мы убеждаемся в том, что все вещи меняются, то можем использовать эту информацию двояко. Мы можем использовать ее для того, чтобы подготовиться принять то, что должны принять. И мы можем использовать ее для того, чтобы вдохновить себя смотреть в будущее с надеждой и оптимизмом. Люди в своем большинстве впадают в уныние, когда созерцают истину непостоянства, потому что они только воображают, что нечто хорошее превратилось в нечто плохое. Но если приятные вещи могут стать неприятными, значит и неприятные вещи могут стать приятными. Перемены выводят нас из трудных ситуаций, освобождают нас от наших забот. Так мы преображаемся в Будд. Если бы ничего не менялось, мы никогда не росли бы.

*Все вещи, которые возникают, неизбежно изменяются и приходят в упадок, что они представляют собой не что иное, как ложную видимость без реального наполнения.* Получается, что, если мы верим, будто у чего-то есть реальное наполнение или что это не подвержено переменам, значит мы не видим истину, сбитые с толку некой ложной видимостью. Все вещи, которые возникают, неизбежно изменяются.

Представление об изменении и непостоянстве само по себе имеет большое значение, но оно важно еще и потому, что Будда использовал его для того, чтобы объяснять даже более глубокую мысль, которая еще точнее передает его учение. Если мы сможем понять то, что Будда подразумевал, когда говорил о последовательном изменении в народе или на береговой линии, то также сможем понять, что книга, которую мы держим, стул, на котором мы сидим, одежда, которую мы надели, – все это под-

вержено последовательному изменению. Мы также должны научиться осознавать, что все, чему мы присваиваем название или понятие, подвержено последовательному изменению. Вещи и явления нашего мира могут показаться вещественными, но стоит нам глубже осмыслить их положение, как мы понимаем, что они по своей сути мимолетны, что в действительности их невозможно схватить и удержать. Мы можем уцепиться лишь за ложную видимость, которая изначально лишена всех абсолютных качеств.

В «Алмазной Сутре» Будда утверждает, что даже у наших умов нет сущности, которую можно ухватить. Так, он говорит: «Ум прошлого ухватить невозможно, ум настоящего ухватить невозможно, и ум будущего ухватить невозможно». Эта краткая истина уникальна тем, что при всей своей самоочевидности она с трудом поддается пониманию!

Представление о непостоянстве согласуется с учениями Будды о пустоте. Пустота означает, что ничто не обладает постоянной личной природой, иначе говоря *самобытием*. Все постоянно меняется, поэтому обо всем на свете можно сказать, что это не реальнее отражения луны в пруду или росы на утренней траве, или сновидения, от которого мы только что пробудились.

### Пустота

Второй важный момент этого первого осознания заключается в представлении о пустоте. *Осознайте, что четыре элемента причиняют страдания и пусты, что в пяти скандхах нет самости. И помните о том, что все вещи, которые возникают, неизбежно изменяются и приходят в упадок, что они представляют собой не что иное, как ложную видимость без реального наполнения.* Все вещи постоянно меняются, поэтому ни у чего нет реального наполнения. Ничто не остается неизменным, поэтому все пустое.

«Пустота» это особый буддийский термин. Он означает *отсутствие постоянного, определенного и абсолютного самобытия*. Будда учил тому, что все в материальной вселенной пусто. Ничто в ней не имеет постоянного, определенного и абсолютного самобытия. Все лишено реального наполнения. Если кто-

то хочет понять учение Будды, для него важно понять, что такое пустота и непостоянство.

Буддийские философы иногда говорят о шести основных способах постижения пустоты. Во-первых, нам следует понять, что наши органы чувств пусты. Во-вторых, нам следует понять, что все, воспринимаемое нашими органами чувств, пустое. В-третьих, нам следует понять, что взаимосвязь между нашими органами чувств и тем, что они воспринимают, пустая. В-четвертых, нам следует понять, что представление о самой пустоте пустое. В-пятых, нам следует понять, что все во вселенной пустое. В-шестых, нам следует понять, что нет постоянного самобытия где-либо во вселенной независимо от того, как мы толкуем понятие вселенной.

Все это не означает, что мир не существует, что вообще ничего нет, что мы должны отчаяться в своем положении. Пустота просто означает, что ни у чего нет неизменной сути или личной природы, которая не зависит от всего остального. Если мы верим в самобытие, то заблуждаемся.

В «Трактате о совершенстве великой мудрости» мы читаем: «Явления возникают из-за внешних причин и условий, поэтому у них нет личной природы, и значит они пусты».

В «Сутре величественных таинств» мы читаем: «Без пустоты нет формы. Без формы нет пустоты. Они похожи на луну и лунный свет: от начала и до конца они всегда вместе».

Пустота это далеко идущая идея, которая рождает много глубоких заключений. Если мы понимаем пустоту, то меняем свой образ жизни и мироощущение. Если же мы не понимаем пустоту, то склонны цепляться за вещи и очень эмоционально, бурно реагировать на то, что в действительности представляет собой всего лишь мимолетную видимость. Понятие пустоты не считается с основами человеческой психологии, так как люди испытывают сильную потребность считать себя, окружающих людей и вещи в мире постоянными, неизменными понятиями, которым мы можем приписывать какие угодно качества в соответствии со своим настроением. Будда напоминает нам о том, что *все вещи, которые возникают, неизбежно изменяются и приходят в упадок, что они представляют собой не что иное, как ложную видимость без реального наполнения*, для того,

чтобы помочь нам выглянуть за пределы заблуждений нашего ума, победить свою извечную склонность проецировать собственные психические черты на окружающий нас мир. Пустота это одновременно психологический термин и практическая техника для преодоления заблуждений этого мира. Будда хотел, чтобы у людей было двоякое понимание этого явления.

Пустота – не только глубокая философская идея, но и то, что можно прямо пережить. Прямое понимание пустоты и единства всех вещей – тема многих историй китайского буддизма, чань. Глубокое понимание пустоты помогает нам сохранять в себе уважение ко всему, что происходит с нами. Следующая история произошла в девятнадцатом веке.

Однажды мастер Исан собирался помыться. Вода в ванной была слишком горячей, поэтому он попросил ученика принести ему ведро с холодной водой. Ученик принес ведро и вылил в ванну достаточно холодной воды, чтобы вода стала теплой. Затем он вылил оставшуюся воду на землю.

Исан сказал: «Почему ты так расточителен? У всего есть своя ценность, и каждую вещь следует уважать за то, что она есть. Ты мог бы не выливать воду, а полить ею наши растения. Даже одна единственная капля воды бесконечно ценна, если ты по-настоящему понимаешь, насколько она редка и чудесна, как она связана со всеми остальными вещами во вселенной».

Услышав слова мастера, ученик пережил краткий проблеск пробуждения и решил взять другое имя, Капля. Позднее этот ученик стал знаменитым японским мастером Текисуи (1822-99 гг.), это имя переводится как *капля воды*. Мастер Текисуи пользовался уважением всех знавших его людей.

По прошествии многих лет после описанного события Текисуи проповедовал Дхарму. И тут один из слушателей спросил его: «Какая вещь самая ценная во вселенной?»

«Капля воды», – ответил Текисуи.

Затем другой слушатель спросил его: «Если пустота объемлет все вещи во вселенной, то что же объемлет саму пустоту?»

Текисуи просто ответил: «Капля воды».

Мастер Текисуи понимал, что ум един со всеми вещами, значит он един и с каплей воды, а капля воды в свою очередь еди-

на со всеми вещами. Если мы правильно понимаем пустоту, тогда наш ум освобождается от оков ложной веры в самобытие и неизменность вещей. В этой свободе они могут взмыть в вышину, выйти за все границы, увидеть вселенную в одной единственной капле воды. Когда мы хорошо понимаем пустоту, наш ум выходит за рамки искаженного восприятия условий нашей жизни. Учения Будды одновременно практичные, философские и мистические, поскольку мы, постигая его учения, воспринимаем жизнь совершенно по-новому.

### Пустота четырех элементов

Четыре элемента представляют собой основные материальные составляющие вещественной вселенной. Древние называли такие элементы, как *вода, земля, огонь и ветер*. В современном английском языке словосочетание «материальный мир» изначально означает именно то, о чем говорил Будда на своих лекциях о четырех элементах. Когда Будда говорит о том, что *четыре элемента причиняют страдания и пусты*, то подразумевает, что все материальные явления лишены всякого прочного самобытия, что человек, придерживающийся иного мнения, страдает. Нет того, что не меняется и за что мы можем уцепиться. Все пустое. Если мы ошибочно полагаем, будто можем открыть абсолюты внутри четырех элементов, то будем страдать просто потому, что мы не правы.

Человеческое тело состоит из земли, воды, огня и ветра. Одни наши части твердые (земля), другие жидкие (вода), мы должны согреть себя (огонь), и мы должны дышать (ветер). Если бы какая-то из этих частей ослабела, мы заболели бы. Если бы одну из этих частей неожиданно отняли у нас, мы умерли бы. Растения также можно рассматривать таким образом, поскольку растения должны произрастать в земле, их следует поливать, на них должны падать солнечные лучи, и им нужен воздух. Если любой из этих элементов отсутствует, растение очень скоро погибнет. С научной точки зрения эти четыре элемента можно считать представителями трех основных состояний материи (твердое, жидкое и газообразное), а также тепла, которое вызывает их переход из одного состояния в другое. С буддийской точки зрения, эти четыре элемента пред-

ставляют собой четыре основных состояния искаженного восприятия. Нет прочного самобытия в ложной видимости окружающего нас вещественного мира – точно так же, нет прочного самобытия в этих четырех элементах. В «Сутре ребенка с добрыми мыслями» мы читаем такие строки: «Четыре элемента пусты, и они есть не что иное, как пустота... Сочетаясь, они уподобляются следу, оставленному летящей в небе птицей».

Четыре элемента вызывают страдание, когда нам не удастся понять, что они одновременно непостоянны и пусты. Когда мы не можем понять подлинную природу мира, в котором мы живем, мы страдаем. Когда мы цепляемся за сновидения или представления, у которых нет подлинного самобытия, иначе говоря личной природы, мы сами навлекаем на себя разочарование и боль.

Послушайте старинную притчу, которая послужит интересным примером в подтверждение моего суждения. Когда-то в глухом уголке Китая жили очень богатые супруги. У них было много земли, большой дом и значительные сбережения. И все же они не были счастливы, потому что им не удалось завести детей. Они спрашивали всех, кого встречали, почему у них не рождаются дети, но никто в том краю не мог дать им ответ. Затем однажды в деревню пришел молодой буддийский монах, который лишь недавно получил посвящение. Старые супруги были рады его появлению. И они пригласили его в свой дом, чтобы накормить его и воздать ему почести. Монах поел, и они попросили его рассказать о Дхарме, а также объяснить им, почему у них не рождаются дети. Монах был молод и знал буддизм не в совершенстве, поэтому он не знал, как лучше ответить хозяевам дома. Супруги напряженно ждали ответ, и монах все больше нервничал, так как не мог придумать ответ.

Пауза затянулась. Старые супруги сочли его молчание мудростью и стали кланяться ему. Они касались лбами пола и ждали, когда он заговорит. Юный монах, который понятия не имел, что же ему сказать, почувствовал большую неловкость. В своем тревожном состоянии он сообразил, что быть монахом гораздо труднее, чем ему поначалу казалось. Вот два человека, которые просят его объяснить им то, о чем он не имеет никакого понятия. И он с ужасом воскликнул: «Как трудно!»

Супруги, услышав его слова, вздохнули с облегчением, потому что решили, что он описывает им их, а не собственную, ситуацию. Им в самом деле пришлось трудно. Все эти годы они пытались завести детей, но у них ничего не получалось. В благодарности они стали поднимать и опускать головы, коротко кивая монаху.

Когда монах увидел воздействие своих слов на эту пару и понял, что его старания сбросить с себя бремя этой ситуации лишь ухудшили положение вещей, то еще больше обеспокоился и даже вспотел. Что ему было делать? Если он ничего не скажет, то разочарует супругов, но если он все-таки что-то скажет, то тем самым лишь выдаст свое невежество. Он подумал о себе и вздохнул: «Какое страдание!»

Супруги, услышав его слова, снова обрадовались, потому что к ним пришел тот, кто по-настоящему понимал их! Много лет они пытались завести детей, но их надежды так и не исполнились. Они действительно страдали! Они близко к сердцу приняли сентенции монаха и стали невольно плакать, прямо на полу, стоя на коленях. После стольких лет к ним, наконец-то, пришел тот, кто по-настоящему понял их состояние! Супруги плакали, а монах тем временем отмечал про себя, что положение ухудшается. В великой тревоге он ушел из комнаты.

Супруги плакали вместе очень долго. Затем они тихо и почти ждали, когда молодой монах продолжит говорить. Но никто не заговаривал, и они, прождав довольно долго, решились поднять головы и посмотреть, что происходит в комнате.

«Какое чудо!» – воскликнули они, так как они были потрясены настолько, что сочли монаха живым Буддой, которого нарочно прислали к ним, чтобы он объяснил им истину страданий. «Какое чудо!» – радовались старики, ведь они постигли глубокое значение мудрого послания монаха. С того самого дня они уже меньше беспокоились о том, чего у них нет, и больше думали о том, что они могут дать другим людям. Их практика Дхармы улучшилась, поскольку их понимание природы вещественного существования, наконец-то, основывалось на истине. И вместе с этой истиной они обрели радость, потому что они уже не возлагали все свои надежды на зыбкий мир вещей, где все меняется.

Будда учил истинам непостоянства и пустоты не для того, чтобы обидеть или опечалить нас, но чтобы помочь нам избавиться от ложных представлений, которые привязывают нас к тому, что нам труднодоступно. Понимая непостоянство и пустоту, мы можем спасти себя от страданий и тягот, поскольку эти истины помогают нам выйти за пределы «ложной видимости» вещей и заглянуть в глубокую природу единственно реальной жизни.

### Пустота самости

Будда утверждает, что эти четыре элемента пусты, и добавляет, что *в пяти скандхах нет самости*. Это означает, что самость, или личность, пуста. Все вещи, представления, явления и вещественные состояния пусты – то же самое верно в отношении всех людей. Если нет «прочного самобытия» у явлений, значит нет такого «прочного самобытия», то есть «души», а иначе говоря «вечной самости», и у людей. Пять скандх представляют собой пять стадий осознанности, которые составляют то, что мы обычно называем индивидуальной осознанностью или личным сознанием. Четыре элемента пусты – точно так же, пусты и пять скандх. Мы ощущаем свои тела, поэтому нам хочется верить, что в нас есть какая-то «устойчивая суть» самости. Будда сказал, что такой сути нет. Наши тела похожи на остальные явления. Они возникают вследствие сложного сочетания условий, какое-то время живут, а затем болеют и умирают. В них нет ничего постоянного. Мы жаждем постоянства и довольства, но это невозможно найти в теле, самости или иллюзии обладания душой. Будда учил тому, что подлинное духовное удовлетворение можно найти только после того, как преодолел эти заблуждения. Некоторым людям эта истина может показаться жестокой, но это не так, поскольку картина мира, открывающаяся перед умом после того, как человек отказался от представления о «самости внутри пяти скандх», гораздо чудеснее всего, что он видел прежде.

Санскритский термин «скандха» переводится как *совокупность*. Пять скандх это совокупности психических и чувственных сведений, которые составляют иллюзорный мир. Китайцы иногда называют пять скандх *пятью инь*. Их называют инь

(противоположностью ян), потому что они «скрывают», «прячут» изначальную ясность просветленного ума.

Пять скандх это форма, ощущение, восприятие, умственная деятельность и индивидуальная осознанность. Таковы строительные кирпичи, или пять основных стадий, искаженного мировосприятия. Несмотря на то, что пять скандх очаровательны, и хотя мы обычно считаем их своей важной частью, в действительности в них не существует вечная личность, или самость. Они представляют собой серии вещественных событий, у которых нет законченной формы. Нам просто кажется, будто в них есть какая-то самость. Они в полной мере обусловлены другими явлениями, поэтому пусты. Будда по-разному говорил об искаженном мироощущении. Иногда Будда объяснял это понятие, говоря о природе существования. Иногда он толковал его, обращаясь к природе восприятия. Иногда для объяснения этой темы Будда описывал пять скандх. Объяснение Буддой заблуждений пятью скандхами стало кратчайшим и наиболее ёмким описанием. Оно предназначалось для его самых восприимчивых учеников. Его можно назвать психологией искаженного мироощущения.

В «Великом комментарии пяти скандх» мы читаем: «Почему Будда учил пяти скандхам? Он учил им для того, чтобы помочь нам излечить нас от трех форм заблуждения и всего, что присуще им. Вот три формы заблуждения: заблуждение о личной природе, заблуждение о своем «я», которое воспринимает мир, заблуждение о своем «я», которое действует.

В «Трактате об обретении истины» мы читаем: «Ощущение самости, которая возникает вместе с пятью скандхами, основано на теле и веровании в то, что тело подлинно. В действительности же нет самости в скандхах, поэтому их и называют условными скандхами».

Объяснение пяти скандх представляет собой поведенческий и чувственный анализ работы нашего обыденного ума. Будда сказал, что наш ум почти всегда воспринимает мир искаженно, потому что люди попадают в ловушку верования в то, что в них скрывается некая совокупность, или самость, что эта самость (совокупность) и есть высший хозяин всего, что делает ум. Объяснение пятью скандхами ошибочного восприятия ума при-

звано разрушить основу, на которой стоит ошибка. Будда говорил, что, если мы сможем увидеть, что представляет собой наш ум, то научимся использовать их для того, чтобы помогать миру, в котором мы живем, а не вредить ему. Если мы не понимаем, что в действительности представляют собой окружающие вещи и явления, то скорее всего станем самолюбивыми и склонными к жадности, гневу и невежеству. Далее я разьясню каждую из пяти скандх.

Первая скандха – форма. Форма может быть чем угодно, что побуждает или создает вторую скандху, ощущение. Форма может быть объектом, звуком, запахом, вкусом, прикосновением, воспоминанием, мыслью, сновидением или еще чем-то, что побуждает к дальнейшей умственной деятельности.

Вторая скандха – ощущение. Если мы обращаем внимание на очертания формы, то чувствуем влечение, отвращение или безразличие к ней.

Третья скандха – восприятие. Восприятие следует за ощущением формы.

Четвертая скандха – умственная деятельность. Когда мы воспринимаем форму, начинается умственная деятельность. Возникают воспоминания, появляются реакции, активизируются поведенческие привычки. Каждый модуль умственной деятельности можно анализировать как форму. Все эти бесчисленные формы умственной деятельности в целом составляют довольно сложное единое целое. На этом целом строится последняя скандха, индивидуальная осознанность.

Индивидуальная осознанность основана на четырех скандхах, которые предшествуют ей. Она сама составляет сложную конструкцию, которая зависит от множества частей, поэтому Будда сказал, что она пуста. Несмотря на то, что мы можем верить в то, что наша индивидуальная осознанность подлинна, что она вечна, тем не менее ясное понимание четырех скандх, которые лежат в ее основе, должны показать нам, что вечно не самобытие. Это «ложная видимость», заблуждение. Наши умы создают тот мир, в котором живем мы с вами.

Будда сказал, что пять скандх следуют друг за другом с огромной скоростью. Процесс движения от первой скандхи до пятой длится всего лишь краткий миг. Картина окружающего

мира, которая возникает у нас, строится из вихря стремительно появляющихся и исчезающих скандх. Эти скандхи, или мгновения познания, роятся не вокруг «я», а вокруг потока намерения, которое создает ложную видимость, или самость. Это ложное «я» постоянно воссоздает себя из таких внутренних «материалов», как жадность, гнев и невежество. Мир, который мы видим, порождается нашими умами.

Однажды великий мастер чань Хуэйненг (638-713 гг.) посетил храм Фа Хсинг в Кантоне, что в Китае. В храмовом дворе он увидел двух монахов, которые жарко спорили о чем-то. Хуэйненг подошел к ним и понял, что они спорят о флаге, которое развевается над храмовыми воротами.

Первый монах сказал: «Если бы ветра не было, то разве мог бы флаг двигаться?»

Второй монах ответил: «Если бы флаг не развевался, то как бы ты узнал о том, что дует ветер? Разве ты не понимаешь, что движется флаг, а не ветер?»

Хуэйненг, который к тому моменту подошел совсем близко к монахам, сказал им: «Флаг не движется, и ветер не движется, но движутся ваши умы».

В «Трактате о совершенстве великой мудрости» мы читаем: «Наделенные чувствами существа возникают из пяти скандх и условий, которые лежат в их основе».

«Эккотарика-агама» утверждает: «Будда сказал, что скандха формы подобна пене, скандха ощущения подобна мыльному пузырю, скандха восприятия подобна дикой лошади, скандха умственной деятельности подобна банановому дереву. Таким образом, скандха индивидуальной осознанности – не что иное, как иллюзия». Будда сказал, что скандха умственной деятельности подобна банановому дереву, потому, что банановое дерево состоит из листьев, скрученных вместе в форме ствола. Оно кажется вещественным, но это не так, поэтому скандха индивидуальной осознанности есть «не что иное, как иллюзия», поскольку она полностью основана на мираже. Если мы раскрутим ее, то обнаружим, что в ней ничего нет, она пуста.

«Сутра победительного императора» сравнивает эти скандхи с домом. Нам кажется, что мы живем в них, причем со всеми

удобствами, но в действительности их «прибежище» скорее похоже на тюрьму, чем на дом.

«Трактат совершенства великой мудрости» сравнивает пять скандх с демонами, поскольку именно скандхи возлагают на нас слои страдания и держат нас в заточении в болезненном круговороте рождения, болезни, старости и смерти.

Смотреть сквозь скандхи – не просто интеллектуальное упражнение. Это одновременно глубокое переживание и одна из главных целей всей буддийской практики. Следующий отрывок взят из автобиографии одного из самых влиятельных монахов Китая, мастера Хан Шана (1546-1623 гг.). В этом отрывке мастер описывает то, что он увидел впервые, когда слетел мираж пяти скандх. Действие происходит на горе Ву-тай, которая расположена на севере Китая. «Однажды я закончил трапезу и вдруг погрузился в глубокое созерцательное состояние. В этом состоянии я не воспринимал ни свое тело, ни свой ум. Я видел лишь пять ярких светильников глубокого сознания. Безмятежность этого состояния была поистине устрашающей. Мир казался в нем своим отражением в огромном зеркале. Горы, реки и равнины были окутаны ясным светом, который был осознан. И все же, когда я стал искать свое тело и ум, то нигде не смог найти их».

Когда мы заглядываем за пределы пяти скандх, обитель самости, которая содержит в себе всю полноту человеческого сознания, исчезает. И тогда мир кажется *отраженным в огромном зеркале*. Пять великих светильников глубокого сознания это мощные силы, они лежат в основе четырех элементов и пустоты.

### Ум – источник зла

Будда часто, объясняя природу пустоты и непостоянства, просил людей размышлять о том, как явления возникают, меняются и угасают. Процесс возникновения, изменения и угасания представляет собой общую форму круговорота рождения и смерти. Рождение связано с возникновением, а смерть – с угасанием. Цель эти объяснений заключается в том, чтобы помочь нам сосредоточиться на подробностях изменений, поскольку так мы поймем, что в мире нет ничего постоянного. Если мы



полностью осознаем, в мире нет ничего постоянного, что ни одна вещь (явление) не обладает самобытием, то поймем, что всякая форма есть лишь ложная видимость. Ложной видимостью мы можем называть любое явление, которое мы ошибочно не считаем пустым.

Когда Будда говорит о том, что наделенные чувствами существа «заблуждаются», то подразумевает, что они считают «ложную видимость» в полной мере реальной. Будда, описывая это состояние заблуждения, уподоблял его сновидению, но он не хотел сказать, что некая абсолютная самость, или существо, создает сновидение. Он имел в виду, что никакая самость не грезит, что сновидение само создает себя, что творящий себя сон лишен самобытия. Будда говорил, что, если мы сможем пробудиться от этого сновидения, то увидим, что существует осознанность, которая гораздо грандиознее всего, что мы прежде воображали.

Мастер Та Чу, живший во времена династии Цанг, сказал: «Ум – основа всех вещей. Если вы хотите понять добро и зло, поймите свой ум».

В «Ланкаватара Сутре» мы читаем: «Все вещи возникают из ума, и все вещи уничтожаются в уме».

«Сутра завещанных учений» утверждает: «Если вы можете управлять своим умом, то можете делать что угодно»,

Мастер Та Чу сказал: «Мудрые люди стараются понять ум, а не Будду, а невежественные люди стараются понять Будду, а не ум. Мудрецы управляют своими умами, а невежды – своими телами».

Одна замечательная притча чань показывает, как ум склонен создавать свой мир, цепляясь за толкования, не подтверждаемые действительностью.

Однажды мастер Иккью странствовал вместе с каким-то молодым монахом. Они подошли к реке. На берегу реки стояла девушка, которая боялась идти вброд по бурной и довольно глубокой реке. Иккью из сострадания к девушке предложил ей перенести ее. Когда они добрались до другого берега, Иккью поставил девушку на землю, и монахи пошли своей дорогой. В тот день больше ничего не произошло, но по прошествии нескольких месяцев молодой монах высказался.

«Мастер, – сказал он. – Мне уже давно не дает покоя одна мысль. Не могли бы вы помочь мне разобраться?»

«Что же тебя беспокоит?» – спросил Иккью.

Молодой монах сказал: «Вы помните, как несколько месяцев назад мы переходили вброд реку? Тогда вы несли на спине женщину. Я не понимаю, почему вы сделали это. Разве вы не учили нас тому, что нам нельзя даже касаться женщин?»

Иккью взглянул на молодого монаха и вздохнул. «Посмотри на себя, – сказал он. – Ты понимаешь, как работает твой ум? Я только пару минут нес женщину через реку, а ты уже несколько месяцев носишь ее в своем уме!»

Все вещи, хорошие и плохие, начинаются в уме. Заблуждение основано на работе ума. Эта сутра призывает *осознать, что ум – источник зла, что форма – собрание грехов*. Формы есть не более, чем «ложная видимость», которую мы создаем в своем уме. Подозрения молодого монаха в вышеописанной истории были порождением его собственного ума. Они не имели никакого отношения к подлинной природе действий Иккью. Всякий раз, когда мы начинаем подозревать, мы живем в сумрачном мире своих страхов и грехов. Мастер Та Чу сказал: «Мудрые люди стараются понять ум, а не Будду», потому что он знал о том, что просветление никто не может дать нам. Даже Будда не может очистить наши умы. Будда, как и любой другой, может лишь показать нам, как помочь себе.

Будда говорит, что «ум это источник зла», чтобы мы осознали, что все, что есть у нас, мы сами же и создали. Если мы в мыслях часто проявляем скептицизм и сомнение, наша жизнь становится скучной и неудобной. Если же мы часто настраиваем себя на оптимизм и доверие, наша жизнь постепенно становится все более легкой и радостной. Ум человека порождает его намерения, а значит и его карму. В мире нет зла, зло пребывает только в наших умах. В «Сутре цветочной гирлянды» мы читаем: «Ум это художник. Он разукрашивает весь мир».

Фраза «форма это собрание грехов» отражает эту мысль. Формы это все ложные видимости, создаваемые нашими умами. Их описывают как грехи потому, что в конечном итоге они порождаются дурными намерениями в самих наших умах. Их называют собранием потому, что всякой заблуждение состоит

из многих частей. Заблуждение искажает картину мира именно потому, что оно всегда зависит от многих других причин и условий. Формы появляются из-за кармы, которая творит их. Карма существует благодаря намерению. Грехи скапливаются, потому что наши намерения вращаются в уме, который пытается оправдаться своими ложными воззрениями. «Ум это источник зла», поэтому формы, которые он видит, представляют собой «собрание (собственных) грехов».

В поведенной мною истории молодой монах не доверял отношениям между мужчинами и женщинами, считал их дурными, поэтому целых три месяца изводил себя подозрениями.

А теперь я расскажу вам историю, которая покажет ту же мысль, но иначе. Интересно, что и в этой истории упоминается река.

По берегу реки шел человек. В какой-то момент он заметил, что лодочник толкает свою лодку в реку, собираясь перевезти несколько человек на другой берег. В тот же миг на берегу показался мастер чань.

Прохожий подошел к нему и сказал: «Мастер, я только что видел, как лодочник толкал свою лодку в реку. Своей лодкой он наверняка умертвил несколько раков и мидий, которые живут у кромки воды. Кого надо винить в их гибели? Кто виноват: лодочник или его пассажиры?»

Мастер чань ответил: «Ни лодочника, ни его пассажиров винить нельзя».

Человек смутился, услышав такой ответ, и проворчал: «Если они ни в чем не виноваты, то кто же виноват?»

«Ты», – ответил мастер чань.

### Четыре созерцания

Первое осознание *Сутры восьми осознаний великих существ* связано с тем, что обычно называют представлением Будды об этом мире. Первое осознание это описание главных черт мира, в котором мы живем. Положения, заявленные в этой части сутры, отражены также и во многих других буддийских сутрах. Будда подчеркивал эти главные моменты в самых разных случаях, потому что для нас очень важно правильно понимать условия своей жизни, если мы хотим научиться применять в

жизни остальные учения Будды. Буддизм – религия умственной чистоты. Его методы создавались разумно. Главная цель всех буддийских методов – достичь мудрости, или понимания. Будда часто призывал своих слушателей думать самостоятельно. Все его учения были выстроены так, чтобы мы могли сами себе помочь. Этот момент может показаться очевидным, и тем не менее люди часто пренебрегают им, уделяя главное внимание не столь важным вещам.

Последняя строка первого осознания гласит: *«Размышляйте обо всем этом, тогда вы постепенно выпутаетесь из круговорота рождения и смерти»*. Размышление – неизменное условие всех учений Будды, потому без него невозможно достичь умственной ясности. Первое осознание этой сутры содержит четыре самых важных размышлений, которым учил Будда. Эти размышления призваны помочь нам преодолеть свои трудности. Их следует применять к реальным событиям своей жизни. Мы обсудим их подробно, но сначала я скажу несколько слов о том, что подразумевал Будда, когда говорил о круговороте рождения и смерти.

У круговорота рождения и смерти нет ни начала, ни конца. Этот круг вращается кармой и лежащими в ее основе нечистыми намерениями. Как только заканчивается одна жизнь, тотчас же начинается жизнь иная. Как только угасает одно кармическое следствие, тотчас же возникает другое кармическое следствие. Будда учил тому, что круговорот рождения и смерти остановить невозможно. Мы можем лишь надеяться «выпутаться» из него. Он особо подчеркивал важность намерения, а также причины и следствия, тем самым помогая нам понять, как следует выпутываться из причин и следствий своей кармы. Когда мы поймем, что именно держит нас в заточении в круговороте рождения и смерти, мы также поймем, как освободиться от него. Круговорот рождения и смерти поддерживается сужением осознанности и неизменным пристрастием к частностям осознания. У эгоизма много названий и описаний, и все же каждое из них основано на сужении осознанности и ограничении наших подлинных способностей.

Будда никогда не просил нас разрушать, изменять или низвергать этот круговорот. Он просит нас выпутаться из него

благодаря пониманию. Его учения показывают нам, как вырвать себя с корнем из страстей жадности, гнева, невежества, которые привязывают нас к ложным представлениям о самости и к ложной видимости их значимости. Размышления, упомянутые в этом первом осознании, призваны помочь нам полностью постичь мир, в котором мы живем, и понять роли, которые мы играем в этом мире. Правильное размышление означает, что мы думаем о них и применяем их в своей жизни. Эти размышления должны быть не абстрактными идеалами, слабо связанными с нашей жизнью, но основой для понимания всей полноты жизни, которую мы действительно ведем в этом мире. Такие размышления помогают нам понять, как одну из этих истин можно применить в своей жизни, поэтому правильно будет немедленно применить ее. Вы очень скоро получите пользу от самонаблюдения. Для того чтобы убедиться в истине Дхармы, надо лишь применить ее в своей обыденной жизни. Эта истина всегда действительна.

«Сутра Лотоса» учит нас: «Дхарма настолько высока, что людям, может быть, трудно понять ее. Однако, если мы созерцаем собственные умы, тогда нам легко понять ее, поскольку ум, Будда и наделенные чувствами существа в своей основе есть одно и то же».

Первое размышление, упомянутое в этой сутре, представляет собой созерцание непостоянства. Это размышление отмечено строкой *«этот мир непостоянен, что в жизни народов нет безопасности и стабильности»*. Размышляя об этом, мы вспоминаем о непостоянстве всего сущего, включая себя. У этого размышления четыре главные цели: 1) помочь нам понять подлинную природу жизни в этом мире, 2) обратить наше внимание на опасность цепляния к преходящим радостям, 3) наполнить нас чувством благодарности за все, что у нас есть, 4) пробудить в нас желание лучше понять, кто мы и чем являемся на самом деле. Если мы будем правильно размышлять, то в нас зародится жажда обрести более высокое состояние осознанности. «Сутра огромного значения» учит: «Размышление о непостоянстве помогает нам преодолеть лень и вялость». «Сутра старшего Сумагадхи» советует: «Размышляйте о том, что все

вещи непостоянны, что вам ничего не принадлежит. Поймите, что все вещи, которые соединены, должны также распасться».

Второе размышление – созерцание пустоты. На это размышление указывает строка: *«Четыре элемента причиняют страдания и пусты»*. Это размышление помогает нам осознать, что вещи порождаются многими другими вещами, что по этой самой причине не получится ни за что уцепиться. Четыре элемента причиняют страдания, только когда мы не понимаем, что они пусты. Если же мы понимаем, что они пусты, тогда они больше не будут причинять нам страдания. У этого размышления две главные цели: помочь нам осознать подлинную природу всех явлений, в том числе и явления нашего ложного «я», и помочь нам преодолеть трудности жизни, поскольку, когда мы понимаем изначальную пустоту своих трудностей, то получаем возможность яснее воспринимать их и не реагировать страстными и яростными эмоциями. В «Сутре Правара-дева-раджа-парипреча» мы читаем: «Глубокое размышление о пустоте уведит нас далеко от любой личной точки зрения и пронизывает нас уравновешенностью». «Сутра о практике великой мудрости» гласит: «Размышляя о пустоте, мы должны сосредоточить свой ум и ни на что не отвлекаться, поскольку, если мы ничем не смутимся, наше осознание не загрязнится фальшью».

Третье размышление – созерцание отсутствия подлинной сути, или отсутствия подлинной самости. На такое размышление указывает строка *«в пяти скандхах нет самости»*. Это размышление примерно такое же, что и размышление о пустоте, хотя оно направлено скорее на ложную самость человека, чем на явление, воспринимаемое человеком. Это размышление, как и размышление о пустоте, напоминает нам строку: *«Все вещи представляют собой не что иное, как ложную видимость без реального наполнения»*. «Сутра о пустоте пяти скандх» говорит: «Созерцайте пять скандх и увидите, что нет ни самости в них, ни того, что может принадлежать самости. Затем размышляйте об этом и осознайте, что во всем мире нет того, что можно постигнуть обрести и схватить, что даже круговорот рождения и смерти в своей основе всего лишь иллюзия. Благодаря таким самосознаниям вы достигнете нирваны».

Четвертое размышление – созерцание нечистоты. На такое размышление указывает строка: «Ум – источник зла, что форма – собрание грехов». Это размышление используется главным образом для того, чтобы преодолеть нежелательное половое влечение, но оно также помогает нам преодолеть любое сильное желание. В таком размышлении мы обдумываем все множество трудностей, возникающих из нашего желания. Когда мы хотим избавиться от полового влечения, то думаем о том, что человек, к которому нас влечет, во многих отношениях проекция нашего ума. Затем мы размышляем о том, почему мы создали эту проекцию, что подлинный человек одновременно больше и меньше этой проекции, что он заболит и умрет, что его тело наполнено полупереваренной пищей, калом и многими другими неприятными вещами. Когда же нас влечет к какой-то вещи, мы следуем этой же главной линии мысли, он учитываем, что нам придется потратить время и деньги для того, чтобы обрести эту вещь, что однажды она потускнеет или разобьется. Цель этого размышления заключается не в том, чтобы привести себя во взвинченное состояние, но чтобы просто успокоить свои страсти. Если правильно воспользоваться этим методом, он быстро поможет нам восстановить состояние душевного покоя, в котором мы сможем принять более осмысленные решения в отношении того, что захватило наши помыслы. И в этом случае такое размышление призвано не внушить нам отвращение к чему-либо, а помочь нам восстановить равновесие, когда нас увлекают сильные желания. Когда-нибудь испытывайте этот метод. Вы убедитесь в его эффективности. «Сутра драгоценного облака» призывает: «Размышляйте о нечистоте для того, чтобы избавиться от излишнего желания». «Сутра самадхи лунного светильника» говорит: «Размышление о нечистоте избавляет нас от жадности».

Если мы будем часто использовать, применять в своей жизни четыре вышеупомянутых размышления, то придет день, когда мы перестанем приносить себя в жертву своим эгоцентричным мыслям и эгоистичному поведению. В ясности, которая появляется благодаря отсутствию нашего привычного смущения, мы увидим, что наши умы гораздо более удивительные, чем нам прежде казалось.

Мастер Яошан Вейен (751-834 гг.) сидел и медитировал. В этот момент мимо проходил какой-то монах. Его поразило выражение безмятежности мастера, поэтому он не смог удержаться и спросил: «Мастер, о чем вы думаете, когда так мирно сидите?»

«Об отсутствии мыслей», – спокойно ответил мастер.

«А как вы думаете об отсутствии мыслей?» – поинтересовался монах.

«Не думая», – ответил мастер.

Умение не думать – вот награда за наши многолетние размышления об учениях Будды.





## ВТОРОЕ ОСОЗНАНИЕ. ЖАДНОСТЬ – ПРИЧИНА СТРАДАНИЙ

*Осознайте, что избыточное желание причиняет страдания. Усталость, как и неприятности круговорота рождения и смерти, берет начало в жадности и желании. Умерьте количество своих желаний, будьте восприимчивыми, тогда вы будете довольны телом и умом.*

Первое осознание этой сутры рассказывает об учениях Будды о природе этого мира. Следующие семь осознаний рассказывают о природе человеческого ума и учат жить в этом мире. Если мы поймем принципы, указанные в первом осознании, то сумеем понять, как следует применять учения следующих семи осознаний в своей жизни.

Несмотря на то, что миры, которые мы видим, по своей сути являются проекцией наших умов, обычно они не кажутся нам таковыми. Подобно образам в ярком сновидении, наши ощущения представляются нам абсолютно реальными, а не сотворенными в результате деятельности нашего ума. По этой причине Будда применял разные методы обучения, стараясь помочь нам постичь подлинную природу жизни. Он учил тому, что мы оказались в этом самом месте не случайно и не по воле высшего разума, но лишь из-за своих прежних поступков. Буддизм может показаться трудным, потому что он возлагает большую от-

ветственность на каждого конкретного человека. Но спросите себя, может ли кто-то другой понимать за вас, может ли кто-то другой совершать поступки за вас? Может быть, вам следует нести ответственность за свои поступки?

В этом осознании Будда особо подчеркивает излишнее желание, или жадность. Он говорит: *«Осознайте, что избыточное желание причиняет страдания»*. Здоровые желания включают в себя острый голод, спокойную потребность в крове и одежде, осознанную общественную деятельность, умеренную сексуальность и ограниченную потребность в увлечениях и прочих увеселениях. «Избыточное желание» означает выход за пределы этих категорий. Иногда нужна мудрость для того, чтобы понять, когда мы заходим слишком далеко в том или ином направлении, но чаще всего люди в своем большинстве осознают эти границы. Когда мы переступаем их, то причиняем себе страдание. Разумные желания не переполняют нас; они не смущают и не толкают на крайности. Если мы не осуществляем такие желания, то все равно не чувствуем, что не можем вытерпеть даже минуты. А избыточные желания подрывают наше здоровье, не позволяют нам сосредоточиться и часто заставляют нас гневаться и завидовать. Они соблазняют нас лгать как себе, так и своим товарищам.

Будда учил нас тому, что избыточное желание – главная причина нашей привязанности к миражам этого мира. В союзе с гневом и неведением избыточные желания привязывают нас к круговороту рождения и смерти, а также к периодически повторяющимся иллюзиям, которые вращают круговорот. В наше время можно буквально тысячами способов потакать своим желаниям. И все-таки кто из нас никогда не осознавал, что неумеренность вызывает боль? Глубокие стремления нашего естества берут начало на уровне, который гораздо глубже всего, что можно удовлетворить чувственными утехами. Наши глубочайшие стремления представляют собой признак истины, которая выходит за пределы всех миражей и всех чувственных потребностей. Будда учил тому, что тот, кто нашел истину, понимает, что ложная самость и есть иллюзия, что она поддерживает себя посредством жадности и гнева. В книге «Чистое созерца-

ние Дхармы» мы читаем: «Жадность это волк, тогда как гнев подобен злому дракону».

Когда мы потакаем своим желаниям, они быстро разрушают нас. Когда же мы смиряем их, они постепенно приводят нас к центру нашей жизни. В сокровищнице нашего глубокого ума Будды дремлет осознание того, что мы уже цельны, что нам нечего искать. Будда учил тому, что Дхарма помогает нас пробуждать это дремлющее осознание.

В одной из сутр есть история, которая показывает постоянство привычных желаний, даже когда мы в них не нуждаемся. Как-то раз одна группа молодых женщин возвращалась в свою деревню с рыбалки на берегу реки Ганг. Они несли на спинах корзины, наполненные рыбой. Когда они направлялись домой, вечернее небо затянулось тучами, и им пришлось искать убежище. На их счастье, их увидел хозяин цветочного магазина и пригласил их переночевать у него. Его магазин был полон свежих цветов. Женщины легли отдыхать. Все они устали, так как целый день провели на ногах, работая на берегу реки, но ни одна из них не могла уснуть. Для них аромат цветов был непривычным, поэтому они не могли расслабиться. Наконец, одна из них встала и вышла на улицу. Она принесла в дом корзину с рыбой и поставила ее посреди комнаты. Рыбный запах перебил цветочный аромат, и женщины очень быстро уснули.

Избыточное желание подобно запаху мертвой рыбы. Мы так привыкаем к нему, что, когда нам предлагают благоухание свежих цветов, мы не можем расслабиться. Как грустно оставаться в плену привычки, порожденной иллюзией! Великий поэт Су Тунг-По однажды написал: «Человеческие желания неисчерпаемы, и все же то, что может исполнить их, ограничено». Преодолеть избыточные и неуместные желания можно, если понять их причину. Стоит осознать причину, и уже гораздо легче увидеть лекарство.

Желания исходят из вредных пристрастий, которые на санскрите называют термином «клеши». Иногда клеши также называют недобродетельными деяниями ума, загрязненными, нечистотами, препятствиями, обманами или кармическими привязками. Вредные пристрастия это эгоистичные эмоциональные или умственные влечения, которые берут начало в жадности,

гневе и неведении, отчего мы вредим другим наделенным чувствами существам. Они соблазняют нас обращаться с другими презрительно в тщетной попытке вознестись над ними или удовлетворить свои потребности за их счет. Ничего хорошего не бывает от потакания вредным пристрастиям.

«Вопросы Сутры Шакра» гласят: «На свете есть любовь и ненависть, поэтому есть и вредные пристрастия. Влечения любви и ненависти возникают из наших положительных и отрицательных чувств к вещам». А в «Сутре постижения великой мудрости» мы читаем: «Покончить с вредными пристрастиями можно, если усердно учиться основывать свои поступки на правильном мышлении». «Сутра высшей осознанности» говорит: «Вредные пристрастия скапливаются, превращаясь в гору, и все-таки их может разорвать безмятежное созерцание». «Сутра цветочной гирлянды» говорит так: «Все наделенные чувствами существа испытывают бесчисленные вредные пристрастия». В «Сутре великих сокровищ» мы читаем: «Вредные пристрастия подобны диким зверям, поскольку они действуют лишь в собственных интересах и не поддаются контролю». «Трактат о совершенстве великой мудрости» учит нас: «Мудрость подобна хорошей стреле, поскольку она убивает вредные пристрастия».

Вредные пристрастия могут быть чем угодно: от сознательных желаний до бессознательных стремлений. Когда мы осознаем свои пристрастия, контролировать их гораздо легче, чем, когда мы не осознаем их. Когда мы не осознаем вредные пристрастия, они уподобляются семенам, которые лежат в почве нашего естества. Когда условия благоприятны, они растут ветвящимися лозами желания. А когда условия неблагоприятны, они дремлют, часто не давая никаких признаков своего присутствия. Вредные пристрастия можно также сравнить с комнатами в бессознательном уме. Когда условия благоприятны, двери этих комнат открыты, и влечения за ними выходят вперед. А когда условия неблагоприятны, двери остаются закрытыми, и мы часто не можем понять, что же находится за ними. Никто не может избежать этих истин. Наши умы заполнены столь сложным клубком желания и страсти, что нужно приложить много усилий для того, чтобы понять их, не говоря уже о том, чтобы управлять ими или преодолеть их. Желаниями можно управ-

лять посредством честного созерцания и искреннего применения вышеописанных истин. Желаниями невозможно управлять, потакая своим слабостям, потому что всякое малодушие всякий раз возвращает еще больше собственных семян.

Послушайте старинную притчу, которая очень ясно и убедительно показывает пагубность необузданной жадности.

Жили когда-то на свете два друга, их звали Чанг и Ванг. Однажды они гуляли вместе и нашли большой кошель с золотом. Они увидели его одновременно, поэтому решили разделить кошель поровну.

Затем Чанг сказал Вангу: «Наверно, бог нашего города положил это золото нарочно, чтобы мы нашли его. Прежде чем мы разделим его, нам следует сделать подношение храму, в знак благодарности».

Ванг ответил: «Ты прав. Почему бы тебе ни купить еды в качестве нашего подношения, а я тем временем схожу в храм и проведу подготовку?»

Они оба были очень счастливы, но скоро мелкий демон стал смущать их умы. Чанг пошел на рынок и по дороге подумал: «Если Ванг возьмет себе половину золота, мне достанется меньше!» А Ванг, войдя в храм, подумал: «Если бы мне досталось всё золото, оно окончилось бы гораздо позже!»

Из-за этих первых мыслей началась череда ужасных событий, ибо ум определяет всё. Вместе с едой Чанг купил пузырек с ядом, а Ванг украл топор и спрятал под столом, за которым они позднее стали обедать. Каждый из них думал, что его благополучие важнее жизни другого человека.

Они завершили обряд подношений и забрали еду, чтобы съесть ее, по обычаю того города. Чанг вылил из пузырька яд в суп Ванга, тот в этот миг ударил его топором по голове. Чанг упал замертво, а Ванг решил подкрепиться супом, а потом уйти со всем золотом. Не успел он съесть половину порции, как в его животе начались ужасные колики, и он умер на грязном полу, рядом с телом своего бывшего друга.

В тот самый миг, когда друзья решили убить друг друга, они оба посадили семена собственной гибели. Возмездие было особенно быстрым и адекватным. Если бы они смирили свою жад-

ность, то жили бы много лет, купаясь в деньгах. Но они все потеряли. Счастье и процветание можно прочно основать лишь на честности и сострадании. Когда в дела вмешивается жадность, всё, что прежде приносило радость, становится причиной печали. «Сутра всевидящего глаза Будды» говорит так: «Круговорот рождения и смерти похож на стремительное течение реки или бурные волны на море». Когда мы поддаемся неблагородным желаниям, то ввергаем себя в быстрые потоки, которыми почти не в силах управлять. «Комментарий сутры золотого света» учит нас: «Жадность похожа на океаническое течение, которое устремляется вперед безостановочно».

В буддийской литературе вредные пристрастия часто описывают как препятствия, или помехи, потому что они мешают нам увидеть истину, не дают нам созерцать свою природу Будды. Иногда их также описывают как «обманы», потому что они легко сбивают нас с пути. Когда их описывают как «обманы», то обычно разделяют на две главные группы, а именно обманы мировосприятия и обманы мысли, или личности. Обманы мировосприятия – наши жизненные философии. Это неправильные воззрения. Неправильные воззрения быстро приводят к неправильным мыслям и неправильным действиям. Это высший источник многих вторичных вредных пристрастий. Неправильные воззрения в своей основе составляют такие воззрения, которые противоречат учениям Будды. Обманы мысли, или личности, представляют собой совокупные миражи ложной самости. Это не более, чем широкое собрание избранных воспоминаний, эгоистичных предлогов, эгоцентричных фантазий, неблагородных намерений и зачастую жестоких механизмов защиты. Все это составляет основную часть нашего мирского поведения. Разумеется, человеческий характер также содержит признаки просветления, любви, добра, радости и всё множество побуждений, которые ведут нас к полю Будды. Цель буддийской практики заключается в том, чтобы использовать вторую группу качеств для того, чтобы победить первую группу.

Вообще-то, наши вредные пристрастия работают все вместе, одновременно. У некоторых людей есть лишь одно из таких пристрастий. Жадные люди также склонны к гордости, быстро гnevаются, не осознают последствия своего поведения и сомне-

ваются в том, что жизнь может означать для них больше, чем они желают получить от нее. Они также склонны придерживаться многих неправильных воззрений. Жадные люди часто полагают, что человек живет лишь раз, поэтому им якобы надо взять от жизни всё. Они склонны считать себя одинокими в мире или отчужденными от других людей, поэтому им нравится строить замки, чтобы защититься от собственных страхов и поразить других людей своим величием. Все это поведение изначально основано на ошибочном понимании подлинной природы жизни в этом мире.

«Сутра сорока двух долей» говорит так: «Когда люди поддаются своим желаниям, то радуются своим излишествам и получают удовольствие, делая что-то напоказ. Они уподобляются благовонной палочки, которая сжигает сама себя. Кто-то может восхищаться ее ароматом, но палочка платит за это очарование саморазрушением».

Когда мы изучаем корни своих желаний, то должны рассматривать их в свете одного или более созерцаний, упомянутых в конце второй главы. Эти главные созерцания были задуманы Буддой для одной цели: помочь нам осознать подлинное содержание наших умов. Если правильно использовать их, они спасут нас от многих тревог и огорчений. Созерцая изначально чистоту своих желаний, мы будем менее подвержены их влиянию. Созерцая их сущностную пустоту, мы будем реже обманываться их тщетной настойчивостью. Созерцая непостоянство как своих желаний, так и условий, которые создают их, мы будем более склонны смотреть внутрь, а не вовне, желая удовлетворения.

«Трактат о срединном воззрении» говорит так: «Когда мы в полной мере бескорыстны, вредные пристрастия не возникают». А в «Сутре завещанных учений» мы читаем: «Люди, пораженные избыточными желаниями, всегда думают о себе, поэтому у них много неприятностей и забот... Они могут быть богатыми, и все же люди, у которых много желаний, духовно бедны. Они могут быть бедными, и все же люди, у которых мало желаний, духовно богаты».

**Будьте довольны телом и умом**

Избыточное желание устраняется его противоположностью, а именно уравновешенной осознанностью. Сутра гласит: *«Умерьте количество своих желаний, будьте восприимчивыми, тогда вы будете довольны телом и умом»*. Она не призывает отказаться от всех желаний. Когда наши желания уравновешены и разумны, мы можем быть довольными. Будда учил тому, что глубокую мудрость можно найти, только если идешь по срединному пути между двойственными крайностями. Крайний аскетизм делает нас суровыми и черствыми, тогда как потакание своим слабостям делает нас мягкими и бесчувственными. Слишком сильное желание излишне возбуждает наши чувства, тогда как слишком слабое желание лишает нас воли и навеивает на нас скуку. Срединный путь всегда можно найти, размышляя о том, какая сторона двойственной пары нуждается в нашем внимании. Если мы поймали себя на том, что у нас навязчивые мысли о деньгах, то придем к здоровому равновесию, если станем усиленно думать о положительных противоположностях этого пристрастия. Мы можем развивать щедрость, проводить больше времени с любимыми людьми и думать о том, что деньги ценны, только когда они помогают людям, а не вредят им. Если мы замечаем в себе какие-то навязчивые мысли, которые разжигают в нас гнев и жажду мести, то придем к здоровому равновесию, если станем усиленно думать о сочувствии и сострадании. Если мы смущены множеством желаний, то можем остановиться и поразмыслить о своей потребности учиться и больше узнавать.

Когда у нас уменьшится количество желаний, мы станем более счастливыми, потому что нашей жизнью будет легче управлять, и у нас будет больше времени для того, чтобы думать о наиболее важных вещах. Искреннее созерцание всегда ведет к истине. Если наше созерцание помогает нам открыть в себе много вредных пристрастий, мы должны постараться понять их истоки, так как мы ищем способы уравновесить их вредные влияния. Если оно помогает нам открыть даже отдаленные представления об уме просветленного Будды в нас, мы должны ухватиться за эти смутные намеки, позволить им расти и проявляться почаще. Лучше всего справляться с неуравновешенно-



стями самсары, освещая их просветленной мудростью Будды, которая уже есть в нас.

Довольство устраняет жадность, сочувствие удаляет гнев, а мудрость изгоняет смущение многих желаний, которые возникают одновременно. Если мы умеем удовлетвориться тем, что у нас есть, то можем быть счастливы где угодно, и мы всегда сможем избежать избыточного желания и порождаемых им ужасных страстей. «Сутра Шурангама» говорит так: «Мудрое довольство побеждает демонов ума». А в «Комментарии к Лотосовой сутре» мы читаем: «Истина подобна небу, медитация – огромному облаку, а мудрость – дождю». Мудрость уподобляется дождю, так как она изливается на нас, смывая наши вредные желания. «Сутра высшей осознанности» говорит так: «Умерьте число своих желаний, будьте довольны и откажитесь от всякого вредного цепляния. Избавьтесь от всех своих привязанностей, ибо вы, вкушая жадность, уподобляетесь рыбе, которая проглатывает крючок».

Послушайте притчу, которая напомнит вам о том, что Будда способен помочь нам, только если мы глубоко восприимчивы и хотим помочь самим себе. Один человек шел по горной тропе. Он прошел много миль по пыльной дороге, устал, его внимание притупилось. В какой-то момент он оступился и полетел в крутую пропасть. Падая, он успел ухватиться за ветку дерева, которое росло из скалы. Вцепившись в эту ветку, он посмотрел вверх и вниз. Под ним, на дне пропасти, лежали острые камни, а наверху была лишь плоская стена скалы. Он понял, что не сможет спастись. И тут он увидел Будду, который стоял на дороге над ним. Будда очень внимательно смотрел на него.

Этот человек воззвал: «Будда, спаси меня!»

Будда ответил: «Я спасу тебя. Делай, как я велю».

Человек закричал: «Я сделаю что угодно! Только скажи!»

«Отпусти ветку», – сказал Будда.

Человек посмотрел вниз, на камни, лежавшие на дне пропасти, и подумал, что, если он отпустит ветку, то наверняка полетит вниз и убьется. От страха он еще крепче ухватился за ветку.

Когда Будда увидел, что человек не отпустит ветку, то сказал: «Как я смогу спасти тебя, если ты не отпускаешь ветку?» С этими словами он повернулся и ушел.



## ТРЕТЬЕ ОСОЗНАНИЕ. ДОВОЛЬСТВО – ИСТОЧНИК СЧАСТЬЯ

*Осознайте, что ум ненасытен, что он постоянно хочет большего, тем самым лишь увеличивая прегрешения и ошибки. Бодхисаттва не таков; он часто думает о своей удовлетворенности тем, что у него есть, он мирится со своей бедностью и утверждает Дхарму. Он заботится лишь о мудрости.*

Второе осознание говорит о том, что избыточное желание – причина страданий. Третье осознание говорит о том, что умение довольствоваться тем, что у нас есть, устраняет эти страдания. В этом осознании Будда объясняет, что довольство не самоценно, что это также способ достичь более значительной цели, поскольку, если мы довольны тем, что у нас есть, и «умиротворены в бедности», то всегда сможем практиковать Дхарму. Довольство позволяет нам помышлять лишь о мудрости. Если мы нетерпеливы и недовольны своей жизнью, то будем склонны к гневливому настроению и поведению, которое транжирит наши энергии и лишь ухудшает наше положение.

Это осознание применимо ко всем нам, поскольку все мы «бедны» в том или ином смысле. Подлинное определение «бедного человека» звучит так: тот, кто до того неудовлетворен обстоятельствами своей жизни, что не имеет времени стать мудрым. «Нехватка довольства» чаще всего вызвана недостатком

искреннего созерцания. Наши умы «ненасытны», как гласит сутра, потому что мы не останавливаемся надолго для того, чтобы задуматься о том, что делаем.

Жадность берет начало в уме, но она может быстро превратиться в чудовище, которое своими поступками уничтожает много хорошего. Семь главных трудностей возникают из-за сильных желаний. Они могут принудить нас что-то украсть у других людей. Они могут заставить нас заимствовать вещи и не возратить их. Они могут подтолкнуть нас к присвоению имущества, которое доверили нашему попечению. Они могут уговорить нас обмануть своих деловых партнеров, подсунав им поддельную отчетность или прибегнув к другим коварным методам, чтобы получить больше выгоды в общем деле, чем определено соглашением. Сильные желания могут заставить нас неправильно распорядиться деньгами фирмы, ее материалами или конторскими оборудованием. Они могут соблазнить нас зарабатывать деньги авантюристическими методами, азартной игрой, безответственным распространением алкоголя и наркотиков, проституцией или убийством животных. Будда сказал, что таких ремесел следует старательно избегать.

Если мы не умеем довольствоваться тем, что у нас есть, и сохранять покой в бедности, тогда наши желания будут расти и усиливаться на протяжении многих жизней. Великий буддийский мастер Китая Дао Ан (312-385 гг.) однажды получил в дар от своего благонамеренного поклонника много мешков риса, поскольку тот хотел помочь ему кормить учеников. Однако этот человек дал так много риса, что мастер Дао Ан с трудом нашел комнату, где можно было его хранить. Когда рис, наконец, кончился, мастер написал своему поклоннику такое письмо: «Я очень благодарен вам за гору риса, которую вы подарили нам, но я должен сказать вам, что ваш дар также причинил нам много неприятностей, так как у нас попросту нет места для хранения такого количества риса!»

Мастер Дао Ан понял, что избыток может быть столь жеременительным, что и недостаток. Он понял, что стремление добыть как можно больше вещей в мире скорее приносит больше трудностей, чем разрешает их. Когда мы пребываем в плену избыточного желания, то сосредоточиваем всю свою

энергию на окружающем нас чувственном мире. Пока жизнь будет складываться так, как нам нравится, мы будем чувствовать счастье. Однако в тот миг, когда что-то пойдет не так, мы будем чувствовать печаль, потому что мы не развили внутреннюю силу и мудрость, позволяющую научиться принимать жизнь в ее подлинном виде. Избыточные желания – часть ранней стадии в жизненном процессе. На этой стадии мы полагаем, что находимся в центре мироздания. Мы верим, что все мы важны, поэтому наш главный интерес в жизни – просто удовлетворять потребности своего «я». На более поздней стадии развития мы начнем понимать, что беспрекословное исполнение наших прихотей лишь усугубляет страдания. Мы начнем понимать, что на самом деле желание не радует нас, а заключает в тюремную камеру со стенами из иллюзий. На еще более поздней стадии мы поймем, что все понятие о наличии отдельного «я» есть не что иное, как совокупность миражей.

Как-то раз один человек ехал на муле и, заметив ехавшего перед ним всадника на лошади, почувствовал свою ущербность и зависть. Затем он оглянулся и увидел позади человека, который тянул за собой самодельную повозку. Заметив, как туго приходится шедшему сзади человеку, который обливался потом, ездок повеселел и порадовался своему мулу.

Он сказал себе: «Впереди меня кто-то едет на лошади, а я еду на муле, и оттого я чувствую себя болваном. Я еду на муле, а позади меня кто-то бредет по дороге, и оттого на душе у меня становится веселей. Я не так хорош, как тот, кто впереди меня, зато мне, по крайней мере, лучше, чем тому, кто позади меня».

Из этой истории можно извлечь хороший урок. Если мы будем большую часть жизни проводить с теми, кто «лучше» нас, то станем чувствовать зависть и свою ущербность. Если же мы будем жить, думая о тех, кому труднее, чем нам, то получим стимул развивать сочувствие и сострадание. Будда говорил, что богатство теряется пятью главными способами. Полезно размышлять об этих способах, потому что они помогают нам понять, что даже самые благоприятные условия непостоянны. Он говорил, что богатство могут отнять или уничтожить коррумпированные государственные чиновники, природные бедствия,

преступники, война или расточительные родственники. Если у нас есть богатство, тогда мы должны использовать его для помощи другим людям. Когда мы делимся с теми, кому повезло меньше, чем нам, то помогаем им и одновременно учимся ценности щедрости. Даже если мы прячем богатство в сундуках, оно все равно в действительности не принадлежит нам. На самом деле, богатство имеет какое-то значение в нашей жизни, только когда мы пользуемся им.

Много лет назад в Китае жил император, который захотел учиться у одного мудреца. Император сказал мудрецу: «Если вы примете меня своим учеником и поселитесь в моем дворце, у вас всегда будет обильная пища и хорошая одежда. Повсюду вы будете ездить в карете, вас всегда будут окружать красивые женщины».

Мудрец ответил, что он предпочитает жить по-прежнему. Он сказал: «Когда я обедаю, то ем медленно, поэтому всякая еда кажется мне вкусной. Когда я хожу, то обращаю внимание на все, что меня окружает, и каждый шаг я получаю удовольствие, словно в самом деле еду в карете. Когда я что-то делаю, то всегда старательно размышляю, прежде чем совершить поступок, и не позволяю сильным чувствам отвлекать меня, а это лучше, чем общество даже самых прекрасных женщин».

Для того чтобы быть хорошим буддистом, вовсе не обязательно быть бедным. Смысл этой притчи, как и других подобных историй, заключается в том, что мы должны быть довольны тем, что у нас есть. Будда не учил нас презирать богатство или избегать денег. Он учил лишь тому, что богатство надо использовать для улучшения мира. Если богатство используется на благо общества, оно приносит удовольствие всем.

Никогда не надо спешить расти. Слова могут служить только как содействие нашему совершенствованию, но они никогда не должны быть заменителями самой жизни. Будда учил Дхарме не для того, чтобы указывать нам, чем нам заниматься, а для того, чтобы помочь нам самостоятельно познать истину. Когда он советует нам быть довольным тем, что у нас есть, он не дает нам заповедь и не читает проповедь. Будда делится озарениями, накопленными на протяжении жизней, когда он стремился об-

рести мудрость. Если мы удовлетворены тем, что у нас есть, то можем остановиться и подумать, поскольку, когда мы довольны, у нас есть время, которое можно посвятить размышлениям, и сделать соответствующие выводы. Величайший дар каждого человека заключается в том, что у него есть осознанность и способность созерцать осознанность. Затуманивать осознанность смущениями жадности так же глупо, как лить яд в озеро или жечь лес, чтобы пустить по ветру дым. В отличие от зрения, осознанность может видеть и познавать себя. Мы никогда не трем песком глаза для того, чтобы улучшить зрение – почему же мы приглашаем жадность в свои умы в надежде на то, что оно улучшит нашу осознанность?

Дхарма задумана для того, чтобы помочь нам пресечь суицидальное поведение. Когда мы устремлены лишь к мудрости, то начинаем возвращать свои умы в их изначальное состояние чистоты и мудрой невинности. «Сутра цветочной гирлянды» говорит так: «Учения Будды подобны великому морю. Они охвачены верой и пронизаны мудростью».

«Трактат совершенства великой мудрости» говорит, что великая мудрость «подобна восходящему солнцу, ибо она рассеивает дым и туман. Величие высокой мудрости воздействует на людей двояко: невежественные люди пугаются ее, тогда как мудрые радуются ей. Мудрость ниоткуда не приходит и никуда не уходит. Мудрые люди знают о том, что ее нельзя искать среди вещей». Этот же трактат говорит и о том, что великая мудрость «подобна огромному пространству, без пятен и загрязнений, без глупости и языка. Когда мы постигаем это, то видим самого Будду. Будды и Бодхисатвы могут помогать наделенным чувствами существам потому, что их поведение берет начало в мудрости».





## ЧЕТВЕРТОЕ ОСОЗНАНИЕ. ЛЕНЬ ВЕДЕТ К ДЕГРАДАЦИИ

*Осознайте, что лень ведет к деградации. Будьте усердны и освободитесь от хватки вредных привязанностей. Победите четырех демонов и убегите из тюрьмы сумрачного мира.*

Из-за лени человек не делает то, что считает своим долгом. Он бездарно растрчивает время на чувственные удовольствия, хотя знает о том, что должен посвящать свою жизнь развитию ума и сердца. Мы можем преодолеть отрицательные склонности, подчеркивая их положительные противоположности. Лень можно преодолеть усердием. Китайский философ Сун-Цзы сказал, что мы похожи на людей, плывущих против течения реки, так как жизнь противостоит нашим интересам. Он говорил, что, если мы хотим развиваться, то должны плыть против течения, поскольку в противном случае нас снесет течением. По сути, для того чтобы оставаться на одном месте, нужно прикладывать усилия. Будда не говорил, что нужно быть праздным, что ничего нельзя предпринимать. Будда не вязнул в страданиях жизни и не позволял себе сгибаться под ударами жизненных тягот. Вместо этого он учил Дхарме. Будда увидел трудности, нашел им решение, а затем посвятил остаток жизни обучению других людей. Бодхисатва Кшитигарбха дал обет оставаться в аду до тех пор, пока из него не освободятся все наделенные чувствами

существа. Энергия, заключенная в этом великом обете, основана на его знании о положительной реализации, которая наступает по окончании страданий. Бодхисатва Авалокитешвара дал обет приходиться к любому наделенным чувствами существу, которое страдает и призывает его. Если такие великие существа дают обеты служить на благо других, то разве не пристало нам дать обет спасти хотя бы себя собственными усилиями?

Лень ведет к деградации, потому что она основана на невежестве и суицидальном поведении. Совершая отрицательные, враждебные поступки, мы отделяемся от мира и испытываем неприязнь ко всему, что происходит с нами. Совершая положительные поступки, мы устанавливаем связь с людьми и получаем удовольствие, делая то, что считаем своим долгом. Отрицательное или вялое мышление со временем разрушит человека. Депрессивные мысли подрывают физическое и психическое здоровье человека, потому что состояние ума человека в конечном итоге проявляется в событиях его жизни.

Когда-то Будда поручил двоим своим монахам разговаривать с людьми, которые серьезно заболели. Один монах был старым, а другой молодым. Очень скоро люди стали замечать, что, когда старый монах говорит с больными, они быстро выздоравливают, но стоит молодому монаху поговорить с больными, и их состояние еще больше ухудшается. Все дело в том, какие речи вели монахи. Старый монах всегда говорил: «Всё непостоянно, в том числе и твоя болезнь. Если ты будешь по-прежнему усердно заниматься своим духовным развитием, то быстро выздоровеешь». А молодой монах, напротив, всегда говорил: «Болезнь — результат дурной кармы. Тебе ничего не остается, как только принять свое положение и ждать, когда действие кармы закончится». Старый монах, который был более опытным, лучше понимал учения Будды, чем молодой монах. Он знал, что, стоит нам почувствовать свое поражение, и наша жизнь лишь ухудшается.

Усердие помогает нам «вырваться из хватки вредных страстей» и дурных привычек. Оно основано на глубокой решимости стать более совершенным человеком, а не на безрассудном увлечении, с простыми соображениями о добродетели и благочестии. Если мы хотим глубоко проанализировать свой

ум, то должны подготовиться увидеть те свои стороны, которые далеки от совершенства. Если мы ошибочно приписываем усердие образу какого-то человека с благочестивым поведением, то скорее всего не сможем провести глубокую настройку, необходимую в нашей жизни. «Вредные пристрастия» это отрицательные, недоброжелательные склонности, которые приводят к серьезным трудностям. Из их хватки очень трудно вырваться, потому что подобные склонности большинству людей невероятно трудно распознать. Вместо того чтобы понять истину о себе, почти все люди предпочитают находить оправдание своему поведению, объясняя его так, чтобы было приятно самим себе, но этим способом не осознаешь корень трудности.

Парамарта (499-569 гт.), один из самых ранних искусных переводчиков буддийских текстов на китайский язык, жил в Китае в смутные времена. Парамарта был родом из северной Индии. Он переехал в южную часть Китая в 546 году, чтобы помочь распространять Дхарму. Несмотря на то, что он работал в незнакомой стране, где ему приходилось постоянно переезжать, спасаясь от войны, бушевавшей в Китае, он сумел сосредоточиться на своей задаче. Несмотря на картины жестокости и насильственности людей, Парамарте удалось сделать несколько самых тонких и прекрасных переводов буддийской литературы в истории Китая. Его перевод книги «Пробуждение веры в махаяне» служит ярким примером победы духа над горестями, поскольку его перевод был не только точным и полезным, но и очень красивым.

Парамарта добился успеха там, где немногим до него улыбалась удача, поскольку он был верен своей цели и не позволял мирской суете взять над ним верх. Многие ли из нас могут выдержать такие тяготы, не говоря уже о том, чтобы сделать искусный перевод невзирая на обстоятельства? Об этом человеке помнят благодаря работе, которую он совершил в Китае, и все же самым трудным делом он занимался еще до того, как переехал в Китай. В Индии Парамарта на протяжении многих лет не жалел времени на глубокое и искреннее созерцание, иначе где бы он открыл для себя внутренние источники, которые позволили ему быть одновременно таким чувствительным и сильным, таким решительным и восприимчивым?

Мы можем многому научиться на примерах других людей, и все же одними примерами не получится развить в себе усердие. Каждый человек должен стараться искренне созерцать и изменяться. По-настоящему мы извлечем пользу из рассказа о жизни Парамарты, только если поймем, что именно помогло ему добиться столь многого.

Буддийские сутры часто рассказывают о том, что человек достигает десяти плодов, развивая усердие. Обстоятельствам нелегко покорить нас; мы получаем благословения многих Будд и пользуемся уважением у существ других сфер; мы легко помним Дхарму, быстро учимся, обретаем дар красноречия и достигаем состояний глубокого самадхи. Мы реже боеем и тревожимся, у нас улучшается пищеварение, мы быстрее становимся просветленными.

Проявляя усердие, мы все равно как зажигаем огонь, потирая друг о друга две палочки. Если мы будем терпеливыми, то нагреем дерево до температуры горения. Если же мы очень скоро бросим это дело, то в результате только выбьемся из сил. Почти все в жизни похоже на этот пример. Если мы остановимся слишком скоро, нам не удастся достичь нашей цели. Люди в своем большинстве схожи. Им нравится душевный подъем на волне энтузиазма, который возникает, когда мы приступаем к какому-то новому для нас делу. Но со временем работа становится монотонной, и люди начинают терять к ней интерес; они ищут другое дело, способное вдохновить их. Усердие основано на знании о том, что глубокое вдохновение должно исходить изнутри, поскольку, когда мы обращаемся к собственным внутренним истокам, ничто не может остановить нас и заставить очень скоро переменить занятие.

Послушайте буддийскую притчу. Однажды два попугая увидели лесной пожар. Огонь устрашающе бушевал, но попугаи решили, что они должны во что бы то ни стало погасить пожар. И они начали носить в клювах воду, которую набирали в ближайшей реке. Их усилий было недостаточно для того, чтобы остановить пламя, и все же попугаи усердно трудились. Бог огня заметил их решимость и спросил их: «Попугаи, зачем вы так мучаетесь? Все равно мы никогда не сможете принести до-

статочно воды для того, чтобы погасить эти гигантские языки пламени».

Попугаи ответили ему: «Наш долг – не прекращать усилий. Если другие звери и птицы помогут нам, мы сможем даже потушить пожар».

Бог, услышав их ответ, был тронут такой решимостью и сам потушил пожар.

Эта короткая сказка показывает один глубокий принцип: если мы полны решимости чего-то добиться, мощные силы часто будут приходить нам на помощь. Усердие способно высвободить в нас силы, о которых мы даже не подозревали.

«Сутра в сорока двух стихах» говорит о существовании трех важных стадий обучения усердию, а именно о стадии защиты, о стадии обучения благим методам и стадии активной работы ради освобождения других. Стадия защиты относится к тому периоду времени, когда мы начинаем учиться усердию. На этой стадии мы должны быть внимательными в отношении того, как мы решаем свою задачу, поскольку одной только нашей решимости может не хватить для того, чтобы выдержать все испытания, которые выпали на нашу долю. На этой стадии мы должны дать честную и ясную оценку как себе, так и трудностям, с которыми столкнулись. Поняв, что от нас требуется, мы должны отгородиться щитом от всех вещей, из-за которых можем пережить неудачу. Например, студент, который только что поступил в колледж, должен четко уяснить себя, что принимать наркотики нельзя, потому что в противном случае пострадает процесс обучения, и он запутается. Начинаящий учитель должен подготовиться пережить разочарование, так как он сможет помочь не всем студентам, которым преподает, в противном случае он может пасть духом и вообще отказаться от преподавательской деятельности. Когда люди не готовы отгородиться щитом от разочарования и искушения, они тоже часто падают духом и вообще ничего не достигают. Они могут начать с великой решимости, но в том случае, если они неправильно защитили себя, они могут ничего не добиться.

Вторая стадия усердия – обучение благим методам. Если мы научимся защищать свое решение, то начнем яснее видеть многие методы, которые помогут нас преуспеть в решении выбран-

ной задачи. Осознавая отрицательные силы, которых следует избегать, мы получаем возможность изучить положительные методы, которые помогут нам продвигаться вперед. Стадия защиты оберегает нас от разочарования и отрицательности, тогда как стадия обучения позволяет нам приобрести мастерство, которое поможет нам достичь наших целей. Например, если первокурсник сумел уберечься от наркотиков, он сумеет направить все свои энергии на обучение. Точно так же, если преподаватель-новичок готов к неизбежным разочарованиям, которые будут в его карьере, его ум будет находиться в более благополучном состоянии, поэтому человек изучит новые методы, которые будут способствовать более хорошим результатам.

Третья стадия усердия – работа ради освобождения других. Все мы хотим побыстрее достичь этой стадии, и все-таки невозможно добиться этого, не пройдя первые две стадии. Помните о том, что даже Будде пришлось учиться помогать другим. Никто не рождается с совершенным усердием. Каждый человек в какое-то время должен учиться развивать его. Будда учил трем стадиям развития усердия потому, что мы, торопясь развиваться, слишком часто ошибаемся. Усердие требует как эмоциональной решимости, так и вдумчивого применения практических методов.

Не ждите, начинайте. Одна сторона усердия заключается в ясном понимании того, что жизнь коротка, что мы должны использовать все возможности для развития.

Однажды Будда спросил своих учеников: «Сколько еще времени вам осталось жить?»

Один ученик ответил: «Мы можем считать не далее нескольких дней».

«Подумайте еще», – сказал Будда.

Другой ученик ответил: «Мы можем только посчитать, сколько времени осталось до окончания трапезы».

«Подумайте еще», – снова сказал Будда.

Третий ученик ответил: «Мы можем считать не далее одного вдоха».

«Правильно, – сказал Будда. – У нас есть только такой период времени».

Когда вы направляете внимание на этот самый миг, этот самый вдох, который сейчас выполняете, можете ли вы оправдать свою леность? Вы можете найти причины действий, которые считаете своим долгом? Усердие основано на понимании того, что жизнь коротка, что мы должны эффективно использовать все время, которое есть у нас. Если мы ничего не сделаем сейчас, то никогда не сможем «избежать тюрьмы этого мрачного мира».

Следующая притча поможет нам понять, как важно уважать себя для того, чтобы желать благотворных перемен.

Однажды мастер Фо Йин гулял вместе с поэтом Су Тунг-по. Вдруг они увидели каменную статую Бодхисатвы Авалокитешвары, которого китайцы называют Куан Йин. Мастер Фо Йин сложил ладони у груди и поклонился статуе.

Су Тунг-по сказал: «Мы кланяемся Куан Йин потому, что она может помочь нам. Но если это так, тогда почему она держит в руках четки для молитвы? Если мы созерцаем ее для того, чтобы она помогла нам, то кого же созерцает она сама?»

Мастер Фо Йин ответил: «Этот вопрос вы должны задать самому себе».

«Как же мне задать его себе?» – недоумевал Су Тунг-по.

«Посмотрите на Куан Йин, – посоветовал мастер Фо Йин. – Она созерцает себя».

«Я знаю об этом, – сказал Су Тунг-по. – Но почему она созерцает себя?»

Мастер Фо Йин объяснил: «Лучше полагаться на себя, чем на других».

### Четыре демона этого сумрачного мира

Изучать Дхарму следует главным образом для того, чтобы научиться вырваться из хватки неприятностей и забот, которые определяют жизнь обычных людей. Наши неприятности основаны на наших вредных пристрастиях, они действуют против нас как воры ночью, крадут весь покой и довольство, к которому мы шли много лет. Будда сказал, что у иллюзии восемьдесят четыре тысячи типов. Во многих своих беседах он говорил, что все эти типы иллюзии основаны не на чем ином, как на трех ядах жадности, гнева и неведения. «Тюрьма этого су-

мрачного мира» есть не более, чем сами наши умы, когда они наполнены тремя ядами.

В буддизме слово «демон» чаще всего означает те наши части, которые действуют против наших лучших интересов. Понять этих демонов нелегко, потому что их очень трудно увидеть. Когда мы полагаем, что делаем все правильно, в наших умах возникает демон и искушает нас неумеренностью. Когда нам кажется, что мы научились справляться с отрицательными чертами своего характера, у нас появляется чувство, будто мир сговорился против нас, чтобы снова лишить нас покоя.

В этой части сутра показывает четкий образ четырех демонов, удерживающих нас в темной тюрьме этого мира. Сутра призывает нас сбежать из нашей тесной тюремной камеры, тем самым пробуждая в нас самоуважение, так как она вдохновляет нас на большее усердие. Изгнанные четыре демона представляют собой наши вредные пристрастия, пять скандх, смерть и неправильные воззрения. Подобно тюремщикам, которыми становятся размышления о себе, эти демоны заключают нас в тюрьму наших тягостных дум. Подобное использование сильных образов вполне обычно для буддийской литературы. Смерть часто называют демоном или солдатом, ждущим у двери, тогда как пять скандх нередко изображаются как яростные вампиры, которые крадут из нашей жизни безмятежность и довольство, не оставляя нам ничего, кроме боли.

В ту ночь, когда Будда достиг просветления, его искушали и высмеивали бесчисленные сборища демонов, которые пришли отнять у него его достижение и утащить его ум обратно в вечную рутину жизни среди заблуждений. Согласно *Сутре Киштитигарбха*, демоны преследуют и хватают людей, которые пристали к берегам едкого моря, в котором плавали много дней. Когтями и клыками демоны отрывают куски плоти от тел пловцов, добравшихся до берега, и ввергают их на еще более глубокие круги ада. Многие сутры описывают, как люди кричат и вопят, сидя в кадках с кипящим маслом, или бродят в обнаженном виде по мерзлой земле, где невозможно найти еду и облегчить боль. Медитирующие люди могут воспринимать эти описания, как им вздумается. Одни люди воспринимают подобные описания буквально, другие считают их иносказательными олицетво-

рениями наших психологических страхов и стремлений, а третьи видят в них художественные пассажи о том, что мы то, чем считаем себя, и что все мы получаем именно то, что заслуживаем. Разумеется, вредно как нездоровое пристрастие к этим грубым образам, так и полное игнорирование ужасов, которые они внушают. Буддизм это всеобъемлющая религия ума, и мы отказали бы ей в глубине, если бы сделали вид, что какую-то часть жизни следует скрывать от нашего сознания или вечно держать в секрете. Мы то, что мы есть. И когда мы воображаем что-то иное, то сами становимся демонами.

Ученик сказал мастеру Чао Чу (779-897 гг.): «Мастер, вы всегда поступаете сострадательно и мудро. Кажется, что вы достигли состояния совершенной добродетели. Могу ли я спросить вас о том, где вы будете по прошествии ста лет?»

Чао Чу ответил: «Я буду в аду!»

«Неужели? – ужаснулся ученик. – Но вы же такой добродетельный! Почему вы пойдете в ад?»

«Чтобы спасти тебя», – ответил Чао Чу.



## ПЯТОЕ ОСОЗНАНИЕ. РАСШИРЯЙТЕ КРУГОЗОР, СЛУШАЙТЕ ВНИМАТЕЛЬНО

*Осознайте, что неведение порождает круговорот рождения и смерти. У Бодхисаттвы широкий кругозор, он внимательно слушает и часто размышляет для того, чтобы взрастить свою мудрость и развить свой талант красноречия, потому что тогда он сможет учить и преображать других людей, сможет показать им величайшую радость.*

Как нам победить своих демонов, если мы не знаем о том, что они в нас есть? Как нам преодолеть свое неведение, если мы притворяемся мудрыми? Первая благородная истина буддизма утверждает, что жизнь неудовлетворительна, что все мы обречены переживать боль и печаль. Кто может отрицать эту истину? Осознание своего положения становится началом мудрости. Люди совершают огромную ошибку, когда отворачиваются от Дхармы, потому что они хотят отвернуться от самих себя. Они не хотят видеть демоническую часть бытия. Они не хотят познать себя. Из-за их поддельного совершенства загрязнения в них, растущие как грибы во тьме, лишь усугубляются, поскольку мы, игнорируя бессознательное условие ума, тем самым лишь усиливаем его. Мы отворачиваемся от всего благостного, когда нам не удастся ответить за дурной поступок.



Поэтому Будда советует нам понять, что «неведение создает круговорот рождения и смерти». Английское слово «неведение» (ignorance) происходит от слова «игнорировать» (ignore). В китайском языке слово «неведение» буквально означает «без света» или «без понимания». В тех местах, которые мы решили игнорировать, не может быть света. Когда мы отворачиваемся от подлинной природы своих человеческих потребностей и страхов, не может быть понимания.

Главное учение Будды заключается в том, что миры, в которых мы живем, порождены нашими поступками. Наша семья, друзья, здоровье, потребности, нация и все остальное, что вы можете назвать поистине своим, принадлежат вам потому, что сделаны вами. Ваши намерения и карма породили все это. Связанный с этими понятиями круговорот рождения и смерти, упомянутый в первом параграфе, подобен тюрьме в этом сумрачном мире, упомянутой в последнем параграфе. Называя это круговоротом, мы точно описываем, как строится тюрьма, как она постоянно наполняется одними и теми же существами, эндемический рецидивизм которых становится единственной причиной их заточения в тюрьме.

В последнем параграфе Будда представил идею о том, что мы – пленники четырех демонов своих умственных загрязнений, пяти скандх, смерти и неправильных воззрений. Очень важно понять, что представляют собой эти демоны и что они означают для нас, если мы по-настоящему надеемся преодолеть неведение, порождающее круговорот рождения и смерти, и сбежать из тюрьмы этого сумрачного мира.

Демон наших умственных загрязнений это все в нас, что вредит нам и другим людям. Этот демон особенно злобен, когда мы игнорируем его или притворяемся, будто не понимаем его намерения. Демон наших пяти скандх это все, что позволяет нам верить в то, что наша индивидуальная осознанность должна быть выдающейся и превосходящей других. Лицо этого демона – все, что мы ошибочно считаем уникальным и важным у других. Демон смерти это краткость любого конкретного воплощения (ложной видимости), что бесполезно пытаться изменить. Демон неправильных воззрений это демон непонимания послания Будды. Этот демон обманывает нас, чтобы отбросить

то, что мы не поняли, или отвернуться от того, что нам неприятно. Если мы надеемся освободиться от круговорота рождения и смерти, то должны сбежать из тюрьмы неведения, которую охраняют эти четыре могучих демона. Поэтому «Бодхисатва расширяет свой кругозор, внимательно слушает и часто размышляет» о Дхарме. Главные уроки Будды невозможно постичь за день, за год или даже за жизнь. Это не то, что можно зазубрить, а потом забыть. Эти уроки становятся для нас руководством, к которым надо обращаться все время.

Один человек решил, что некто оскорбил его. Он хотел расквитаться с ним, но не мог придумать способ мести. Он хранил ненависть в своем сердце, его жизнь пропиталась горечью гнева. Однажды колдун спросил его, почему у него такой грустный вид. Человек объяснил, что его оскорбили, что он не может придумать, как бы ему отомстить обидчику.

Колдун сказал: «Я знаю, как тебе насолить ему».

«Прошу тебя, научи меня», – взмолился человек.

Колдун сказал: «Я знаю проклятье, которое убьет человека, которого ты ненавидишь. Однако я сомневаюсь в том, что ты захочешь использовать его, так как природа этого проклятья такова, что ты тоже умрешь».

«Мне все равно! – закричал человек. – Говори, что делать!»

Колдун сказал ему формулу проклятья. По прошествии нескольких дней он узнал о том, что этот человек умер.

Такова природа гнева. Наш гнев всегда обращается против нас и вредит нам больше, чем другим. Наш ум выбирает способ реакции на условия нашей жизни. Невежественное поведение, как показала эта история, возникает в уме, который омрачен и невежественен в отношении всей глубины жизни. А теперь послушайте другую историю.

Мастер Рьёкан жил очень просто в лесу, в грубой хижине. Однажды вечером он прочел лекцию о Дхарме и возвратился домой. И тут он увидел, что в его хижине сидит вор.

Рьёкан сказал: «Ты все равно ничего не найдешь здесь. Все мои пожитки – белье, которое я ношу на спине». С этими словами он снял мешок с бельем и протянул его вору. «Вот, бери», – сказал он.

Вор прижал белье мастера к груди и убежал. Когда вор скрылся в ночи, Рьёкан посмотрел на луну, которая освещала его обнаженное тело. «Как жаль, что я не могу отдать ему и эту прекрасную луну», – вздохнул он.

Наше неведение делает нас пленниками круговорота рождения и смерти. Когда мы осознаем этот круговорот и свою роль в его сохранении, то научимся избегать его. Буддизм – религия, состоящая в равной степени из мудрости и нравственности. Мудростью можно считать все, что мы знаем и понимаем о жизни, тогда как нравственностью можно считать свое поведение, особенно когда наши поступки влияют на жизнь других людей. Буддистская мудрость отличается от того, что люди в своем большинстве считают ученостью или интеллектуальным достижением, поскольку мудрость, которой учил Будда, всегда связана с жизнью и многими благами, которыми мы можем поделиться окружающих нас живых существ. Современный мир показывает нам много примеров «мудрости», которая больше навредила, чем облагодетельствовала. Люди умеют придумывать замечательные технические новинки, но если эти изобретения используются для того, чтобы вредить другим людям, их нельзя назвать мудрыми, какой бы богатой ни была наша фантазия. Подлинная мудрость представляет собой глубокое интуитивное постижение природы бытия. Это глубокое понимание побуждения и намерения. Мудрость это то, что наставляет нас благодетельствовать одновременно себе и другим. Именно мудрость уводит нас из иллюзорного круговорота рождения и смерти.

В дополнение к главным типам неведения, которые мы уже обсудили (жадность, гнев, гордость и сомнение), Будда также говорил о нескольких ошибочных верованиях, которые привязывают нас к самовращающимся круговоротам вреда и неведения. Эти верования особенно трудно преодолеть, потому что несмотря на их ошибочность они основаны на рассудочных процессах мышления.

Первым ошибочным верованием становится мнение о том, что мое тело есть то, чем я по-настоящему обладаю, что за тело следует цепляться изо всех сил. Даже поверхностное знакомство с современной биологией должно помочь нам понять, что наши тела состоят из материалов, которыми мы можем управ-

лять и которые управляются непонятными для нас системами. Можем ли мы надеяться уцепиться за это таинственное смешение неведомых частей? Не следует ли считать неразумным того, кто хочет цепляться за тело? Но такой человек явно неразумен, если он настаивает на этой мысли несмотря на множество аргументов против этого факта.

У второго ошибочного воззрения две стороны. С одной стороны, мы верим, что жизнь полностью заканчивается в миг смерти. С другой стороны, мы верим, что бессмертная душа продолжает жить после смерти. Будда сказал, что оба этих воззрения ошибочны. Жизнь не заканчивается со смертью физического тела, но и душа, которая сейчас обитает в теле, не продолжает жить, словно без всякого перерыва, в состоянии без тела, которое должно быть бессмертным, поскольку уже не является физическим. Будда говорил, что, когда тело погибает, созданная им карма сохраняется как «поток ума», который в конечном итоге создает другую жизнь. Эта непрерывная цепочка составляет суть круговорота рождения и смерти.

Третьим ошибочным верованием становится мнение о том, что четыре благородные истины ложны, что мир действует не на основе причины и следствия. Это верование также часто заставляет людей думать о том, что их поступки не оказывают кармического воздействия, что не имеет значения, что они делают или не делают. Это верование может быть опасным, если оно приходится по вкусу человеку, склонному к насилию и антиобщественным поступкам.

Четвертое ошибочное верование – воззрение, не позволяющее человеку понимать Дхарму. Любое менее значимое верование, затуманивающее ум или препятствующее более высоким знаниям, становится серьезным препятствием для продолжения роста и развития. Подобными верованиями могут стать представления диалектического материализма, фатализма и нигилизма, непонимание принципов науки и т.д.

Пятое ошибочное верование – упование на какую-либо религиозную практику, которая не работает. Примером может послужить пост для того, чтобы обрести психические силы, или совершение самоубийства для того, чтобы попасть в рай.

Незнание подлинной природы вещей может толкнуть нас на многие ошибки. Следующую историю можно толковать по-разному.

Однажды три буддистских монаха шли вместе по берегу спокойной реки. Вдали они увидели небольшую деревушку. Монахи решили пойти туда и попросить у крестьян подавание. Только они приняли это решение, как один из них заметил, что по реке плывет кочан капусты.

Он сказал: «Лучше нам не ходить в ту деревню. Посмотрите, как расточительны тамошние крестьяне. Кто-то из них выбросил в реку целый кочан капусты».

Другие монахи согласились. «Нет смысла проповедовать Дхарму таким людям», — сказали они.

Но тут к ним прибежала какая-то женщина и закричала: «Уважаемые монахи, вы видели кочан капусты, плывущий по реке? Он выпал из моих рук несколько минут назад! Как жаль, что я потеряла его!»

Монахи переглянулись и сказали: «Да, мы должны пойти в ту деревню».

Иногда мелкие подробности могут сильно изменить положение вещей. Буддийские сутры обычно описывают неведение как пребывание во тьме, но иногда неведением становится просто легкое недопонимание, небольшое искажение картины мира. В этой истории монахи могли еще очень долго странствовать прежде, чем найти другую деревню со столь же благонаправными жителями, мимо которых они едва не прошли.

### Слушать, говорить

Как-то раз Мастер Тай Хсу (1899-1947 г.) сказал: «Мудрость, которую мы получаем, слушая истину, укрепляет нашу веру. Мудрость, которую мы получаем, думая об истине, укрепляет нашу нравственность. Мудрость, которую мы получаем, практикуя истину, укрепляет нашу связь с Буддой».

Мастер Тай Хсу расставил свои утверждения в таком порядке, потому что для того, чтобы преодолеть невежество, мы должны сначала услышать истину. Услышав истину, мы должны думать о ней. Подумав о ней, мы должны практиковать ее.

Главного порядка надо придерживаться каждый раз, когда мы открываем для себя новые стороны Дхармы. Сначала мы слышим новую мысль, затем думаем о ней, затем применяем ее в своей жизни. Если нам не удастся пройти какую-то из этих стадий, тогда мы будем развиваться с трудом, так как наша нарождающаяся мудрость будет слабой в одной из этих важных областей. Несмотря на очевидность этой истины, я редко вижу, чтобы люди применяли мудрость так, как следует.

Если мы хотим расширять свой кругозор и максимально эффективно постигать учение Будды, то должны быть непредубежденными. Фанатичность, узость, ограниченность мышления — все это может помешать подлинному росту. Иногда, когда люди только начинают изучать буддизм, они цепляются за одну маленькую часть своей огромной традиции и отказываются видеть другие мнения, не признают, что истину можно воспринять и с других углов зрения. Такие люди часто занимаются медитацией или какой-то другой буддийской практикой, не осознавая, что к просветлению ведет множество путей. Будда никогда не советовал быть узколобым и нетерпимым к практикам, которые мы не понимаем!

На самом деле, очень трудно сказать точно, как правильно практиковать буддизм. Возможностей так много, что мы должны постоянно быть открытыми для всех них, даже когда мы сосредоточиваемся на тех сторонах Дхармы, которые решили совершенствовать. В принципе, все буддийские знания можно свести к трем категориям: нравственности, медитации и мудрости. Будда называл три эти категории учения главным способом постичь Дхарму, невзирая на свои личные склонности. Эти три категории учения советуют нам сначала заложить нравственный фундамент, затем совершенствовать свою медитацию, созерцание, а в конечном итоге стать мудрым посредством этих первых двух видов деятельности. Мы можем быть приверженцами эзотерики, Тхеравады, Чань или общины Чистой Земли, но все мы должны опираться на три категории учения, считая их руководством нашей практики. Помимо этого, мы можем выбирать, какие сутры или техники нам лучше изучать. Мы также можем выбирать тех учителей, которые, по нашему мнению, принесут нам наибольшую пользу. Однако, если мы пред-

почитаем одному пути другой, то никогда не должны позволять себе терять уважение к другим людям, которые могли принять решения, отличные от наших решений.

«Шурангама сутра» рассказывает о том, что у Авалокитешвары (его имя переводится как *тот, кто слушает звук мира*) была замечательная способность слушать. Его умение слушать, согласно этой сутре, обладало тремя замечательными свойствами. Авалокитешвара умел постичь истину, удержать истину и помнить истину. Когда он постигал истину, ничто не могло помешать ему слушать и понимать. В отличие от зрения, которому может помешать стена, его умению слушать ничто не мешало. Когда он удерживал истину, его умение слушать не ограничивалось только одной точкой в единицу времени. В отличие от зрения, которое может воспринимать только одной точкой в единицу времени, Авалокитешвара мог слышать все звуки во всех направлениях сразу, поэтому он «удерживал» всё. Помня истину, он извлекает сегодня из памяти все, что услышал в прошлом. Наш слух может проникать куда угодно и содержать все, но если мы ничего не помним, тогда мы все равно как и вовсе ничего не слышали. Все буддисты должны брать пример с Авалокитешвары. На свете нет таких вещей, на которых нельзя было бы учиться и развивать понимание.

Когда мы научимся приобретать такие же способности слушать, какие есть у Авалокитешвары, мы будем готовы развивать свое красноречие, чтобы приобрести способность учить и преобразовать других, показывать им величайшую радость. В конечном итоге наша способность говорить должна быть такой же открытой, как и наша способность слушать, поскольку, только когда мы поймем, как следует выражать себя, мы научимся помогать другим людям видеть истину. Такое умение говорить не следует путать с умением спорить и дискутировать, поскольку цель этого искусства заключается лишь в том, чтобы вести людей к истине, а не побеждать их или что-то получать от них. Это умение мы приобретаем, прежде всего, когда слушаем других и понимаем их надежды и страхи, а затем постепенно обучаясь отзываться на них так, чтобы наши слова помогали им. В конечном итоге, мы надеемся на то, что наши слова «преобразят их», дав им более глубокое понимание учений Буд-

ды. Помните о том, что в конце концов все знания есть самопознание, поэтому нам никогда нельзя ожидать, чтобы наши слова были чем большим, чем просто указателями для других людей, когда мы переживаем условия этой области.

Чрезмерная речь – вот еще одна привычка, которой следует избегать, пытаясь приобрести искусство преобразовать других своими словами. Глубокое преобразование это всегда интенсивный личный внутренний процесс. В большинстве случаев мы будем получать больше пользы, слушая других, нежели что-то говоря им. Несколько уместных слов всегда будут более ценными, чем целые часы пустословия.

Когда-то великий философ Сократ набирал группу слушателей, которой собирался прочесть лекцию. Плата за вход составляла десять монет. Какой-то юноша пришел записаться на лекцию. При этом он долго объяснял, по какой причине ему захотелось стать хорошим оратором, до чего ценно красноречие и т.п. Когда же он, наконец, замолчал, Сократ попросил его заплатить еще десять монет. Слушатель удивился, услышав такое предложение Сократа, и спросил его, почему тот требует от него двойную плату.

Сократ объяснил: «Другие ученики платят десять монет для того, чтобы научиться говорить, но ты должен заплатить двадцать монет, потому что мне надо научить тебя не только говорить, но и замолкать».

Буддийские сутры обычно упоминают четыре важные качества красноречия. Несмотря на то, что эти качества представляют собой идеалы, которые чаще всего недоступны нам, они все же хорошо показывают, что подразумевал Будда, когда сказал, что мы должны развивать свое красноречие, чтобы уметь учить и преобразовать других людей, показывать им величайшую радость.

Первая часть называется *свободным пониманием Дхармы*. Оно *свободное*, потому что ничто не мешает нам видеть и познавать то, что выражают слова Будды. Если наше красноречие основано на свободном понимании слов Будды, тогда мы сможем научиться отвечать на любой вопрос, который нам ставят. Вторая часть называется *свободным пониманием принципов в*

основе Дхармы. Одно дело – узнать значение слов, и другое дело – понять главные принципы, на которых они основаны. Третья часть называется *свободным выражением Дхармы*. Это означает, что мы можем выражать истины Дхармы так, как удобно слушателям. Четвертая часть называется *свободной радостью от обучения Дхарме*. Мы можем обладать первыми тремя частями, но при недостатке четвертой части немногие люди получают пользу от наших талантов.

Что касается развития нашего красноречия, для нас очень важно запомнить, что такие способности нельзя использовать для того, чтобы господствовать над другими людьми, побеждать их в споре или докучать им бесконечным брюзжанием. Блестящее умение ораторствовать зависит от молчания и слушания в не меньшей степени, чем от самой речи.

«Сутра о лекции Вималкирти» содержит в себе известный рассказ, который очень хорошо показывает эту мысль.

Несколько лучших учеников Будды пришли к Вималкирти и стали говорить о том, как выйти «за пределы двойственности». Ученики обсуждали эту тему с различных сторон.

Кто-то спросил у Манджушри его мнение, и тот ответил: «На мой взгляд, выход за пределы двойственности означает выход за пределы всех феноменальных видимостей, за пределы всех вопросов и ответов, за пределы всех слов, всякой речи, всяких аналитических мыслительных процессов».

Закончив говорить, Манджушри спросил у Вималкирти его мнение. Но Вималкирти лишь посмотрел на него и ничего не ответил.

Не промолвив ни единого слова, Вималкирти показал, что среди всех присутствовавших там образованных людей он самый красноречивый, поскольку, когда мы поистине выходим за пределы двойственности, то также покидаем рамки всех слов и определений.

Эту притчу из «Сутры о лекции Вималкирти» можно сравнить с притчей мастера Чих И (538-97 гг.), которая несколько не противоречит ей.

Однажды этот мастер целых три месяца говорил о первом слове китайского заголовка «Лотосовой сутры». Он говорил,

что это слово можно перевести как «чудесный», и все же его смысл речи не содержится в самом слове. Суть заключается в том, что всю Дхарму можно обрести из любой его части. Искусные ораторы просто знают, когда следует говорить долго, а когда надо молчать. Иногда необходимо прочесть долгую лекцию, а иногда довольно и одной улыбки. Главная причина развивать красноречие заключается в том, чтобы помогать другим людям и способствовать тому, чтобы они сами достигли «великой радости» понимания истины.

«Сутра о сорока двух разделах» говорит: «Человек, видящий путь, подобен тому, кто внес факел в темную комнату. Неожиданно тьма исчезает, и остается только свет. Если мы будем изучать путь и видеть истину, тогда наше неведение рассеется, и все кругом будет залито светом». Больше, чем что-либо еще, буддизм представляет собой религию мудрости – той мудрости, которая возникает, когда мы видим себя такими, какие мы в самом деле есть.





## ШЕСТОЕ ОСОЗНАНИЕ. ВАЖНО БЫТЬ ЩЕДРЫМ

*В-шестых, осознайте, что негодование по поводу своей бедности и страданий лишь усиливает их. Бодхисаттва щедр и толерантен как с другом, так и с врагом. Он не застревает на старых ошибках и не приобретает новых врагов.*

Это осознание касается нашего отношения к бедности и богатству. Для того чтобы постичь смысл этого осознания, необходимо понять два момента. Во-первых, надо понять, что ни бедность, ни богатство не являются постоянными состояниями бытия; иногда бедные люди богатеют, иногда богатые люди теряют все, что у них было. Нет ни одного постоянного материального состояния. Во-вторых, для этого осознания надо понять, что у двойственной пары (бедности и богатства) может быть много различных значений. Будда говорит не только о материальной бедности и богатстве, но и об интеллектуальной, моральной и духовной бедности и богатстве. Все люди наверняка узнали того, кто духовно богат, хотя материально беден. И люди в своем большинстве скорее всего видели человека в противоположном состоянии: в материальном отношении он очень богат, но что касается духовной жизни, то он скуп и гневлив. О плодах кармы никогда не следует судить по богатству человека, хотя люди зачастую считают материальное благополучие человека показателем его добродетельности. Но духовное богатство,

в отличие от богатства материального, создается при иных условиях и совсем другими энергиями.

Эта сутра говорит о том, что «негодование по поводу своей бедности и страданий лишь усиливает их». Так происходит потому, что, когда мы негодуем, то склонны винить других людей в своих страданиях, одновременно упуская из внимания их более глубокие причины. Бедные люди, недоброжелательно относящиеся к людям обеспеченным, принесли бы себе больше пользы, если бы направили свои энергии на создание более сносных для себя условий. Богатые люди, пренебрегающие бедняками и презирающие общество, тем самым лишь сажают семена своего неминуемого падения. Все мы должны учиться жить вместе и помогать друг другу в тот короткий период времени, когда мы живем в этой сфере бытия.

Негодование это низкая эмоция, вызванная излишним мусированием отрицательных черт ситуации, без попыток исправить их. Люди, склонные обижаться, обычно винят других людей в трудностях, которые они сами же и создали. В буддийских сутрах упомянуты четыре главных типа негодования. Первый тип негодования – обида на небо за свою «судьбу». Это негодование часто заставляет людей обращаться к извращенным религиозным воззрениям для того, чтобы изменить свою судьбу или угодить богам, которые, как им кажется, вредят им. Второй тип негодования направлен на общественную среду. Люди обвиняют экономическую систему, политику, климат и ландшафт в том, что все это породило их личные трудности. Третий тип негодования – обвинения своей семьи или отдельных ее членов. Очень часто ссоры и насилие в семье устраивают люди, обвиняющие родных в том, что они якобы создают условия, которыми невозможно управлять. Четвертый тип негодования – порицание друзей за то, что они не помогают нам, когда мы должны сами себе помочь.

«Сутра пути практики» говорит об этом так: «Люди, которые хотят улучшить себя, должны понять, что они больше всех вредят самим себе, когда обращают гнев на кого-либо. Они все равно как машут горящими палками, нападая на окружающих людей, но в конечном счете сами получают самые страшные ожоги». А «Сутра о самадхи великой заслуги» советует нам:

«Избавьтесь от страсти и ненависти и не позволяйте себе обижаться и скупиться. Развивайте сострадание и считайте своих врагов друзьями».

Нигде не говорится, будто нам не следует обращать внимание на общественные или политические трудности, когда они возникают, будто нам нельзя стараться улучшить свое скверное положение. Глубокое значение этого осознания заключается не в том, что мы должны с готовностью принимать все, что с нами происходит, а в том, что мы должны постараться изменить плохие условия, проявляя доброту и щедрость, не позволяя себе гневаться или негодовать ни при каких обстоятельствах. Обида это психическое состояние, которым мы способны управлять. Это признак неведения или «вредного пристрастия». Если мы чувствуем, что склонны обижаться, то должны попытаться исследовать свое настроение и поведение. В тот миг, когда мы ловим себя на том, что мы негодуем, нам следует остановиться и поразмыслить о том, что вызывает в нас такой настрой, почему мы решаем потакать этому отрицательному состоянию.

Единственное по-настоящему эффективное средство от всех умственных и эмоциональных загрязнений – развивать в себе противоположные им качества. Поначалу наша работа может показаться нам искусственной и не приносящей удовольствия, но со временем мы поймем, что она все-таки приносит очень хорошие результаты, поскольку основана на глубоких принципах, лежащих в основе всех наших умственных процессов. Ум работает в двойственных парах: гнев – полярная противоположность любви или доброты, страсть противоположна разуму, страх противоположен доверию. Когда мы поддаемся под чары какого-либо эмоционального состояния, то должны постараться уравновесить его противоположным состоянием. Если мы понимаем, что потакаем чувствам обиды и негодования, то должны попытаться вести себя максимально разумно и сострадательно. Сначала подобное поведение нам может показаться напряженным, но вскоре оно поможет нам оздоровить свой ум. Если мы честны с самими собой, то скоро сделаем вывод о том, что наше негодование было не чем иным, как вредной привязанностью к ложной видимости, что подобное пристрастие не принесет нам ничего хорошего. По сути, бесконечный кругово-

рот негодования и гнева может привести к вспышкам насилия, неадекватные породивших их воображенным «оскорблениям». Каждый день мы читаем заметки о подобных вспышках гнева. Мы покачиваем головами, удивляясь таким случаям, но должны также помнить о том, что почти все они начались с незначительного раздражения, которому человек позволял разрастись и превратиться в кипящий котел негодования, что и привело к жестокому преступлению. Стоит ли удивляться тому, что Будда называл такое настроение демоническим, или тому, что буддистские художники на протяжении веков изображали гротескных демонов, чтобы предупредить наше подсознание, а также сознание? Пока мы живы, никто из нас не должен неблагоприятно прекращать анализ своего настроения и чувств с тем, чтобы выявлять признаки негодования и гнева. Вредные пристрастия обычно не опасны, если мы вовремя распознаем их и принимаем правильные меры для их устранения. Однако, когда нам не удастся заметить вредные пристрастия или мы лжем себе об их подлинной природе, они могут очень быстро перерасти в ужасных чудовищ, способных погубить все плоды созданного нами добра.

Послушайте историю, которая напомнит нам о том, что только мудрость может победить неведение, что мы не можем убежать от самих себя. Когда-то на свете жил мудрец, который согласился учить молодых учеников просветлению. Он боялся, что ученики собьются с пути истинного, соблазненные мирской мишурой, поэтому увел юношей далеко в горы и там учил их много лет. Когда юноши достигли шестнадцати лет, мудрец решил, что пора повести их в город и показать им, какова в действительности мирская жизнь. Как только они вошли в город, мудрец сразу же заметил, что его ученики подпали под очарование проходивших мимо красивых женщин. Для того чтобы обратить их к мудрости, мудрец воскликнул: «Остерегайте женщин, ибо они вовсе не такие, какими кажутся! Это же тигрицы, пожирающие мужчин!»

И они пошли дальше по городу. Они посетили храмы и святыни, встретились с несколькими знаменитыми мастерами. С наступлением ночи мудрец повел учеников обратно в горы. Когда они уединились в своем жилище, он спросил их: «Чему

вы сегодня научились? Что было самым интересным из всего, что вы увидели?»

И ученики без колебаний сразу же закричали: «Конечно же, пожирающие мужчин тигрицы!»

Мы не можем убежать от своей природы. Лучше бы тот мудрец воспитывал ребят в селении, где они с ранних лет учились бы понимать себя. Мы должны научиться отделять себя от страстей своего ума, а не бежать от них или притворяться, будто их можно попросту игнорировать.

Шестое осознание советует нам быть «щедрыми и толерантными как с другом, так и с врагом». Толерантность – точка равновесия в центре ментального переkreщивания двойственных эмоций. При первом проблеске эта точка может показаться нам очень маленькой, но если мы будем часто посещать ее, то поймем, что в действительности она содержит в себе всю вселенную. Толерантность это цель буддийской морали, основа буддийской медитации и плод буддийской мудрости. Это врата, ведущие в ум Будды, суть просветления, реализация всего, что у нас есть. Буддизм часто называют *срединным путем*, из-за великих наград, которые можно обрести, развивая толерантность. Если мы толерантны, то не видим различие между другом и врагом, не замечает обиду и не чувствуем высокомерие. Глубокая толерантность представляет собой положительное состояние, которое укоренено в знании о том, что все существа едины, что щедрость – единственное естественное состояние сердца.

«Сутра о трех дхармах великой мудрости» говорит: «Если вы хотите стать просветленным, будьте терпимы ко всем наделенным чувствами существам». А в «Сутре самадхи лунного светильника» мы читаем такие строки: «Если вы терпимы ко всем наделенным чувствами существам, это означает, что у вас нет чувства того и этого, вы ни разграничиваете, ни не разграничиваете, вы ничего не создаете и не разрушаете. Заблуждения, аналитическое мышление, представления – все это просто останавливается».

## Щедрость

Щедрость – очень важная добродетель. Вкупе с терпением она составляет основу всякой общественной деятельности. Щедрость это добродетель, которая обращена к другим людям, тогда как терпение – то, что позволяет нам толерантно относиться к недоброжелательности, с которой мы можем столкнуться. Будда сказал, что шесть самых важных добродетелей бодхисатвы это щедрость, сдержанность, терпимость под градом оскорблений, усердие, сосредоточение и мудрость.

В давние времена, когда еще был жив Будда, одна очень бедная женщина пришла к Катьяяне, рассказала ему о своих бедствиях и попросила у него совет. Катьяяна ответил, что она должна перестать беспокоиться, поскольку он знал, как ей изменить свое положение. Женщина стала умолять Катьяяну рассказать ей об этом способе.

Катьяяна спросил: «Продай свою бедность другим людям!»

«Продать бедность? – удивилась женщина. – Если бы люди окупали бедность, то очень скоро в мире бедность исчезла бы! Кто захочет покупать чужую бедность?»

Катьяяна предложил: «Продай свою бедность мне».

«Я не умею продавать бедность, – растерялась женщина. – Как сделать это?»

Катьяяна сказал: «Надо просто быть щедрым ко всем людям. Так продают бедность».

Далее Катьяяна объяснил: «Дело в том, что в своей прошлой жизни ты никогда не проявляла щедрость к другим людям. Ты стяжала деньги и вещи, никогда никому ничего не давала. Поэтому теперь ты бедна. Если ты научишься быть щедрой, то увидишь, что твоя ситуация быстро меняется».

Когда он закончил речь, женщина поняла, что Катьяяна в самом деле открыл ей истину. Всего лишь по прошествии нескольких минут она научилась искоренять свою бедность, а также быть хорошей Бодхисаттвой, что гораздо важнее.

Это осознание говорит: «Бодхисаттва щедр и толерантен как с другом, так и с врагом». Некоторые люди могут удивиться тому, что бедная женщина должна быть щедрой. Разве щедрость могут проявлять только богатые люди? Конечно, нет. Щедрость это глубокое состояние ума, основанное на призна-



нии того, что благополучие других людей также важно, как и ваше собственное благополучие. Щедрость можно проявлять не одним, а разными способами. Мы можем щедро делиться своим временем, мудростью, навыками, пожеланием выслушать кого-то, воодушевлением и т.п. Материальная щедрость важна, и ни один буддийский храм не был бы построен без нее, но делиться можно не только деньгами.

Обычно буддийские сутры признают три важных типа щедрости: материальную, эмоциональную и духовную помощь. Каждая из этих форм щедрости двухсторонняя. С одной стороны, наша щедрость помогает другим людям, а с другой стороны, она помогает нам самим. Если щедрость правильно проявлять, она учит нас быть сострадательным к другим людям, расширять кругозор и освобождаться от привязанностей к своим вещам или мнениям. Несмотря на то, что материальная щедрость начинается на материальном уровне, тем не менее она почти всегда поднимается выше его. Дары деньгами или вещами показывают людям, что мы заботимся о них и хотим, чтобы они были счастливы. Материальные дары школам и храмам помогают людям получать пользу от Дхармы, тогда как пожертвования буддийским организациям помогают сформировать фонд, чтобы переводить буддийскую литературу и давать буддистам необходимое образование.

Эмоциональная щедрость предполагает, что мы отдаем самих себя. Будда описал эту форму щедрости как обучение других людей не бояться. Страх это великая неосознанная эмоция. Она толкает нас к эгоизму, гневу, обидам, трусости и многим другим отрицательным состояниям ума. Будда учил тому, что Дхарма должна помочь нам научиться перестать бояться. Когда мы поймем условия жизни, то перестанем бояться их, поскольку научимся использовать их для своего развития.

Величайший тип щедрости – обучение людей Дхарме, поскольку только Дхарма способна научить их освобождаться от страдания всех форм. Это щедрость высшего типа, и все же следует признать, что щедрость Дхармы невозможно отделить от материальной или эмоциональной щедрости. В лучших случаях три типа щедрости представляют собой просто три части одного поступка. Например, когда мы входим в храм, то получаем

дар материальной щедрости от жертвователей, построивших храм. Когда мы переживаем безмятежность в Зале Будды, то получаем дар их эмоциональной щедрости. Когда мы изучаем в храме Дхарму, то получаем их дар истины. Люди, построившие этот храм для нас, предложили нам дар, который затронет каждую часть нашего естества, если мы будем восприимчивы к нему и полны желания получить его.

Четвертый тип щедрости – принятие даров от других людей. Люди в своем большинстве полагают, что щедрым можно быть, только когда что-то кому-то отдаешь, но также можно быть щедрым, когда принимаешь, поскольку, когда принимающий человек позволяет другому отдавать, тем самым устанавливая с ним связь, которое прежде не было. В следующий раз, когда вы почувствуете, что легче отказаться от дара, предложенного вам кем-то, спросите себя, стал ли ваш отказ поистине самым щедрым поступком в вашей жизни. Вы почти наверняка заметите, что это не так. Очень часто легче отдавать, чем принимать, и по этой причине мы должны стараться любезно и благодарно принимать чужую доброту, а не только стремиться отдавать что-то людям.

На самом глубоком уровне поистине щедрый поступок пребывает в сознательной пустоте, в осознании того, что каждый из трех составляющих передачи абсолютно нематериален. Это означает, что на очень глубоком уровне человек осознает, что нет дарителя, нет дара и нет того, кто принимает дар. Этот уровень осознанности не похож на простую мысль о том, что ничего не происходит, так как духовная энергия, воодушевляющая дарителя включить получателя в бескорыстный поступок, совершенно реальна. По сути, эта духовная энергия становится проявлением вездесущего ума Будды, пронизывающего все сознательные поступки. Глубокое сострадание, ведущее нас к поступкам, исполненным глубокой щедрости, представляет собой часть Будды, пребывающую в нас. Проблеск такого сострадания становится признаком глубины осознанности, которая является нашей подлинной возможностью и истинной природой нашего естества. В этом смысле сострадание и щедрость можно считать окнами, сквозь которые мы видим самого Будду. В конечном итоге это воззрение приведет нас к состоянию бытия,

при котором зритель поглощается картиной, где заблуждающееся «я» получает возможность осознать, что подлинная основа его бытия значительно больше, чем все, что оно способно постичь. Для того чтобы стать Буддой, мы должны сдать свое низшее «я» высшей осознанности. Для того чтобы стать Буддой, мы должны позволить этой осознанности охватить нас. Сказать, что индивидуальное сознание есть ложная видимость, зависящая от вредных пристрастий, значит заявить о том, что наши представления о самости ограничены одной частью огромного спектра, который простирается от «осознания» одноклеточного животного и до самого всеведущего Будды. Будда Шакьямуни говорил о том, сострадание и щедрость важны сами по себе, а также потому, что переживание этих состояний – самое верное средство для того, чтобы постичь Будду, который стал единой истиной и познал все сущее.

### Не цепляйтесь за старые ошибки

Не цепляться за старые ошибки – одна из форм щедрости, как и мудрости, поскольку, когда мы цепляемся за отрицательные воспоминания, то часто переживаем обиду или гнев, и эти состояния с каждым разом лишь усиливаются. Круговорот рождения и смерти можно увидеть в большой картине сменяющих друг друга жизней, но его также можно заметить и в пределах одной жизни. Если мы цепляемся за старые ошибки, то в конечном итоге совершаем новые ошибки, которые быстро становятся старыми ошибками в уме другого человека. Отвечая гневом на гнев, стремясь к мщению, тягостно размышляя о делах минувших дней, отказываясь прощать, мы только продлеваем круговорот страданий и боли. Зло чаще всего причиняют люди, которые отрицательно реагируют на кажущееся им зло, которое якобы им кто-то причинил. Для того чтобы остановить колесо страданий, надо взять на себя ответственность за свой вклад в этот круговорот. Постарайтесь прощать и забывать, не надо постоянно возвращаться в мыслях к людям, которые, на ваш взгляд, навредили вам. Тогда пользу получите не только вы, но и общество в целом. Книга «Излучение света» советует нам: «Отвечай на гнев добротой и никогда не застревай на старых ошибках».

Во времена Будды Девадатта несколько раз пытался навредить Будде. Он распространял злые сплетни о Будде, наслал на него пьяного слона, столкнул на Будду валун с горы. Ни на один из этих поступков Девадатты Будда ни разу не отреагировал гневом или обидой. Вместо этого он говорил: «Девадатта лишь помогает мне, подгоняя меня вперед. Он мой великий учитель». Если вы считаете своих «врагов», которые вредят вам, своими «великими учителями», тогда вы поймете это осознание. Более того, такое прощение всегда сопровождается значительным усилением радости и удачливости. Когда вы разрываете цепи прошлого, то в самом деле изменяете условия и направление своей кармы.

Большинство людей понимают, что лучше всего не «цепляться за старые ошибки», и тем не менее немногие из нас могут сделать это. Самый эффективный способ освободиться от прошлого – извлечь из него пользу. Вместо того чтобы негодовать на то, что мы считаем неправильным, мы должны пристально изучить это явление и выяснить, как оно может помочь нам. Человек не развивается духовно, если не получает жизненный опыт. Трудности и неудачи следует использовать для обучения и достижения новых высот. Страны, в которых есть только одна политическая партия, загнивают, тогда как в странах с действующими демократическими институтами складывается иная ситуация. У людей, которые никогда не выполняют физические упражнения, слабеют тела, тогда как тела тех, кто занимается гимнастикой, становятся крепкими и здоровыми. Трудность это не что иное, как наше восприятие одной стороны двойственной пары. Когда мы понимаем, что нам бросает вызов какая-то трудность, мы должны подумать о том, что она укрепляет нас, помогает нам. Когда какие-то люди оскорбляют нас, возводят на нас напраслину или дурно обращаются с нами, мы должны считать их своими учителями, которые могут помочь нам стать более сильными и мудрыми. «Старые ошибки» это не более, чем старые уроки, которые мы еще не полностью усвоили. Отвергая их, мы лишь усложняем трудность, которая изначально породила эти самые ошибки.

Следующая история показывает, какими важными могут быть наши отношения. Когда-то на свете жил человек, которо-

му очень хотелось узнать, чем рай отличается от ада. Он знал, что существа в раю очень счастливы, а существа в аду – очень несчастны. Однажды этот человек встретил мудреца. Тот сказал ему, что может отправить его как в рай, так и в ад, чтобы он сам понял различие между раем и адом. И человек ответил, что он готов прямо сейчас отправиться куда-либо.

Неожиданно мудрец отправил его в ад. Человек поначалу удивился, потому что открывшийся перед ним вид был очень похож на земные сцены. Несколько человек обедали, сидя за столом. Однако, когда он пригляделся пристальнее, то увидел, что пользовались палочки для еды длиной в метр. И поскольку палочки были такими длинными, сидящие за столом люди постоянно толкали друг друга и роняли еду. Никто не мог наесться досыта, все были раздраженными и ожесточенными.

Неожиданно сцена изменилась, и человек понял, что он попал в рай. И снова он удивился тому, что открылось его взору. Перед ним сидели те же самые люди, которых он видел в аду. Эта группа также сидела за столом и обедала. И они тоже пользовались палочками для еды длиной в метр. Однако, когда человек пригляделся, то понял, что райские существа вместо того, чтобы ронять еду и сердиться, как существа в аду, с помощью столь длинных палочек кормили друг друга. Все люди улыбались и смеялись, и все они наелись досыта.



## СЕДЬМОЕ ОСОЗНАНИЕ. МОРАЛЬ БЛАГОПРИЯТСТВУЕТ САМОКОНТРОЛЮ

*Осознайте, что пять желаний приносят одни лишь неприятности. Мы живем в мире, и все же не загрязняем себя мирскими удовольствиями. Вместо этого мы часто размышляем о робе монаха, его чаше и его инструментах для декламации молитв. Настроив свои умы на монашескую жизнь, мы встаем на путь и очищаемся. Наша нравственность охватывает всё, наше сострадание включает в себя всё.*

Во втором осознании Будда объяснил, что «излишние желания приводят к страданию», что трудность можно преодолеть, «уменьшив желания». Тогда вы будете испытывать довольство в теле и уме». Он также говорит, что «круговорот рождения и смерти возникает из жадности и желания». В седьмом осознании темой снова становится желание, но акцент на комментарии Будды несколько иной. Теперь мораль становится способом преодолеть «пять желаний». Основа буддийской морали связана главным образом с ограничением, поэтому смещение акцента между этими двумя осознаниями может и не быть столь значительным, как показалось поначалу. Это осознание можно считать более подробным объяснением того, как управлять избыточным желанием.

Люди в своем большинстве верят, что мораль сковывает их, тогда как желание освобождает их. Сейчас мы поймем, почему это не так.

Если говорить просто, то эти пять желаний направлены на богатство, секс, славу, еду и сон. В более философском контексте их можно также счесть чувственным влечением, отождествляемым со зрением, слухом, запахом, вкусом и осязанием. Как бы мы ни определяли их, пять желаний этого осознания представляют собой материальные желания, которые в полной мере «от этого мира». Поэтому Будда также говорит, что «хотя мы живем в этом мире, мы все же не загрязняемся мирскими удовольствиями». Путь к просветлению требует самоотвержение в пользу существ этого мира, а не приверженность случайным чувственным удовольствиям, которые могут возникнуть из этого обета. Бодхисаттве легко пережить неудачу в этой области, поскольку по мере возрастания его заботы о других людях у него развивается способность привлекать к себе людей. «Сутра восьми осознаний великих существ» предназначена для мирских учеников, и тем не менее Будда вызывает в этом осознании образ монаха, чтобы напомнить нам о том, как нам следует думать о нашем месте в этом мире. Внешне мы можем напоминать обычных людей, и все же нам следует считать себя монахами, отрекшимися от пяти желаний и всех мирских удовольствий, которые отождествляются с ними. «Наше сострадание включает всех», поэтому наша мораль также должна «охватывать всё».

Пять желаний весьма соблазнительны. Поэтому мы нуждаемся в философиях и моральных правилах, которые помогают нам избежать пленения этими желаниями. Мирские устремления характеризуются тем, что они увлекают нас, а затем пленяют в сложном клубке неприятных мнений и мрачных умозаключений. Кто не переживал такие неприятности? Первая благородная истина гласит о том, что жизнь неудовлетворительна, что она отмечена неизбежными страданиями. Пять желаний представляют собой те самые энергии, которые увлекают нас еще глубже на этот уровень реальности. Вы можете отвергать первую благородную истину, поверив в то, что вам удобно поступить именно так, но однажды вы осознаете, чем в действи-

тельности стало ваше отрицание. Эта удобная мера позволила вам погрязнуть в том, чего вы предпочли бы избежать. И чем мы старше, тем более очевидной становится эта истина. Большинство из нас открывают глубины первой благородной истины двояко: слыша о ней и убеждаясь в ее правоте на собственном опыте. Лишь после того, как мы убедимся в ее достоверности, мы будем готовы изучить вторую благородную истину: источник страданий.

Источник всех страданий можно найти среди «трех ядов», а именно жадности, гнева и неведения. Пять желаний это более подробное описание жадности. Жадность, гнев и неведение называют тремя ядами, потому что они убивают духовную радость и разрушают добродетель. Иногда их также называют «тремя огнями», поскольку они поглощают нашу радость, если мы даем им волю.

Пять желаний привлекают нас избирательным гипнозом, акцентирующим одни черты наших устремлений и игнорирующим другие. Если мы стремимся к богатству, то будем видеть только то, что мы можем купить, какое впечатление мы окажем на других людей, сможем ли мы избежать жизненных тягот. Мы не видим, станем ли мы чопорными или высокомерными, отстранимся ли мы от людей, отупеем ли мы в конечном итоге, так как мы перестали испытывать чувства, которые расширяют наше сознание. Если мы переживаем волнение, то не можем увидеть, что за ним тенью следует печаль. Если мы переживаем гордость, то не видим, что порождает стыд. Если мы переживаем силу, то не видим несчастье, которое непременно возникнет из-за неизбежного злоупотребления ею.

Если мы стремимся к сексу, то склонны подчеркивать красоту человека, которого желаем, одиночество, которое чувствуем в его отсутствие, и радость, которую переживаем, когда мы с ним. Когда страсть разгорается в груди, кто думает о том дне, когда она погаснет? И все же, мудрые люди знают о существовании различия между сексуальным желанием и глубокой любовью, которые олицетворяет тесную духовную связь. Стремление к славе это крайнее проявление обычного желания получить похвалу общества, доброе расположение к себе со стороны окружающих. По иронии, эта крайность противоречит себе, по-

скольку слава слишком часто достается тому, кто вредит тем самым людям, от которых хотел добиться похвалы.

Говоря вообще, каждое из пяти желаний можно считать преувеличением нормальной и ценной человеческой потребности. Стремление к богатству – крайняя форма обычного желания обрести безопасное жилье и приличный доход. Стремление к сексу – крайняя форма нормальной потребности в любящем партнере и семье. Переедание представляет собой крайнюю форму обычного желания питать свое тело, тогда как сонливость или лень (в отсутствие беспокойства) можно счесть крайней формой нормальной потребности в отдыхе.

Когда мы посмотрим на свои потребности с уравновешенным чувством мудрости, нас вряд ли соблазнят какие-то из них. Люди в своем большинстве управляют, по крайней мере, некоторыми из главных человеческих потребностей. Если мы сможем применить разум, который позволяет нам управлять этими стремлениями ко всем пяти желаниям, то пустимся в долгое странствие и в конце концов откроем уравновешенность среднего пути Будды. Желание нельзя назвать неправильным, если соблюдается его пропорциональность. Однако, если ему позволяют перерасти в огонь или превратиться в яд, оно всегда приведет к страданиям.

В «Сутре цветочной гирлянды» мы читаем: «Наделенные чувствами существа идут долгой ночью множества своих жизней, грезя о пяти желаниях, следуя пяти желаниям, жадно цепляясь за пять желаний. Их умы настроены на желания, поэтому они постоянно потекают слабости и все время пребывают в плену круговорота рождения и смерти». А «Сутра отцов и сыновей» гласит: «Как только мы поймем трудности, причиненные пятью желаниями, то захотим порвать с ними. Нет в мире ничего более великого, чем мудрость, которая очищает ум от желания».

Подобно тому, как жадность, проанализировав, можно причислить к пяти желаниям, мы можем причислить неприятности, причиненные этими желаниями, к пяти главным типам. Первая неприятность это усиление противоборства. Когда мы потакаем каким-то желаниям из этих пяти, то склонны чаще ссориться с окружающими людьми. Вторая неприятность это усиление чув-

ства нервозности или тревоги. Пять желаний уменьшают наши обычные возможности до той точки, когда мы начинаем чувствовать неуравновешенность и неспособность расслабиться независимо от того, где мы находимся или чем мы занимаемся. Третья неприятность это склонность вредить другим людям. По мере того как желание тянет нас все глубже в область заблуждений, мы рискуем навредить людям, чтобы получить больше благ для себя. Четвертая неприятность заключается в том, что мы неадекватно воспринимаем мир. Когда желание усиливается, мы склонны фантазировать или непрактично мыслить. Мы утрачиваем уравновешенный рассудок, который так важен для духовного пути. Пятая неприятность состоит в том, что мы станем непостоянными, ветреными. Несбывшееся желание заставляет нас искать ее неуловимое отражение в некоторых других невероятных сферах. Мы мечемся от одной вещи к другой в погоне за тем, что даже не существует.

Желание подобно меду на лезвии ножа. Если мы осторожно слизываем мед, понимая, что он намазан на острое лезвие, то скорее всего не навредим себе. Но если мы не понимаем его подлинную природу, то наверняка порежемся о сталь, которая скрыта сладким медом. Поэтому Будда советует нам хранить в своем уме образ монаха. Мы живем в мире, поэтому должны осторожно управлять тем, что мы надеемся получить, поскольку, если мы позволим себе соскользнуть на путь жадности и алчности, тогда нам ничто не гарантирует, что мы скоро сможем освободиться от желания. Желание подобно огню, так как оно может сжечь все, что мы годами взращивали и оберегали.

Мы лучше всего справимся с желаниями и не позволим им впасть в крайнюю форму, если станем оценивать свое поведение в свете пяти заповедей. Эти пять заповедей звучат так: не убий, не укради, не лги, не прелюбодействуй, не употребляй легкомысленно наркотики и алкоголь. Если мы чувствуем, что начинаем переступать какие-то из этих главных заповедей, то должны прийти к выводу о том, что одно или больше из этих пяти желаний начинают укореняться в нашей жизни. В тот миг, когда мы делаем такое открытие, нам следует начать применять четыре обсуждения, обсужденные в главе о первом осознании. Эти рассуждения Будда придумал для того, чтобы помочь нам

обрести умственный контроль над трудностями, порожденными пятью желаниями.

Когда мы изучаем духовную жизнь, наступает такой момент, когда мы понимаем, что мораль это не то, что стесняет или ограничивает нас, а единственный наш способ стать поистине свободными. Используя мораль для усвоения более просветленного поведения, мы освобождаемся от сложностей, которые неизбежно возникают из-за жизни, посвященной потаканию своим слабостям и чувственным удовольствиям. Учения Будды о морали представляют собой бесценный дар, поскольку они помогают нам открыть нашу подлинную природу.

Как-то раз один царь поехал на прогулку и заблудился. Он стал искать путь назад, во дворец, и по дороге увидел старый дом. Царь очень хотел пить, поэтому он подошел к этому дому и постучал в дверь. В окне показалось лицо какой-то женщины. Но хозяйка не открыла ему дверь.

Тогда царь спросил: «Почему вы не открываете мне дверь?»

Женщина ответила: «Потому что я не одета».

Тогда царь снял плащ и протянул его женщине в окно. К его удивлению, как только женщина коснулась плаща, тот сразу же загорелся. Король изумился столь странному событию, но ничего не сказал. Тогда он снял свой кафтан и также протянул ей. И снова произошла та же история. Стоило ей коснуться кафтана, как тот сразу же вспыхнул.

Царь спросил: «Что происходит? Когда вы касаетесь рукой моих вещей, они сразу же загораются».

Женщина ответила: «Сегодня ночью мне приснилось, что вы придете ко мне. Во сне я увидела, что в прошлой жизни была вашей женой-царицей. Но тогда я была очень жадной. Всякий раз, когда вы жертвовали еду или одежду монастырю, я непременно жаловалась и говорила, что вам было бы лучше потратить деньги на меня. Поэтому в этой жизни я вовсе не могу носить одежду. Стоит мне коснуться какой-нибудь одежды, и она сразу же загорается».

Царь спросил: «Могу ли я как-то помочь вам?»

Женщина ответила: «Во сне я узнала о том, что, если вы от моего имени подарите одежду какому-нибудь святому, тогда я смогу снова носить одежду».

Царь сделал так, как сказала женщина, и только после этого женщина смогла снова носить одежду.

Жадность и безнравственность – вот та цена, которую мы редко замечаем вовремя. Поэтому это осознание советует нам быть довольными тем, что у нас есть. Если мы все время пытаемся заполучить для себя побольше, то сажаем семена, которые однажды разовьются в обстоятельства, которые будут для нас гораздо более тягостными.

Эта сутра говорит, что мы должны «часто думать о монашеской робе, чаше и инструментах для молитвенного пения». Нам легко помнить о том, как нам следует вести себя, когда мы удерживаем в памяти образ монаха. Когда мы часто размышляем о монашеском образе жизни, то развиваем в себе устойчивое мироощущение, на основе которого воспринимаем жизнь. Если мы сформируем привычку часто думать как монах, то скорее всего не будем потакать желанию, когда в следующий раз испытаем искушение. Когда сознание монаха ясное, когда его потребности просты, он способен воспарить за пределы этого мира с его тяготами, которые испытывает тот, кто живет с жадностью, гневом или неведением.

Монашеская роба – вот символ материальной простоты его жизни. Его чаша представляет собой символ уравновешенных потребностей, а его инструменты для молитвенного пения становятся символом его решимости проповедовать и изучать Дхарму, пока в его теле сохраняется дыхание. Эта сутра говорит: «Настроив ум на монашескую жизнь, мы придерживаемся пути и очищаем себя». Эта строка показывает решимость монаха и советует нам следовать его примеру всякий раз, когда у нас появляется такая возможность. Когда мы усвоим этот образ монашеской чистоты и осознаем его полноту, мы хорошо подготовимся противостоять искушениям пяти желаний, когда они будут появляться. Поэтому я хотел бы призвать всех своих читателей искать монашеские общины, где это только возможно. Не все живущие в них люди совершенны, но каждый из них посвятил свою жизнь благу наделенных чувствами существ. Будда создал монашескую общину и попросил всех своих последователей уважать ее и учиться у нее. Будда – «врач», Дхарма – «лекарство», а Сангха – «медперсонал» Будды. Вы получите

большую пользу от общения с монахами и монахинями, поскольку они являются прямыми духовными потомками первых учеников Будды.

Несмотря на то, что мы каждый день почитаем буддийских монахов и монахинь, для нас очень важно понять, что не все духовные искатели нуждаются в монастыре. Старинные буддийские книги часто рассказывают о том, как достиг просветления тот или иной мирянин, и таких людей было очень много. Важный отличительный момент заключается не в том, стал ли кто-то монахом или нет, а в глубине его преданности Дхарме. Кто угодно может обрить себе голову, но лишь немногие люди способны честно обратить свой ум к истине. Монашескую жизнь и присущие ей обеты мы можем разложить на четыре категории. Во-первых, монах и умом, и телом решает отречься от мирских удовольствий. Когда человек преисполнен такой решимости, то становится очень хорошим монахом. Во-вторых, ум решает отречься, но не тело. Если человек из этой категории, он становится очень хорошим буддийским практиком, но не монахом. В-третьих, тело решает отречься, но не ум. Даже если человек подобного типа своей внешностью напоминает монаха, он все равно не готов посвятить всего себя призванию. Он продолжает носить в себе множество мирских желаний и мыслей. В-четвертых, ни ум, ни тело не решают отречься. Несмотря на то, что мы должны все время помогать людям этого типа, для нас также важно не поддаваться влиянию их образа мысли. Такие люди все еще верят, искаженные проекции их вредных пристрастий содержат все, что есть ценного в жизни. Не нужно и говорить о том, что нет ничего более далекого от истины.

Если мы в уме преданны этой истине, тогда не важно, станем ли мы монахами или нет. Император Тай Цунг (627-649 гг.) династии Танг однажды сказал: «Отрекаясь от мирских удовольствий, человек становится представителем Будды, отречение мало связано с внешней формой». Гораздо лучше жить добродетельно мирянином, чем жить бесчестно монахом или монахиней.

Одна девушка вышла замуж и переехала в дом родителей мужа. Утром третьего дня после свадьбы она подошла к свекро-

ви и спросила ее, нужна ли ей помощь. Свекровь ответила, что сегодня у нее нет хлопот. «Делай, что тебе хочется», – улыбнулась она.

Невестка тотчас же пошла к маленькому алтарю в доме, встала на колени и принялась читать мантры. Свекровь увидела, чем занимается невестка, и спросила: «Почему ты читаешь мантры сейчас?»

Девушка ответила: «В жизни важнее всего понять, для чего мы живем, поэтому я читаю мантры всякий раз, когда у меня появляется такая возможность».

Когда девушка выходила из комнаты, свекровь подумала: «Неужели двадцатилетняя девушка может быть такой мудрой?»





## ВОСЬМОЕ ОСОЗНАНИЕ. ОБЕТ МАХАЯНЫ

*В-восьмых, осознайте, что жизнь и смерть похожи на мерцающие огоньки, а страдания бесконечны. Дайте обет Махаяны помогать всему сущему. Поклянитесь освободить наделенных чувствами существ от их неисчислимых страданий и привести всех их к высшему блаженству.*

Принесение обетов – важная часть буддизма. Ум пребывает в центре всех учений Будды. Только ум может сам себя очистить. Тело не может очистить ум, и никто другой не может очистить ваш ум вместо вас. Только вы сами можете очистить свои мысли и намерения. Обеты укрепляют ваш ум и используют его возможности. Они побуждают нас продолжать движение несмотря на то, что мы чувствуем слабость и рассеянность. Обет это ум, который говорит, что он должен стать более совершенным, сильным и чистым. Обет – осознанное действие, меняющее природу сознания, которое дает обет.

В каком-то смысле мы постоянно даем обеты. Целыми днями мы разговариваем с собой и озвучиваем свои планы. Ум общается с самим собой определенным образом, который устанавливает рамки нашей природы. Если мы много времени тратим на то, чтобы внушать себе, какие мы плохие, то скоро нам в самом деле станет скверно, и мы утратим умение видеть хорошие черты в других людях. Если мы очень часто говорим себе, что жизнь бессмысленна, что наши поступки не имеют никакого значения, то будем игнорировать всё благополучное как в

себе, так и в других людях. Такие отрицательные внутренние диалоги можно преобразить. Данную деятельность ума можно поднять на более высокие уровни осознанности. В некоем очень глубоком смысле, у всех буддийских практик есть только одна цель: помочь нам поднять свой ум на более высокие уровни осознанности.

Давая обеты, мы приобретаем непосредственный и мощный метод самосовершенствования. Когда мы даем обет, то сознательно изменяем свой внутренний диалог. Обеты улучшают нашу осознанность, изменяя мысли в нашем уме. Сначала мы сдерживаем себя, не позволяя себе вредить другим людям, затем мы слушаем себя в глубокой медитации, а на последней стадии мы преобразуем себя, постоянно постигая мудрость Будды. Обеты естественным образом возникают из глубокого понимания этого процесса.

Если мы «даем обет принять на себя неисчислимые страдания наделенных чувствами существ и привести всех их к высшему блаженству», это уже не так мало. Мы становимся более совершенными, когда просто созерцаем столь значительный обет. Когда мы воображаем картину из миллионов сидящих перед нами чувствующих существ, которые уже дали этот обет, мы чувствуем смирение и одновременно энтузиазм. Если мы принимаем неисчислимые страдания наделенных чувствами существ, то страдаем ради них, с ними, вместо них. Мы поступаем так для того, чтобы «привести всех их к высшему блаженству». Такова суть буддизма махаяны. Каждый человек восхищается этим учением. Этот обет представляет собой суровое испытание, которое преобразит мир. Это и есть ключ к просветлению. Мы видим самый центр буддийского ума. В «Сутре цветочной гирлянды» мы читаем: «Дайте великий и сострадательный обет спасти всех наделенных чувствами существ и не оставить ни одного из них».

Первое осознание этой сутры относится к воззрению Будды об этом мире. Второе осознание, а также последующие осознания вплоть до седьмого, описывают воззрения Будды о человеческой жизни. Последнее осознание самое важное в этой сутре, поскольку в ней Будда дает нам свои высшие наставления. Первые семь осознаний этой сутры повествуют о том, что можно



назвать философией Будды о жизни. А последнее осознание отражает его ответ на эту философию. Иногда буддизм ошибочно считают пассивной или отрицательной философией, которая советует своим последователям отстраниться от жизни. Но последнее осознание ясно доказывает, что Будда никогда не пытался представить свои учения людям в таком виде. Будда Шакьямуни не только просил нас дать обет взять на себя страдания всех существ, но также самой своей жизнью показал нам, как сделать это. После своего просветления Будда сорок два года учил людей освобождаться от заблуждения. Всю вторую половину своей жизни в мире он занимался разрешением чужих страданий.

Будда учил тому, что недостаточно просто приобрести понимание абстрактных доктрин о несамости, пустоте, непостоянстве, страданиях и нирване. Буддизм – не религия одних лишь абстракций. Все представления, обсужденные в этой сутре, предназначались для пользования. Ими надо пользоваться для того, чтобы привести всех наделенных чувствами существ к высшему блаженству. Эта задача начинается с понимания философских аспектов учений Будды, но заканчивается практическим применением этих учений.

Все Будды и Бодхисатвы дают обет принять на себя бесчисленные страдания чувствующих существ и привести всех их к высшему блаженству. Этот главный обет известен как «общий обет». Особенности, с которыми Будды дают этот обет, назвали «особыми обетами». Обеты, которые дают Будды, обязывают их к чему-то, но также придают им силу, которую называют «силой обета». Эта сила возникает благодаря тому, что эти обеты создают силы, невообразимые для обычных людей. Целые сферы Будды могут проявиться в бытии силой одного единственного обета. Таким образом, обет можно назвать «главной причиной» того, что кто-то стал Буддой. Когда все силы вашего ума устремляются к одной цели, ничто не может помешать вашему успеху. Ограничить силу сознательного обета могут только бессознательные силы жадности, гнева, гордости, сомнения и невежества, поскольку лишь эти силы могут заставить ум возвратиться к своему привычному клубку вредных пристрастий.

Обет принятия неисчислимых страданий чувствующих существ и приведения всех их к высшему блаженству часто называют «обетом махаяны». Слово «махаяна» переводится как *большая колесница*. Буддистская практика махаяны сосредоточена на благе всем чувствующим существам; она основана на намерении привести всех существ к берегам высшего блаженства. Практиковать буддизм, не дав обет спасти всех чувствующих существ значит отсечь наиболее важную часть религии. Это все равно как распахать поле, но затем забыть посадить семена.

Часто описывают три части махаяны. Первая часть содержит в себе пробужденный ум, вторая часть – сострадательный ум, а третья часть – методический ум. Мастер Тай Хсу сказал, что пробужденный ум представляет собой причину обета махаяны, сострадательный ум становится основой этого обета, а методический ум – его завершением. Методический ум является той нашей частью, которая пытается быть эффективной в обучении других людей и приведении их к истине. Все наделенные чувствами существа различаются, поэтому нам надо научиться пользоваться многими разными методами для того, чтобы помочь им.

Много лет назад Шарипутра, который был готов вот-вот стать просветленным, дал обет махаяны. Для того чтобы проверить его решимость, небесное существо слетело на землю и превратилось в ребенка. Ребенок знал, по какой дороге должен пройти Шарипутра, и сел неподалеку. Шарипутра увидел грустного ребенка и спросил его, почему он плачет. Ребенок не пожелал отвечать ему и продолжил плакать.

Шарипутра сказал: «Я ученик Будды. Мое глубочайшее намерение – помогать другим людям. Я прошу тебя сказать мне, что тебя так печалит».

Ребенок сказал: «Не важно. Все равно вы ничем не сможете помочь мне».

Шарипутра настаивал: «Расскажите мне, пожалуйста, о своей беде. Может быть, я все-таки смогу помочь тебе».

Тогда ребенок сказал: «У меня заболела мама, она скоро умрет. Врач сказал, что ее сможет спасти лишь лекарство из

глаза живого святого. Очень трудно достать глаз живого человека. А получить глаз живого святого и вовсе невозможно!»

Шарипутра воскликнул: «Я помогу тебе!»

«Но как?» – удивился ребенок.

Шарипутра сказал: «Я посвятил свою жизнь служению другим людям, поэтому меня можно назвать святым. Я хочу пожертвовать собой во имя других людей. Возьми же один из моих глаз!»

Он склонился к ребенку и сказал ему: «Возьми любой глаз на свой выбор!»

Ангел, превратившийся в ребенка, воскликнул: «Но я не могу сделать это! Я пораню вас! Лучше вы сами отдайте мне свой глаз».

Тогда Шарипутра вырвал свой левый глаз и протянул его ребенку со словами: «Бери! Я отдаю глаз ради твоей матери. Я надеюсь, что скоро она поправится».

Ребенок посмотрел на Шарипутру и сказал: «Нет! Вы вынули не тот глаз! Мне надо взять ваш правый глаз! А левый глаз не годится для лекарства».

Шарипутра вырвал свой правый глаз и также протянул его ребенку.

Ребенок взял глаз, но затем сказал, что глаз дурно пахнет, поэтому он не желает брать его. Он бросил глаз на землю и наступил на него. Затем он заорал: «Твой глаз смердит! Неужели ты подумал, что я дам такую дрянь моей матери?»

В конечном итоге Шарипутра стал просветленным, но эта история служит нам хорошим напоминанием о том, что путь не всегда легок. «Сутра Цветочной гирлянды» довольно пространно объясняет, что наделенные чувствами существа скарены, неблагодарны, глупы, ленивы, докучливы и грубы. Она говорит, что, если вы в самом деле хотите спасти их, то должны быть готовы к тому, что они будут дурно обращаться с вами. Обет махаяны – не для малодушных людей. Он требует, чтобы мы были готовы применять учения Будды в очень трудных ситуациях. Будда учил тому, что на свете есть восемьдесят четыре тысячи видов заблуждения, что поэтому нам нужно освоить множество различных методов для того, чтобы помогать другим людям. Метод, помогающий одному человеку, может ока-

заться неэффективным в случае другого человека. Когда мы даем обет помогать другим людям, нам следует учитывать, что наша помощь должна приносить благо. От нас нет никакого толка, когда мы пользуемся методами, которые не приносят никакого успеха.

Применяя мудрые методы, мы должны укорениться в том, что можно назвать «мудрым состраданием». Сострадание это эмоция которая основана на нашей способности сочувствовать другим существам, но для того, чтобы оказывать существенную помощь, нам следует также применять разум. Если в чью-то ногу вонзается кусок стекла, наши эмоции говорят нам, что человеку будет больно, если мы станем извлекать из ноги стекло, но наш разум подсказывает, что ему будет еще хуже, если мы оставим стекло в ноге. Мудрое сострадание означает, что мы используем как эмоцию, так и разум для того, чтобы понимать чужие потребности. Если мы действительно хотим держать свои обеты, то должны научиться хорошо общаться. Сначала мы должны слушать, потом обдумать и глубоко прочувствовать то, что услышали, и только затем мы можем принять хорошее решение. Чаще всего люди просто хотят выговориться нам. Когда мы просто слушаем других людей, у нас открываются каналы сострадания и мудрости, которые часто приносят больше пользы, чем все остальные методы вместе взятые.

Но как нам надо слушать? Прежде всего, мы должны слушать себя. Если мы знаем себя, то сможет лучше понимать других. Одна китайская поговорка очень точно выражает эту мысль: «Познавая себя, мы познаем других». Мастер Лин-Цзы прославился тем, что учил своих учеников познавать себя «как подлинных людей, не ограниченных общественными толкованиями». Буддизм чань в своей основе призван помогать людям познавать себя таких, какие они есть. Поэтому мастер Та-Цзы сказал, что «мудрецы стараются понять ум, а не Будду». Это утверждение ни абстрактное, ни мистическое. Оно вполне практично. Мастера чань шутят, изумляют своих учеников, а иногда говорят загадками, чтобы заставить людей увидеть свою подлинную природу. Когда мы узнаем себя таких, какие мы есть, мы сможем лучше помогать людям. Если же мы не знаем себя, то трудимся под воздействием бессознательных вредных

пристрастий. Возможно, мы хотим кому-то помочь, но мы скорее всего причиним ему больше вреда, чем принесем добра.

Не бойтесь себя. Узнайте, кто вы, а затем используйте свою мудрость для того, чтобы помогать людям. И не важно, что вы сделали, ваши переживания можно использовать на благо других людей, если вы ясно осознали их. Кто лучше поможет алкоголику, если не бывший алкоголик, который сам справился со своим недугом? Кто лучше поможет юноше с низкой самооценкой, если не тот, кто переживал такой же комплекс в молодости? На свете есть восемьдесят четыре тысячи типов заблуждений. Если вам удалось исцелить себя от одного или двух заблуждений, то вы сможете помочь кому-нибудь.

Когда мы помогаем людям, могущественные силы всегда нисходят в нашу жизнь и помогают нам. Если мы держим обет махаяны впервые, то не должны забывать о том, что повсюду во вселенной есть существа, которые давали такие же обеты в невероятно далеком прошлом. Когда мы достигнем их уровня, они укрепят нас своей силой и заботой о нас. Поначалу нам может показаться, что наша жизнь вовсе не меняется, но если мы восприимчивы, то со временем научимся ощущать присутствие этих существ и будем просить их о помощи. Вы не одиноки. Когда вы даете обет помогать другим, то присоединяетесь к благополучной группе существ во вселенной. Могущественные силы придут вам на помощь, потому что вы снискали их уважение, ведь ваши намерения направлены на благополучие существ. Когда мы отказываемся от своих эгоистичных и вредных пристрастий, то обретаем единство с силами, которые сильнее всего, что мы только можем представить себе.

Однажды послушник гулял со своим мастером. Этот монах уже несколько дней размышлял об обете махаяны. Наконец, он сказал «Мастер, я готов дать обет посвятить свою жизнь спасению всех наделенных чувствами существ во вселенной».

Его мастер очень обрадовался. Он повернулся к монаху, который шел за ним, и ответил: «Отдай мне тяжелый мешок, который ты несешь. И я прошу тебя идти впереди, потому что отныне ты должен идти впереди меня».

Молодой монах смутился, но сделал так, как ему велел мастер. Он отдал свой тяжелый мешок мастеру и зашагал впереди,

размахивая руками. Несколько часов они безмятежно шли, пока монах не заметил огромный муравейник на краю тропы. Когда он сообразил, как много наделенных чувствами существ живет в этом муравейнике, его решимость начала слабеть. Он подумал: «Наверно, я еще не готов спасти всех наделенных чувствами существ во вселенной, ведь их слишком много. Я должен сосредоточиться на спасении самого себя».

Мастер, обладавший большими сверхъестественными способностями, слышал мысли монаха. В тот миг, когда молодой монах решил сосредоточиться на спасении самого себя, он сказал: «Теперь ты можешь взять обратно свой тяжелый мешок. Пора тебе снова идти позади меня».

Когда мы не устремлены к своим целям, то редко достигаем их, если вообще когда-либо достигаем. Когда же мы устремлены к своим целям, могущественные силы приходят к нам на помощь. Если наши цели добродетельны и благотворны для других существ, нам ничто не сможет помешать достичь их, поскольку наша решимость будет брать начало в глубочайшем источнике энергии во вселенной. Нет ничего более сильного, чем сострадательная осознанность, и нет ничего более великого, чем любящая доброта. Когда мы будем смиренно кланяться этим добрым энергиям, то откроем для себя, что мы наполнены самой могущественной силой на свете.





## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

*Таковы восемь осознаний всех Будд и Бодхисаттв. Они усердно проторили путь, с состраданием они оттачивают свою мудрость. Они оберегают корабль тела Дхармы и плывут на нем к берегу нирваны. Затем они возвращаются в круговорот рождения и смерти, чтобы помогать другим людям достигать этого берега. Эти восемь осознаний могут наставлять нас во всех обстоятельствах, и они могут учить всех наделенных чувствами существ понимать страдания рождения и смерти. Они могут помочь нам избавиться от пяти деланий и направить свои умы на святой путь. Если ученик Будды будет петь эти восемь осознаний, то чередой своих мыслей он сотрет весь свой бесконечный долг кармы; и он приблизится к пробужденному состоянию, быстро станет просветленным; тогда он будет вечно свободен от круговорота рождения и смерти, будет вечно пребывать в радости.*

Дхарма учит нас «приближаться к пробужденному состоянию». Она не просто дает нам это состояние. Заключительная часть этой сутры говорит нам о том, что, если мы реализуем советы, данные в этой сутре, то «быстро достигнем просветления». Одна часть просветленного ума обращается к чужим потребностям, тогда как другая часть ума обращается к собствен-

ным потребностям. В высшем смысле сострадание – состояние, которое выходит за рамки индивидуального существования, поэтому становится способом войти в ум Будды.

Просветление приходит после многих лет практики. Трудно стать просветленным, потому что необходимо мыслями очистить сами мысли, надо осознанностью очистить сознание, ум должен управлять самим собой. Это все равно как схватить рукой ту же самую руку или увидеть глазом тот же самый глаз.

Мастера Хуанг По (умер в 850 году) однажды спросили: «Заблуждение не позволяет нам увидеть подлинный ум; как же нам устранить заблуждение из своего ума?» Мастер ответил: «Заблуждаться и устранять заблуждение – одно и то же, потому что в обоих случаях вы лишь возвращаете заблуждение. В самом глубоком смысле у заблуждения вообще нет основы. Оно возникает из нашего образа мышления. Мы достигнем ума Будды, когда перестанем привязываться ни к просветленному, ни к непросветленному состоянию».

Мастер Та-Цзы сказал, что обычный ум, пытающийся постичь просветленный ум, подобен «попугаю, который учится говорить. Попугай правильно произносит слова, но не понимает их смысл. Это все равно как водой мыть воду или огнем жечь огонь».

Когда ученик спросил мастера Хуанг По, каков подлинный ум, ум Будды и обычный ум, Хуанг По сказал: «А на твой взгляд, сколько у тебя умов?»

Сколько у нас умов? Все учения Будды призваны помочь нам увидеть всеми своими умами тот единственный ум, который пребывает во всех вещах. Буддийские мастера часто говорят парадоксами, потому что достичь ума Будды нам мешают только ограничения наших умов. Просветление часто называют освобождением, или высшим освобождением, потому что оно представляет собой состояние, которое выходит за пределы всех ограничений, ошибок, внутренних преград. «Сутра восьми осознаний великих существ» стала коротким описанием того, как применять учения Будды в событиях нашей жизни. Ни одну из техник, описанных в этой сутре, невозможно осуществить вместо нас. Когда Будда просит нас созерцать непостоянство, он призывает нас понять главную черту нашей жизни. Когда он

просит нас созерцать пустоту пяти скандх, то призывает нас понять, что сама основа нашей «индивидуальности» состоит всего лишь из иллюзий. Чем яснее мы увидим эту истину, тем глубже будет наше понимание жизни, и тем быстрее наступит наше просветление. Никто не может увидеть эти вещи вместо нас. Мы должны сами проводить такие созерцания.

Когда-то жила на свете одна очень благочестивая буддистка. Каждый день она ходила в храм и совершала там ритуалы. Однажды она при сумеречном свете раннего утра пошла в храм и в какой-то момент почувствовала, что наступила на что-то. Под ее ногой сразу же раздался хруст. Поскольку было слишком темно для того, чтобы разглядеть, на что она наступила, женщина пошла дальше, к храму. По дороге ее не отпускало сильное чувство тревоги, так как она была уверена в том, что убила маленькую лягушку. Ее чувство вины еще сильнее разгоралось от мысли о том, что она наступила на лягушку по дороге к храму. Все утро женщина во время молитвы скорбела о своем проступке. На пути домой она внимательно глядела на дорогу, чтобы найти лягушку и достойно похоронить ее. Неожиданно она поняла, что случилось на рассвете. На дороге лежали два сухих гороховых стручка. Она с опаской наступила на один из них и услышала тот самый хруст, который раздался утром. С чувством глубокого облегчения женщина поспешила домой, где ее ждали обычные дела.

Иногда мы воображаем, будто сделали что-то вредное, тогда как ничего подобного мы не совершали, а иногда нам кажется, что сделали что-то доброе, хотя это вовсе не так. Учения, описанные в этой сутре, должны помочь нам заглянуть за пределы всех заблуждений, всех двойственных мыслей, всех ложных представлений об отдельности и индивидуальности, а также порождаемых ими жадности и страха. Мастер Хуанг По сказал: «Если мы всегда думаем в терминах абсолюта, то ошибаемся. Для того чтобы исправить эту ошибку, мы должны созерцать пустоту всех вещей». Созерцание пустоты помогает нам преодолеть всё множество заблуждений, которые пребывают среди двойственностей этого мира. Женщина, которая боялась, что наступила на лягушку, зря ограничивала себя из-за собственной

ошибки. К счастью, она поняла свою ошибку, когда возвращалась по тропе, так как поняла, что случилось на самом деле. Ее обратное путешествие было похоже на созерцание, поскольку дало ей возможность перепроверить свои предположения в свете истины.

Жизнь не всегда позволяет нам возвращаться по ее путям и выяснять, что же в действительности происходило в прошлом, зато она разрешает нам остановиться и поразмыслить о том, как работает наш ум, а также о поведении, которого мы решаем придерживаться в этом мире. Только ум может обуздать ум. Буддой стал обычный человек. Применяя эти учения в своей обыденной жизни, мы быстро достигнем просветления.

### МАСТЕР ХСИН ЮН ОТВЕЧАЕТ НА ВОПРОСЫ УЧЕНИКОВ:

Буддизм не следует помещать в клетку. Он может принимать любую форму. Вы никогда не сможете свести буддизм к какому-то своду правил и предписаний. Пронзительные истины буддизма пребывают на вершине, пике сознания. Формы практики, которые используют люди в этом мире для того, чтобы выразить или призывать эти истины, могут быть самими разными. Ценно всё, что ведет людей к истине. А то, что запугивает людей или отнимает у них самоуважение и почтение к окружающим, не буддизм, а просто очередные проявления относительного мира рождения, смерти и страданий.

Будда Шакьямуни учил истине. Он также учил развивать в себе волю применять эту истину в условиях общества, в котором мы живем. Китайский буддизм отличается от индийского или японского буддизма. Когда буддизм получит достаточное развитие в Европе и Америке, он примет новые формы, которые выражают потребности людей в этих обществах. И это хорошо. Цель буддизма заключается в том, чтобы пресечь страдания, обучая людей понимать себя. Форма, которую принимает это учение, становится ценной, только если она привлекает людей к Дхарме. Будда Шакьямуни сорок девять лет учил людей искоренять страдания. Он показывал людям, как им найти свободу. Он не учил их ограничиваться узкими пределами клетки интеллекта.

*Мастер, какую практику вы считаете наилучшей для западных людей? На чем нам следует сосредоточиться?*

Вам лучше всего сосредоточиться на пути Бодхисатвы. Цель Бодхисатвы – помогать всем наделенным чувствами существам во вселенной. Как нам помогать им? Прежде всего, мы помогаем им своей щедростью. Щедрость устраняет жадность. Когда мы щедры, то помогаем себе преодолеть свою жадность, так как показываем другим, что есть более совершенные пути общения живых существ. Щедрость учит людей расширять свое сознание за границы явлений, которые обычно высоко ценятся в этом мире. Чем шире ваш ум, тем больше мир, в котором вы живете. Щедрость – вот правильный способ, чтобы начать увеличивать свой ум и сделать его равным вселенной. Щедрость может принимать многие формы; мы можем быть щедро делиться словами и тем, как мы их произносим. Мы можем щедро делиться своим временем и эмоциями. Глубокая цель щедрости заключается в том, чтобы показывать людям, что мы заботимся о них. Когда мы чем-то делимся, то становимся Буддой.

Вторая часть пути Бодхисатвы – мораль. Главный смысл морали – никоим образом не вредить другим наделенным чувствами существам. Не вмешивайтесь в их жизнь, не приносите им неприятности, не внушайте им чувство страха или тревоги. Если вы можете сделать это, то станете очень спокойным. Полную свободу можно обрести, соблюдая главные правила Будды о сдержанности. Когда вы научитесь сдерживаться, то получите возможность активно содействовать, помогать людям. Однако, если вы не научились сдерживаться, то можете причинить кому-то вред, хотя вам может показаться, что вы помогаете ему.

*Не могли бы вы подкрепить примерами свои слова?*

Всякий раз, когда кто-то пытается ограничить других людей, не имея на то веской причины, он вредит им. Это особенно верно, когда он применяет насилие или шантаж. Скажем, в США некоторые люди до сих пор прибегают к силе, не позволяя женщинам делать аборт. Ни одна женщина не должна делать аборт без уважительной причины, но решение о том, делать аборт или нет, должны принимать самые близкие ей люди. Какой-то незнакомый ей человек, уверенно заявляющий о том, что

аборт неприемлем, в действительности просто сыплет словами. Он не будет воспитывать ее ребенка. Все равно решение должно оставаться за беременной женщиной. Она должна спросить собственную совесть и проверить, правильно ли она рассуждает. Совесть это чудесный наставник, она редко подводит людей. Будда подчеркивал важность понимания наших намерений во всех наших делах. Если мы отведем какое-то время глубокому созерцанию нашей совести, мы почти всегда будем видеть, какой поступок будет правильным. Буддизм это религия самосознания. Вот еще почему неправильно заставлять других людей делать то, что мы считаем правильным. Мы должны призывать людей смотреть в себя, довольно и этого.

*Почему людям так трудно удерживаться от вмешательства в чужую жизнь?*

На то есть много причин. Но лучшую причину можно найти, опять же, на пути Бодхисатвы. Людям недостает терпения и терпимости. После морали терпение – самая важная добродетель на пути Бодхисатвы. Терпение устраняет гнев и агрессию. Терпение начинается с физической выдержки. Сначала мы учимся выносить неприятные телесные ощущения, то есть жару, холод, голод, болезнь и боль. Справившись с ними, мы можем начать учиться терпеть других людей.

Терпение учит нас мириться с другими людьми и оставлять их в покое, не омрачать их счастье из-за своих воззрений о правильной жизни. Мораль должна научить нас сдерживать свое поведение. Это не руководство о том, как вмешиваться в чужую жизнь. Люди, которые цепляются за жесткие моральные правила, не отличаются от тех, кто цепляется за богатство, славу или чувственные удовольствия. Буддизм это религия, которая учит развивать сознание через постижение истины. Он не учит нас цепляться за одну единственную систему понимания, за узкий свод моральных предписаний.

*Когда вы заговорили о физической выдержке, я вспомнил о людях, которые неизлечимо больны и страдают от боли. Наступает ли такой момент, когда подобный человек получает право решить покончить с жизнью?*

Да. Если человек знает о том, что в будущем его ничего не ждет, кроме нескончаемых физических страданий из-за неизлечимой болезни, и если он долго медитировал на эту тему, тогда нет ничего дурного в том, чтобы покончить со своей жизнью прежде, чем болезнь достигнет своего логического конца. Здесь, опять же, главное – сознательное намерение человека. Это его жизнь, и он можем самостоятельно принимать решение в отношении нее.

*А если человек бессознателен, ничего не может делать сам?*

Тогда члены его семьи могут принять решение за него. Для них важно убедиться в том, что их побуждение берет начало в любви. Они должны принять решение на основе своей любви к умирающему человеку.

*А если у него нет семьи, решение должен принимать врач?*

Врач также может принять решение. Но он также должен принять решение на основе любви. Если его намерение исходит из любви, и если его решение тщательно обдумано, тогда не будет ничего неправильного в пресечении жизни человека, который мучается болями из-за неизлечимой болезни. А теперь позвольте мне задать вам вопрос: должна ли существовать смертная казнь?

*Я думаю, смертная казнь не должна существовать.*

Почему вы так думаете?

*Потому что это все равно убийство.*

Нет, смертная казнь необязательно неуместна. Если законы государства справедливы, и если граждане строго выполняют их предписания, тогда смертная казнь уместна. Человек, который совершает в таком государстве преступление, достойное высшей меры наказания, просто пожинает плоды, который сам же и посеял.

*А разве палач не порождает для себя дурную карму?*

Нет. Он просто подчиняется законам государства. Ответственность за все происходящее ложится на того, кто совершил

преступление. Поэтому я говорю, что буддизм нельзя помещать в клетку. Уместна ли смертная казнь, должны решать члены конкретного общества. Нам нельзя делать в этом отношении абсолютное утверждение.

Буддизм охватывает самые разные страны и народы. На самом деле, наша религия может принять что угодно. Как вы думаете: может ли христианин быть буддистом?

*Я не уверен, что христианин может быть буддистом.*

Христианин вполне может быть буддистом. Он может быть замечательным буддистом. Если человек, исповедующий христианство, объявит о том, что он буддист, буддизм примет его. Мы буддисты, поэтому хотим расширить свое сознание до размеров вселенной. Мы не хотим ограничивать свои умы жесткими рамками. Я сомневаюсь в том, что остальные религии в своем большинстве захотят, чтобы их последователи объявляли себя буддистами, но с нашей точки зрения, очень хорошо, если буддист скажет, что он также христианин, мусульманин или иудей. Мы примем это. Мы хотим, чтобы каждый человек ощущал душевный покой, чтобы надежда не покидала его. Если мы не можем дать надежду, тогда зачем людям становиться буддистами? Если у нас в самом деле есть истина, тогда для чего нам обращать внимания на формы, в которых люди постигают истину? Наша цель – помогать людям, а не сковывать их.

*Мастер, вы описали только три парамиты из шести: щедрость, сдержанность и терпение. Не могли бы вы рассказать нам о том, как западным людям следует понимать остальные три парамиты?*

Другие три парамиты – усердие, сосредоточение и мудрость. На мой взгляд, западные люди в своем большинстве очень усердны. Я часто вижу, как жители Запада сидят с книгой и не встают несколько часов. Они жадно учатся. Если они будут столь же усердно изучать учения Будды, то быстро постигнут их. Восточным людям иногда кажется, будто западные люди неспешно занимаются своими делами. В Китае люди всегда пытаются справиться с заботами как можно быстрее, но из-за этого они часто делают ошибки. Западное мироощущение очень

помогает практиковать буддизм. Если все вещи поставить на свои места, если познать их в правильном порядке, тогда ошибок не будет. Дхарма – очень высокое учение, но она также очень практична. Если внимательно изучать каждый момент, то можно будет быстро развиваться.

Парамита сосредоточения, или медитации, важна для того, чтобы уравновесить ум и помочь ему увидеть изначальную чистоту, которая уже есть в нем. Медитация учит нас видеть сходство, тождество между всеми чувствующими существами. По моему мнению, западные люди уже глубоко осознали эту истину. Присущая западным обществам демократия ее с ее свободой мысли берет начало в ясном понимании человеческого ума. В таком обществе люди могут духовно развиваться. Дхарма включает в себя эти истины, но также выходит за их пределы. Дхарма может показать нам, как в действительности переживается единство со всей жизнью во вселенной.

Парамита мудрости стоит последней в списке шести парамит не потому, что она наименее важна, а потому, что она самая важная из всех них. Остальные парамиты можно понять в терминах мудрости, и только мудрость может научить нас жить в согласии с другими парамитами. Неразумная мораль заключает нас в тесные рамки. Неразумная щедрость может помогать людям с ужасными намерениями. Неразумное усердие может сделать нас грубыми и безжалостными. Шесть парамит наставляют нас на путь Бодхисатвы. Если их правильно понимать и использовать, они научат нас достичь просветления.

Западные люди очень мудры. Они создали науки и технические отрасли, на которые в наше время равняются во всем мире. И все же они слишком много времени уделяют материальному благосостоянию. Само сознание гораздо важнее всех вещей во вселенной. Дух – предмет гораздо более достойный изучения, чем любая другая сфера. Я не хочу сказать, что все люди должны бросить свои дела и пойти в монастырь, вовсе нет. Я хочу сказать, что западные люди должны строить свою обыденную жизнь на основе освоенных ими технологий, но непременно учитывать глубокие истины духовной жизни. Когда они начнут применять высшие истины в своих науках, в их сознании случится революция.

Поэтому для нас так важно распространять буддизм как среди обычных людей, так и среди ученых и философов. Когда высокая культура Запада примет истины Дхармы, на всех уровнях общества произойдут многочисленные перемены.

*Не могли бы вы еще раз поговорить о морали? В наши дни многие люди живут вместе, не вступая в брак. Не могли бы вы что-нибудь сказать об этом?*

Супружеский брак это общественное явление, которое отражает ценности конкретного народа. Если люди в обществе уже не верят в то, что жениться важно, тогда им ничто не мешает изменить закон о браке. Супружеский брак – просто обычай, а обычаи всегда можно поменять. В этом вопросе, как и в предыдущих вопросах, мы снова находим общий момент. Высшая истина этого вопроса заключается в том, что люди могут и должны решать сами, что для них правильно. Если они не вредят окружающим и не нарушают законы общества, в котором живут, тогда они могут делать то, что считают правильным. Не мне и не кому-то еще говорить им, что они должны пожениться, если они хотят жить вместе. Это их глубоко личное дело, оно больше никого не касается.

Точно такой же анализ можно провести в отношении гомосексуализма. Люди часто спрашивают, что я думаю о гомосексуализме. Они гадают, хорошо это явление или дурно. На самом деле, это просто еще одно занятие людей. Если люди не вредят друг другу, то могут заниматься чем угодно, это их личное дело. А нам надо относиться к ним терпимо и не отвергать их. Однако, всемирной буддийской общине понадобится еще какое-то время для того, чтобы полностью принять гомосексуализм. Все мы должны учиться терпимо относиться к образу жизни других людей. Мы пытаемся расширить свои умы до такой степени, чтобы включить в себя всю вселенную, поэтому нам следует также стараться принять в рамки своего ума все многообразие форм человеческого поведения. Терпимость это форма щедрости и мудрости. В Дхарме нет ничего, что подталкивало бы человека к нетерпимости. Цель буддистов – научиться принимать самых разных людей и помогать всем им открывать мудрость учений Будды Шакьямуни.



# СИЛА УМА



## 1. Зачем нам нужна религия?

Сегодня вечером мы будем беседовать с вами на такую тему: зачем нам нужна религия. Я подразумеваю людей, потому что среди тридцати одной группы всевозможных живых существ в этой вселенной только у людей есть религия, а у других существ вообще нет никакой религии. Поэтому религия так важна. Будда выделил во всей вселенной тридцать одну группу живых существ, а именно существ адских и райских, духов, животных, людей. Во вселенной также есть божественные существа шести типов. Высших божественных существ, которые называют *Брахма*, шестнадцать видов. Есть жизнь без физического тела, а также жизнь физического тела без деятельного ума. Таковы существа тридцати одной группы.

Итак, среди всех этих групп только у людей есть религия. Каково значение слова «религия»? Это слово не английское, а латинское. Изначально оно звучало как «религио», что значит *связь*. Теперь слово «религия» понимают как *связь с Богом*. В наше время у молитв и поклонения Богу есть много разных

толкований, но первоначально слово «религия» означало только связь.

Давайте рассмотрим слово «религия» на фоне буддизма. Люди часто спрашивают, следует ли считать буддизм религией. Если термин «религия» означает связь с Богом, тогда мы понимаем, что буддизм – не религия. Ее также можно истолковать как благородный образ жизни, позволяющий людям найти свое высшее освобождение – тогда мы сможем признать буддизм религией. Будда использовал слово «дхарма», а не «религия». И это понятно, потому что Будда не говорил по-английски, как вы. Он говорил о Дхарме. У этого слова очень емкое и совершенное значение по сравнению со словом «религия».

Достигнув просветления, Будда сказал: «Дхарма, которую я познал, не нова. Дхарма – не новая религия, она существовала испокон веков. Но люди неправильно истолковали, загрязнили и забыли ее. Поэтому Дхармы нет в умах людей». Дхарма существует, но только не в умах людей. Поэтому Будда будет появляться время от времени для того, чтобы напоминать о ней людям, проявляя человеческие качества, ценности, разумность, чтобы учить людей практиковать религию с человеческим достоинством, не цепляясь за Бога, Будду, религию.

Будда представил новый образ жизни как Дхарму или религию, чтобы мы духовно совершенствовались, не страдая ради своей религии, не истязая свое физическое тело во имя религии, не превращаясь в рабов чувственных удовольствий этого мира, но поддерживая свое достоинство, доверяя собственному разуму. Таков буддизм.

Теперь нам надо выяснить, почему только нам, людям, нужна религия. Из-за нашей разумности. В других живых существах мы не найдем разумность. Ад, рай, духи, животные, боги, Брахмы, так называемые божественные существа – ни у кого из них нет человеческой разумности. Поэтому только человек может быть Буддой. Боги не могут быть Буддами, у них нет разумности. Когда люди развиваются, совершенствуются, очищаются, ум достигает просветления, которое называют полем Будды. Только людям под силу это.

Человеческий ум обладает очень высокими способностями. Ученые открыли, что ум развивался целых четыре миллиона

лет прежде, чем приобрести современные качества, параллельно совершенствовался и наш физический облик. Наш мозг развивался свыше четырех миллионов лет. Поэтому ученые отвергают верования людей в то, что мы сразу появились в мире в своем нынешнем виде, сотворенные Богом. Недавно Папа Римский Иоанн, живой Бог на земле для католиков, заявил со страниц журнала «Times» о том, что люди не были сотворены Богом. Кто говорит об этом? Папа Римский! «Люди возникли в результате долгого процесса эволюции». Основатель теории эволюции Дарвин показал, как виды развивались. Католики настаивали на своей версии больше ста лет, не принимали теорию эволюции, но в конечном итоге были вынуждены признать ее. Интеллектуалы во всем мире признали теорию Дарвина. Поэтому Папа Римский был вынужден сказать: «Люди не были сотворены Богом, они появились благодаря эволюции». Разум, которым мы обладаем, настолько силен, что ум одного единственного человека способен разрушить весь мир. Больше ни одно живое существо не способно на такие вещи. Ученые, применив свой независимый разум, не опираясь на представления о Боге или какую-то религию, используя только интеллект, сделали ряд открытий, которые невозможно постичь нормальным умом. Ученые научились расщеплять атом и стали производить атомные бомбы. Представляете? Если одновременно взорвать все эти атомные бомбы, произведенные учеными, через полчаса весь мир превратится в прах. Кто сделал это открытие? Человеческий ум. Более того, ядерный взрыв повлияет даже на луну.

Вот какую опасность представляет наш ум, если его не вести, наставлять, учить правильно. Эйнштейн – очень умный человек, его все уважают. Он сделал два утверждения: «Наука без религии слепа. Религия без науки – калека, она хромает». Наука без религии развивается беспредельно, ее ничто не направляет. В конечном итоге она создает атомные бомбы, ядерное оружие, которое способно разрушить весь мир до основания. Таким образом, ученые неправильно применяют человеческий интеллект, злоупотребляют им, когда у них нет хорошего наставления со стороны религии. С другой стороны, религия без науки хромает, ей недостает остроумия. Поэтому Папа Римский решил приветствовать научные открытия, ввести их в религию.

Иначе у религии не будет будущего в этом мире. Эйнштейн также сказал: «С учетом нашего научного образования, в будущем из всех мировых религий сможет устоять только буддизм». Используя свой интеллект, Эйнштейн так сказал. Дело в том, что религии основаны на верованиях и зависят от них. Но ученые делают свои открытия на основе экспериментов, а не верований. Поэтому верования, за которые люди держатся, согласно своему вероисповеданию, могут разрушиться из-за научных открытий.

На Западе примерно половина жителей отказалась от религии, они уже не христиане, пятьдесят процентов в каждой западной стране. Многие из них стали агностиками, а некоторые заинтересовались буддизмом. Например, в Англии буддизм – вторая религия, там четыреста буддийских центров. В США две тысячи буддийских центров. Буддизм – быстрорастущая религия. Почему? Потому что буддизм обладает научным знанием, которым интересуются интеллектуально развитые люди. В учении Будды нет ничего, что можно было бы оспорить, опираясь на научные открытия. Не получится даже одно слово поставить в укор учениям Будды.

Почему же религия нужна людям? Люди могут стать самыми жестокими, лукавыми, эгоистичными живыми существами в этой вселенной. Больше никто не сможет развить такое ответственное отношение до столь высокой степени. С другой стороны, только люди могут развивать сочувствие, доброту, сострадание, честность, терпение, терпимость, гармонию, единство, понимание. Религия важна для того, чтобы развивать эти благие качества в человеческом уме. Больше у религии нет никаких целей, потому что религия существует не для того, чтобы поклоняться, молиться, совершать разные обряды, ритуалы, возжигать курения и делать что-то еще от имени религии. Во всех этих вещах нет религии. Нельзя называть религиозным того, кто часто молится. Также нельзя называть религиозным того, кто тратит миллионы долларов на проведение ритуалов от имени религии.

У буддистов иные воззрения на этот счет. Когда Будда собирался уйти, его окружило множество людей, которые принесли цветы, делали ему подношения, выражали свое почтение. Уче-

ник Будды преподобный Ананда посоветовал им не беспокоить мастера. Будда услышал голоса и спросил Ананду, что происходит. Ананда сказал: «За порогом стоит народ. Люди пришли делать вам подношения, возлагать цветы и выражать уважение вам, так как все узнали о вашем скором уходе». Вы знаете, что сказал Будда? «Попроси их уйти. Они не могут выражать почтение Будде, возлагая цветы и поклоняясь. Попроси их возвратиться домой и осуществить хотя бы один совет, данный Буддой. Вот настоящее почитание Будды. Здесь они не смогут понять, кто такой Будда». Будда никогда никого не просил придти к нему, чтобы молиться и поклоняться – никогда.

Один ученик каждый день приходил к Будде и смотрел на него во все глаза, этого человека звали Воккали. Будда спросил его: «Воккали, что ты здесь делаешь?»

Ученик ответил: «Преподобный господин, когда я смотрю на ваши безмятежные черты, на спокойное лицо, то чувствую большое счастье».

Будда сказал: «Воккали, что ты получишь, смотря на это нечистое, грязное, непостоянное физическое тело? Ничего. Ты тешишь свои чувства, но не получаешь знание, понимание, чистоту, только потому, что получаешь удовольствие, тешишь свои чувства».

Затем Будда посоветовал ему: «Тот, кто видит Дхарму, которой я учу, в самой Дхарме может увидеть Будду». Не физическое тело, которое не Будда. Нет никакой разницы в том, какое тело почитать. Мое физическое тело, ваше или тело Будды – они одинаковые. Просветление происходит не в физическом теле. Поэтому Будда сказал: «Что ты обретаешь, созерцая это тело? Но если ты сможешь понять то, чему учил Будда, то сможешь увидеть подлинного Будду в своем уме».

Вы создаете настоящего Будду в уме. Если он не зависит от физического тела, тогда он никого не принуждает даже уважать его физическое тело, поклоняться ему. Итак, наша главная задача – развивать, совершенствовать, очищать ум, а не поклоняться, молиться и совершать всяческие обряды.

Однажды Будда во время своего странствия встретился с брамином, индуистским священником и учителем, представи-

телем высшей индийской касты. Брамин встал перед Буддой и не мог понять, человека ли он встретил. Он еще ни разу не видел такого человека. Брамин подошел к Будде и сказал: «Я хотел бы узнать, бог ли вы».

Будда ответил: «Нет, я не бог».

Многие учителя заявляли, что они боги, но Будда честно сказал: «Я никакой не бог». Тогда брамин стал называть другие формы сверхъестественных существ.

Будда сказал: «Я совершенно естествен!»

Брамин удивился: «Получается, что вы самый обычный человек».

Будда ответил: «Нет».

Брамин совсем смутился. Кто стоит перед ним? Тогда он спросил прямо: «Кто вы?»

И Будда ответил ему. Он дал себе определение, которое очень поможет нам понять, кто такой Будда. Если кто-то подойдет к вам и скажет: «Вы поклоняетесь Будде, верите в него и идете его путем. Скажите мне, пожалуйста, кто такой Будда», вы сможете объяснить? У вас есть какие-то сведения, но вы все равно не знаете, кто такой Будда.

Будда дал себе такое определение: «Я тот, кто постиг все, что существует в этом мире».

Как Будда добился этого? Не за одну жизнь. Он практиковал и развивал свой ум на протяжении многих жизней, невероятно долго. Будда развил ум до высшей степени. Поэтому он сказал: «Я тот, кто постиг все, что существует в этом мире. Я развивал все великие качества и добродетели, соблюдал заповеди, благие моральные установки. Я практиковал. Я устранил, искоренил в себе все злые мысли, слова и деяния. Я полностью уничтожил все это».

Теперь мы можем понять трудность – в нашем случае, крошечную крапинку грязи в нашем уме, а именно зависть. Мы прекрасно знаем о том, что ничего не достигнем, потакавая зависти, и все же не можем избавиться от нее. Мы сохраняем зависть в своих умах. А как же гнев, жадность, эгоизм? Мы можем избавиться от всех них по очереди и в конечном итоге полностью очистим ум.

Будда говорил: «Я не бог, не сверхъестественное существо и не обычный человек. Я Будда». Какое значение у слова «Будда»? Я повторяю определение: Тот, кто постиг! И не благодаря знаниям, данным Богом, но собственными усилиями, жизнь за жизнью духовно совершенствуясь, Будда все понял. Он практиковал все великие качества и добродетели, соблюдал заповеди. Будда устранил все злые мысли, слова и деяния. Тогда он достиг просветления. Мы используем слово «просветление» слишком широко. Настоящее определение просветленного человека должно звучать так: тот, кто понял всё, развил все великие качества, добродетели, устранил все свои злые мысли, слова, деяния, достиг просветления. Таково подлинное значение слова «Будда».

Мы следуем наставлениям Будды, прислушиваемся к его советам. Мы не считаем его учение религиозным законом или сводом заповедей и исполняем его не из страха перед наказанием, а потому, что знаем, почему одни поступки благие, а другие дурные. Бог не объявлял нам, что определенное поведение плохое, и за него нас накажут, а другое поведение хорошее, что без послушания нас не возьмут в рай. В буддизме ничего такого вы не найдете.

Недавно меня пригласили прочитать проповедь в одной католической церкви. Иногда христиане приглашают нас, а мы – их. Я прочел проповедь, а затем кто-то сказал мне: «Вы рассказываете о качествах Будды, а мы – о качествах Иисуса. Кто же прав?» Я ответил ему: «Дорогой друг, вы можете забыть о своем Иисусе, а я могу забыть о Будде. Опираясь на здравый смысл, мы оба сможем понять, кто прав и виноват, что хорошо и плохо».

Например, Будда говорит: «Нельзя красть». Иисус говорит: «Не воруйте». Вы думаете, что без Будды и Иисуса мы не сможем понять, что красть нехорошо? Зачем надо объяснять, что воровство дурно? Поэтому Будда сказал: «На своем опыте, благодаря своему пониманию вы поймете, какие поступки неправильные».

Приведу еще один пример. Будда говорит: «Я советую вам не убивать других живых существ, не вредить им». Если вы не понимаете, почему это плохо, тогда представьте себе, что кто-

то приходит к вам и пытается лишить вас жизни. Что вы чувствуете? Одного этого опыта достаточно для того, чтобы понять, почему убивать плохо. Необязательно ссылаться на то, что Будда, Бог запрещает убивать. Так говорят дети. Понимающие, психологические зрелые люди должны развивать в себе здравый смысл.

Многие религии запрещают людям применять здравый смысл. Их последователям нельзя спорить. Им говорят: «Так сказал Бог! И не важно, нравятся ли вам его заповеди, понимаете ли вы их; ваш долг – исполнять их». Думать нельзя, человек обязан просто принять установку. А что говорит Будда? «Не принимайте ничего из моих речей, считая Будду великим человеком. Так вы ничему не научитесь. Вы зависите от Будды, но сами никогда ничему не учитесь. Вы должны размышлять, применять здравый смысл. Так вы сможете понять». Мы обладаем мыслящим умом.

Вы знаете происхождение слова «человек» (man)? Во многих языках мира есть это слово, которое пришло к нам из санскрита. Это слово исполнено большого смысла. Манас означает ум. Таким образом, человек (man) – тот, кто может развивать, совершенствовать ум. Вот значение слова «человек».

Но у других живых существ тоже есть ум, который они используют для биологического выживания. Они могут применять ум для поиска пищи и убежища, защиты своей жизни и в какой-то степени для чувственного удовольствия. Они не могут расширить рамки ума, ограничиваются только перечисленными мной вещами. В санскритских текстах мы читаем: «Еда, сон, самозащита и сексуальное удовольствие – эти четыре понятия свойственны всем живым существам этого мира». И не важно, большое существо или маленькое. Каждое существо, даже самое крошечное, только и делает, что ест, спит или отдыхает, борется за свое выживание и стремится получить сексуальное удовольствие. Если люди также будут тратить свою жизнь только на эти четыре вещи, сможем ли мы отличить их от животных? Сможем ли мы доказать, что мы выше животных? Да, у нас есть еще кое-что, чего нет у животных.

Я уже говорил об этом. У нас есть Дхарма! Теперь мы называем ее религией. Ее мы сможем найти только в уме человека,

но не животных. Люди обладают этой необычной характеристикой. Но наша жадность, эгоистичность, хитрость полностью испортили наш разум. Они господствуют над нашим умом, поэтому мы забываем о том, что мы люди. Когда человеческие качества, ценности, разумность людей забывается, в уме появляется жадность, эгоистичность, ненависть.

Есть и еще один момент. Среди всех этих тридцати одной категории живых существ только люди умеют лгать. Другие существа просто не умеют говорить неправду. Хитрость свойственна людям. До чего же сильно развилась хитрость в человеческом уме! Послушайте историю о человеческой истории, которая может и не показаться вам приятной, так что я на всякий случай прошу у вас прощения.

Одна молодая домохозяйка на кухне целовалась со своим юным слугой.

Муж увидел их и закричал: «Что вы делаете?»

И жена тотчас же нашлась с ответом! Она сказала: «Представляешь! Каждый день я кладу в чашку финики, но к вечеру непременно пропадает пара-тройка фиников. Я спросила этого парня, не стащил ли он наши финики, а он стал отпираться. Поэтому мне пришлось понюхать его рот!»

Подумать только! В одну секунду женщина придумала целую историю. Такова природа человеческого ума. Разве любое другое существо в этом мире сможет так ловко выкрутиться? Вы сами видите, какие мы умные. Итак, мы можем использовать свой интеллект, чтобы лгать.

В книгах мы читаем о жизни Будды еще до достижения им просветления, когда он был Бодхисатвой. Любой человек, устремленный к просветлению, называется Бодхисатвой. Случайно он нарушал некоторые заповеди, когда был мирянином, но он строго соблюдал одну заповедь: не лгать. Он изо всех сил старался соблюдать ее. После достижения просветления рот Будды был совершенно святым, поэтому его слова до сих пор воздействуют на людей. Вот уже две с половиной тысячи лет люди испытывают влияние его учения, декламируя или слушая слова, которые исходили из уст Будды. Ученики сохраняют тот же самый язык, передают друг другу те же самые слова, кото-

рые Будда произносил сорок пять лет. Поэтому его речи столь глубоко воздействуют на людей, ведь Будда был единственным человеком на земле, который никогда не лгал. Такова особая характеристика Будды.

Некоторые люди не понимают нас и говорят, что тот, кто поклоняется Будде, служит Дьяволу. Каким же узколобым и недалеким человеком надо быть, чтобы говорить, будто мы служим Дьяволу!

Мы соблюдаем пять заповедей. Перед началом религиозного обряда буддисты, согласно традиции, читают пять заповедей. Затем они начинают совершать ритуалы. Буддист говорит: «Я изо всех сил стараюсь не убивать, не воровать, не прелюбодействовать, не лгать, воздерживаться от алкоголя и наркотиков». Таковы пять главных религиозных принципов, которые должен соблюдать каждый буддист.

В каждой религии есть несколько основных религиозных принципов. Например, в исламе есть пять правил, а именно верить в Бога, молиться, поститься, заниматься благотворительностью, совершать паломничество в святую землю – всего пять заповедей. В христианстве есть десять заповедей, а буддисты соблюдают пять заповедей. Буддист говорит: «Я пытаюсь обучить свой ум не воплощать в жизнь дурные мысли, когда они возникают в моем уме. Буддисты не говорят, что определенные поступки нельзя совершать потому, что так повелел Будда, ничего подобного. «Я обучаю свой ум не совершать некоторые поступки, потому что знаю, что они нехорошие, злые, жестокие, вредные, опасные. Именно поэтому я обучаю свой ум не поступать так».

Вот принцип буддистов! Мы не можем сказать: «Я не стану этого делать, потому что Будда не велит» или «Я не стану есть это, потому что Будда рассердится». Так говорят маленькие дети. Ребенок может сказать: «Я не пойду туда, потому что меня папа поколотит, если узнает», или «Я не стану есть это, потому что мама задаст мне трепку, если поймает». Так говорят малыши. Но мы взрослые, зрелые люди, обладающие здравым смыслом. Старайтесь же не злоупотреблять своими качествами и ни за чем не идите слепо; используйте здравый смысл, дорогие друзья.

Необязательно цепляться за религиозные ярлыки. Не важно, буддист вы, христианин, мусульманин или индуист, потому что эти ярлыки не имеют никакого значения. Религии нет в ярлыках. Поэтому в наше время весь мир превратился в поле боя между религиями. Воюют религиозные ярлыки, а не религиозные заповеди. Человек кричит: «Я олицетворяю мою религию!» Это эгоизм. Люди говорят: «Моя религия, наша религия». Но религия здесь не при чем. У обеих религий одни и те же заповеди, но служители одной религии пытаются обратиться в свою веру представителей другой религии. Заповеди одни и те же, а ярлыков два. Поэтому люди сражаются во имя ярлыков. Они тащат религию на поле боя для самоутверждения в рамках некоего вероисповедания. Люди сильно запятнали чистоту религии. Они пытаются молиться и совершать обряды несколько раз в день, но разве в них есть религиозность? Жестокость, гнев, зависть, недоброжелательность, злоба, зависть, нехорошие мысли – все это кипит в их уме.

Где же религия? В чем тогда цель религии? Она заключается в том, чтобы обучать свой ум жить в мире, никому не вредить, никого не беспокоить, достичь внутренней гармонии, обрести понимание и не разрушать окружающую природу, чтобы никто не страдал. Если этих качеств нет в нашей религии, тогда нет никакого смысла практиковать ее.

В мире есть свободомыслящие люди, которые никогда не говорят, что они христиане, буддисты, мусульмане или индуисты. Они не цепляются за ярлыки. Вы думаете, они ведут себя как варвары? Если вы хорошо исследуете их, то увидите, что некоторые из них гораздо лучше так называемых религиозных людей, которые утверждают свою принадлежность той или иной религии. Когда человек понимает, что какой-то поступок безнравственный, дурной, вредный, он старается не совершать его. Это и есть понимание. Не из-за Бога, наказания, страха перед адом, а благодаря пониманию того, что такое поведение дурное. Вместе с тем, они служат людям, живут ради благополучия других существ, освобождают их от страданий, неприятностей, трудностей, не ожидая никакой награды от Бога. Они не думают о рае, Боге, аде, перерождении, карме или душе – вообще не вспоминают такие вещи. Но они живут как настоящие люди,

поэтому они воздерживаются от недобродетельного поведения и совершают множество благих поступков, не используя какие-либо религиозные ярлыки. Почему? Несмотря на то, что они не используют религиозные ярлыки, они соблюдают религиозные заповеди, не приписывая себя к какой-либо религии. Главное – у них есть религиозные заповеди.

Итак, нет никакой необходимости называть себя буддистом, это слово не важно. Будда не был буддистом, Христос не был христианином, мы сами присвоили им эти ярлыки. Мы должны пытаться быть добродетельными и творить благие дела, насколько это возможно. Тогда мы будем праведными, религиозными людьми. Вы можете присвоить такому человеку любой ярлык, это не важно.

С другой стороны, среди последователей других религий (христиан, мусульман, индуистов) мы видим таких людей и причисляем себя к их кругу. Некоторые из них лучше буддистов. Они развивают в своем уме доброту, сострадание, честность и прочие благие качества. Поэтому нам нельзя говорить, что буддисты – хорошие, религиозные люди в этом мире. Это эгоизм. Постарайтесь не быть эгоистами. Так мы сможем воздержаться от враждебности и дискриминации, чтобы жить мирно с другими людьми.

Недавно меня пригласили прочесть проповедь о буддизме в международном исламском университете. После моей проповеди кто-то вскочил и спросил меня: «Почему буддисты не верят в Бога?» Я ответил: «Кто сказал вам, что буддисты не верят в Бога? Вы ошибаетесь! У буддистов просто иные представления о Боге, не похожие на учения христиан, мусульман и индуистов. У нас своя концепция Бога. Поэтому нельзя говорить, что буддисты не верят в Бога». Вы можете сказать: «Мы, буддисты, не верим в Бога», но тогда вы вызовете ненужное недопонимание, враждебность, дискриминацию. Зачем вам это?

Однажды меня пригласили на международную исламскую конференцию. У входа в здание я встретился с группой мусульман из какой-то другой страны. Мне кажется, они ни разу в жизни не видели буддийского монаха. Они уставились на меня, и кто-то закричал: «Эй, ты веришь в Бога? Да или нет?» У меня просто нет слов. Разве так можно задавать вопрос? Им следова-

ло сказать: «Из какой страны вы приехали? Какого вы вероисповедания? Мы очень рады видеть вас на конференции. Кстати, не могли бы вы рассказать нам о ваших представлениях о Боге?» Надо вежливо разговаривать с людьми. Разве так говорят о Боге? Вы сами видите их интеллектуальный уровень. Когда люди говорят о Боге с очень серьезным умонастроением, они возвращают в себе эгоизм, гордыню, считают себя выше других. Нам нельзя идти этим путем.

Давайте вернемся к нашей теме. Зачем нам нужна религия? Человеческий ум может понять, что эта жизнь не первая и не последняя. У других существ нет таких представлений. Они ничего не знают о следующей жизни, только людям известно о ней. Нам следует понять, что наш долг – готовиться к следующему рождению, именно поэтому нам так нужна религия. А иначе мы просто не сможем понять. В разных частях мира миллионы людей недоедают и умирают от голода. У миллионов людей нет крыши над головой; они бродят и просят милостыню на тротуарах, у дороги, под деревом или на открытом воздухе, зимой и летом. Они вынуждены жить на улице.

Кто эти люди? Если поверить, что все эти люди сотворены Богом, тогда зачем он создал миллионы людей, которые страдают просто так? Есть ли на то какая-то причина? Получается, что Бог создал людей, но он не обязан кормить, одевать и расселять их. Представьте, что у какого-то мужчины родились несколько детей, но он совершенно спокоен. Дети каждый день приходят и просят отца: «Папа, мы хотим есть, нам нечего одеть, мы хотим читать книги». Разве отец так поступит? Кто же тогда создал людей, которые страдают беспричинно? Никто их не создавал. Это живой пример для нас. Сравните свой образ жизни с их существованием. Нам очень повезло, а им страшно не повезло. Но все мы люди.

Какова же причина? Нет сомнения в том, что они накопили добродетельные поступки, которые позволили им родиться людьми, и все же они не приобрели благую карму, чтобы жить хорошо в следующей жизни. И это хороший урок для всех нас. Сейчас мы переживаем плоды своей благой кармы. Мы не сомневаемся в этом, когда сравниваем себя с теми, кто страдает. И мы платим за совершенные ранее дурные поступки. Проще

говоря, мы – результат того, чем мы были, и мы будем результатом того, что мы есть сейчас. Дети тоже могут понять эту истину, запомните ее.

Итак, мы – результат того, чем мы были. Если вы преуспеваете по жизни, это означает, что вы совершали добродетельные поступки в своем последнем рождении. Именно поэтому мы живем спокойно и благополучно. Если же мы живем в горестях, это результат того, чем мы были. Значит мы совершали скверные, дурные поступки в своем предыдущем рождении, а теперь мы избываем карму. Мы будем результатом своей нынешней жизни. Все, что будет происходить после нашей смерти, тоже естественно. Наша жизнь не творится Богом, Буддой или еще кем-то. Это естественно. Сейчас у нас вечер, а тем временем в какой-то другой стране восходит солнце. То же самое верно в отношении жизни и смерти. Сознание отделяется от тела и направляется куда-то согласно нашей карме. Никто не управляет этим процессом.

Помните о том, что жизнь никогда не умирает. Люди боятся смерти, потому что они не знают, что с ними произойдет. Тело – не наша жизнь, а просто дом. Жизнь гостит в этом доме, обители, гостинице. Жизненный процесс сочетается с энергией ума посредством кармы. Физическое тело поддерживает жизненный процесс. С течением времени тело все больше стареет и в конечном итоге разрушается, тогда сознание уходит. Оно больше не может жить в теле, это и называют смертью. Я не понимаю, почему люди так боятся смерти. Она становится не окончанием нашей жизни, а началом жизни новой.

Если у вас просроченный паспорт, почему вы боитесь обновить его? Запомните, что жизнь никогда не умирает. В жизни ничего не умирает, потому что всё энергия. Я уже говорил, что жизнь может существовать в других системах вселенной и без физического тела. Мы уже поняли это, но в нашей части вселенной жизнь не может существовать без вместилища, то есть тела. Со временем это вместилище деградирует и распадается. Мы живем в мире четырех элементов: тепло, движение, твердость, жидкость. И у нас есть четыре качества ума. Когда они сочетаются, начинается твориться жизнь. После смерти два элемента мгновенно исчезают. В человеке больше нет тепла и

ветра, то есть дыхания и температуры. Остаются только два элемента. По прошествии какого-то времени жидкость также исчезает. Остаются только кости. После захоронения кости лежат только семьдесят пять лет, а затем рассыпаются в пыль, остается только земля. Четыре элемента становятся частью других тел. Когда в материнском чреве появляется зародыш, эти элементы сцепляются, смешиваются с космической энергией и производят тело.

Это и есть жизнь. Если мы знаем об этом, тогда наш долг — еще при жизни на земле готовиться к смерти. Мы уйдем с пустыми руками, начнем новую стадию жизни. Если мы не понимаем это, то становимся глубоко несчастными. В этой части мира нам очень повезло. Будда сказал: «Люди, которые совершали благие деяния в своем предыдущем рождении, получают возможность родиться в тех странах, местах, где они смогут поддерживать свою жизнь, не переживая множество неприятностей, бед и горестей. Нам очень повезло. В некоторых странах случаются землетрясения, извержения вулканов. Там миллионы людей погибают или бродят в поисках пропитания.

Два года назад в Северной Корее от голода умерли два миллиона человек. В некоторых странах у людей нет даже тряпицы, чтобы скрыть свою наготу. А у нас в Сингапуре перед китайским новым годом люди приносят в храмы целые мешки с одеждой. Если вы откроете мешки, то обнаружите, что эта одежда в массе своей вовсе не старая, она просто вышла из моды. Мы радуемся жизни в этой части света. В некоторых штатах Индии температура достигает шестидесяти градусов. Представляете? Если в Сингапуре тридцать четыре градуса, мы уже не выходим на улицу. Шестидесять градусов! В Индии каждую неделю от жары умирают тысячи человек, такое там пекло. А сколько людей замерзают в мире зимой? Даже подумать страшно!

Итак, когда вы начинаете анализировать, сравнивать себя с другими странами, где мучаются миллионы людей (например, Ирак), то видите насилие, кровопролитие. У людей нет еды, воды, света, дома, работы — вообще ничего нет. В Ираке живут двадцать четыре миллиона человек, они страдают. Сравните. Качество нашей жизни гораздо выше. Поэтому Будда сказал:

«Тот, кто совершал добрые поступки, родится в той стране, где он сможет пребывать в мире и покое». Только религия может рассказать нам об этом, ученые не имеют никакого понятия о таких вещах. Религии по силам многое из того, на что не способны ученые.

Таким образом, мы приходим к важному выводу о том, что мы, люди, нуждаемся в религии, потому что она помогает нам понять природу нашей жизни. Мы можем готовиться к следующему рождению. Затем нам снова придется практиковать, но связь сохранится. Когда вы накапливаете знания и развиваете понимание, соблюдаете нравственные заповеди, такой образ жизни становится для вас привычным и превращается в вашу привычку. В следующей жизни вы сохраните свои благие качества. Энергия ума поглощается жизненным процессом, поэтому следующая жизнь в действительности не является новой. Просто элементы сочетаются с космической энергией, но все составляющие части мы взяли из прежнего рождения. Энергию ума и жизненный процесс мы приносим отсюда.

Будда говорил об этом так: «Когда тело распадается, наше сознание уходит от него. В нашем сознании есть стремления, неведение, привязанности, энергия и формации кармы. Все это находится в нашем сознании. Мы не видим ничего из этого, все это существует в уме. Поэтому сознание может покинуть тело; оно переместится в какое-то место в соответствии с нашей энергией кармы. Эта энергия перемещается вверх, вниз, налево или направо. Мы узнаем об этом из нашей религии или какой-то другой религии. Эта жизнь не первая и не последняя. Мы должны готовиться. Мы не сможем сохранить скопленные в этой жизни богатства. Будда сказал: «Все, что вы накопили в этой жизни, вам придется бросить». Мы не сможем ничего унести с собой.

Один богатый человек верил, что, если люди положат в его гроб что-то, он получит эти вещи в загробной жизни. И в наше время есть такие люди. Я наблюдал за китайскими похоронами. Когда работники похоронного бюро собираются закрыть гроб, все члены семьи должны отвернуться и смотреть в стену, чтобы не видеть гроб. Вы знаете секрет? Дело в том, что родственники кладут в гроб много ценных вещей. Пока родственники покой-



ника рассматривают стену, кладбищенские работники хватают эти вещи и рассовывают их по карманам! Но люди продолжают верить в таинство и смотреть в стену.

Итак, один богач крепко верил, что получит на том свете все вещи, которые положат ему в гроб, поэтому он дал сто тысяч долларов своему врачу, еще сто тысяч долларов священнику (я не знаю, какой религии), а также сто тысяч долларов своему адвокату. Он попросил их положить эти деньги в гроб в присутствии других людей. Когда он умер, вся эта троица явилась на похороны.

Врач сказал: «Этот человек дал мне сто тысяч долларов, но он оплатил не все мои счета. Я взял двадцать пять тысяч долларов». Остальные деньги врач положил в гроб.

Затем вышел священник, он сказал: «Да, этот господин дал мне сто тысяч долларов, но в нашем храме протекла крыша. Я потратил тридцать тысяч долларов на починку крыши». Остальные деньги священник также положил в гроб.

Потом к людям вышел адвокат. А адвокаты, вы сами знаете, очень честные люди. Они никогда никого не обманывают. Адвокат стал журить врача и священника: «Вы разочаровали этого бедолагу. Не беспокойтесь. Я восполню все, что эти господа не положили в гроб. Вот моя сотня тысяч долларов, а также деньги этих двоих». Адвокат выписал чек и положил его в гроб!

То же самое случится с вами, если вы верите, что получите в загробной жизни все, что положат вам в гроб. Вы знаете, китайцы – очень умные люди. Только китайцы могут открыть банк в аду. Американцы, которые летали на луну, до сих пор не научились открывать банки в аду.

Дорогие друзья, буддизм призвать открыть наш ум и дать нам понимание. Почему китайцы изучают буддизм? Потому что их культуре, философии больше пяти тысяч лет. Китайская культура самая древняя на земле. Конфуций родился спустя семьдесят лет после Будды, и Лао-Цзы – спустя тридцать лет после Будды.

Китайцы пришли к Конфуцию и спросили: «Есть ли жизнь после смерти?»

Конфуций ответил: «Вы до сих пор не знаете, что такое жизнь. Откуда вам знать, какой будет загробная жизнь?»

Люди не были удовлетворены ответом Конфуция. Другая группа попросила Конфуция: «Скажите, что мы можем сделать для умерших родственников?»

Конфуций ответил: «Вы до сих пор не выполнили свой долг перед живыми. Что вы можете сделать для мертвых?»

Поэтому китайцы начали ездить в Индию, две тысячи лет назад. Им пришлось пережить очень много бед и невзгод на своем пути из Китая в Индию в те далекие времена. Они были вынуждены переходить реки, брести по пустыням, пробиваться в джунглях, причем путешествие длилось очень долго. Если в путь отправлялись пятьдесят человек, то двадцать из них достигали Индии, а остальные умирали в пути. Но они были мужественными людьми. Добравшись до Индии, китайцы очень старательно учились. Они внимательно наблюдали за практикующими буддистами.

Тогда в Индии процветали три религии: индуизм, джайнизм и буддизм. Китайцы очень тщательно изучали практику этих трех религий. Они поняли, что для того, чтобы практиковать индуизм и джайнизм, необходимо быть в индийской традиции, исполнять индийские ритуалы и обряды, поддерживать индийский образ жизни. В противном случае практиковать эти религии не получится. Но для того чтобы практиковать буддизм, необязательно следовать индийской традиции. Таким образом, китайцы понимали, что им не надо превращаться в индийцев для того, чтобы практиковать буддизм. Они изучали только буддизм, возвращались в Китай и очень легко передавали это учение у себя дома. Китайская культура приняла буддизм без труда. Но другие религии не получится практиковать таким же образом.

Если вы завтра станете последователем какой-то другой религии, вам придется от многого отказаться. Вам скажут: «Наша религия запрещает есть определенные продукты, носить определенную одежду, совершать определенные поступки». Но если кто-то придет и примет буддизм, ему не придется ничего менять. Если он не совершает злые, жестокие, безнравственные поступки, ему больше нечего менять. Это значит, что Будда до-

верял культуре, традиции. В одной из своих сутр Будда сказал: «Если ваша культура и традиции важны, значительны, не бросайте их, оставайтесь им верными. Если же они неважны, бесполезны, тогда не следуйте им, не цепляйтесь за них. Вот что посоветовал Будда.

До четырнадцатого века в Малайзии были только две религии: буддизм и индуизм. Затем король Малайзии принял ислам, и все население этой страны стало мусульманским. Даже слово «буддизм» забылось в Малайзии, на пять или шесть веков. Потом китайцы начали мигрировать, в 19-20 вв. Они поселились здесь и стали исповедовать буддизм. Разумеется, они придерживались только китайской традиции, культуры, образа жизни – практиковали буддизм.

Буддисты Шри-Ланки, Таиланда, Бирмы соединились с китайцами. В результате буддизм стал более современным, совершенным. Буддизм, который мы практикуем в наши дни, представляет собой смесь китайских, шриланкийских, тайских и бирманских практик. В настоящее время девятнадцать процентов населения Сингапура исповедуют буддизм, здесь это вторая по популярности религия. Мы можем беспрепятственно исповедовать свою религию, совершать обряды и церемонии совершенно свободно. Мы принимаем религиозные верования не как закон или заповеди, и не из страха перед наказанием, но потому, что знаем о том, что определенное поведение неправильное, безнравственное, злое, вредное. Поэтому мы воздерживаемся от них, изо всех сил стараемся не делать ничего такого. И все это благодаря пониманию. Некоторые вещи очень важны – например, освобождение других существ от страданий, вызванных болезнями, бедностью, страхов, тревогами. Наш долг – освобождать их от страданий, совершать похвальные поступки, которые состоят не в поклонении и молитвах.

Когда-то жил на свете один очень известный индуист Вивекананда. Это имя известно во всем мире. Как-то раз он шел по улице и увидел у храма группу людей, которые били в барабан, дули в трубы, возжигали курения и пели молитвы.

Вивекананда подошел к людям и спросил: «Что вы здесь делаете?»

Они ответили: «Мы молимся, совершаем ритуалы, просим Бога благословить нас».

Тогда Вивекананда сказал: «Выбросите весь свой мусор! Неужели вы думаете, что сможете обмануть Бога, стуча в барабан и дудя в трубы? Отбросьте всю эту чепуху. Идите отсюда. В мире так много людей, нуждающихся в вашей помощи. Люди болеют, умирают от голода, они лишены крыши над головой. Идите к ним и помогите им освободиться от страданий. Вы получите благословение Бога за служение, а не за барабанный бой».

Будда всю жизнь исповедовал именно такую религию. Человек мог сказать Будде, что он поклоняется, молится, совершает всяческие обряды, но Будду не интересовали такие вещи. Он говорил: «Если вы стараетесь быть праведным, совершать добродетельные поступки на благо других существ, то действительно уважаете Будду, идете его путем. Тогда вы настоящий буддист».

Так вы поддерживаете поистине религиозный образ жизни.





## 2. Как жить в мире и покое

Дорогие друзья, прежде всего мне хотелось бы поблагодарить вас за то, что вы пригласили меня поговорить с вами, обсудить важные вопросы жизни. Вы хотите, чтобы я рассказал вам о том, как жить без страха и тревог. Я думаю, что нам надо изменить тему. Давайте говорить о том, как жить *со* страхом и тревогами. В этом мире никто не может жить без страха и тревог. Такова природа человеческого ума.

Вы знаете источник слова «человек» (man)? Если вы не знаете происхождение слова «человек», значит вы еще не человек. Это очень важное слово используется во многих языках. Оно возникло тысячи лет назад. «Манас» означает ум. Живое существо, которое может развивать, поднимать ум на высший уровень, называется человеком.

Согласно учениям Будды, во вселенной 31 группа живых существ, и люди составляют одну из них. Нас называют людьми, и другие живые существа получают свои названия согласно их образу жизни. Человеческий ум обладает такими свойствами, что его можно использовать либо для разрушения всего мира, либо для наставления людей, чтобы они выбрали почитаемый,

благородный, безвредный образ жизни. Так мы можем понять природу жизни человека.

Ученые развили человеческий разум независимо от Бога или религии, используя свой независимый интеллект. Они сделали много открытий и в конечном итоге стали злоупотреблять своими научными знаниями, направлять их на разрушительные цели. В наше время мы можем уничтожить весь мир за полчаса. Во всей вселенной больше нет ни одного существа, которое могло бы сделать это. Поэтому Эйнштейн, очень умный ученый, сказал: «Наука без религии слепа». Это значит, что ученые не понимают, что делают. Их никто не наставляет, не исправляет, не направляет ход их мыслей в правильное русло. Из-за их открытий возникло ядерное оружие, способное разрушить весь мир. Все это человеческий ум. Бог, Дьявол, всякие духи – никто из них не может сделать это.

Вместе с тем, Будда развивал и очищал свой ум и в результате достиг просветления. На самом деле, многие люди не знают, что такое просветление, и неправильно используют этот термин.

Однажды Будда шел по дороге и встретил брамина, который еще ни разу в жизни не встречал такого человека. Он не мог поверить, что перед ним человек.

Брамин спросил Будду: «Наверно, вы бог?»

Будда ответил: «Нет, я не бог».

Тогда брамин стал перечислять классы и подклассы богов, но Будда снова повторил, что он не бог.

«Тогда вы какая-то форма сверхъестественных существ», – предположил брамин.

«Я вполне естественен», – ответил Будда.

«Значит вы обычный человек», – сказал брамин.

«Нет», – ответил Будда.

Брамин смутился, так как не мог понять, кого встретил. Он спросил прямо: «Кто вы?»

Будда дал ему очень важный ответ, который поможет нам понять природу Будды.

Будда сказал: «Я понял все, что существует в этой вселенной. Я развивал все благие качества, заповеди, добродетели в этом мире. Я искоренил в себе все злые, жестокие, вредные,

безнравственные мысли, слова и поступки. Поэтому я не бог, не ангел, не обычный человек, а Будда».

Таково значение слова «Будда», или «просветление». Будда – не имя. Санскритское слово «бодхи» значит *мудрость*. Будда – тот, кто обрел высшее просветление. Вы сами понимаете, как трудно человеку развивать свой ум для того, чтобы понять все, что существует в этой вселенной. Будда совершил свою работу не в один жизненный срок. Жизнь за жизнью он развивал совершенство, очищал себя и познавал весь мир. Поэтому Будда рождается очень редко. Будда Шакьямуни появился две с половиной тысячи лет назад, но мы не знаем, сколько еще тысяч или миллионов лет нам придется ждать следующего Будду. Стать Буддой – самая трудная задача в мире. Развивайте все лучшие качества, добродетели, заповеди; уничтожайте все злые, вредные, безнравственные мысли и поступки. Подумайте, как это трудно.

У каждого из нас есть зависть, которая представляет собой не самый страшный недостаток. Мы прекрасно знаем о том, что ничего не достигнем завистью. Из-за зависти мы портиим всем жизнь, наживаем врагов, и все из-за пустяков. Но можем ли мы полностью искоренить зависть из своего ума за один жизненный срок? Никто не может сделать это.

Бодхисаттва, который вот-вот станет Буддой... Бодхи значит мудрость, а саттва – человек. Бодхисаттва это человек, который скоро достигнет высшей мудрости. Когда Гаутама Будда был еще Бодхисаттвой, он развивался, совершенствовался, очищал ум, искоренял недобрые мысли. Так он очистил ум. Мы не сможем найти другого такого человека, который полностью очистил бы свой ум, который вел бы себя как культурный, разумный, добрый, честный человек. Корни злых мыслей все равно остаются в нашем уме. Обстоятельства, среда обитания, искушения, раздражение – что-то из этого поджигает какую-то злую мысль, которая господствует в уме. Поэтому нелегко очистить наш ум, но ум Будды совершенно чист. Чистота ума, высшая мудрость, знание, понимание, осознание – все благие свойства Будды соединились в единое целое. Его ум лучится.

В своей первой сутре Будда сказал: «Возгорелся свет». Этот свет горел в уме Будды. В нашем уме нет яркости, потому что

он пребывает во тьме. Наш ум окутан крошечной тьмой. Жадность, эгоизм, гнев, зависть, недоброжелательность – все это формирует темные тучи, которые движутся вокруг нашего ума. Поэтому ум пребывает во тьме. Поэтому мы ничего не понимаем, не можем без искажений видеть вещи и явления. Мы порожаем свои фантазии, неправильные представления и верования, потому что мы не видим свет в жизни. А Будда достиг просветления.

Достигнув просветления, он говорил с несколькими арахантами – людьми, полностью очистившими свой ум, совершенными святыми. Они не просветленные, а именно совершенные святые. Он сказал им: «У нас первая настоящая религия в мире». Он обучил шестьдесят арахантов и велел им идти в мир. Будда предупредил, что им нельзя ходить парами, им следовало странствовать в одиночестве по всей Индии, на благо всех существ. Он сказал: «Ваш долг – наставлять, исправлять людей. Укажите им верный путь, научите их жить благородно, никому не вредя, ради счастья других существ. Многие люди плачут, тревожатся и сетуют на судьбу, не зная, что им делать. Вы должны пойти к ним и попытаться помочь им понять природу их трудностей и тревог. Вы должны развивать в себе сочувствие, доброту, сострадание к ним. Учите людей жить благородно». Вот какое послание Будда хотел распространить по земле. Будда не хотел распространять религию, пропагандировать буддизм. Он хотел учить людей жить благородно, никому не вредя, с уважением к другим существам. Такова главная цель его учительства.

Со временем буддисты сделали из его послания религию. Если вы проанализируете слово «религия», то поймете, что буддизм – вовсе не религия. Какое значение у термина «религия»? Латиняне придумали это слово, оно означает *связь с Богом*. Поэтому нельзя называть буддизм религией. Обратившись к шестидесяти арахантам, Будда сказал: «Теперь все вы освобождены от божественных и человеческих оков, цепей». Таким образом, Будда призывает освободиться от связей, а не опутывать себя ими. Но мы очень многое делаем от имени Будды, религии, согласно нашему образу жизни, культуре, традиции. Всю свою деятельность теперь мы воспринимаем как религию.

Я говорил о природе ума. Если ум не наставлять правильно, тогда люди могут злоупотреблять своим интеллектом ради достижения скверных целей. В таком случае в умах людей появляется еще больше зависти, жадности, эгоизма, гнева по сравнению с другими живыми существами. У прочих существ меньше подобных качеств. У людей есть такие злые силы, которые создают насилие, жестокость, бесконечные трудности, проблемы, неуверенность, насилие, кровопролитие, войну.

Когда в ООН прочли устав этой организации, мы услышали точные слова Будды, хотя чиновники понятия не имели об этом. Оратор сказал: «Война начинается в человеческом уме. Война порождена не Дьяволом, Богом или еще кем-то, но самими людьми».

Животные никогда не воюют. Представьте, что две собаки стали лаять друг на друга, а потом подрались. Затем они разбегаются. А на следующий день они при встрече оказываются добрыми друзьями. Если бы животные воевали как люди, они враждовали бы вечно. Дети играют вместе, потом что-то не поделили и стали драться, царапаться, плакать. Затем они бегут к родителям и жалуются им. Потом они вместе играют, мирятся, спокойно расходятся. На следующий день дети встречаются и резвятся вместе. Они уже не помнят о том, что вчера поссорились! Посмотрите, какая природа у нашего ума. Мы всю жизнь носим воспоминания о вражде, втягиваем в противостояние всех родственников. Такова природа человека.

Теперь мы можем понять главную цель послания Будды. Он начал с правильного понимания, а не с веры, или верования. В буддизме не во что верить.

В свое время я написал книгу, которую назвал «Во что верят буддисты». Однажды ко мне пришел христианский священник с какими-то людьми, он хотел поговорить со мной.

Он спросил меня: «Не могли бы вы точно сказать, во что же верят буддисты?»

Я откровенно ответил ему: «Буддисты ни во что не верят».

Христианский священник был потрясен. Потом он увидел мою книгу в шкафу и спросил: «А зачем вы написали книгу о том, во что верят буддисты?»

Я объяснил: «Для этой цели я и написал ее. Человек прочтет мою книгу и поймет, что ему не во что верить».

Мы используем слово «верование», когда не можем понять. Например, вы говорите: «Я верю, что у вас такие-то свойства и качества». Если вы в самом деле знаете кого-то или что-то, то никогда не скажете о веровании. Когда вы не уверены, недопонимаете, то используете слова «верю», «полагаю», «предполагаю». Буддисты никогда не говорят: «Мы верим в Будду». Нам не надо верить, потому что мы знаем Будду. Если мы знаем Будду, тогда нам не во что верить. У нас есть понимание. Поэтому Будда не начал свое учение с верования. Сегодня мы во что-то верим, а завтра все меняется. И мы понимаем, что наше воззрение ошибочно. На протяжении всей жизни мы меняем свои мнения, верования. Сначала попытайтесь понять. Чем бы вы ни занимались, без понимания вы можете легко совершить ошибку, смутиться. Благодаря пониманию вы стараетесь развить в себе благие качества и уменьшить дурные привычки или человеческие слабости.

Почему Будда поставил правильное понимание на первое место в своих учениях? Это самое начало буддизма, здесь нет места верованию. Прежде всего, речь идет о понимании Четырех Благородных Истин. А почему их называют благородными? Человек, который пытается идти по пути посредством понимания, становится благородным.

Первая благородная истину – *дукха*, неудовлетворенность в нашей жизни. Сколько раз в день мы переживаем неудовлетворенность? Что бы у нас ни было, сколько бы вещей мы ни скопили, мы все равно постоянно испытываем неудовлетворенность. Такова природа нашей жизни, *дукха*. Какова же причина нашей неудовлетворенности? Мы можем винить, обвинить других людей, жаловаться на кого-то, но никто больше не ответствен за наше горестное состояние. Наша алчность, жадность, эгоизм – вот что ответственно за наше несчастье.

Некоторые люди приходят и начинают критиковать наше учение: «Будда – не бог, а человек. Он давно умер. Почему вы хотите поклоняться и молиться ему? Что вы получите, почитая умершего человека?» Так они пытаются обратить в свою религию других людей, и вы не знаете, что ответить им. Они поно-

сят вас, а вы не знаете, что сказать этим людям. Вы можете ответить так: «Будда не умер, помните об этом». Тело Дхармы никогда не умирает. Будда сказал: «Не важно, проявляется Будда или нет, Дхарма живет вечно в этом мире». Тело Дхармы никогда не умирает. Достигнув просветления, Будда сразу же сказал: «Дхарма, которую я постиг в своем просветлении, не нова. Она существует издревле. Но люди забыли ее, исказили и очень загрязнили».

Поэтому Будда появляется время от времени, чтобы явить людям забытую и загрязненную ими Дхарму, вывести их на истинный путь. Исторический Будда не учил каким-то иным доктринам. Каждый Будда приносит одно и то же послание. Учение, которое принес Гаутама Будда, избавляет нас от тревог, неприятностей, трудностей, страхов и смущения. Он предложил нам Восьмеричный Благородный Путь, восемь методов.

Если мы будем просто молиться, поклоняться Будде, возводить в его честь статуи и храмы, устраивать церемонии и ритуалы, то не сможем понять свой эгоизм. Такие мероприятия люди устраивают иногда для того, чтобы оказать влияние на других, привлечь их внимание, но если мы будем ограничиваться только такой деятельностью, то никогда не достигнем спасения. Я прошу вас помнить об этом. Нам надо вступить на правильный путь, иначе у нас ничего не получится.

Мы должны практиковать восемь благородных методов. Первый метод – правильное понимание. Вместо того, чтобы верить, фантазировать, порождать собственные представления, попытайтесь понять; вы вполне способны понять. Это и есть начало буддизма. Затем постарайтесь понять то, что находится в вашем уме. Мы знаем всё в этом мире, все события, но не знаем, что происходит в нашем уме. Такова уж наша природа. Поэтому Будда советовал: «Вы должны попытаться узнать, понять, что происходит в вашем уме». В таком случае вы сможете распознать в себе жадность, гнев, жадность, враждебность или доброту, сострадание, сочувствие, честность. Вы узнаете в себе все эти качества.

Затем благодаря своему образу жизни и деятельности мы узнаем, как мы применяем свои добрые и злые качества. Мы понимаем, а не пытаемся оправдаться: мол, у нас все в порядке.

Мы всегда обвиняем кого-то другого. Наши эгоистические представления становятся источниками многих неприятностей и трудностей в этом мире. Когда возникает трудность, случается насилие, мы всякий раз виним кого-то еще. Но если вы хорошо подумаете, то поймете, что вы тоже ответственны за такие вещи, что вы сделали свой вклад в это столкновение, кровопролитие.

Итак, мы стараемся непредвзято познать природу своего ума. В буддийской школе Махаяны был ученый Дхармакирти, который сделал такое утверждение: «Если у нас есть трудности, то вместо того, чтобы беспокоиться, мы должны выяснить источник трудности». Беспокоясь, мы ни за что не избавимся от беспокойства. Так вы лишь усугубляете свое бедственное состояние. Лучше вам познать источник своей тревоги.

Я снова возвращаюсь к своей книге «Зачем нам беспокоиться?» Вы знаете, сколько людей остановилось на пороге самоубийства, прочитав эту книгу? Они приходили ко мне.

Два года назад, когда я был в Австралии, ко мне пришла женщина, обладавшая высокой ученой степенью.

Она сказала: «Вы спасли мне жизнь».

«Но я никогда не видел вас», – удивился я.

Она объяснила: «Мне дали почитать вашу книгу. А я в тот момент решила покончить с собой, освободиться от всего. Но я прочла вашу книгу два раза. Так я поняла, что я сама порождала собственные трудности. С какой стати мне уходить из жизни?»

Это происходит в Малайзии, Германии, Англии. В США разошлась одна супружеская пара. Муж прочел эту книгу (кстати, он не был буддистом). Он понял, что они разошлись по недоразумению, дал книгу жене. Она тоже прочла ее, и они снова сошлись. Эти люди прислали мне письмо: «Благодаря вашей книге мы снова стали мужем и женой».

Две недели назад я получил письмо от одного заключенного в ЮАР. Он прочел книгу «Зачем нам беспокоиться?» и стал буддистом. Он отправил несколько ее экземпляров другим людям, она очень востребована. Люди не беспокоятся, не волнуются, не жалуются на свою судьбу, потому что понимают природу своих трудностей.

Один человек написал мне письмо из Англии: «Моя жена очень вздорна и вспыльчива. Она постоянно ссорится, ругается с окружающими людьми, друзьями и соседями. Я думал, как ей помочь, и в какой-то момент прочел вашу книгу “Зачем нам беспокоиться?”. Затем я передал ее жене. Теперь она полностью изменила свое отношение к жизни и людям. Сейчас моя жена разумна, спокойна».

Один немец написал мне: «Я отношусь к вашей книге “Зачем нам беспокоиться?” как в Библии. Вашу книгу я постоянно храню под подушкой. Ложась спать, я читаю из нее не меньше трех страниц. Почитав книгу, я понимаю, как мне надо успокаивать ум».

Мы создаем свои фантазии из-за своей жадности, зависти, гнева, разграничения. Мы не готовы признать, что наше отношение неправильно, что мы страдаем из-за своих злых мыслей, но обвиняем других людей. Вы осознаете это, когда меняете свой образ жизни посредством понимания.

Итак, среди восьми благородных истин первая призывает понимать. Постарайтесь понять природу своего ума. Потом мы учимся правильно говорить. Мы говорим, но не понимаем, что срывается с наших уст. Мы создаем ненужное недопонимание, вражду, спор потому, что не умеем говорить. Мы должны научиться говорить осознанно. Нам следует осознавать, что мы говорим. Будда советовал: «Если вы хотите говорить, то произнесите что-то важное. Если у вас нет никаких важных мыслей, тогда лучше молчите».

В дзен-буддизме есть такое утверждение: «Тот, кто не знает, говорит много. Тот, кто знает, хранит молчание». Это правда, из-за недостатка понимания мы много говорим. Поэтому во время разговора осознавайте, что вы говорите, с кем, необходимо ли вам говорить. Будда сказал: «Вы должны обсуждать Дхарму, но в надлежащее время». Если вы постоянно болтаете о благородных истинах, срединном пути, заповедях, нирване, Будде, людям кажется, что вы тронулись умом.

Посмотрите, что происходит в мире в наше время. Весь мир превратился в поле битвы, психиатрическую клинику. Люди не ведут себя по-человечески. Звери в джунглях живут мирно, потому что они гармонируют с природой, а люди разрушают при-

роду из-за своего развитого интеллекта. У других живых существ нет такого интеллекта, чтобы разрушать природу, у них нет религии. Среди 31 группы живых существ религию мы найдем только у людей. Даже у богов нет религии. У животных, духов, призраков, дьяволов нет религии. Почему только люди нуждаются в религии?

В прошлом году у нас была международная религиозная конференция. Там были христиане, индуисты, буддисты, мусульмане и сикхи. Кто-то задал вопрос: «Кто создал религию? Люди или Бог?» Индуисты, христиане, мусульмане и сикхи не хотели отвечать на этот вопрос. Они попросили ответить меня. Я понимал, что им не хочется отвечать на этот вопрос, потому что, если бы они сказали, что религию создали люди, им не удалось бы избежать жаркого спора. И если ответить, что религию создал Бог, этот тезис также можно оспорить. И я также сказал, что не буду отвечать на этот вопрос, и так объяснил свой мотив: «Это все равно спросить, что было прежде: курица или яйцо? Сначала ответьте на мой вопрос, а затем я отвечу на ваш вопрос».

Итак, нам следует осознавать все, что мы говорим и делаем. Старайтесь избегать злых, жестоких, вредных мыслей и поступков. Старайтесь развивать в себе все хорошее. Говорите о том, что важно, значимо. Своими мыслями, словами и поступками мы создаем хорошую и дурную карму. Ум сам порождает карму (благую или скверную), даже не совершая поступки. Говоря, мы порожаем много хорошей и плохой кармы. И мы также создаем карму, совершая какие-то поступки в обыденной жизни. Мы никогда не задумываемся об этом.

В нашем уме сохраняется ненависть, неведение, заблуждения. Мы говорим: «Для нас нет такого понятия, как нравственность или безнравственность. Нам нужно больше свободы, чтобы делать все, что нам хочется». Это и называют неправильным пониманием. Мы говорим: «Мы не верим в следующую жизнь. Человек живет лишь раз». Люди не размышляют, ничему не учатся, а просто кричат: «Мы не верим в следующую жизнь!» Такие представления также создают дурную карму. Если мы своей болтовней задеваем чужие чувства, злословим, сплетни-

чаем, обвиняем, критикуем других людей, то загрязняем свой ум. Обижая других людей, человек порождает дурную карму.

Надо успокаивать людей. Если у кого-то есть страх, тревоги, смущение, надо говорить с ним так, чтобы он успокоился, пришел в себя. Если мы видим, что кто-то мучается от болезни, мы можем пойти к нему, чтобы успокоить его, хорошо поговорить с ним, уменьшить его страхи и тревоги. Умиротворяя людей, мы создаем хорошую карму.

Вы понимаете, что мы способны убить тысячи живых существ для своего благополучия и удовольствия, совершать всякие безнравственные, грязные поступки для того, чтобы потешить себя. Почитайте газеты; вы узнаете, что происходит в мире в наши дни. Животные никогда так не ведут себя. Будда сказал: «Собаки лучше людей». Вы знаете об этом? Да, это так. Пес никогда не обидит самку или щенка. А двуногий «пес» вполне способен обидеть маленького ребенка. Поэтому Будда сказал, что собаки лучше людей. Такова природа человеческого ума. Мы даже вообразить не можем, до чего жесток человеческий ум, куда он может зайти в своей насильственности.

Люди, решившие уничтожить Всемирный Торговый Центр в США, убили почти четыре тысячи невинных людей, сожгли имущество на полтора триллиона долларов. Организаторы этого теракта радовались. Вы видите природу человеческого ума? Четыре тысячи невинных людей погибли! А террористы радуются и ждут благословений Бога. Им кажется, что люди, которые совершают такие поступки, возносятся в рай и получают там полный социальный пакет и бонусы. Вот их религия. Поэтому мы должны знать, что происходит в нашем уме, должны понимать природу своего ума.

А теперь давайте рассмотрим правильный образ жизни. Для жизни, выживания мы занимаемся торговлей, организуем бизнес, чтобы заработать денег. Будда говорил о пяти вещах, которые мешают правильному образу жизни. Если вы убиваете животных (кур, свиней, коров или еще каких-то живых существ), чтобы продать их туши и получить доход, значит у вас неправильный образ жизни. Или вы продаете людям мясо, делаете заказ лишить жизни столько-то живых существ, чтобы получить за них с покупателей деньги – это тоже неправильный об-

раз жизни. Кто-то хочет зарабатывать, продавая яд, которым люди убивают друг друга. Кто-то продает опасное оружие, бомбы. Это неправильный образ жизни. Кто-то обогащается на работорговле, продавая людей или других живых существ. В наше время работорговля весьма распространена. Людей хватают, приводят на рынок и продают. Такие вещи до сих пор продолжаются. Бандиты воруют детей, невинных девушек, увозят их куда-нибудь и продают. Это рабство. Будда назвал то, что мешает правильному образу жизни. Если вы хотите идти по правильному пути, то должны стараться воздерживаться от этих вещей.

Следующий пункт – правильное усилие. Вам следует укреплять свой ум. Когда в вашем уме появляется злая мысль, заставьте ум не реализовывать ее. Когда в вашем уме появляется добрая мысль, заставьте ум реализовать ее. Религия важна для этой цели. Когда вы изучаете пять заповедей, то обучаете ум не совершать дурные поступки. Это не закон, данный Богом. Вы приходите к ним благодаря пониманию, как я уже сказал в самом начале. Мы развиваем свой ум для того, чтобы понимать, что правильно, а что неправильно. Если какое-то дело скверное, мы учим свой ум не заниматься им. Если дело благородное, мы учим ум заниматься им. Это и называют правильным усилием.

Затем мы рассмотрим правильную осознанность. Это также очень важно. Мы должны знать, *что* говорим и делаем. Мы должны направлять фокус внимания на то, чем занимаемся: что мы говорим, делаем или читаем. Когда мы работаем на компьютере, печатаем текст, наш ум (mind) должен сосредоточиваться на работе. Это и называют осознанностью (mindfulness). Тогда пять органов чувств не могут втянуть внешние объекты в ум и смутить его. Таким образом, ум сосредоточивается на одном конкретном объекте. Мы должны беспрестанно обучать свой ум, это очень важно. Мы можем избежать очень многих неприятностей, трудностей и вражды, если будем говорить и поступать осознанно.

Как сделать это? Сначала нам надо обучать ум, направляя внимание на нейтральные слова и объекты, а это означает, что они не должны быть очень красивыми и приятными или отталкивающими, зловонными, грязными. Они должны быть ней-



тральными. Лучше направлять внимание на свое дыхание, которое нейтрально. Когда мы сосредоточиваемся на чередовании вдохов-выдохов, ум постоянно остается с дыханием. Тогда пять органов чувств не могут втянуть в ум внешние объекты. И ум не может фантазировать. Ум успокаивается и расслабляется.

Вы знаете? Когда ум расслабляется, главные органы нашего физического тела получают возможность работать нормально. Дело в том, что ум постоянно нарушает их деятельность. Когда мы гневаемся, жадничаем, ревнуем, ум влияет на тело. Когда вы сердитесь, посмотрите на свое лицо. Пощупайте свой пульс, ритм сердцебиения. Мозговые клетки, железы, нервная система, кровообращение, сердцебиение, желудок – все это подвергается воздействию со стороны загрязненного ума. В одну секунду ум может нарушить один из этих процессов. Мы можем избежать всех этих нарушений.

Итак, мы обучаем свой ум. Если вы уже учились медитировать, то знаете подлинное значение медитации. Я говорю вам о восьмеричном благородном пути, открытом Буддой, в частности об осознанности. Она очень полезна.

Наконец, мы будем говорить о правильном сосредоточении, самадхи. На самом деле, прямое значение этого слова – безмятежность ума. А это означает, что, если ум чист, тогда все объекты, попадающие в ум, мы анализируем неэмоционально. Попытайтесь понять вещи или явления в их истинном свете, не принимая то, чем они кажутся вам. Мы всегда воспринимаем вещи такими, какими они предстают перед нами, а не такими, какими они в самом деле являются. Так мы узнаем о реальности существования. Поэтому Будда сказал: «Если вы сможете правильно сосредоточиться, то избегнете много трудностей, тревог и волнений». О чем говорил Будда? О том, что все вещи и явления представляют собой сочетание элементов, физических и умственных энергий. Все они сочетаются – в результате возникает биологическая жизнь, вещь, планета, солнце, луна. Что-то возникает. Все на свете – сочетания элементов и энергий.

Будда сказал: «Все, что возникает, никогда не сохраняется вечно, без изменения, угасания и распада». Таков всеобщий закон, созданный не Богом, Буддой или Бодхисатвой. Все вещи, которые существуют в этой вселенной, не вечны, как может

показаться. Все изменяется, угасает и распадается. Ослабевает энергия, соединяющая элементы в едином целом, в конце концов энергии и элементы не могут гармонизировать. Возникает смущение, дисбаланс; вещи изменяются и растворяются. Будда сказал: «Все, что появляется во вселенной, обязано сочетанию элементов и энергий».

Ученые нашли много новых энергий: электроны, нейтроны, протоны. Они придумали ядерное оружие благодаря этим энергиям. Будда упомянул элементы *намы* и *рупы*, которые соединяются. «Нама» означает ум, она соединяется с *рупой*, и в результате возникает жизнь. А что такое *рупа*? Любой объект, который подвержен распаду из-за влияния внешних энергий. Наше тело – *рупа*, то есть сочетание элементов и энергий. Но оно подвержено угасанию и распаду из-за влияния внешних сил и внутренних элементов и энергий. Жара, ветер, вода и внутренние элементы. Они очень медленно распадаются. Поэтому их и называют *рупа*.

Будда сказал: «В этом мире нет ничего, что можно сравнить с человеческим умом. Я никогда не видел ни одну энергию в этой вселенной, которая движется и меняется так быстро». *Нама* и *рупа*, ум и материя, элементы и энергии – все они сочетаются в едином целом, благодаря чему существует вся вселенная. Это сосредоточение, понимание появляется в уме и преобразует его.

Такова миссия Будды, религиозные ценности буддизма. Именно так надо практиковать буддизм. До тех пор, пока в нашем уме будет сохраняться жадность, ненависть, неведение, мы не сможем избавиться от страхов и тревог. Жадность порождает страхи и тревоги, то же самое верно в отношении ненависти и неведения.

У нас очень много разных трудностей, внешнего и внутреннего характера. Мы не знаем, как преодолеть их. Будда сказал: «Если кто-то хочет избавиться от неприятностей, трудностей, тревог, смущения, ему надо сделать три вещи. Попытайтесь жить согласно своим заповедям, моральным принципам. Если вы будете нарушать заповеди, то никогда не сможете избавиться от трудностей, что бы ни делали. У вас должны быть какие-то принципы, заповеди.

Вы должны обучать свой ум. В нашем уме очень много мусора, но мы притворяемся, будто с нами все в порядке. Как же нам тогда обрести покой, как избавиться от страха и тревог? Мудрость это ясное понимание. Сначала вы должны соблюдать свои принципы, заповеди, сохранять моральные устои. Затем вы пытаетесь обучить и обуздать свой ум. Тогда у вас будет настоящее понимание, мудрость. Благодаря этому у вас уже не будет тревог, неприятностей, страха. Но мы хотим получить покой просто так, с небес, ничего не делая.

Война начинается в уме человека, значит и покой должен начинаться с ума. Люди без конца молятся и совершают обряды, просят небеса даровать им покой, а затем идут убивать. После кровопролития они возвращаются в храмы и снова принимают молиться: «Небеса, дайте нам покой!» Вот такая у нас получается религия.

Будда сказал: «Ум ответственен за все добрые и дурные вещи, существующие в этом мире». Все это творит человеческий ум, а вовсе не боги, духи или еще кто-то. Поэтому я повторяю: война начинается в уме человека, поэтому и покой должен начинаться с ума. Тогда люди примут твердое решение перестать воевать. Разве мы можем получить покой с небес? Мы просим небеса дать нам мир.

Пару недель назад меня пригласил на день рождения католический епископ. На ужине присутствовали гости разных религий. Епископ сказал несколько слов, а затем добавил: «Да благословит вас Бог».

Я также сказал короткую речь, и завершил ее словами: «Да благословит вас буддийский Бог».

Все встрепенулись: «Неужели у буддистов есть Бог?»

Я ответил: «А разве вы не знаете? У буддистов есть Бог! Мы не говорим, что у нас нет Бога. Мы говорим, что у нас просто иное представление о Боге».

Никогда не говорите, что вы не верите в Бога.



### 3. Сила ума

Вот уже пятьдесят лет я пропагандирую буддизм в Сингапуре, и все же не обратил в свою религию ни одного человека. Пятьдесят лет! Но я думаю, что несколько сотен тысяч человек во всем мире приняли буддизм, прочитав мои книги и послушав мои лекции на религиозную тему. Однако сам я никого не обратил в буддизм.

Сегодня вечером я буду говорить о силе ума, но сначала нам надо понять, что такое ум и где он находится.

Когда Эйнштейна спросили, что такое ум, он ответил: «Не важно» (no matter).

Тогда его спросили: «А что такое материя?»

«И это не важно» (never mind), – ответил Эйнштейн.

(Matter – материя, mind – ум; игра слов)

Эйнштейн ответил правильно, потому что в материи нет ума, а в уме нет материи. Все верно. На протяжении тысяч лет люди верили, что ум расположен в сердце. Поэтому мы до сих пор пользуемся такими словами, как «добросердечный» или «жестокосердный», поскольку верим, что эти качества находятся в сердце. Со временем ученые выяснили, что ум расположен не в сердце, а в мозге. Они стоят на этих позициях. Вместе с

тем, психологи выяснили, что ум пребывает не в мозге. Где же он? В нашем физическом теле нет ни одного конкретного органа, в котором живет ум. Последние научные исследования показали, что ум – энергия. Это электричество циркулирует не в какой-то ограниченной части тела. С помощью различных технических устройств мы используем энергию движущихся электронов. Ум это также потоки электронов.

Несмотря на то, что мы знаем о том, что у нас есть ум, нам совсем не обязательно знать, где он находится. Но мы должны знать, что обладаем умом, должны уметь пользоваться умом. Главная цель любой религии – не только молиться, поклоняться, совершать ритуалы и церемонии. Религия существует не для этого. Главная цель религии – обучать ум не совершать дурные, злые, безнравственные, жестокие, опасные, вредные поступки. Когда в уме возникают такие мысли, учите свой ум не реализовывать их. Вот обязанность религии. Если религия не может добиться этого, тогда нет никакого смысла поклоняться и молиться. Вместе с тем, когда в уме появляется добрая мысль, ум должен набраться смелости, чтобы служить другим существам, поддерживать наше человеческое достоинство, развивать высшие ценности, доверять нашей человеческой разумности, посредством правильного использования ума.

Религия важна. Я уже говорил вам, что только у людей есть религия. У других живых существ нет религии. Почему мы нуждаемся в религии? Потому что у нас есть необычайная разумность. Столь высокий интеллект вы не найдете у других наделенных чувствами существ. У них тоже есть ум, но их ум ограничен и предназначен лишь для поиска пищи, убежища, защиты и удовольствия. Им очень трудно использовать свой ум для иных целей. Как я уже говорил, человек (man) получил свое название потому, что у него есть мыслящий ум, манас (mind).

Когда мы мыслим, анализируем, используем здравый смысл и понимание, то можем добиться чего угодно в этом мире, на что больше никто не способен. Мы можем развивать свой человеческий ум, интеллект для того, чтобы разрушить весь мир в один миг. Ученые сделали открытия, благодаря которым можно разрушить весь мир за полчаса. Таков человеческий ум. Вместе с тем, просветленные религиозные учителя до такой степени

развили свой ум, что своими наставлениями могут вывести все человечество на правильный путь. Это тоже человеческий ум.

Разумеется, многие люди верят, что здесь не обошлось без вмешательства божественных сил. Мы с вами здесь рассматриваем только человеческий ум, без чужих энергий, сил и влияний. Когда Будда объяснял, что такое человеческий ум, он сказал о природе ума так: «Я никогда не видел в этом мире ни одной могущественной силы, или энергии, кроме человеческого ума». Наш ум – самая могущественная сила в этом мире. Ум работает очень быстро, как молния. Мысль появляется и исчезает, мы едва успеваем заметить ее. Она похожа на молнию. Но ум может работать в тысячу раз быстрее молнии. Такова природа человеческого ума. Я покажу вам на примере, как быстро ум способен выкрутиться из ситуации. История не очень приятная, я прошу простить меня.

Молодая жена обнималась с каким-то парнем на кухне. Муж случайно вошел на кухню и остолбенел: «Чем вы здесь занимаетесь?»

И жена мгновенно нашлась с ответом: «Дорогой. Каждый раз, когда я кладу в тарелку манго, я замечаю со временем, что три штуки исчезают. Я допытывалась у этого парня, не он ли крадет наши манго, поэтому сегодня мне пришлось понюхать его рот!»

Ей хватило одной секунды, чтобы придумать целую историю. Этого более, чем достаточно для того, чтобы понять природу нашего ума. Вы можете мгновенно выкручиваться из ситуаций, больше ни одна энергия в мире не может двигаться так быстро. Будда сказал: «В мире больше нет ни одной энергии, которая могла бы двигаться также быстро, как человеческая мысль».

У ума нет спутника; он живет, существует в одиночестве. В настоящий момент на земле живут шесть миллиардов человек. Вы не найдете даже двоих, которые думали бы одинаково. Каждый человек думает индивидуально. Супруги живут вместе лет пятьдесят, а то и семьдесят, но муж все равно не понимает психологию жены, а жена не понимает доводы мужа. Такова природа индивидуального ума.

У ума нет формы осязаемого или видимого объекта, ум невидим и бесформен. Некоторые люди полагают, что ум – один из органов нашего тела, он якобы существует в некой полости. Но когда мы начинаем понимать, то видим, что все наше тело – вместительница ума. Не сердце и не мозг, но все тело. Будда учил тому, что в нашем теле циркулирует умственная энергия. Люди устраивали жаркие дискуссии о происхождении ума. На какой стадии в материнском чреве ум начинает работать в зародыше? В какой момент? Люди придерживались разных мнений. Они не могли прийти ни к одному выводу.

Эйнштейн сказал: «Сначала должен появиться ум». То же самое говорил Будда: «Сознание ушедшего человека переходит в другое материнское чрево». Это суть жизни! Затем космические энергии и элементы сочетаются вместе, благодаря чему появляется новая жизнь, новое тело, происходя от ума. Эйнштейн сказал: «Сначала должен появиться ум». Разумеется, когда мы изучаем философию различных религий, то встречаем другое слово, «душа». Буддисты используют слово «сознание». Что такое сознание? Мы не можем осознать подлинное значение этого слова. В сознании пять типов умственной энергии.

У ума есть четыре способности. Первая способность – чувство (приятное или неприятное). Чувство мы испытывает посредством первой ментальной способности. Вторая способность – распознавание (постижение, восприятие). Третья способность – ментальная формация. Трудно передать на английский язык смысл, который Будда вкладывал в понятие ментальной формации.

Современные ученые, психологи утверждают, что нам только кажется, будто мы очень много знаем о человеческом уме. Но когда мы сравниваем свои знания о человеческом уме с тем, что знали о нем люди две с половиной тысячи лет назад, то понимаем, что мы до сих пор «младенцы». Мы до сих пор не можем понять природу человеческого ума. Об этом учил Будда. Мы говорим о ментальной формации. Что это такое? Деятельность нашего ума (добродетельная и недобродетельная), привычки, природа, характер, поведение, отношение, образ жизни – все это энергии. Когда все это сочетается вместе, появляется одна ментальная способность.

Достигнув просветления под деревом бодхи, Будда произнес несколько слов, хотя его никто не мог услышать. Он сказал: «Теперь в моем уме нет ментальных формаций». Его ум освободился, когда он достиг просветления. Таким образом, теперь мы – результат того, чем были; и мы будем результатом того, что мы есть теперь. Дети не могут понять этот язык. Мы не цепляемся ни за какую религию, просто такова природа ума. Мы используем свой характер, поведение, отношения, образ жизни, мышление, поддерживая мировосприятие, которое был у нас в предыдущем рождении.

Итак, по своей природе каждый человек от рождения обладает своим характером. Давайте предположим, что в какой-то семье пять или шесть детей. У них одни родители, одинаковая среда, они ходят в одну школу – никаких различий. Но вы начинаете исследовать детей и понимаете, что один из них очень умен, второй очень туп, третий по складу ума преступник, четвертый тяготеет к религии, пятый очень щедр, а шестой оказался скаредой. Кто же дал им это умонастроение? Бог или родители? Нет, их качества принадлежат только им. Так мы сохраняем свое мироощущение жизнь за жизнью, будь оно добродетельным или недобродетельным.

Маленькие дети легко учатся дурным вещам. Мы отправляем их в школу не для того, чтобы они учились злу. Значит они сами хватают всякие пакости, их не надо учить этому. Но для того чтобы учить детей добру, вам надо посылать их в школу, частные пансионаты, вы вынуждены бранить и шлепать их. Однако даже при таких условиях дети ленятся и с трудом воспринимают благие знания. Поэтому мы привыкли творить больше зла, чем добра. С раннего детства мы легко учимся плохим вещам, очень легко. Для того чтобы постичь добродетель, нам приходится напрягать все свои силы, иначе у нас ничего не получится.

Буддисты издревле называют религию «агама», этим словом в буддийских книгах религию называют не меньше двух тысяч лет. Это слово исполнено глубокого смысла: «а» значит *намеренно*, «агама» – *подход*. Таким образом, мы должны *приблизиться намеренно*, это и есть религия. Почему религия никогда не подходит к нам, но все остальное просто липнет к нам?

Мы принимаем их, но религия никогда не приближается к нам сама. Никому религия не дается от рождения. Мы рождаемся в семье буддистов, христиан, мусульман или индуистов, и родителям приходится учить нас исповедовать их религию.

Давайте предположим, что мы удалили несколько детей из их религиозных общин. Они утратили связь с какой-либо религией. Мы позволяем им расти как придется, никогда не говорим с ними о религии... Поэтому я и сказал вам, что религия не дается нам от рождения. Отсюда и термин «агама»: мы должны намеренно подходить, принимать и верить. Но многие другие вещи естественным образом липнут к нам, нам остается лишь принимать их. Наши привычки, природа, характер, поведение, разумность, тупость – все это наша природа. Мы поддерживаем свою природу.

Религия важна для того, чтобы мы не сохраняли дурное мироощущение, а развивали благие качества и добродетели. Если религия не может сделать это, тогда нет никакого смысла практиковать какую-либо религию. Мы боремся лишь за религиозные ярлыки. В мире возникла очень нездоровая конкуренция между религиями. Во имя чего? Чтобы наклеить ярлык! Если вы сорвете ярлык, тогда не будет буддизма, христианства, индуизма, ислама. Останется только религия. Тогда не будет соревнования, соперничества, зависти, дискриминации, враждебности, поскольку у вас нет ярлыков. Люди воюют за ярлыки. Они кричат: «Вот моя религия! Такова наша религия!» Эгоизм проникает в религию. «Я хочу увеличить число последователей своей религии». Под именем религии мы верим во всякий хлам, но все равно хотим затащить в свою религию других людей. Во всем мире продолжается очень нездоровое соперничество между религиями. Надо отбросить все эти ярлыки.

Будда не был буддистом. Вы знаете об этом? Иисус не был христианином. Вам об этом известно? Мы сами присвоили им эти ярлыки. Мы становимся последователями Будды или Иисуса. Мы говорим: «Мы буддисты, а они христиане». Но основатели этих религий не использовали ярлыки. Они просто хотели наставлять людей, говорить им, что хорошо, а что плохо, как вести себя, от чего воздерживаться, как поддерживать покой, счастье, удовлетворение в своей жизни. Вот обязанность рели-

гии. К сожалению, в наше время религия стала главным поджигателем войны, кровопролития, насилия. Какой смысл в такой религии? Люди увлекают религию на поле боя, чтобы показать, что они якобы воюют за религию.

Люди, устроившие теракт в США, во Всемирном Торговом Центре, убили почти четыре тысячи невинных людей. Все они были невинны и погибли безвременно. Имущество на полтора триллиона долларов полностью сгорело. Террористы провели свою операцию и стали радоваться: «Нас благословит Бог». Поэтому я говорю вам, что в раю все места уже забронированы. Они верят, что, чем больше они убьют последователей других религий, тем легче им будет попасть в рай. Такова их религия. Печальный факт.

Наш человеческий ум своей жадностью, завистью, эгоизмом загрязнил чистоту религии. В этом мире нет такой религии, которая призывала бы людей творить эти жестокости, заставляя страдать невинных людей. Вот для чего люди используют религию в наше время. Это природа человеческого ума? Религия призвана учить, развивать, совершенствовать человеческий ум. Но человеческий ум загрязнил религию; люди злоупотребляют ею, оскверняют ее имя.

Самые ненадежные живые существа в этом мире – люди. Мы можем доверять животным и другим живым существам, потому что мы знаем их природу, характер, образ жизни. Но мы не можем понять природу человека, из-за нашего ума. Для того чтобы обучать человеческий ум, разные религиозные учителя учили всевозможным методам. Многие люди стали поклоняться, молиться, декламировать мантры, пытаясь усмирить ум.

Кто-то спросил, остается ли у Бога время поспать. Он уже сотворил весь мир, а теперь вынужден наблюдать за поведением людей. Получается, что у него нет времени на сон. Но кто-то говорит, что у него все-таки есть время на сон. Когда люди молятся, Бог может поспать. Почему? Потому что Бог знает, что в такую минуту люди не совершают дурные поступки, никому не вредят. Бог может доверять людям, когда они молятся. Поэтому в этом смысле молитва полезна. Но этого недостаточно.

Мы молимся, молимся, молимся, а потом идем в мир и снова начинаем насильничать, проливать кровь, совершать разные

жестокие и безнравственные поступки, потому что ум не обучен, не развит, не усовершенствован. Зато мы развили хитрость и эгоизм – самое опасное оружие в человеческом уме. Мы не найдем хитрость и эгоизм в других живых существах, они понятия не имеют о лукавстве. У маленьких детей ум еще не развит до такой степени, чтобы воспринимать чужую хитрость.

Звонит телефон. Маленький мальчик поднимает трубку и говорит: «Алло».

«Здравствуйте. Позовите, пожалуйста, к телефону господина...» Человек называет имя отца мальчика.

Мальчик кричит: «Папа, тебя зовут к телефону!»

Отец отвечает: «Скажи им, что меня нет дома».

Мальчик говорит в трубку: «Папа сказал, что его нет дома».

Маленькие дети невинны, у них нет хитрости, они не умеют лгать. У всех живых существ есть свой язык. В этом мире среди живых существ только люди умеют лгать. Видите, как мы умны. Другие существа просто не умеют лгать. Это показатель развитого интеллекта. Умение манипулировать – знак развитого ума. Другие существа не могут развивать свой ум до такого поведения. Они следуют природе. Мы попираем природу, используя этот интеллект.

Мы злоупотребляем своим умом, используя его врожденные качества, характер, поведение. У каждого из нас есть шесть характеристик, ни один из нас не освобожден от них. Но стоит упомянуть лишь несколько характеристик, так как остальные погружены в глубины ума; они присутствуют, но не проявляются.

Прежде всего, ум охвачен желанием полового соития. Сексуальная жажда так сильна в умах людей, что они могут обо всем забыть, презреть чужие интересы. Человек стремится получить сексуальную разрядку. Таких одержимых людей очень много; у них эта характеристика единственна, а прочие для них не важны.

Следующая характеристика – гнев, ненависть. Некоторые люди очень вспыльчивы. Им достаточно услышать одно слово, чтобы вспыхнуть гневом и создать вокруг себя очень неуютную обстановку. В принципе, они не нарочно сердятся, это качество у

них врожденное, они привыкли так вести себя. Но некоторые люди контролируют гнев, даже если он присутствует в их уме. Поэтому одни люди вспыльчивы, а другие терпеливы.

Еще одна характеристика – ограниченность. У некоторых людей очень низкая способность к пониманию. Мы пытаемся учить их, давать им советы, но они все равно не могут понять, осознать из-за своей природы. Они не могут изменить свою природу.

Затем упомянем разумность. Мы видим, что многие дети очень разумны. Они могут очень легко понимать, но многим другим это не под силу. Таково их качество. Им можно угрожать, их можно колотить, но они все равно не могут измениться, так как им не хватает способностей. Если ребенок развит, то его необязательно к чему-либо принуждать, ведь он хватает налету, применяет здравомыслие.

Ограниченный человек долго решает, совершать ему какой-то поступок или нет, в его уме царит смущение. Он не может прийти ни к одному решению, не может понять, стоит ли ему что-то делать. Такова природа этих людей. Они не могут принять решение, поэтому обсуждают разные вопросы с окружающими людьми. «Делать или не делать?»

В народе говорят: если муж не может что-то решить, ему надо пойти к жене и спросить ее; и если жена говорит: «Да, так и поступи», тогда ни в коем случае так не делайте, поступите наоборот. Кстати, недавно мужчины именно так относились к женщинам. Наполеон Бонапарт был великим человеком. Он сказал: «Если хочешь чему-то научить женщину, не учи ее думать, потому что она все равно не умеет размышлять. Лучше внуши ей веру во что-то, и женщина примет ее». Дурная репутация женщин сохранялась тысячи лет, но Будда сказал: «Не только мужчина мудр, женщина также мудра». Будда был первым человеком, который попытался разрушить традиционное мнение о том, что женщина якобы ниже мужчины.

Запомните, что ум не бывает мужским или женским, ум свободен от пола. Буддийские монахи медитируют издревле. Как-то раз к ним пришел мужчина и сказал: «Вы женщины. Зачем вы зря тратите свое время на медитацию? Что вы можете получить от медитации?» Одна монахиня ответила ему: «Если

ум готов, между мужчиной и женщиной нет никакого различия, потому что ум не бывает мужским или женским, ум сам по себе». Я прошу вас запомнить эти слова.

Напомню вам, что тема нашей беседы: сила ума. Я уже говорил о том, какие беды и разрушения мы можем устроить, используя свой человеческий ум. Даже Дьявол, духи и боги не могут совершать такие страшные злодеяния. Но люди могут делать подобные вещи, задействовав свой могучий ум. Давайте же подумаем о том, как развивать ум. Я сказал, что религия очень важна для нас, любая религия (религиозные ярлыки не важны), чтобы учиться развивать ум, избегать зла, творить добро, обучать ум. Таково послание Будды. Если кто-то спрашивает, что такое буддизм, ему можно ответить тремя строками:

*Не совершать дурные поступки,  
Творить добро,  
Пытаться очистить свой ум.*

Так звучит послание любого Будды, который приходил в этот мир. Вы должны пытаться очищать *собственный* ум. Почему Будда сказал это? Никто не может очистить чужой ум. Будда не может очистить мой или ваш ум. Бог не может очистить ваш ум, но вам это по силам. Будда ясно сказал: «Вы должны сами все понять и сделать, Будда не в силах ничего сделать за вас». Никто ничего не может сделать вместо вас, вам надо самим все делать, используя свой ум.

Скажем, вы верите в Бога и знаете, что вы очень жестоки. Вам известно о том, что это очень плохо. Вы подолгу молитесь, просите Бога освободить ваш ум от жестокости. Вы думаете, Бог поможет вам? Не получив помощь, вы можете пойти к Будде, так как слышали, что он очень сильный человек. Вы кланяетесь Будде и говорите: «Заберите, пожалуйста, жестокость из моего ума». Вы думаете, Будда поможет вам? Это невозможно. Другой человек не может изменить ваш ум. Религиозные учителя могут давать наставления, советы, показывать путь. Но вам самим надо все делать, они не смогут ничего сделать за вас. Поэтому Будда сказал: «Вы должны стараться очистить *собственный* ум». Никто другой не очистит ваш ум.

Как же очистить ум? Например, вы совершаете какие-то дурные поступки, но однажды понимаете, что делаете что-то нехорошее, недоброе. Тогда вы принимаете твердое решение не повторять эти поступки, остановиться. Так вы очищаете свой ум. Бог не может остановить вас, как и Будда. Но вам это по силам. Такова природа ума. Другой человек не может управлять нашим умом. Будда, Бог, сверхъестественные существа не могут ничего поделаться с нашим умом, но мы сами сможем измениться, если будем правильно использовать свой ум. А религиозные учителя дают наставления, советуют путь.

Как же нам обуздать, обучить, развить ум? Сначала вы должны закрыть свой ум от внешней информации, попадающей в него через органы чувств. Каждую минуту, каждую секунду ум смущается внешними источниками, попадающими в зрение, слух, обоняние, вкус, чувства – всего пять каналов. Ум сам создает ментальные объекты, шесть каналов. Ум утрачивает здоровье, лишается покоя. Отсюда весь его гнев, зависть, недоброжелательство, злоба, страстные желания, привязанность. Мы порождаем самые разные добрые и недобрые поступки из-за внешних объектов.

Будда очень ясно говорит: «Изначально, на первой стадии наш ум чист. Со временем, по мере развития пять органов чувств, в нас проникают внешние объекты, ум загрязняется. Это природа ума? Поэтому мы должны учить свои чувства не смущать ум, принимая внешние объекты. Надо просто преградить им путь. Обучайте ум не создавать ментальный образ, объект. Так ум обретает уединение; он больше не смущается, не соблазняется, не раздражается. Но ум не может оставаться одиноким, не хвататься за объект. Ум должен настроиться на какой-то объект. Будда советовал давать уму нейтральный объект. Если объект очень красивый, милый, привлекательный, ум будет чувствовать влечение. Если же объект отвратительный, мерзкий, тогда ум будет испытывать отвращение. Поэтому нужен нейтральный объект. Какой же нейтральный объект рекомендовал Будда? Собственное дыхание. Читайте вдохи и выдохи, от одного до десяти, и так по кругу. Это следует делать про себя, а не вслух. Тогда ум не сможет ухватиться за что-то внешнее. Так ум расслабляется, успокаивается, умиротворяется.

Работа всех органов нашего тела (мозговые клетки, гормоны, железы, нервная система, циркуляция крови, сердечный пульс, кишечник) нарушается умом. Но когда ум успокаивается, все эти органы также работают нормально. Тогда мы можем вести здоровую жизнь и избегать многих болезней. Ум может вызвать очень много болезней, мы не знаем об этом. Иногда нам говорят, что кто-то одержим злыми духами или заколдован. Но мы не понимаем, что все это порождено нашим же умом, а не кем-то еще. Теперь ум становится ручным, а не упрямым и диким, потому что ему дали возможность расслабиться.

У этого явления нет религиозного ярлыка. Этот метод работает не только у буддистов, но у всех людей, у которых есть ум. Все могут практиковать этот метод, не пользуясь религиозными ярлыками. Когда мы используем свою ментальную энергию посредством чувств... А чувства не могут действовать без ментальной энергии, сознание постоянно совершает работу в голове. Если мы сохраняем страх, тревоги или гнев долгое время, в нас развиваются болезни, много всяких недугов. А когда ум обуздан, он может сосредоточиться на объекте, который вы ему показываете.

Возьмем ваше или мое тело. Сосредоточивайтесь, анализируйте, попытайтесь понять, что есть это тело. Затем мы начнем с самого начала. Это сочетание четырех ментальных способностей и четырех элементов. Благодаря этому сочетанию тело возникает и существует. Когда мы анализируем части своего физического тела, человек исчезает. Мы видим плоть, кости, кровь, кожу, зубы – все их по отдельности. Не хватает человека! Человек это концепция, созданная нашим умом, который собрал все эти части в единое целое. В действительности человека нет. Сочетание всех этих частей порождает человека, а потом тело поддерживает целостное существование. С какой стати я должен совершать дурные, злые, жестокие, вредные поступки? Я развиваю ум, сосредоточиваясь на физическом теле.

У нас три типа чувств: приятные, неприятные и нейтральные. Мы игнорируем нейтральные чувства, а приятные и неприятные чувства принимаем всерьез. Например, вы выходите из дома и встречаете лучшего друга. Вы приветствуете друг друга, шутите, выражаете счастье. Потом вы расстаетесь, вы

идете дальше и встречаете врага. Выражение лица у вас становится кислым, смущенным; на нем отражается гнев, зависть, недоброжелательство, злоба. Так загрязняется чистота вашего ума. В вас бурлят чувства: приятные и неприятные. Между другом и врагом вы видели множество прохожих, но ничего не чувствовали. Вы не смотрите на их лица и вообще их не знаете, просто позволяйте людям миновать вас. У вас нейтральные чувства.

Когда появляются приятные или неприятные чувства, мы должны сосредоточиться на них. Неприятные чувства боли или страданий непостоянны, они склонны меняться. А раз неприятные чувства непостоянны, нам не следует ненавидеть их. Нам не надо питать отвращение к боли или страданиям. Если вы чувствуете боль, сосредоточьтесь на ней. Поначалу вы довольно долго чувствуете боль, но затем ваш ум свыкается с болью и забывает о ней. Медитируйте на боль. Со временем мы просто забываем о боли. Если вы переживаете приятное чувство, то можете думать так: «У меня возникло очень приятное чувство. Я буду переживать его секунду, минуту, час, неделю или даже месяц, но в конечном итоге оно все равно исчезнет. Зачем мне привязываться к этому приятному чувству, отвергая все мои обязанности, ответственность, духовное развитие? Ради чего мне все это отвергать, вцепившись в приятное чувство? Оно непостоянно».

Некоторые чувства длятся только секунду, а затем исчезают. Потом нам хочется вернуть удовольствие; мы бежим за ним, но не можем поймать. И тогда нам плохо. Вы должны сосредоточиться на своем приятном чувстве, которое представляет собой эмоциональное довольство; оно исчезает в любой миг. Если вы не поддаетесь неприятному чувству, то не беспокойтесь о нем, когда оно испаряется. Вы можете поддерживать свой нормальный образ жизни. Так следует сосредоточиваться на приятных чувствах, медитировать на них. Все это мы делаем для того, чтобы обучить ум.

Будда сказал: «Попытайтесь распознать в себе добродетельные и недобродетельные отношения своего ума». Эгоизм не позволяет вам признать, что у вас есть невежество, гнев, ненависть. Вы притворяетесь, будто у вас ничего этого нет. Но нам



надо признавать такие вещи: «Да, я вспыльчивый». Тогда вы сможете поступательно уменьшать свои скверные качества и в конечном итоге обуздаете ум. Это и есть медитация. И здесь не нужны никакие религиозные ярлыки. Любой человек, у которого есть ум, сможет добиться этого. Вы понимаете природу своего ума.

Какие в вашем уме благие качества от природы? Доброта, сочувствие, честность, терпение, терпимость. Эти благие качества тоже присутствуют в вашем уме. Попробуйте же развивать в себе все благие качества, сосредоточивайтесь на них. Развитие, обуздание ума называют медитацией.

Мы упомянули три свойства. Третье свойство – Дхарма. У этого слова много значений. Учения Будды также называют Дхармой. Всеобщий закон, природное явление – все это называют Дхармой. Мы должны сосредоточиваться на природе естественных явлений, всеобщем законе, никем не сотворенном. Мир существует благодаря этим естественным явлениям, всеобщему закону. Но мы создаем собственные фантазии, так как не знаем, что это такое.

Вещи возникают – как они существуют? Это сочетание элементов и энергий. Все начинается с элементарного уровня, с молекул. Затем плод последовательно развивается, в результате возникает некое существо. Но оно непостоянно. В мире нет ничего, что никогда бы не менялось, не угасало, не распадалось. Не важно, говорим мы о биологической жизни, о планетах или еще чем-то – непостоянно все, что существует в этой вселенной. Что-то может существовать очень долго, но на протяжении всего срока своей жизни беспрестанно изменяется. Все в этой жизни постоянно меняется и угасает, а потом и вовсе распадается. Элементы и энергии возвращаются в соответствующие им сферы. Объект, существо исчезает.

Давайте подумаем о нашей планете, земле; она представляет собой объект. Вы полагаете, что земля постоянна? Неужели вы думаете, что она будет существовать вечно? Нет. Солнце, луна, галактики, вселенные – все, что существует в мире, постоянно изменяется, угасает и в конечном итоге исчезает. Это всеобщий закон. Но многие люди верят, что планеты сотворены Богом, таковы их верования. Однако такие вещи и явления естествен-

ны, никто не управляет планетами. Это и называют всеобщим, вселенским законом. Всеобщий закон не создан другой личностью. Так мы узнаем о том, что такое наш мир, множество вселенных, а не только одна. Тогда мы понимаем подлинную природу существования.

Историю планеты, на которой мы с вами живем, делят на четыре периода, согласно учению Будды. В настоящий момент мы живем в период существования. Это не значит, что данный период будет продолжаться бесконечно долго. Нет, мы ошибаемся. Все, что существует, беспрестанно изменяется, мы даже не замечаем перемены. Эти незаметные изменения происходят на протяжении тысяч, миллионов лет, и мы не в силах заметить эти перемены. Вещи меняются, а потом начинают распадаться. Они постоянно распадаются. Почему? Элементы соединились в определенном сочетании и сформировали единое целое: землю или другую планету, некое живое существо или растение, камень. Связь энергий начинает ослабевать, в результате элементы и энергии разделяются. Эти вещи естественны.

Итак, мы знаем четыре периода: существование, изменение, угасание и распад. Когда Будду спросили о первоисточнике мира, жизни, он сказал: «Никто не может найти начало этого мира, жизни». После заката этого существующего мира все полностью исчезнет. Но распавшиеся частицы, молекулы, атомы, нейтроны, электроны, притяжение, газ – все это никуда не девается, а остается как энергия. Затем эти энергии благодаря притяжению снова сочетаются. Возникают молекулы, а затем и жизненные формы. Поэтому Будда говорит, что у жизни нет ни начала, ни конца.

Один из самых замечательных философов Бертран Рассел сказал в какой-то своей книге: «Среди основателей всех религий я уважаю только одного человека, Будду Гаутаму». Рассел так сказал, хотя не был буддистом, даже просто религиозным человеком. «Почему же я уважаю Будду? Будда – единственный религиозный учитель, который никогда не делал ложные утверждения о начале или первоисточнике этого мира, потому что он знал, что такое мир». А другие учителя говорили о том, когда возник мир, кем он был сотворен, тем самым показывая свое слабое понимание этих вопросов. Будда знал, что такое

наш мир, поэтому он сказал, что у него нет ни начала, ни конца. Начало переходит в конец, а конец – в начало. Элементы и энергии снова сочетаются. В Сингапуре заходит солнце, а в какой-то другой стране люди встречают рассвет. Таким образом, закат – не гибель солнца, оно снова где-то появляется.

Все сущее меняется, угасает, исчезает. Затем снова энергии собираются и сочетаются, что-то формируя. Вот четвертый метод, который придумал Будда, на котором нам следует сосредоточиться. Когда понимание появится в нашем уме, он освободится от всех слабостей, загрязнений, злых сил, страданий. Так мы достигнем полного освобождения, спасения, высшего мира. Мы достигнем просветления, когда наш ум разовьется до высшей степени. Такова природа ума. Не используя свой ум, мы не сможем обрести спасение через другого человека.

Будда сказал: «Будда может сказать вам, что делать, а чего не делать, чтобы вы нашли спасение. Но я не могу дать вам спасение, вы должны сами работать ради него». Вместе с тем, Будда может дать наставления. Таким образом, мы не ждем спасение от другого человека, поклоняясь, молясь, следуя за кем-то. Мы должны сами работать ради своего спасения. Люди могут верить, что они получают спасение от Бога или еще кого-то, но они должны сами прикладывать усилия. Просто так они не получат спасение.

У буддистов ясная позиция: мы никогда не получим высшее спасение от кого-то другого, мы должны практиковать правильные методы, которые дали нам религиозные учителя.



# Издательство «Нирвана» выпускает серию книг «Библиотека буддиста»

В 2009 году выйдут следующие тома:

Том 13. Тик Нат Хан	Стихи о природе сознания
Том 16. Аджан Ча Аджан Ньянадхаммо	Бодхиньяна Корни всех вещей
Том 17. Хсин Юн Дхаммананда	Как жить легко и просто Сила ума
Том 18. Басё, Исса	Десять веков поэзии Дзен Надписи на воде
Том 19. Тик Нат Хан Джон Брайт-Фей	Подлинная сила, истинная власть Устная традиция Дзен

Все книги издательства «Нирвана» продаются в магазине «Белые облака», г. Москва, метро Китай-город, ул. Покровка д. 4, телефон 621-61-25 [www.clouds.ru](http://www.clouds.ru), и в Центральном Доме Книги, метро Арбатская.

Заказ книг оптом [www.amrita-rus.ru](http://www.amrita-rus.ru), e-mail: [iva184@post.ru](mailto:iva184@post.ru)  
E-mail (издательства): [nirvanadirector@inbox.ru](mailto:nirvanadirector@inbox.ru)

Центр духовного туризма «Према» организует туры, продаёт билеты, ставит визы в Индию и окружающую её страны. Даём любую информацию по путешествиям  
Телефон: (495) 234-59-65; (499) 246-86-05  
[www.prema.ru](http://www.prema.ru); [www.prema-avia.ru](http://www.prema-avia.ru)