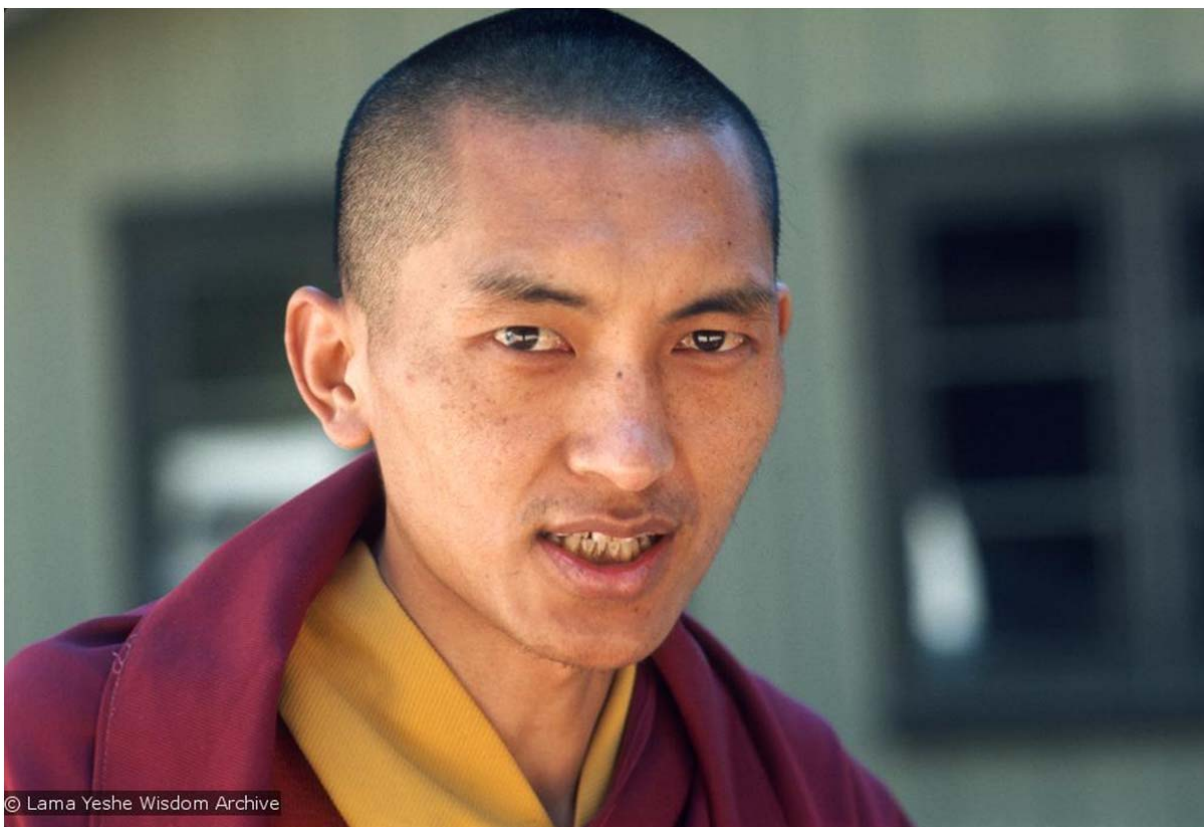


# Как практиковать Дхарму

*Учения о восьми мирских дхармах*

— Линия Передачи ФПМТ —



## Лама Зопа Ринпоче

Английская версия книги отредактирована Гордоном МакДугаллом  
Перевод на русский Анастасии Столяровой

*Архив Мудрости Ламы Еше • Бостон*  
*[www.LamaYeshe.com](http://www.LamaYeshe.com)*

*Некоммерческая благотворительная организация,  
чья деятельность направлена на благо всех живых существ,  
филиал Фонда Поддержания Махаянской Традиции*  
*[www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)*

## Оглавление

Благодарность издателя .....	3
Предисловие редактора .....	5
1. Раскрывая значение Дхармы .....	9
2. Восемь мирских дхарм .....	14
Неудовлетворенный ум желаний .....	14
Определение восьми мирских дхарм .....	18
Восемь мирских дхарм .....	19
Медитация .....	28
3. Природа самсары .....	30
Корова на обрыве .....	30
Самсара — это страдание .....	35
Медитация .....	41
4. Ищем счастья, получаем страдание .....	43
Самсарические методы не работают .....	43
Полагаясь на ненадежное .....	49
Медитация .....	52
5. Проблемы, которые приносит желание .....	56
В поисках счастья мы создаем негативную карму .....	56
Причинение вреда другим из-за своих нужд .....	59
Умирание с сознанием нужды .....	65
Медитация .....	65
6. Путая мирскую дхарму и святую Дхарму .....	67
Практика Дхармы невозможна с восемью мирскими заботами .....	67
Нахождение в ретрите с восемью мирскими заботами .....	73
Три вида восьми мирских дхарм .....	77
Медитации .....	78
7. Чем отличается мирская дхарма от чистой Дхармы .....	80
Важность знания, что такое Дхарма .....	80
Разница между восемью мирскими дхармами и Дхармой .....	81
Важность мотивации .....	83
Медитация .....	96
8. Отворачиваясь от мирских забот .....	99
Счастье приходит, когда мы отрекаемся от восьми мирских дхарм .....	99
Счастье начинается, когда мы отрекаемся от этой жизни .....	107
Сила отречения от восьми мирских дхарм .....	116
Уравнивание восьми мирских дхарм .....	117
Медитации .....	122
9. Практикуя чистую Дхарму .....	125
Десять глубинных драгоценностей .....	125
Истинная Дхарма, а не просто слова .....	138
Приложение .....	142
Десять глубинных драгоценностей геше традиции Кадам .....	142
Глоссарий .....	144

## Благодарность издателя

Мне хочется немного рассказать о том, как появилась серия «Линия Передачи ФПМТ».

Мой первый курс в монастыре Копан в октябре-ноябре 1972 был третьим по счету. Когда мы приехали туда, нам вручили книгу Ламы Зопа Ринпоче «Золотое солнце тренировки ума, исполняющее все желания», и по сути весь месячный курс учений Ринпоче был комментарием на этот текст. Я делал очень редкие записи, но в конце курса осознал, что «Золотое солнце» и учения Ринпоче изменили мою жизнь. Однако, книга была так себе, поэтому после окончания курса я попросил разрешения Ринпоче отредактировать ее, чтобы сделать ее более удобной для чтения. Он ответил, что то, что нам выдали — было собранием конспектов студентов с прошлого курса, и что он очень хотел бы переписать всю книгу от начала до конца, и спросил хочу ли я помочь ему в этом.

В течение шести недель мы с Еше Кхандро проводили с Ринпоче по несколько часов в день, пока он тщательно пересматривал всю книгу. По вечерам Еше Кхандро печатала то, что мы успевали записать, и затем я приводил манускрипт в подходящий для печати вид. К четвертому курсу в марте 1973 года первое официальное издание было готово, и Ринпоче давал учения уже по этой книге. В этот раз я делал более подробный конспект, а записи Брайана Бересфорда были еще лучше, чем мои.

В то лето некоторые из нас поехали в Лавудо, и, будучи там, я отредактировал наши с Брайаном конспекты, что в итоге стало комментарием к «Золотому солнцу». В процессе этой работы я осознал, сколько драгоценных учений Ринпоче мы пропустили, и решил записать больше в следующий раз. В то время в монастыре Копан не было электричества и магнитофона, поэтому во время пятого курса в ноябре 1973 года я фактически плюхнулся прямо перед тронем Ринпоче и записал каждое произнесенное им слово. Мои записи были сделаны ужасным почерком, и по ходу конспектирования я много сокращал, так что к концу курса я заполнил несколько индийских тетрадок своими нечитабельными иероглифами. Однако, чудесным образом Еше Кхандро прекрасно разобрала мои каракули и послушно все напечатала. Я также отредактировал их, и в начале 1974 года мы выпустили два тома «Записей с курса медитации» - учений Ринпоче по тексту «Золотое солнце» с третьего, четвертого и пятого курсов. Оглядываясь назад, можно сказать, что это было началом не только Архива Мудрости Ламы Еше, но и Wisdom Publications.

К тому моменту, когда в марте 1974 года начался шестой курс, у нас уже был маленький примитивный кассетный магнитофон Panasonic с ненадежными индийскими батарейками, но он лишь дублировал Салли Барро, которая записала весь курс от руки. Она также набрала свои записи на печатной машинке, отредактировала их, и затем Пэм Коуэн уже в США распечатала результат. В 1975 году мы опубликовали третий том «Записей с курса медитации». Все это и большинство следующих курсов в монастыре Копан сейчас доступны на сайте Архива Мудрости Ламы Еше, LamaYeshe.com.

Лама Еше и Лама Зопа Ринпоче начали путешествовать по миру в 1974 году, и их ученики стали записывать их учения везде, куда они приезжали. К тому моменту, когда Ламы приехали в Копан на седьмой ноябрьский курс, у нас уже было электричество. Таким образом мы начали собирать коллекцию аудиозаписей и конспектов драгоценных учений наших Лам. Между курсами я продолжал работу с Ринпоче, шлифуя «Золотое солнце». В последний раз мы работали над этой книгой во время мирового тура Лам в 1975 году. Ринпоче перестал использовать этот текст в Копане в конце 70-х. Книга также доступна онлайн.

Так или иначе, я мечтал о том, чтобы издать полную серию учений Ринпоче по *Лам-рим*. Вначале я думал, что мы будем опираться на текст «Золотое солнце», но когда в 1991 году было издано «Освобождение на вашей ладони», этот великолепно изложенный текст стал естественным выбором для нас, не только потому что был написан очень доступным языком,

но и из-за того что Ринпоче опирался на этот текст во многих своих учениях. Однако идея зачихла, потому что нам постоянно не хватало средств для оплаты труда тех, кто конспектировал учения, а также редакторов, в которых мы очень нуждались.

В 1996 году Ринпоче попросил меня основать Архив Мудрости Ламы Еше как автономную единицу организации ФПМТ, и идея издания серии его комментариев на основные темы Лам-рим снова появилась на горизонте. После пары неудачных попыток найти финансирование, чтобы воплотить проект в жизнь, в 2007 году мы получили грант на 500,000\$ от щедрого спонсора, и проект заработал. Это позволило нам нанять персонал, чтобы двигаться дальше, в частности Гордона МакДугала, который «прочесывал» учения Ринпоче в течение практически четырех десятилетий, чтобы собрать все его комментарии на Лам-рим, пополняя коллекцию учений, собранную досточтимыми Тришей Доннелли и Тензин Намдрол (Миранда Адамс). Он описывает этот процесс в предисловии. Подробнее о программе «Издание Линии Передачи ФПМТ» можно прочесть на сайте Архива Мудрости Ламы Еше в разделе «Текущие проекты».

Оглядываясь назад, можно увидеть, что первой книгой в серии было изданное в 2009 году шедевральное «Сердце Пути» — наставления Ринпоче о преданности гуру, которые редактировала досточтимая Элса Кэмерон. Книга, которую вы держите в руках — учения Ринпоче о восьми мирских дхармах, тема, которая не попадает ни в одно из классических учений Лам-рим — вторая по счету. За ней должны последовать книги о драгоценном человеческом рождении, смерти и непостоянстве, трех низших сферах существования, прибежище, карме и прочем. Мечты воплощаются в реальность.

В наших предыдущих книгах и на веб-сайте мы подробно рассказывали обо всех людях, которые сделали и продолжают делать возможной работу Архива, поэтому я не буду повторяться. Однако, мне бы хотелось выразить благодарность тем, кто оказывал поддержку в редактировании и издании «Как практиковать Дхарму» непосредственно — Фонд Хао Ран, Тайвань (Hao Ran Foundation), Эдвина Лау и Тан Ченг Гуан из Сингапура, а также нашего бесценного спонсора проекта «Издание Линии Передачи ФПМТ» и всех людей, предоставивших средства для этой программы. Мы все еще нуждаемся в поддержке, поэтому если вы хотите принять участие в финансировании подготовки большего количества бесподобных комментариев Ламы Зопы Ринпоче на Лам-рим, свяжитесь с нами через сайт LamaYeshe.com. Большое спасибо.

**Николас Рибуш**

## Предисловие редактора

Одна из первых моих встреч с Ламой Зопой Ринпоче произошла в 1985 году, когда он посетил Гонг-Конг. По плану он должен был давать учения Лам-рим в течение пяти вечеров, но группа студентов попросила его также дать посвящение в высшую йога-тантру, на что он согласился после первого дня учений. Будучи начинающим, я ушел перед тем, как началось посвящение. На следующий день мне сказали, что инициации не было, Лама продолжил давать учения Лам-рим. Так продолжалось всю неделю, участники покидали аудиторию утром, отправляясь на работу и успевая лишь быстро позавтракать, и возвращались к вечеру, чтобы получить следующую порцию учений. В конце последнего дня Ринпоче дал посвящение. Перед этим он извинился. «Инициация — это ваша работа», - сказал он. «Моя работа — это Лам-рим».

Лам-рим, тибетское слово, означающее «поэтапный путь к просветлению», является основой буддизма. Это собрание учений Будды и великих мастеров, пришедших после него, составленное в стройную систему, которой легко следовать. Красота Лам-рим в его логике. Каждый из нас хочет быть совершенно и абсолютно счастливым, независимо от того, называем мы это состоянием просветления или нет, однако, пока мы не имеем этого. Лам-рим показывает нам, что конкретно нужно делать, давая пошаговую инструкцию: как прийти из точки, в которой мы находимся сейчас, в точку, где хотим оказаться.

В одиннадцатом веке король Чангчуб Ö пригласил Атишу, знаменитого индийского ученого и йогина из великого монастырского университета Викрамашила, в Тибет, чтобы возродить буддизм. Когда Атиша приехал, король рассказал, что в Тибете учения Будды оказались совершенно утрачены, и попросил йогина не давать слишком сложных учений, а наоборот, начать с самых базовых: учений, которые содержат в себе весь путь к просветлению, и которые «нецивилизованным» тибетцам было бы легко применить на практике. В результате Атиша написал «Светоч на пути», краткий текст, резюмировавший все учения Будды о шагах, которые нужно сделать, чтобы достичь полного пробуждения.

Это дало толчок к возникновению еще нескольких текстов жанра лам-рим, в частности «Великое руководство этапов пути пробуждения» Ламы Цонкапы, великого мастера четырнадцатого века; этот текст остается основополагающим трудом лам-рим. В 1921 году Пабонгка Ринпоче дал учения, собранные впоследствии в «Освобождении на вашей\ ладони», еще одном важном тексте этого жанра. Когда в конце концов эти два текста были переведены на английский, меня поразило ощущение давнего знакомства с ними. Позже я осознал, что в течение многих лет я слушал учения по ним из уст Ламы Зопы Ринпоче.

Широта и глубина его знаний ошеломляет. Недавно, будучи в процессе редактирования этой книги, я слушал трансляцию учений Ринпоче в Париже, где он давал краткую беседу на тему восьми мирских дхарм. То, о чем он говорил, слово-в-слово совпадало с тем, что я редактировал — записи с курса из Копана тридцатилетней давности. Тот факт, что он не устает повторять то, что нам необходимо услышать, наводит меня на мысль, что нам *действительно* нужно это понять.

Однако, учения о восьми мирских дхармах едва ли входят в структуру лам-рим, что весьма удивляет, учитывая важность этой темы. Лама Цонкапа практически не упоминает об этом, а Пабонгка Ринпоче уделяет этому всего три страницы. Мои ощущения подсказывают, что это настолько естественно, настолько элементарно и хорошо известно, что может быть пропущено за ненужностью в традиционных учениях. (Мы также можем это заметить в отношении учения о четырех благородных истинах, которое является самым первым и основополагающим учением Будды — в традиционных текстах по буддизму оно отражено фоново.)

Когда Лама Зопа Ринпоче начал давать наставления людям с Запада, он увидел, что эта

тема для нас важна. Очень. Он рассказывает, что учения о восьми мирских дхармах было его «основным хобби» во время месячного курса по медитации в Копане. То, что он до сих пор дает эти учения, кажется, означает, что мы так же нуждаемся в них сейчас, как и тогда.

В то время как Пабонгка Ринпоче упоминает о восьми мирских дхармах в контексте учений о смерти, Лама Зопа Ринпоче обычно рассказывает о них во время учений о драгоценном человеческом рождении, в особенности в части, описывающей, как ценна человеческая жизнь, и как следование мирским дхармам становится бессмысленной тратой нашего времени.

Практически с самого начала студенты в Копане поняли, как важно сохранять записи учений Ламы Еше и Ламы Зопы Ринпоче, и в течение десятилетий мы собрали более 2000 учений — варьирующихся от однодневных бесед до трехмесячных ретритов. Эта коллекция была оформлена в архив в 1996 году, когда Лама Зопа Ринпоче основал Архив Мудрости Ламы Еше. В 2007 году открылся проект *Издания Линии Передачи ФПМТ*, сделавший доступными все учения лам-рим Ламы Зопы Ринпоче. Его цель — выбрать учения по темам лам-рим из всех записанных архивов, собрать их воедино, отредактировать и издать в серию книг. К настоящему моменту Архив опубликовал отредактированные учения только одного курса, но вместе с «Сердцем Пути» эта книга и следующие за ней издания на остальные темы составят доступное для понимания изложение всего, что Ринпоче рассказывал на каждую из тем лам-рим.

«Как практиковать Дхарму» была создана таким же образом. Собрав все возможные учения Ринпоче на тему восьми мирских дхарм, я сформировал из них несколько разделов. В то время как большинство книг серии «Линии Передачи ФПМТ» следуют структуре, предложенной в «Освобождении на вашей ладони», которой придерживался Ринпоче во время первых курсов в Копане, поскольку Пабонгка Ринпоче упоминает о восьми мирских дхармах очень кратко, мне пришлось разработать логическую структуру книги, не опираясь на этот текст.

Поскольку Ринпоче дал наиболее обширные учения на эту тему во время шестого курса в Копане весной 1974 года, я сделал их основой текста, добавив учения с других курсов. Затем я «прочесал» весь Архив в поисках дополнительной информации на эту тему, и добавил ее к основе, подобно тому, как скульптор наносит глину слой за слоем, чтобы добиться идеальной формы статуи.

Затем весь текст был отредактирован. Я попытался сохранить неформальный, основанный на практическом опыте стиль изложения материала, который использует Ринпоче, и включил множество интересных, похожих на притчи историй, которыми он часто «приправляет» свои учения.

Отредактированный текст появился из дословных конспектов, которые были проверены на точное отражение сказанного, так что мы можем быть уверены, что написанное здесь является в точности тем, чему учил Ринпоче. Все ошибки и недоразумения принадлежат исключительно редактору. Однако, там, где Ринпоче цитирует тексты, их следует понимать как перефразированный перевод, а не дословный. В цитатах я пользовался английскими названиями всех текстов, кроме одного — «*Лам-рим Чен-мо*», который более известен в таком виде, чем его длинное заглавие на английском языке.

Когда я только начал работать над этим проектом, я стал знакомиться с огромной коллекцией учений Архива посредством регулярных обзорных туров. Вначале это выглядело немного как в «Матрице», но нашелся и логический подход: когда доступ получен, мы находим файл за файлом, аудио-запись и бумажную копию, сложенные в подобие небоскребов, каждый из которых представляет собой часы кропотливого труда тех, кто записывал и проверял учения, не говоря уже о времени и усилении работников центра, в котором проходило учение, а также людей, которые занимались его записью. Работа, проделанная командой и помощниками Архива Мудрости Ламы Еше, совершенно

ошеломляет.

Я проштудировал более двухсот документов Архива и использовал информацию из примерно шестидесяти из них для создания финальной копии книги<sup>1</sup>. Сколько часов человеческого труда вложено в создание этой книги? И сколько человек на самом деле принимали участие? Я даже не буду начинать перечислять имена, их слишком много. Все, что я могу — это сказать всем тем, кто так щедро вложил в это дело, огромное спасибо.

Но больше всего я хочу от всего сердца поблагодарить Ламу Зофу Ринпоче, который был вдохновителем этого проекта и источником этого поразительного знания. Для меня он является примером того, как один человек может изменить так много, а также напоминанием о том, что все возможно, если сознание наполнено состраданием и мудростью. Пусть каждая, даже небольшая заслуга, накопленная от создания этой книги, будет посвящена его долгой жизни, здоровью и воплощению в жизнь всех его святых желаний.

**Гордон МакДугалл**

Бат, Англия

Сентябрь 2010

---

<sup>1</sup>Со второго курса в Копане в 1972 году до Мани ретрита в Институте Ваджрайогини в 2009 году; номера документов Архива, использованные для создания финальной копии этой книги: 005, 017, 022, 027, 028, 029, 081, 091, 092, 107, 111, 144, 158, 163, 170, 181, 266, 280, 328, 333, 350, 394, 395, 436, 476, 488, 511, 513, 514, 576, 582, 634, 758, 823, 855, 856, 872, 946, 1047, 1055, 1061, 1067, 1159, 1227, 1229, 1240, 1331, 1344, 1372, 1379, 1391, 1420, 1443, 1472, 1580, 1604, 1605, 1606, 1700, 1783. (Более подробную информацию об учениях под этими номерами можно найти на сайте, используя опцию «Искать в базе Архива», Search the Archive Database, на главной странице сайта LamaYeshe.com.)

## От переводчика

Мне не хватает слов, чтобы выразить свою благодарность Ламе Зопа Ринпоче, Ламе Еше, Николасу Рибушу и всей его команде, работающей над изданием учений Архива Мудрости Ламы Еше. Каждая книга, которую я перевожу или редактирую, заставляет меня проживать все то, о чем учат Ламы — сила их слов и благословений ощущается не только в их непосредственном присутствии, но и со страниц книг. Надеюсь, мне удастся без искажений донести мысль Лам до читателей.

Прошу прощения за любые неточности в переводе, а также грамматические и орфографические ошибки. Все они — исключительно моя оплошность и недостаток знаний; я переводчик с тибетского и английского языков, но не филолог. К сожалению, даже родной язык забывается, если долго им не пользоваться. Если вы заметили что-то, что требует исправления, пожалуйста, свяжитесь со мной по почте [perevodchik.lamayeshe@gmail.com](mailto:perevodchik.lamayeshe@gmail.com), я буду очень благодарна. Возможно, среди вас есть профессиональные филологи и редакторы, а также переводчики, готовые помогать в работе Архива в качестве волонтеров. Если вам это интересно, пожалуйста, напишите мне.

Я желаю Архиву Мудрости Ламы Еше и всей организации ФПМТ успешного развития и беспрепятственного продолжения деятельности на благо всех живых существ. Благодаря доброте Ламы Зопа Ринпоче и Ламы Еше я получила возможность выучить тибетский язык в школе Lotsawa Rinchen Zangpo Translator Program, являющейся одним из проектов ФПМТ, и в данный момент продолжаю сотрудничество с этой организацией, работая переводчиком в Root Institute for Wisdom Culture в Индии. Перевод книг для Архива Мудрости — огромная честь и ответственность. То, что я получила от организации ФПМТ за все эти годы учебы и работы под их крылом, бесценно. Мне хочется вернуть им то добро, на которое они так щедры, и внести свою лепту в распространение учений Будды в мире.

**Анастасия Столярова**

Бодхгайя, Индия

Февраль 2017



## 1. Раскрывая значение Дхармы

Привязанность к счастью этой жизни — причина всех проблем. Это причина проблем каждого человека, каждой семьи, каждой страны; это причина глобальных проблем. Основные трудности, с которыми сталкиваются молодые люди, подростки, люди среднего возраста, старики — все, что только приходит в голову — сводятся к этому корню, привязанности к счастью в этой жизни. Если бы могли прочесть свою историю жизни и вспомнить всю боль, через которую прошли так много раз хотя бы только в этом воплощении, это объяснило бы нам недостатки страстей — нашей привязанности к чувственным удовольствиям.

Основное послание буддизма состоит в том, чтобы совершить отречение от мысли о восьми мирских дхармах — сознания, цепляющегося за четыре объекта желаний и отвергающего четыре нежеланных объекта. Мысль о восьми мирских дхармах — это сознание, заботящееся исключительно о счастье этой жизни, и любое действие, совершенное с этой мотивацией, даже если это медитация или молитва, становится неблагим и приносящим страдание. Это самое первое, что нам нужно понять, изучая Дхарму, и первое, в чем нам нужно пробудиться. Даже в тибетских монастырях, где монахи и монахини получают так много знаний о Дхарме посредством дебатов и заучивания наизусть тысяч коренных текстов и комментариев на очень глубокие темы, есть вероятность, что они все еще могут не открыть для себя эту фундаментальную и такую важную вещь.

Понимание, что есть Дхарма, а что — нет, знание разницы между святой Дхармой и мирским действием — это самое важное, что необходимо понять в начале нашего духовного путешествия, в противном случае мы будем жить в неведении и обманывать самих себя на протяжении всей жизни.

Раньше я тратил много времени на учения о злой мысли о восьми мирских дхармах во время многих курсов в монастыре Копан<sup>2</sup>. Я неделями рассказывал о них, заканчивая темой о сферах ада, подобно мороженому с вишенкой на нем — восемь мирских дхарм были мороженым, а сферы ада — вишенкой! Беседы на эту тему были моим хобби во время тех курсов. Думаю, я вел себя немного эгоистично, уделяя так много времени теме, которая меня так интересовала.

Конечно, сейчас все не так, как раньше. Я совершенно испортился с тех пор. По сравнению с тем, каким я был тогда, сейчас я стал очень ленивым, но тогда я мог делать много полезного. Например, какое-то время я ездил в Лавудо, чтобы отслеживать строительство ретритного центра там.

Человек, живший там раньше, Лавудо-Лама<sup>3</sup>, должно быть, обладал огромным количеством энергии — он получил посвящение во многие практики и учения о методе реализации божеств. Он был *нгагпа*, а не монах, и тибетец, а не шерпа, как я и люди в этой местности. Он жил над деревней Намче Базар в пещере позади Кхумчунг, на другой стороне горы от пещеры, где спонтанно проявились слог А и отпечаток стопы Падмасамбхавы — великого святого, принесшего буддизм в Тибет.

Перед тем как я уехал в Тибет<sup>4</sup>, сын Ламы из Лавудо сказал, что передаст мне все тексты традиции Ньингма, принадлежавшие Ламе, поэтому когда я вернулся из Катманду в Лавудо в 1969 году, они уже были там, в пещере. Большинство текстов было написано от руки, на что было потрачено огромное количество усилий, поскольку в прошлом в этой местности было

---

<sup>2</sup>Ежегодные осенние курсы медитации, проводимые в основном монастыре ФПМТ, Копане, в столице Непала Катманду; в настоящее время их ведут Лама Зопа Ринпоче и учителя с Запада. Первый курс состоялся в 1971 году.

<sup>3</sup>Лама Зопа Ринпоче признан реинкарнацией Ламы из Лавудо. См. книгу «Лама из Лавудо», (*The Lawudo Lama*).

<sup>4</sup>В 1957 году. В главах 18 и 19 книги «Лама из Лавудо» в деталях рассказывается о путешествии Ринпоче в Тибет.

сложно достать напечатанные книги. Во время следующего визита я нашел особенный манускрипт — «Открывая дверь Дхармы: начальная ступень тренировки ума в поэтапном пути к просветлению»<sup>5</sup>. Этот текст написан Лодро Гьялценом, учеником Ламы Цонкапы и Кхедруба Ринпоче, одного из двух духовных сыновей Цонкапы, он описывает основную практику всех четырех традиций тибетского буддизма.

«Открывая дверь Дхармы» представляет собой коллекцию историй жизни некоторых геше традиции Кадам и серию советов о том, как практиковать Дхарму, основанных на их опыте, а также описывает начальные ступени трансформации мышления, или тренировки ума. Основной акцент книги — на различении мирской и духовной деятельности, там ясно указывается, что следует практиковать, и от чего необходимо отказаться. Главное ударение поставлено на том, чтобы отсечь мысль о восьми мирских дхармах. Я не встречал этого текста до того визита в Лавудо.

Отказ от следования желаниям — это и есть практика Дхармы; в то время как следование желанию не является практикой Дхармы. Все настолько просто. Поскольку сознание относится к взаимозависимому возникновению, то есть зависит от причин и условий, то оно может быть трансформировано во что угодно, что бы мы ни выбрали; возможно даже достичь реализаций, однако не могу сказать, что у меня есть этот опыт.

В Лавудо я должен был присматривать за рабочими, проверяя, нарезают ли они камни для строительства храма или просто тратят время на болтовню. Но поскольку я не мог одновременно читать тексты и смотреть за рабочими, то заканчивалось все тем, что я проводил большую часть своего времени в пещере за чтением, а рабочие оставались без присмотра. Единственное время, когда я их видел — это во время выходов по нужде; как правило, они просто стояли и болтали. Но что я мог им сказать? Мне было сложно их ругать. Может, кто-то другой и смог бы, но для меня это было очень странно.

Выдача им зарплаты также казалась мне странным делом, поскольку я был больше привычен к получению денег в качестве подношений, чем к их отдаче. Я платил рабочим каждый день на закате, зная, что некоторые из них сделали за день очень мало или совсем ничего. Я был секретарем и бухгалтером в одном лице. Я хранил деньги в небольшой пластиковой коробке, и сумма все уменьшалась и уменьшалась, и когда она почти подходила к концу, кто-нибудь появлялся и снова давал деньги. Вот так я работал в течение какого-то времени.

Так или иначе, чтение «Открывая дверь Дхармы» побудило меня оглянуться на свою жизнь. Я родился в 1945 году в Тхангме, деревушке недалеко от Лавудо. Наверное, пока мой отец был жив, в семье был хоть какой-то достаток, но он умер, когда я был в утробе матери, поэтому все, что я помню — это как ужасно бедна была наша семья. Мать и старшая сестра присматривали за младшими детьми — моим братом, сестрой и мной. Зимой было очень холодно, и я помню, что вся семья укутывалась в старое пальто отца, поскольку одеял в доме не было. У матери были долги, из-за которых ее постоянно изводили сборщики налогов, поэтому она готовила и продавала алкогольный напиток из картофеля.

Когда я был очень маленьким, у меня естественным образом проявился интерес к монашеской жизни. Я сидел на камне, притворяясь, что я лама. Поскольку я вынужден был проводить время в одиночестве, то достаточно часто мне бывало скучно, однако у меня был немой друг, с которым мы играли каждый день. Он был очень добр и притворялся моим учеником, принимая инициации, делая *пуджу*, сидя на земле и поднося «еду» — смесь земли, камней и воды. Может быть, мы подносили еду для тысяч монахов монастыря Сера Дже и

---

<sup>5</sup> Английское название: *Opening the Door of Dharma: The Initial Stage of Training the Mind in the Graduated Path to Enlightenment*. Этот текст послужил основой для книги «Дверь к состоянию удовлетворенности» (*The Door to Satisfaction*). В прологе этой книги Ринпоче говорит, что открыл этот текст в Лавудо в 1974 году. В «Лама из Лавудо» (в англоязычном издании на стр. 237) Ринпоче дает другую информацию, говоря, что это произошло во время его второго визита в Лавудо в 1970 году.

это было своеобразной подготовкой к будущему<sup>6</sup>. Вполне возможно, что игры детей имеют значение и отражают их интересы, а также подготавливают их к жизни в будущем.

Когда мне было четыре или пять лет, мой дядя брал меня с собой в монастырь Тхангме, недалеко от моего дома, где я играл и принимал участие в некоторых пуджах и посвящениях, хотя большую часть времени я просто спал. Это было до того, как я стал монахом. Помню, как я сидел у кого-то на коленях, смотря на святого ламу и не понимая ни слова. У него была длинная белая борода, как у человека-долгожителя в пуджах долгой жизни, и очень доброе и любящее сердце. Я сидел на коленях и клевал носом, ощущая очень приятное, глубокое чувство.

Поскольку я был непослушным ребенком, у меня было двое учителей по чтению, которые также были моими гуру — Нгаванг Лекше и Нгаванг Гендун. У Нгаванга Лекше была борода. Он потрясающе красиво вырезал мантры ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ<sup>7</sup> на камнях у обочины дороги, чтобы люди могли делать кору вокруг них, одна мантра на каменной плите занимала у него несколько месяцев.

Он пытался учить меня читать, но когда уходил в дом, чтобы приготовить еду, мне в голову сразу приходила мысль о побеге, и я смывался домой, думаю, потому что там я мог играть, и мне не нужно было делать ничего особенного. Через два-три дня мать посылала меня обратно, куда меня кто-нибудь нес на плечах.

Поскольку я продолжал сбегать, мой дядя отправил меня в Ролвалинг, находившийся близко к высоким горам, в трех днях очень опасного пути. Эта местность очень красива и считается одним из тайных мест, связанных с Падмасамбхавой, поскольку здесь находятся многие из его пещер, а также его трон.

Я жил там в течение семи лет, навестив родной дом лишь однажды. Я принимал восемь обетов Махаяны каждое утро, учил наизусть молитвы Падмасамбхаве и целыми днями читал длинные тексты, такие как «Сутра алмазного кинжала» (*Diamond Cutter Sutra, также: «Сутра о совершенной мудрости, рассекающей тьму невежества, как удар молнии», санскр.: Vajracchedika-prajnaparamita-sutra*). Этот текст я прочел много раз. Кроме времени приема пищи, я отвлекался везде, где только мог. Когда я выходил на улицу, чтобы сходить в туалет по-большому или по-маленькому, я успевал еще немного поиграть и оставался на улице так долго, сколько мог. Когда мои учителя выходили в лес напилить дров, я собирал хворост, приносил его в монастырь, выкладывал их в ряд, как если бы они были моими ламами, и играл для них музыку двумя круглыми штуками, которые были моими цимбалами\*. Я не произносил молитвы по-настоящему, а просто имитировал песнопения.

Когда мне надо было читать все тома сутр Праджняпарамиты и другие тексты, которые меня просили прочесть для пудж, например, *Кангьюр*, я также вел себя очень плохо. Многие большие тексты принадлежали монастырю, но поскольку меня часто оставляли одного, иногда я рисовал на них углем черные круги. Не помню, бил ли учитель меня за это или нет.

Когда мне было примерно десять лет, я уехал в Тибет, в монастырь Домо Геше Ринпоче в Пхагри<sup>8</sup>, где получил монашеское посвящение. По утрам я учил наизусть тексты или молитвы, которые нужно было читать в монастыре, а по вечерам шел на пуджу в монастырь или в дома спонсоров. Мне нужно было выучить два тома текстов, а выучил я только один. Тем не менее, я хорошо сдал экзамен по чтению текстов на память.

---

<sup>6</sup>Один из множества текущих проектов Ринпоче — это ежедневное обеспечение трехразовым вегетарианским питанием 2600 монахов монастыря Сера Дже на юге Индии. За прошедшие двадцать лет было поднесено более 15 миллионов порций.

<sup>7</sup>Мантра Ченрезига, Будды Сострадания.

\*Цимбалы — по-английски *cymbals* — являются ударным музыкальным инструментом, широко используемом на Востоке, особенно в религиозных ритуалах; они представляют собой две маленькие тарелочки на шнурах, которые издают звук, ударяясь друг об друга боками. (Прим. переводчика)

<sup>8</sup>Подробнее об этом читайте в «Лама из Лавудо» (начиная со стр. 168 в англоязычном варианте книги).

К тому моменту, как я сдал свой экзамен, Тибет уже захватили китайские коммунисты. Лхаса была оккупирована, и они подходили к нашему району, поэтому мы решили бежать. Многие монахи были очень испуганы предстоящей опасностью, но я был счастлив. Я не видел ни одной причины для страха. Мы ушли посреди ночи. Было немного снега и огромное количество грязи, в которой мы иногда застревали. Было ощущение, что вокруг было много кочевников и китайских шпионов, собаки лаяли, когда мы проходили мимо, но никто из нашей группы не произнес ни слова. Наверное, они все были в медитации. На следующий день мы пересекли границу с Бутаном и через день прибыли в Индию; нас было тридцать или сорок человек.

Я провел в Букса Дуар<sup>9</sup> восемь лет, и в течение этого времени почти не изучал Дхарму. Я тратил много времени на рисование и изучение английского своим собственным способом — подобно тому, как заучивал наизусть тибетские тексты. Однажды я попробовал выучить наизусть целый словарь; начал, но не смог закончить.

Большую часть времени я проводил за играми или купаясь в реке. Ночью монахи мылись в душе, но днем мы ходили на реку, в основном из-за того, что было невыносимо жарко. Все монахи складывали свои красные и желтые верхние одежды в кустах и купались в одних шортах. Взглянув на реку с вершины горы, можно было принять их бордовые одежды, разложенные на кустах, за цветы. В те годы я слушал учения, заучивал наизусть тексты и немного упражнялся в дебатах, но это больше походило на детскую игру. Позже, только-только начав обретать уверенность в дебатах, я заболел туберкулезом и был отправлен в школу в Дарджилинге, где из-за своего здоровья мне пришлось задержаться надолго; там я учился многим предметам.

Пересматривая всю свою жизнь с позиции того, о чем написано в «Открывая дверь Дхармы», я не мог найти ни единого момента, который бы стал Дхармой.

В Тибете мой учитель даровал комментарий на *Гуру-йогу Ламы Цонкапы*. Он положил текст на стол, и я прочел несколько страниц, но, конечно, не мог понять ни слова в тот момент, поскольку никогда не читал текст по лам-рим целиком и не получал на него учений.

Теперь же, столько лет спустя, читая «Открывая дверь Дхармы» в Лавудо, я мог ясно видеть, что за всю мою монашескую жизнь у меня не было истинного понимания, что такое Дхарма. Более того, я осознал, что все мои действия до настоящего момента являлись ни чем иным, как мирскими дхармами. Это стало большим шоком.

Чтение этого текста произвело на меня огромный эффект. В следующий раз, когда я был в ретрите, в моем сознании произошли существенные перемены. Я чувствовал себя тише, спокойнее, умиротвореннее и свободным от ожиданий — все это произошло только благодаря пониманию, что такое Дхарма. Таким образом, мой ретрит стал идеальным. Поскольку, прочтя этот текст, я понял, что представляет из себя истинная Дхарма, даже первый день моего ретрита был невероятно мирным и радостным. Из-за небольшого ослабления влияния восьми мирских дхарм на мое сознание, у меня стало меньше препятствий, подобно меньшему количеству валунов на дороге, что повлекло за собой уменьшение помех для практики. Именно это сделало ретрит успешным. Я не изучал комментариев на тантрическую практику, которой занимался в тот момент, но, каким-то образом, из-за того, что в моем сознании стало меньше проблем, я получил благословения божества.

Сейчас я сильно испортился, но в то время, поразмыслив немного о том, что говорилось в тексте «Открывая дверь Дхармы», я чувствовал дискомфорт, когда приходили люди с подношениями. В Солу Кхумбу шерпы зачастую приносили подношения в пещеру, наполняя кукурузой (или чем-либо еще) медные контейнеры, обычно используемые для еды или питья

---

<sup>9</sup>Лагерь беженцев в Восточной Бенгалии, где останавливались многие монахи и монахини на пути из Тибета после захвата Тибета Китаем в 1959 году.

*чанга*<sup>10</sup>. Этот текст действительно напугал меня в отношении принятия подношений!

Будучи в ретрите, после прочтения «Открывая дверь Дхармы», я увидел, что подобно буханке из теста в руках мы точно можем повернуть свое сознание в желанном направлении; мы способны упражнять свой ум, чтобы изменить его в ту или иную сторону. Приучая сознание к Дхарме, совершенно точно можно достичь реализаций. Даже небольшое, но быстрое изменение в моем сознании, произошедшее во время ретрита, было логическим доказательством того, что достичь просветления возможно.

Как сказал держатель всей святой Дхармы, Кирти Ценжаб Ринпоче, *Кангьюр*, слова Будды, и *Тенгьюр*, комментарии индийских пандитов, преследуют одну-единственную цель: укрощение ума. Порочные мысли о восьми мирских дхармах, страсти и цепляние за эту жизнь — это и есть то, что мешает нашей практике, когда мы слушаем учения, размышляем о них и медитируем на путь, который они раскрывают. Эта порочная мысль делает нашу практику Дхармы неэффективной. Цель книги «Открывая дверь Дхармы» и прочих подобных текстов состоит в том, чтобы полностью обратить вспять такой образ мышления. Поэтому эти тексты относятся к категории *лоджонг* — текстов о трансформации мысли, или тренировке ума.

На самом деле весь лам-рим, поэтапный путь к просветлению — это трансформация мышления. Его основная цель — укротить ум. Именно поэтому, когда другие учения имеют не очень большой эффект, слушание или чтение учений по лам-рим может помочь нам в укрощении ума.

Что препятствует зарождению в сознании поэтапного пути к просветлению? Что препятствует реализациям? Что не дает нам ночью и днем становиться святой Дхармой? Мысль о восьми мирских дхармах, желание, которое цепляется за счастье только этой жизни. Именно это мешает обретению реализаций на пути лам-рим, начиная с основополагающих реализаций — вверения себя гуру и драгоценной человеческой жизни<sup>11</sup> — вплоть до просветления.

Нам необходимо тренировать свое сознание, размышляя о недостатках мирских забот и бесконечных достоинствах отречения от них. В частности, нужно упражнять ум, медитируя на непостоянство и смерть. Совершив этот начальный этап тренировки мышления, мы откроем дверь Дхармы. Затем мы сможем практиковать Дхарму без каких-либо трудностей и достигнем успеха во всем, чего пожелаем — будь то ретрит или какая-либо другая практика. Все наши действия станут Дхармой.

---

<sup>10</sup>Тибетское пиво.

<sup>11</sup>Первые две темы лам-рим и, соответственно, первое, что нам нужно реализовать на практике.

## 2. Восемь мирских дхарм

### Неудовлетворенный ум желаний

Независимо от того, являемся ли мы практикующими Дхарму или нет, все проблемы в жизни исходят из ума, так же как и все счастье. Причины для страдания — не во вне, то же самое справедливо для счастья. Причина всего, что мы испытываем, находится внутри, в нашем сознании.

Что же тогда создает все проблемы в нашей жизни? Неудовлетворенный ум желаний, ум, который цепляется за эту жизнь. Мы стараемся обрести счастье в этой жизни посредством того, что называется восемью мирскими дхармами: засчет комфорта, материальных вещей (таких как подарки, друзья и так далее), доброго имени и похвалы, а также избегания дискомфорта и недостатка в материальных вещах, плохой репутации и критики или обвинения.

Богатство — это не проблема, проблема в желании богатства. Друзья также не являются проблемой, однако привязанность к ним — является. Объекты становятся проблемой для нас из-за эмоционального желания. Когда есть желание, то есть мысль о восьми мирских дхармах, то не только отсутствие богатства приносит нам проблемы, но так же и обратная ситуация — когда мы обладаем ресурсами. Когда мы находимся под контролем мысли о восьми мирских дхармах, то чувствуем себя несчастными и одинокими без друзей, но даже когда у нас есть друзья, это не дает нам полного удовлетворения. Когда сознание находится под контролем желания, ни обладание, ни не-обладание объектом не может принести ничего, кроме разочарования.

Может казаться, что мы понимаем разницу между счастьем и страданием, но на самом деле, увидев, как мы сами постоянно и с усердием работаем над принесением себе стольких страданий, становится ясно, что на самом деле мы понятия не имеем.

Из-за привязанности мы чувствуем восторг от встречи с четырьмя желанными объектами и ошибочно принимаем это состояние за счастье. Мы не можем увидеть, что встреча с этими объектами не приносит ни покоя, ни мира в сердце. Вместо этого, поскольку мы не искоренили неудовлетворенный ум желаний, то постоянно испытываем перепады настроения и оказываемся очень нестабильны. Цепляние — это напряженное состояние сознания, когда мы болезненно «застреваем» в объекте, не будучи способны отделить себя от него.

Когда наше сознание подчинено желанию, не только реальность объекта «затуманена», но мы также не можем увидеть недостатки самого желания. Видя друга издали, мы сразу чувствуем ликование привязанности, поскольку сознание вешает на объект ярлык хороших качеств и преувеличивает их: «Как он<sup>12</sup> прекрасен! Как великолепен! Как мне повезло встретить его вот так на улице!» Мы цепляемся за предметы привязанности, как если бы они существовали на самом деле, приукрашивая их и блокируя свое понимание относительно их истинной природы. Мы проецируем все эти преувеличенные качества на этот объект, который приближается к нам, и держимся за нереалистичное ожидание, что он может сделать нас истинно счастливыми.

Когда мы впервые видим друга издали, то замечаем только его тело. Только после этого мы узнаём его и обозначаем как «моего друга». Сначала мы видим основу; затем вешаем ярлык «друг» на эту основу; и только потом видим друга. Но для нас это представляется совсем иным. Для нас «друг» и тело, шагающее нам навстречу, неотделимы, но на самом деле «друг» — это всего лишь проекция нашего сознания. И хотя наше собственное сознание

---

<sup>12</sup>Или она. В английском (как и в русском языке) нет нейтрального местоимения для третьего лица единственного числа. Исторически местоимение «он» использовалось для обозначения нейтрального пола, и только недавно стало модным употреблять «они» (в английском), при этом возникает путаница с глаголом с единственным числом, а то время как местоимение стоит во множественном числе. Мы, редакторы, просто будем попеременно ставить местоимения в женском и мужском роде.

прикрепило этот ярлык, мы верим в то, что этот ярлык является реальностью, и видим объект чем-то бóльшим, чем просто название; он кажется нам *реальным* другом. Затем мы говорим: «Это мой друг».

Для нас понятие друга, вместо того чтобы быть простым ярлыком сознания, становится чем-то абсолютно противоположным, совершенно несоответствующим истине. Шагающий навстречу нам человек — это друг, который существует в действительности, совершенно независимо от нашего сознания. Там, конечно, кто-то *есть*, но этот истинно существующий друг — не более чем декорация, проекция, основанная на психофизических совокупностях номинального друга и вызванная негативным впечатком, оставленным в потоке сознания прошлыми моментами неведения.

Это наше самое главное заблуждение, и все иллюзии, причиняющие нам беспокойство и крадущие наше счастье — такие состояния как гнев, ревность и гордыня — произрастают из него. Воспринимая объект ошибочным образом, мы застреваем. Будто под воздействием наркотиков, мы видим галлюцинацию реального, независимо существующего объекта там, где его нет. Будучи под контролем мыслей о восьми мирских дхармах, мы видим этого номинального друга как нечто постоянное и неизменное, являющееся причиной нашего истинного счастья. Это наш друг, и он никогда не изменится. Но изменения естественны и неизбежны, и когда что-то происходит, и человек меняется, мы впадаем в ступор.

Заблуждаясь относительно природы реальности, мы видим непостоянные вещи как постоянные и испытываем страдание. Никто не причиняет нам столько неудобств, как мы сами. Мы подвергаем себя пыткам, потому что не осознали природу реальности, не видя вещей такими, какими они являются на самом деле. Мы воспринимаем их таким образом, который совершенно противоречит реальности, и цепляемся за этот ложный образ. Так мы становимся творцом своего собственного страдания.

То, что по природе является страданием, представляется нам счастьем; то, что является непостоянным, мы видим как постоянное; нечистое мы воспринимаем за чистое; а то, что не существует в реальности, видится как истинно существующее. В то время как мы цепляемся за эти образы и наслаждаемся объектами, пребывая в состоянии желания, они кажутся нам хорошими, но рано или поздно они подведут нас. Конечным результатом наших отношений с ними будет страдание. Такова самсара. Кажется, что здорово иметь самсарические удовольствия, но, поскольку мы не совершили отречение от цепляния за блага этой жизни, то снова и снова оказываемся обманутыми. Даже если мы получим очень желанный объект, он никогда не будет идеальным; сердце чувствует, что всегда чего-то не хватает. Неудовлетворенное сознание, охваченное привязанностью, крадет наше счастье<sup>13</sup>.

Для большинства из нас успех в жизни означает успешное обретение четырех объектов наших желаний, но на самом деле это всего лишь успешное обретение страданий, поскольку желание по своей природе беспокоит наш поток сознания и приводит к неудовлетворенности. Рождены ли мы в мире людей или реальности *дэвов*, богов, где чувственные удовольствия в миллионы раз сильнее, чем в человеческом мире, так или иначе мы все еще будем неудовлетворены.

Когда нам говорят, что необходимо отпустить желания, мы чувствуем, будто нас просят пожертвовать своим счастьем, как будто без желания счастье невозможно, и мы остаемся ни с чем, одиноки и совершенно пусты, как сдутый шарик. Мы чувствуем, будто у нас больше нет сердца, как если бы потеряли жизнь.

Это происходит, потому что мы не осознали недостатков желания. Не распознали, что природа желания — страдание. Желание само по себе — это страдание, нездоровый ум<sup>\*</sup>. Из-

---

<sup>13</sup>См. учения Ринпоче о «Четырех ложных концепциях» (*Four Wrong Concepts*) в книге «Мышление бодхисаттвы» (*Bodhisattva Attitude*).

\*Согласно тибетской логике, то, что мы называем *состояниями сознания*, например, желание, гнев, зависть, невежество и так далее, является разновидностями *ума*: ум желания, ум гнева и т. д. (Прим. переводчика.)

за желания наше сознание испытывает галлюцинации, и мы неспособны увидеть, что есть и другой вид счастья, истинное счастье.

Если бы обретение объекта желания было настоящим счастьем, то чем больше таких объектов у нас оказывалось, тем счастливее мы становились бы, тогда как в реальности происходит прямо противоположное. Наше удовольствие от объекта уменьшается до тех пор, пока оно не превратится в явное страдание, например, когда мы что-то едим: вначале мы наслаждаемся, но если продолжим есть, то довольно скоро ощущения превратятся в дискомфорт, а затем и в настоящее страдание.

Условия сходятся вместе, мы встречаем желанные объекты, и называем это счастьем, но в глубине сердца чувствуем боль, а в груди тяжесть. Этот ум крепко связан, подобно узнику, чьи запястья и лодыжки скованы кандалами. Нет истинного мира, даже когда нам удастся встретиться с объектом своего желания — сознание все еще находится в природе страдания.

Вот почему так важно понять восемь мирских дхарм. Чем больше мы понимаем, что на самом деле происходит в сознании, тем лучше видим источник своих проблем. Когда мы едем на Восток, то сталкиваемся с трудностями; возвращаясь назад на Запад, мы снова встречаемся с ними. Куда бы мы ни поехали, везде есть проблемы и неудовлетворенность. Видя это, мы осознаем корень жизненных проблем — то самое заблуждение, которое создает их для каждого конкретного человека, для общества, для страны и мира в целом. Думая, что счастье приходит от объектов чувственных удовольствий, люди лишают себя истинного счастья и удовлетворения. Великий ученый Арьядэва говорил:

Мирским существам очень сложно увидеть, что счастье приходит из отречения от [благ] этой жизни. В этом [незнании] их крайнее заблуждение.

Мы можем достигнуть всего, что обычно люди считают признаком успеха в жизни. Мы можем иметь сотни тысяч, миллионы или миллиарды долларов, и будем считать это успехом. Мы можем получать похвалу, считая, что это и есть успех. Мы можем обладать комфортом, едой, одеждой, жильем и так далее, думая, что это успех. Мы можем иметь все, что люди обычно называют успехом. Однако, даже достижение всего этого — это *все еще* страдание, поскольку мы цепляемся за эти вещи.

Все негативные действия, которые мы совершаем из-за гордыни, привязанности и так далее, принесение вреда и даже убийство других, все страдание и беспокойство, которое мы испытываем, вызвано вредоносной мыслью о восьми мирских дхармах. Если проверить — точно так же, как во время просмотра кино, когда мы отматываем события назад — что послужило истинной причиной наших проблем, то мы обнаружим, что все они сводятся к привязанности, которая заботится только о счастье этой жизни. Это настоящее откровение, поскольку теперь мы можем увидеть, что все страдание (и счастье) приходит из сознания, а не из внешних объектов.

В «Лам-рим Чен-мо» Лама Цонкапа говорит:

Мы следуем за желанием в надежде обрести удовлетворение, однако это приводит лишь к неудовлетворенности.

На самом деле результатом следования желанию будет лишь разочарование. Мы пробуем снова и снова, но невозможно достичь истинного удовлетворения.

Следование за своими желаниями — это основная проблема самсары. Это постоянно привязывает нас к циклу смерти и перерождений, заставляя испытывать страдание шести сфер снова и снова, бесконечно, не будучи в состоянии найти настоящее удовлетворение или



покой. Рак или СПИД — это ничто, по сравнению с нахождением в ловушке самсары из-за желаний. Стрдание, вызванное болезнью, прекратится, но если, имея это драгоценное человеческое тело, мы не преодолеем желание, страдание, которое за ним следует, будет продолжаться вечно.

Мы должны быть в ужасе от будущих рождений, вызванных страстями, таких как жизнь в невыносимых страданиях низших сфер или бесконечное состояние неудовлетворенности высших миров. Но вместо этого большинство из нас волнуется только по поводу небольшого временного страдания этой жизни и прикладывает все усилия, чтобы избавиться только от него. Однако, работа по обретению счастья и прекращению страданий только этой жизни приносит нежелательные результаты, поскольку мы используем негативные методы. Что бы мы ни делали для этой жизни, мы делаем это с эгоизмом, желанием самсарических удовольствий, комфорта одной только этой жизни.

Поскольку мы привязаны к удовольствию, то, когда возникает болезнь, мы относимся к ней с мотивацией получить облегчение от дискомфорта, ничего большего мы не хотим; таким образом, принятие лекарства становится негативным действием. Чувствуя голод, мы принимаем пищу с эгоистическими мыслями, поэтому это тоже становится негативным. Если становится жарко или холодно, мы включаем вентилятор или обогреватель с тем же негативным умом.

С утра до ночи мы совершаем все действия с эгоистическим настроем. Внутри нашего дома и за его пределами, одеваясь, прогуливаясь, разговаривая с людьми, работая, принимая пищу, глядя на вещи, делая покупки, ложась спать — все, что мы делаем, мы делаем с эгоизмом.

Даже несмотря на то, что все свои действия мы совершаем с желанием обрести временное счастье и избежать временных проблем, фактически все, что мы делаем, создает причину бóльшего и более продолжительного страдания в будущем. В течение бесчисленных прошлых жизней мы действовали подобным образом, сохраняя цикл страдания, проживая всю свою жизнь с мыслями о восьми мирских дхармах.

До тех пор пока этот круг не разорван, мы будем продолжать в том же духе бесконечно, поскольку используем совершенно неверные методы работы с нашими обычными мирскими проблемами. Мы постоянно создаем себе условия для еще бóльшего страдания. Мы действительно лишились рассудка, совершенно сошли с ума.

Когда практикующие лам-рим — те, кто совершил отречение от восьми мирских забот и живет в чистой практике — смотрят на нас, цепляющихся за самсарическое счастье, они видят в нас подверженных галлюцинациям детей, играющих в игры.

Взгляните на детей, играющих в песке. Они создают башенки из песка и дают им имена, называя одну кучку «мой дом», а другую - «моя машина». Они верят в эти ярлыки и цепляются за них, а когда возникает проблема, они спорят и дерутся, поскольку в них возникает привязанность, ненависть и гнев. Держась за мысли о восьми мирских дхармах, мы ведем себя точно так же, как эти дети. На самом деле мы совершенные дети. Мы цепляемся за действия, будто они имеют какое-то значение, в то время как это совершенно не так. Мы гоняемся за несущественными вещами в поисках счастья и верим, что бессмысленное имеет смысл.

Мы можем думать, что, несмотря на то, что это не реальное счастье, до тех пор пока мы наслаждаемся им, это не имеет значения; нет никакого вреда. Это то же самое, что видеть яд, но называть его лекарством. Мы принимаем его и заболеваем ментально и физически. Результатом цепляния за временные удовольствия является возбужденность и отсутствие покоя, отсутствие свободы. Такова природа негативного ума.

Когда мы действительно понимаем, что все жизненные проблемы созданы порочной мыслью о восьми мирских дхармах, то, поскольку все мы ищем счастья, становится естественным совершить отречение в отношении этой одной-единственной и самой важной

причины всех страданий. Сделав это, мы принесем мир в свое сознание и жизнь. Если хорошенько проверить, это станет совершенно очевидно.

Наступая на колючку, мы понимаем, что боль, которую чувствуем, возникает из-за нее, и что, убрав колючку, боль прекратится. Подобным образом, поскольку восемь мирских дхарм являются источником всех наших проблем, отречение становится естественным методом, корнем, из которого растут счастье этой жизни и истинный покой.

Любое совершаемое нами действие либо становится Дхармой, причиной настоящего счастья, либо анти-Дхармой, причиной страдания, и различие между этими двумя лежит исключительно в мотивации: действуем ли мы с мыслями о восьми мирских заботах или нет. Таким образом, если мы хотим быть счастливыми, отречение от негативного мышления, заботящегося о восьми мирских дхармах — это самый первый шаг на нашем пути.

### **Определение восьми мирских дхарм**

«Дхарма» — это не просто слово, оно имеет огромное значение. Это не термин, который принадлежит какой-то одной религии — буддизму, христианству, индуизму и так далее. Чистая практика Дхармы принадлежит всем нам — она создана сознанием. Это метод, показанный нам просветленным существом, Буддой. Это метод, которому он сам следовал, который практиковал и полностью прочувствовал.

На санскрите *Дхарма* означает «держат» или «вести», таким образом, Дхарма — это то, что ведет от страданий трех низших сфер существования к состоянию просветления. Каждый из нас должен создать свою собственную основную практику Дхармы и стать себе позитивным наставником, вместо того, чтобы быть врагом самому себе.

В сочетании «восемь мирских дхарм» это слово имеет другое значение. Здесь оно означает существующий феномен, в частности «то, что держит свою собственную природу», другими словами, феномен, существующий в реальности. Для невежественного сознания каждый объект имеет самость. Оно видит цветок истинно существующим — независимо от причин или условий — и поэтому имеющим свою собственную природу; таким образом, «мирская» дхарма — это то, за что невежественное сознание цепляется, принимая это за существующее со своей стороны.

Поэтому есть два значения слова *дхарма*. Первое — это метод, который приводит к просветлению, а второе — это *дхарма*, как в выражении «восемь мирских дхарм», то, что держит обычных существ в ловушке самсары<sup>14</sup>. Эти два значения противоположны.

Мирская дхарма — это объект мысли, вызванной или привязанностью, или отвращением. Это либо объект мирского удовольствия, за которое мы цепляемся, и которое хотим испытывать, или объект, вызывающий страдание и который не нравится, от него мы желаем быть свободными или никогда не сталкиваться с ним. Наличие или отсутствие комфорта и удовольствия, материальных вещей, хорошей репутации, а также слышание похвалы или критики — это и есть четыре желанных и четыре нежеланных объекта.

Поскольку мы цепляемся за четыре желанных объекта и чувствуем отвращение по отношению к четырем нежеланным, то сами являемся «мирскими» существами, что противоположно тем, кто живет в чистой Дхарме и является истинными практикующими.

### **Восемь мирских дхарм**

В «Письме к другу»<sup>15</sup> Нагарджуна описывает восемь мирских дхарм следующим образом:

---

<sup>14</sup>В Архиве Мудрости Ламы Еше принято соглашение писать Дхарма с большой буквы для первого и с маленькой — для второго, т. е. существующего феномена.

<sup>15</sup>Стих 19.

Получение, не получение, счастье, несчастье, известность, дурная слава, похвала и критика: эти восемь мирских дхарм не являются объектами моего ума. Все они равноценны для меня.

Восемь мирских дхарм<sup>16</sup>:

1. Стремление обладать материальными благами
2. Нежелание отсутствия материальных благ
3. Жажда быть счастливым и испытывать комфорт
4. Нежелание быть несчастным и испытывать дискомфорт
5. Стремление к славе
6. Нежелание бесславия
7. Жажда похвалы
8. Нежелание критики

Эти восемь мирских дхарм (также называются восемью мирскими заботами) включают в себя четыре желанных объекта, которыми мы жаждем обладать, и четыре нежеланных объекта, от которых хотим быть свободными.

Наше обычное заблуждение заключается в следующем: мы чувствуем счастье, когда оказываемся в приятной, комфортной обстановке, и ощущаем себя несчастными, когда бываем в неприятной ситуации; мы счастливы иметь желанные материальные вещи, и несчастны, когда не обладаем ими; мы рады иметь хорошую репутацию и недовольны, когда репутация плоха; нас радует, когда нас хвалят, и мы расстраиваемся, когда нас критикуют.

Легко понять, что потеря материальных вещей, несчастье и дискомфорт, дурная слава и критика являются проблемами, но большинство людей не осознают, что их противоположности — получение материальных благ, комфорт и счастье, добрая слава и похвала — также относятся к страданию. Не смотря вглубь, мы называем удовольствием чувство, возникающее от встречи с желанным объектом, и говорим, что счастливы. Мы не замечаем, что на самом деле наш ум находится в напряжении.

Кадампа Геше Гонпава, обладавший ясновидением и многими другими реализациями, говорил:

Получение четырех желанных результатов — комфорта, материальных вещей, хорошей репутации и похвалы — благодаря действиям, мотивированным мыслью о восьми мирских дхармах, приносит лишь преходящее удовольствие этой жизни и не имеет никакой пользы для будущих жизней. Более того, подобные действия также могут вызвать четыре нежеланных результата, и, таким образом, быть бесполезными даже в этом воплощении.

Мы *верим* в то, что встреча с любым из желанных объектов является счастьем. Мы

---

<sup>16</sup>За многие годы, в течение которых Ринпоче давал учения о восьми мирских дхармах, он использовал различные термины для их описания. Например, вместо *материальных благ* он также использовал термины *материальные вещи*, *комфорт*, и *получение того, чего хочется*. Вместо *счастья* и *несчастья* он говорил *удовольствие*, *интересные вещи*, *комфорт*, а также *страдание*, *неинтересные вещи*, *дискомфорт*. Вместо *хорошей* и *плохой репутации* — *слава*, *слышание приятных или интересных звуков*, а также *бесславие*, *дурная слава*, *слышание неприятных или неинтересных звуков*. Вместо *похвалы* и *порицания* он иногда использовал *восхищение* и *оскорбление*, *злословие*, *критика*, *осуждение* (и его противоположность — *одобрение*).

чувствуем себя счастливыми, получая подарки или встречая друга, или если о нас пишут в газете очень приятные вещи, говоря, какие мы образованные и добрые. Происходит что-то приятное, и внезапно мы оказываемся воодушевлены, и наш ум «прилипаёт» к этому объекту.

Проведите следующий эксперимент: понаблюдайте за своим умом, когда встречаете какой-либо из четырех желанных объектов. Что вы чувствуете в это время? Когда вы смотрите вглубь на то, что скрывается под возбуждением и чувственным удовольствием, то видите, что там нет покоя и расслабления — только еще большая запутанность, волнение и тревога. Мы чувствуем эмоциональный подъем, но ум напряжен, будто сжат железными тисками. Там, где есть привязанность, концентрация невозможна, поскольку сознание несвободно, как если бы оно утонуло в объекте. Мы называем этот напряженный, возбужденный ум «счастьем», но на деле это всего лишь один из уровней страдания. Поняв его природу, мы сможем ясно увидеть, что, хоть мы и получили, что хотели, все же нам чего-то не хватает.

Такова природа привязанности. Мы чувствуем боль, но она отличается от физической; это боль привязанности. Это сложно увидеть или контролировать, поскольку сильная привязанность смешана с нашим восприятием объекта; она препятствует нашему видению истинной природы объекта и того, что происходит в нашем сознании. Охваченные желанием обладать объектом, мы не способны увидеть, что все волнение, агрессия, несчастье и страх, преследующие нас в этой жизни, происходят из этого желания, которое направлено исключительно на достижение счастья в этой жизни.

Затуманенные желанием, мы не видим, что истинное счастье приходит только тогда, когда мы свободны от страстей. Так же как наркоман думает, что не может быть счастлив без наркотиков, мы чувствуем, что для счастья нам нужны внешние объекты, и не понимаем, что существует другой путь. Но если прочесть биографии лам, например, Миларепы, то можно увидеть, что они достигли состояния великого покоя, баланса и счастья, совершив отречение от восьми мирских дхарм, и что эти качества только усилились, а не ослабли. Это и есть истинное состояние мира. Даже корень великого внутреннего покоя, *нирваны*, начинается с этого принципиального первого шага — отречения от восьми мирских дхарм.

### *Получение и потеря*

Любить что-то — не всегда означает быть привязанным к этому объекту, но если мы подумаем о материальных вещах, которые ценим больше всего — деньгах, машинах, драгоценностях и так далее — то, скорее всего, увидим, какую сильную привязанность испытываем к ним. И это справедливо не только в отношении вещей, но и друзей. Встречая друга, мы чувствуем что-то подобное удовольствию и полностью верим в то, что это реальное, истинное счастье, не распознавая его как привязанность.

Мы думаем, что получаем истинное счастье от встречи с друзьями или со своими ценными вещами, но этот ум привязанности заблуждается. Временное счастье, которое мы испытываем из-за привязанности, не является настоящим; оно возникает не из устранения желания, а из следования ему — из дружбы с желанием.

Более того, там, где есть привязанность, есть и страх потерять объект привязанности, и чем сильнее привязанность, тем сильнее страх. Если это материальный объект, мы должны всегда держать его в надежном месте и запирать все двери. Даже если он не будет украден или потерян, мы будем постоянно испытывать страх, что это произойдет. В отношении друга — чем больше наша привязанность, тем больше мы переживаем, что он или она покинет нас.

В состоянии сильной привязанности мы не чувствуем вкус жизни, даже если живем в шикарном доме, носим очень дорогую одежду и прекрасно питаемся. Наши тела находятся там, но ум несчастлив. Чем больше наша привязанность к четырем желанным объектам, тем больше мы волнуемся о том, как бы не встретить четыре нежеланных объекта. И когда это все-таки происходит, мы не знаем, что делать. Мы совершенно запутываемся и сходим с ума;

может быть, нам даже кажется, что единственный выход из страдания — это покончить жизнь самоубийством.

Мы чувствуем постоянное волнение, что четыре нежеланных объекта подкарауливают нас за углом. Возможно, их даже не существует — мы никогда не встречались с этими объектами и, может быть, никогда не встретим в будущем — но в сознании есть ощущение, будто эта проблема существует на самом деле. И когда что-то в действительности случается с объектом, который мы так ценим — он теряется или ломается, или наш друг покидает нас — тогда, чем сильнее привязанность, тем больше мы страдаем. Мы ужасно расстраиваемся, впадаем в депрессию, и выражение лица совершенно меняется.

Подумайте о каком-то ценном объекте, к которому вы привязаны. Чувствуете ли вы тревогу о том, что он может потеряться, сломаться или оказаться украденным? Даже несмотря на то, что этот объект у вас в руках, и вы никогда не расставались с ним, не смотря на то, что этого еще не произошло, чувствуете ли вы страх, что это произойдет? Представьте эту драгоценную вещь или дорогого вам друга. Представьте, что эта вещь ломается, или что друг умирает, и посмотрите на то, как вы себя чувствуете, и как это влияет на ваше сознание.

Например, у нас есть миска, к которой вы очень привязаны, неважно, является ли она ценным антиквариатом или просто старой потрескавшейся тибетской чашей. Однажды мы ее разбиваем. Мы сильно расстраиваемся и тяжело переживаем утрату. Если бы мы были меньше привязаны к этому предмету, то страдание из-за ее потери было бы значительно меньше. С другой стороны, если кто-то крадет мусор, мы совсем не переживаем; это не создает потрясения в сознании. Поскольку мы не испытываем привязанности к мусору, его потеря не вызывает у нас перемену в настроении. Конечно же, наверняка *есть* люди, которые испытывают привязанность к мусору и расстраиваются, если он оказывается украден.

Если мы сравним отсутствие привязанности к мусору с привязанностью к ценному объекту и наше безразличие, когда теряем первое, и страдание, когда теряется второе, то сможем легко увидеть, что страдание приходит из привязанности, а не из факта утраты.

Где есть мысли о восьми мирских дхармах — цепляние за жилье, еду, одежду и так далее — там есть волнение и страх их потери. Там, где есть привязанность к комфорту, есть и страх его отсутствия; где желание получения материальных вещей, там страх неполучения их; где привязанность к похвале, там страх критики; и где страстное желание иметь хорошую репутацию — страх дурной славы. Это и есть основное страдание. Отсутствие четырех желанных объектов — это страдание, но также и их наличие является страданием, поскольку мы боимся их потерять, будучи слишком привязанными к ним.

Мы находимся в самсаре и, конечно, не всегда получаем то, чего хотим. Мы пребываем в постоянном поиске четырех желанных объектов, но чаще всего сталкиваемся с нежеланными. Это не новый опыт для нас; на самом деле так продолжается уже целую вечность. Древние вещицы из музея по сравнению с нашим опытом — просто ничто: не важно, какими старыми они могут быть, они были созданы после того, как возник этот мир, и мы все еще можем посчитать, сколько им веков или тысяч лет. С другой стороны, наш опыт встречи с нежеланными объектами начался задолго до рождения в этой жизни, даже раньше, чем этот мир был создан; и до тех пор, пока мы не станем свободны от самсары, мы продолжим сталкиваться с неприятными вещами и ситуациями. Такова природа нашей жизни в самсаре.

До тех пор, пока мы полагаемся в своем счастье на внешние объекты, такие как товары потребления и похвалу, нам не найти баланс. Внешний мир постоянно меняется, поэтому наша реакция на него также претерпевает изменения - все время вверх и вниз: светит солнце - хорошо; идет дождь - плохо; хвалят - счастье; критикуют - несчастье; хорошая программа по телевизору - мы довольны; скучная программа - недовольны. Когда бы условия ни менялись, наше сознание меняется вместе с ними, постоянно вверх и вниз.

Например, сейчас Рождество, и у нас есть кто-то, кто обычно очень щедр и дарит хорошие подарки. Мы привыкли ожидать от этого человека подарки, поэтому, когда мы его

видим, то автоматически чувствуем приятное предвкушение. Это знак, что мы привязаны к получению материальных вещей. И вдруг в одно Рождество этот человек не дарит нам ничего. Мы сбиты с толку. Мы придумываем различные причины, почему он перестал обращать на нас внимание, и в нашем сознании рождается сильная антипатия по отношению к нему. Мы жалуемся ему в лицо, что он любит всех, кроме нас. Мы кричим и обвиняем. Может быть, мы даже плюнем ему в лицо. Если мы сидим за столом, то, даже не закончив ужин, мы бросаем тарелку на пол, топаем ногой и убегаем в свою спальню, хлопнув дверью так, чтобы все слышали. Затем бросаемся в слезах на кровать, жалуясь и критикуя этого человека снова и снова, будто повторяя мантру. Мы повторяем эту мантру на протяжении многих часов. Думая о том, что он любит других больше, чем нас, мы погружаемся в депрессию и порождаем невероятно сильный гнев по отношению к этому другу и зависть по отношению ко всем остальным. Так работает мышление, сконцентрированное на восьми мирских дхармах.

Будучи под контролем привязанности, когда мы испытываем сложности, нам кажется, что они никогда не закончатся, но если нет фиксированности на этом, то можно увидеть, что это совсем не так. Если происходит что-то неприятное, оно не сильно нас беспокоит. Если мы отсечем привязанность к этой жизни посредством таких базовых техник как медитация на непостоянство и смерть, то даже встретившись с четырьмя нежеланными объектами, мы не придадим этому слишком большого значения.

Возможно, у нас есть огромные проблемы в жизни — никто в семье не любит нас, все нас ненавидят, нам нужно идти в суд, и кажется, будто нам придется провести в тюрьме остаток своей жизни, у нас очень плохая репутация, и все вокруг перемывают нам косточки, куда бы мы ни пошли, на улице или дома, все критикуют нас и отказывают в помощи — и кажется, что так будет всегда, будто эта ситуация постоянна, но на самом деле эта жизнь закончится через мгновение. Она подобна молнии, которая вспыхивает и моментально исчезает.

Пока сверкает молния, мы видим все объекты вокруг очень ясно, и внезапно это видение исчезает. Наша жизнь такая же; она начинается и быстро проходит. По сравнению с нашими безначальными прошлыми воплощениями, эта жизнь длится лишь мгновение, подобно молнии.

Лама Цонкапа говорил, что эта жизнь непостоянна, как пузырь на поверхности воды, лопающийся в одну секунду. Видя это, нам нужно постараться придать смысл этому драгоценному человеческому рождению и совершенно перестать цепляться за блага этой жизни.

### *Счастье и несчастье*

Обычно мы чувствуем себя несчастными, когда счастье этой жизни было потревожено каким-то образом — как правило, это происходит, когда мы встречаемся с чем-то нежелательным. И мы чувствуем радость, когда нет никаких неприятностей, и когда встречаем один из четырех желанных объектов. На самом деле, определением счастья для нас является встреча с объектом привязанности.

Вот почему большинство людей в мире приравнивают счастье к привязанности. Они не могут увидеть, что это ошибка, поскольку у них совсем нет опыта истинного счастья, великого счастья, которое возникает исключительно когда *нет* привязанности. Они даже никогда не слышали о покое и счастье, которое приносит Дхарма, хотя это опыт великих мастеров медитации. Думая, что счастьем является лишь временное удовольствие, они не понимают, как кто-либо может испытывать счастье без привязанности. Ум работает следующим образом: неприятное ощущение от встречи с четырьмя нежеланными объектами напрямую связано со стремлением встретить четыре желанных объекта, таким образом, чем больше мы нуждаемся в объектах привязанности, тем более вероятно, что мы окажемся разочарованы.

Почему мы так одержимы желанием комфорта? Например, многие из нас очень сильно привязаны к еде. Миларепа предупреждал об этом виде привязанности, называя его «шпионом Мары»<sup>17</sup>, имея в виду, что удовольствие от хорошей еды побуждает нас испытывать все большую и большую привязанность. Если мы проверим, то обнаружим, что этот неудовлетворенный ум действительно берет начало в жажде временных удовольствий — мысли о восьми мирских дхармах. Простой и питательной пищи нам недостаточно, мы все время хотим чего-то вкусенького, и не найдя этого, расстраиваемся и разочаровываемся. Неполучение того, на что рассчитываем, или получение не совсем того, чего мы хотели, становится большой проблемой в нашем сознании. Мы беспокоимся в течение всего дня, с утра до самого вечера; весь дом наполнен чувством: «Сегодняшний обед был отвратителен; я не получил того, чего хотел». Это становится огромной трагедией.

Количество беспокойства, которое испытываем, зависит от того, насколько сильно мы цепляемся за вещи. Если мы полны желания-нужды, ничто и никогда не сможет принести удовлетворения. Каждый из нас видел таких людей. В их жизнях постоянно чего-то не хватает, постоянно все не то. Где бы они ни жили, там всегда что-то не так; что бы они ни ели, и как бы ни питались, ничто не приносит удовлетворения. Это так же справедливо и по отношению к нам, но, наверное, в меньшей степени; такова самсара. Это то, как ум и объект взаимодействуют между собой. Исследование этого вопроса — это наилучший способ изучения ума.

Если бы у нас было меньше привязанности, то даже безвкусная еда не была бы для нас большой проблемой. Не было бы причины расстраиваться, и не возникало бы проблем с настроением. Чем эффективнее мы сможем уменьшить свою привязанность по отношению к получению четырех желанных объектов, тем сильнее снизим разочарование от неполучения. Отсекая привязанность, практика Дхармы привносит покой в нашу жизнь, освобождает нас от замешательства и делает счастливыми. С чем бы мы ни сталкивались — комфорт, дискомфорт, похвала, критика или что-либо еще — наше сознание всегда будет оставаться счастливым, сбалансированным и спокойным.

Геше традиции Кадам, Щаво Гангпа, великий йогин, практиковавший учения Ламы Атиши о *бодхичитте*, делился своим глубоким опытом:

Когда мы не отрекаемся от привязанности, ища счастья в этой жизни, негативная карма, страдания и дурная слава атакуют нас одновременно. Когда мы совершаем отречение от этих мирских забот, солнце истинного счастья восходит в нашем сознании<sup>18</sup>.

Питая сильную привязанность, мы будто храним в своем сознании застрявший осколок стекла. Это не счастливое состояние сознания, а страдание. Для нас между получением доллара и его отсутствием есть огромная разница. Однако, для того, кто отрекся от восьми мирских дхарм, нет никакой разницы, даже если он получит миллион долларов; это не меняет его сознание. Для него обретение не будет равняться счастью, а потеря — несчастью. Ни временное счастье, ни временное страдание не имеют сильного значения.

Если мы свободны от цепляния, то не возникает проблем, когда мы встречаемся с четырьмя нежеланными объектами. Какая бы ситуация ни возникла, мы в балансе. Будь то не полностью меблированный дом, который мы снимаем, или не очень хорошо приготовленная еда — нет никакой проблемы. Даже если еда, которую нам подали, испорчена, мы можем просто перестать есть, не впадая в расстройство — например, когда друг случайно подает нам еду плохого качества. Злость, ссора и судебное разбирательство, следующие за ситуацией — это продукт нашего неудовлетворенного ума, который «додумал» обиду.

---

<sup>17</sup>Мара является проявлением внутренних препятствий. См. стр. 135, где есть полная цитата и объяснение, почему еда — это «шпион».

<sup>18</sup>См. также «Книгу Кадам» (*The Book of Kadam*), стр. 597 в английской версии.

Когда мы чрезмерно сконцентрированы на своем собственном комфорте и удовольствии, нас очень легко вывести из себя. Все отвлекает и раздражает — любой небольшой шум снаружи, любое крошечное насекомое, летающее вокруг. Всякая нежеланная вещь становится огромным препятствием для ума и причиняет страдание. Например, вы все видели некоторых стариков, кричащих и жалующихся на любой даже небольшой шум, создавая неприятности для себя и других.

Такое случается. Иногда нас будят танцующие или слушающие громкую музыку соседи сверху. Бывает и такое. От себя мы добавляем к этой ситуации свой гнев, вызов полиции и создание огромной проблемы для других людей. Все это совсем не обязательно и в любом случае не позволит нам пойти спать дальше. То, насколько большой проблемой становится шум, зависит от того, насколько сильно мы цепляемся за комфорт.

Если мы не совершим отречение в отношении привязанности, наш ум всегда будет несчастлив. Чтобы изменить состояние сознания на счастье, необходимо иметь терпение. Когда кто-то нас критикует, нужно терпение. Когда кто-то обвиняет нас или поступает плохо, крадя у нас что-то или не давая то, чего мы ожидаем, нужно терпение. Таким образом наше сознание не будет поколеблено, и мы не разозлимся. Так же и с психологической точки зрения: с меньшей привязанностью возникает меньше тревог, что в будущем что-то *может* пойти не так.

Если мы ожидаем, что все будет идеально, то неизбежно испытаем разочарование и беспокойство. Например, некоторые туристы с Запада, оказываются шокированы, когда приезжают в примитивные страны, такие как Непал, где по сравнению со страной, откуда они приехали, материальные условия ужасны. Даже останавливаясь в лучшем отеле Катманду, который непальцы считают невероятно шикарным и верхом совершенства, они обязательно найдут, что что-то не так, что того-то и того-то не хватает. Чем больше они думают о недостающих вещах, тем больше они разочаровываются, и у них возникает желание уехать домой как можно скорее.

Даже те, кто изначально планировал поселиться в Непале на несколько лет, заканчивают тем, что уезжают домой очень быстро. Никакого горячего душа, никаких супермаркетов... так много вещей отсутствует! Непальцы же, с другой стороны, живут очень счастливо. Живя в горах, в местах, где нет практически ничего, они не испытывают сильного страдания или страха.

Мысль о восьми мирских дхармах не дает туристам быть в таком же счастливом и расслабленном состоянии, как примитивные жители деревень. Несчастье не заключается в постельных клопах или шуме, а приходит из страстного желания мирских удовольствий.

Вполне возможно быть совершенно счастливым независимо от того, какова внешняя среда, насколько шумно вокруг, или насколько неприятны условия. Ничто не беспокоит человека, чье сознание свободно от мысли о восьми мирских дхармах. Его ум не обременен волнением, счастлив и всегда сбалансирован.

### *Хорошая и плохая репутация*

Одна из самых больших проблем, с которой мы, обычные существа, сталкиваемся — это привязанность к доброму имени. Отречение от привязанности к еде и одежде дается относительно легко, по сравнению с отречением от привязанности к хорошей репутации. В то время как похвала и критика звучат в наш адрес напрямую, репутация — это то, что другие люди говорят про нас. Это более общее знание, например, статьи в газетах о том, что мы совершили, или просто сплетни о нас.

Отчаянное желание быть предметом восхищения приносит с собой много беспокойства и проблем, и все они созданы нами. Приобретение хорошей репутации требует больших усилий и затрат, и затем, когда мы этого достигаем, то, как бы успешны ни были, мы всегда



беспокоимся, что можем потерять ее. Существует много примеров людей, которые неустанно работают и тратят невероятное количество денег — миллионы долларов — на хорошую репутацию, однако не могут избавиться от боли в сердце, что однажды все это потеряют.

Все знают об Элвисе Прэсли. Далай Лама обрел известность после того, как получил нобелевскую премию, однако Элвис Прэсли все еще более знаменит, особенно среди молодежи. Он подобен идолу, на который люди молятся, он образец для подражания, бог.

По крайней мере, верующие в Бога люди постоянно возносят его в молитвах, но молодежь стремится подражать Элвису или другим знаменитым актерам и певцам и постоянно тренируется только лишь для того, чтобы стать известными или заработать хорошую репутацию. Но потом, даже достигнув успеха, они все еще не получают истинного удовлетворения, и многие оканчивают жизнь самоубийством.

В свое время Элвис Прэсли был самым успешным артистом в мире, однако в последний год его жизни, возможно, исполняя свою последнюю песню, он плакал, слезы катились по его щекам. Это очень грустно, очень. Слушатели тоже плакали. Не смотря на то, что он достиг популярности настолько, насколько это было вообще возможно, и у него было бесчисленное множество друзей, он был очень богат, тем не менее в его сердце все еще была грусть, он испытывал депрессию, понимая, что скоро умрет, а удовлетворения так и не достиг. Все это так из-за привязанности, цепляния за эту жизнь и отсутствие размышлений о непостоянстве и смерти.

Даже стараясь создать хорошую карму, отдавая вещи или деньги нуждающимся, если мы совершаем эти действия из-за желания, чтобы нами восхищались, то мысли о восьми мирских дхармах не дают этим поступкам быть позитивными. Мы можем думать, что делаем что-то хорошее, но наша истинная мотивация состоит в том, чтобы все остальные услышали о нашем поступке и подумали, как мы щедры и благородны, или наше намерение сводится к тому, чтобы потом, когда мы сами будем нуждаться в помощи, нам помогли те, по отношению к кому мы были так добры. Это не настоящая щедрость. До тех пор, пока наша мотивация находится под контролем привязанности к репутации, действие не превращается в акт истинной щедрости, чистой Дхармы.

Бодхисаттва Тхогме Зангпо, великий мастер медитации из Тибета, говорил:

Даже отдавая множество вещей на благотворительность, если вы делаете это, желая обрести хорошую репутацию, действие имеет очень небольшой эффект, поскольку добродетель разрушается негативной мыслью.

Если мы богаты и щедры, люди будут толпиться вокруг нас, думая, что могут урвать себе кусочек, что делает их для нас очень легким объектом для эксплуатации. Мы видим, что люди, привлеченные материальными благами и богатством очень состоятельных людей, всегда хотят на них работать.

Иногда обильная роса ранним утром может повредить урожай; влага, которая так важна для растения, может также убить его. Точно так же, заслуга от акта даяния может быть разрушена мыслью о хорошей репутации, которая может превратить чистую благотворительность в действие, совершаемое только ради своего мирского удовольствия.

Привязанность к доброй славе может отвлекать нас даже в то время, когда мы пытаемся медитировать, например, когда мы сидим в совершенной позе, раздуваясь от гордости, что окружающие нас люди, должно быть, завидуют тому, как великолепно мы медитируем. Такие мысли не являются Дхармой. Если мы не будем осторожны, постоянно проверяя свою мотивацию, когда пытаемся практиковать Дхарму, то мирские заботы непременно будут нас отвлекать.

Другая сторона заботы о добром имени — это страстное желание освободиться от

дурной славы. Когда люди жалуются на нас, критикуют, рассказывают другим о наших недостатках или ошибках (даже если у нас нет тех дефектов, о которых они говорят), это может породить сильную боль в сознании и сделать нас несчастными. Это происходит из-за нежелания иметь плохую репутацию.

Чем больше мы жаждем иметь доброе имя, тем сильнее чувствуем отторжение дурной славы. Наш ум становится депрессивным и агрессивным. Когда люди ни с того ни с сего теряют работу, даже если это произошло из-за сокращения штатов, а не потому что они сделали что-то не так, то часто думают, что они в каком-то смысле упали. Они страдают от низкой самооценки и думают, что другие считают их неудачниками. Чувствуя, что их плохая репутация неоправданна, они могут даже получить нервный срыв. Некоторые даже совершенно сходили с ума из-за этого.

С другой стороны, если мы не стремимся получить восхищение других, то не беспокоимся, когда они говорят о нас плохо. Независимо от того, восхищаются они нами или нет, имеем ли мы хорошую репутацию или нет, наше сознание остается безмятежным. Какими бы ни были внешние условия, наше сознание остается ровным, спокойным; мы находимся в полном самообладании. Когда мы отсекаем привязанность к хорошей репутации, страх дурной славы исчезает автоматически. Что бы люди ни говорили про нас, мы не испытываем страха. Это приносит покой в нашу жизнь, в сердце, и мы можем практиковать по-настоящему.

Мы можем смягчить ощущение несчастья из-за отсутствия хорошей репутации и наличия плохой, если поразмышляем о непостоянстве и смерти. Постарайтесь помнить, что все феномены, включая добрую и дурную славу, по природе непостоянны. Ничто не длится вечно; все меняется час за часом, минута за минутой, секунда за секундой, и даже в течение секунды — за мгновения. Это не может быть остановлено. Медитируя на непостоянстве мы не превращаем постоянные феномены в непостоянные, а медитируя на смерти, не приближаем собственную кончину. Мы всего лишь пытаемся вспомнить, что природа этой жизни — непостоянство.

### *Похвала и критика*

Когда люди хвалят нас, говоря, как мы хороши, щедры или мудры, ум создает для нас множество проблем; наша привязанность немедленно раздувается, как шарик. Поскольку существует такая опасность, нам нужно быть очень внимательными, получая похвалу; чтобы защитить себя, нам необходимо очень ясно осознавать, что происходит в уме, и использовать одну из множества подходящих техник<sup>19</sup>.

Ожидание похвалы или комплиментов делает нас легко поддающимися разочарованию. Например, мы подаем кому-то чашку кофе или кусочек шоколада, и этот человек принимает их молча, не говоря спасибо. Это может стать причиной сильного страдания для нашего ума, огромной проблемой! Это же так важно! В течение нескольких дней после этого события мы продолжаем злиться на этого человека и чувствуем себя очень одинокими. Мы ходим с раскаленной иглой в сердце.

Если мы достаточно храбры, то можем даже выразить свою критику в лицо этому человеку за то, что не поблагодарил нас, или же в противном случае просто жалуемся на него другим за его спиной: «Он попросил у меня кусочек шоколадки, я дал ему, что он хотел, и он даже не сказал спасибо!» Затем мы начинаем сплетничать. Критикуя этого человека, мы все вместе создаем негативную карму.

С логической точки зрения, нет никакой причины для беспокойства, злости и тому подобного, но логика не останавливает наши страдания. Проблемы возникают, потому что нам не удалось разрушить свою привязанность к тому, чтобы быть предметом восхищения —

---

<sup>19</sup>См. медитацию в конце этой и следующих глав.

страдание, гнев и их результаты в виде негативных кармических действий тела и речи возникают из-за привязанности к счастью этой жизни. Желание похвалы, хорошей репутации и так далее — это ядовитый ум, который всегда влечет за собой страдание, создает больше негативной кармы и приводит к бесконечному круговороту [в самсаре].

Когда мы практикуем самую суть Дхармы, избегая восьми мирских дхарм и не следуя привязанности к этой жизни, ничто не приводит к возникновению привязанности или гнева, когда мы слышим похвалу или обвинения. Мы воспринимаем похвалу и критику как звуки ветра — не имеющими значения и не представляющими никакого интереса. Такое сознание, свободное от гнева и привязанности, действительно обладает силой и приносит большое счастье и свободу.

Если мы приходим в ярость, когда кто-то называет нас тупой скотиной, почему тогда не злимся, когда говорим это себе? Это произошло бы, если бы слова сами по себе вызывали гнев, поэтому совершенно нелогично злиться только потому что они были произнесены кем-то другим. Если магнитофон повторяет, что мы отвратительны, сломать его не будет хорошим выходом. Это совершенно бесполезно и очень по-детски. Нам может казаться, что у нас есть право испытывать злость по отношению к человеку, который записал это на магнитофон, но опять же, нужно исследовать, что есть человек. Он тоже подобен магнитофону. Нет ничего в его теле, на что мы можем злиться; оно всего лишь подобно механизму, коробке или магнитофону.

Точно так же как магнитофон не обладает выбором, поскольку критика была записана на пленку человеком, так и этот человек не имеет выбора, поскольку его сознание находится под контролем неведения. Несмотря на то, что он обижает нас, у него не больше свободной воли, чем у магнитофона, и у нас нет никаких причин делать его объектом своего гнева. Ни побои, ни убийство, ни разрезание его на кусочки не остановит его неведение. Не поможет также и сжигание его тела. Ничто из того, что мы, обычные люди, делаем в отместку, не остановит проблему.

Мы не можем прекратить его неведение, не можем удалить его. Этот человек находится под контролем негативного ума, и если мы отвечаем гневом и грубыми словами, то не только делаем его еще более несчастным, но и вредим себе. Видя это, мы можем освободить себя от ощущения личной обиды, которую, возможно, чувствуем из-за его поступка и, таким образом, на самом деле развиваем сострадание по отношению к нему.

В действительности критика очень полезна. В отличие от похвалы, которая приводит к тому, что мы раздуваемся от гордости, и потому становится препятствием к счастью и просветлению, критика дает нам возможность увидеть свои ошибки и исправить их, чтобы сделать нашу практику чистой и совершенной.

Геше традиции Кадам, практиковавшие трансформацию ума, использовали критику как путь к просветлению. Их логика была такова: если любим похвалу, то должны любить и критику, поскольку и то, и другое — всего лишь слова, звуковые волны, достигающие наших ушей, и ничего больше. Геше традиции Кадам считали обвинения очень полезными, они любили получать как можно больше критики в свой адрес. Чем больше их критиковали, тем больше возможностей для практики они получали. Поэтому они радовались оскорблениям, поскольку в этом случае могли тренироваться в бодхичитте. Вместо того, чтобы злиться на тех, кто их критиковал, они воспринимали этих людей как невероятно милосердных, и чувствовали огромную любовь к ним.

## **Медитация**

Пока мы не будем постоянно осознанны о том, что происходит в нашем уме, существует реальная опасность, что все будет служить лишь на усиление мыслей о восьми мирских дхармах. Поэтому нам нужно постараться медитировать на восемь мирских дхарм и прочие темы из учений лам-рим как можно больше.

Существует множество способов медитировать на восемь мирских дхарм. Перед тем как это делать, хорошо бы начать с предварительных практик. Начните с медитации на дыхании, затем визуализируйте Учителя Шакьямуни перед собой и произнесите молитвы, например, молитвы прибежища и бодхичитты. Затем сделайте практику очищения и направьте ее также на всех живых существ, которых вы визуализируете вокруг себя.

Из Будды Шакьямуни, которого вы представили перед собой, появляется еще одно его проявление и сливается с вами, в то время как тот первый Будда остается на прежнем месте — прямо перед вами. Затем вы становитесь едины с Учителем Шакьямуни и очищаете всех живых существ лучами мудрости, которые исходят из вас — Будды Шакьямуни. Затем все существа становятся Учителем Шакьямуни и сливаются с вами<sup>20</sup>.

После этого можете начинать основную часть, выполняя одну из медитаций на восемь мирских дхарм.

### *Медитация на звук похвалы и критики*

Вы можете понять многое о своем уме, оставаясь в осознанности относительно того, как он реагирует на похвалу и критику. Насколько вам приятно, когда кто-то вас хвалит? Насколько сильно вы переживаете, когда вас критикуют? Даже если логически вы понимаете, что ни похвала, ни критика не оправданны, очень трудно разделить свой ум и ситуацию и выработать более реалистический взгляд на эти две мирские дхармы. Вот медитация, которая поможет это сделать.

Подумайте о комплименте или о какой-то похвале, которую вы недавно получили. Не волнуйтесь, чувствуете ли вы, что она заслуженна, или нет, просто сконцентрируйтесь на том, как ваш ум среагировал на нее. Было ли вам по-настоящему приятно без какого-либо преувеличения со стороны ума, или ваш ум незамедлительно привязался к ней? Понаблюдайте, насколько вам нужна похвала.

Предположим, кто-то выразил восхищение вашей мудростью - «Как вы мудры!» Ваш ум сразу же оказывается охвачен этой идеей, и вы чувствуете себя счастливым. Но где истинное счастье в этих словах на самом деле? Это просто звуки, достигающие ваших ушей. Если бы они были истинным источником счастья, тогда каждый раз, слыша их, вы были бы счастливы точно так же. Если бы в этом предложении было что-то абсолютно существующее, тогда простая фраза «как вы мудры», сказанная самому себе, обладала бы тем же эффектом. Так ли это?

Это могло бы стать вашей мантрой. Вы могли бы повторять это себе снова и снова, начитывая на четках — *как вы мудры, как вы мудры, как вы мудры*. Если бы это приносило истинное счастье, то при большем количестве повторений вы становились бы счастливее. Вы могли бы записать ее и проигрывать на магнитофоне каждый день в течение всего дня, и стали бы счастливейшим человеком в мире. Но, конечно же, это не так.

Разберите каждое слово и посмотрите, есть ли там счастье. Есть ли подлинное счастье в словах «как», «вы» или «мудры». Конечно же, нет. Слова сами по себе не являются причиной для привязанности, тогда почему все предложение целиком должно ей стать?

Поэкспериментируйте таким образом и постарайтесь увидеть, что удовольствие, которое вы испытываете, когда вас хвалят, не исходит из слов. Слова — это всего лишь пустые звуки; значением их наделяет ум.

Точно так же, если вы проверите, действительно ли есть что-то настоящее во фразе «ты такой отвратительный», то обнаружите, что того, что вы считали существующим, на самом деле нет. Вы злитесь и расстраиваетесь, когда кто-то говорит подобное, это предложение

---

<sup>20</sup>Более подробно о предварительных практиках и визуализации Будды Шакьямуни читайте главу «Ежедневная медитация на Учителя Будду Шакьямуни» в книге «Основные буддийские молитвы», том I, стр. 167-185 в англоязычном издании (*A Daily Meditation Practice on Guru Shakyamuni Buddha, Essential Buddhist Prayers*).

приносит в сердце так много боли, но на деле это всего лишь несколько звуков, достигающих ваших ушей. Как они могут обладать таким эффектом? Вы верите в предложение, но проанализируйте каждое слово. Злитесь ли вы на слово «ты» во фразе «ты такой отвратительный»? Нет никакого смысла сердиться. И также нет смысла обижаться на слово «отвратительный». Злитесь ли вы, когда слышите звук этого слова?

Если вы добавите «не» к фразе «ты хороший», то получится негативное предложение «ты нехороший». Две буквы - «н» и «е» - совершенно меняют предложение. В первом предложении нет отрицательной частицы, во втором есть. Вы не сердитесь, когда слышите частицу «не» саму по себе, зачем же тогда злиться на все предложение целиком? Потому ли, что комбинация слов относится к вам? Если это так, то когда вы говорите себе, что вы нехороший человек, это должно вызывать точно такое же негодование.

В тот момент, когда вы обнаруживаете пустоту объекта, в который верили раньше, ваши чувства меняются. В сознании не остается проблем и запутанности. Если вы проанализируете таким образом, то внезапно привязанность или отторжение пропадают, и ум становится намного более расслабленным и счастливым, чем раньше. Ложная концепция, которая убеждала в том, что в этом наборе звуков есть правда, просто исчезает, и вместе с ней — привязанность или отвержение, которые вы чувствовали из-за этих слов. Вам не найти объекта ваших негативных эмоций, который существует в реальности, поэтому он естественным образом исчезает. Таким образом вы можете сохранять покой ума. Вы становитесь своим собственным доктором, психологом и психиатром и приносите мир в свою жизнь.

### 3. Природа самсары

#### Корова на обрыве

Великий пандит Чандрагомин использует очень эффективный пример, чтобы объяснить природу мирских существ, которые работают только для блага этой жизни. Корова видит маленький пучок травы, растущий на краю обрыва, и бежит к нему, думая, что обретет счастье, если сможет его съесть. Из-за ее привязанности к траве, она сваливается с обрыва и убивается. Ее привязанность приносит ей страдания вместо счастья, которого она ожидала. Чандрагомин говорил, что мирские существа, ищущие счастья только этой жизни подобны этой корове. Не видя опасности, которую скрывает привязанность к удовольствиям, они бегут к ним, падают и умирают.

Это невероятный пример. Поскольку мы ищем только счастья этой жизни и привязаны только к нему, то все, что мы делаем, становится недобродетелью. Так же, как и корова, которая пытается найти счастье в пучке травы и падает с обрыва, мы находимся в полной иллюзии относительно привязанности. Даже несмотря на то, что мы ищем счастья, результатом наших действий становится только рождение в низших мирах.

Лама Атиша, великий йогин и ученый, был приглашен в Тибет, чтобы восстановить учение Будды. Бодхисаттва Дромтёнпа, проявление Авалокитешвары, Будды Сострадания, служил переводчиком и помощником Ламы Атиши, когда тот был в Тибете. Однажды он спросил у Атиши: «Каковы результаты действий, совершенных с неведением, привязанностью и гневом, и тех, которые совершаются без неведения, привязанности и гнева?» Лама Атиша ответил:

Деяния, совершенные с неведением, привязанностью и гневом, приводят к перерождению страдальцем низших миров. Неведение провоцирует рождение в теле животного, жадность — в мире голодных духов, и ненависть приводит к рождению в сфере существ ада. Действия, совершенные без одержимости тремя ядами ума, приводят к рождению в телах счастливых высших сфер.

Чтобы понять ответ Ламы Атиши, посмотрите на людей у которых нет ни малейшего понимания Дхармы, не имеющих веры в прибежище и карму — например, те, кто живет в вашем городе. Днем и ночью они думают только об этой жизни. Они беспокоятся исключительно о счастье на несколько следующих лет, или даже несколько следующих месяцев. Они постоянно занимают себя мирскими заботами. Легко увидеть, что все это является недобродетелью. Лама Атиша объясняет, что все действия тела, речи и ума, выполняемые с мыслями о мирских радостях, приводят к перерождению страдальцем в низших мирах.

Поскольку у них нет веры в прибежище и никакого понимания о карме, у таких людей нет возможности практиковать священное Учение, а также нет возможности очистить накопленные в прошлом омрачения и негативную карму. Мы можем ясно увидеть это на примере с коровой, которая так полна решимости достать пучок травы, что совершенно слепа к опасности, которая ее поджидает на обрыве, и в итоге она погибает в попытках достать траву. Подобно этому случаю, поскольку причиной является недобродетель, то и результатом действий, направленных на достижение счастья только в этой жизни, будет рождение в низших сферах. Даже если людям показаны учения о прибежище и карме или даны методы очищения, такие как практика Ваджрасаттвы, им не понять или не принять этого, и поэтому они лишены возможности практиковать Дхарму.

Нам нужно понимать, насколько нам повезло встретиться со святой Дхармой. Даже несмотря на то, что мы можем все еще создавать негативную карму, по крайней мере у нас

есть возможность очистить ее. С пониманием прибежища и кармы мы можем практиковать Дхарму и знать, что существует решение. Это мудрость Учения Будды: оно открывает глаза на обрыв перед нами и предлагает способы избежать падения.

Один из последователей Атиши, Щарава, великий мастер медитации традиции Кадам, проясняет, что кем бы мы ни были, все наши проблемы созданы мыслями о восьми мирских дхармах. Это верно и для тех, кто следует духовному пути и старается практиковать Дхарму, и для тех, кто не относится к последователям какой-либо религии. Если мы не отречемся от забот о восьми мирских дхармах, то всегда будем сталкиваться со множеством проблем и не будем способны развивать сознание. Все трудности, которые мы испытываем — от бессонницы до суицидальных мыслей — берут начало в привязанности. Это простая буддийская психология; она ясно показывает источник и всех наших проблем, и всего счастья. Эта наука об уме очень логична; ее изучение приносит покой в сознание, когда мы приходим к пониманию, что корень наших проблем в уме.

Мы ясно это увидим, если вспомним обо всех недавних проблемах, с которыми сталкивались в прошлом году и ранее — настолько давно, насколько сможем вспомнить — и проанализируем причины всех этих проблем. Если честно исследовать этот вопрос, то не найти ни одной проблемы, которая не была бы вызвана заботами о восьми мирских дхармах.

Мы также можем выйти в своем исследовании за пределы своих личных проблем и посмотреть на то, с чем сталкиваются другие — наши друзья и члены семьи, люди, с которыми мы работаем, и так далее — проверяя, происходят ли их проблемы из забот о восьми мирских дхармах или нет. Сделав это, мы станем намного более осознанны в отношении природы нашего сознания.

#### *Люди и животные: единственная разница — в форме тела*

В конечном итоге разница в жизнях тех существ, управляемых мыслями о восьми мирских дхармах, очень небольшая. Для просящего милостыню бизнесмен представляется очень богатым, но, хотя со стороны и кажется, что они живут очень по-разному, на самом деле они одинаковы — и тот, и другой работают ради счастья только этой жизни; оба способа проживания негативны; оба относятся к мирскому. В реальности между ними нет никакой разницы.

В некотором роде жизнь бездомного даже предпочтительнее. Многие бизнесмены заботятся о своих жизнях, обманывая других, а обман других означает обман самих себя, поскольку это обязывает быть хитрым, предавать и врать. Обычно бездомные не обманывают, поэтому их жизни не становятся негативными.

Студенты не намного лучше. Они тяжело трудятся с самого детства до выпуска и получения степени в престижном университете, но все это нужно только для того, чтобы построить счастье в этой жизни. Они могут думать, что работают на благо своей страны или ради мира во всем мире, но в самой глубине сердца их главной целью остается только лишь комфорт этой жизни. Поэтому, даже несмотря на то, что на получение ученой степени они тратят тридцать, сорок или пятьдесят лет, они продолжают быть рабами восьми мирских дхарм.

Неважно, насколько высоко они могут подняться по карьерной лестнице, поскольку все, что делают, они делают ради комфорта только этой жизни, и в итоге не становятся ничем, кроме рабов восьми мирских дхарм. А что если они умрут через три или четыре года после выпуска? После таких трудов на учебе и работе, что они заберут с собой? Ничего! Они не смогут забрать свой толстый счет в банке. Все, что пойдет с ними в следующую жизнь — это отпечатки в потоке сознания всех совершенных действий, начиная с рождения и всех безначальных прошлых жизней, и все это будет негативным из-за их привязанности к мирскому комфорту. Они всю свою жизнь работали для создания причин страданий, и таким же образом их жизни закончатся. Если мы проверим на самом деле, это огромная трагедия

жизни.

Таким образом, студент ничем не отличается от животного. Корова остается рядом с домом, занятая поеданием травы и отдыхом. Она не умеет разговаривать и не знает того, что знает студент — она никогда даже не изучала алфавит. Она совершенно точно не заработала ученую степень. Вся ее десятилетняя или двадцатилетняя жизнь потрачена на то, чтобы найти лучшую траву и воду. С рождения и до момента смерти вся ее жизнь посвящена комфорту в этой жизни, точно так же, как и у студента.

Мы можем легко увидеть, что все, что делают животные — выход на пастбище, приход в загон, еда и питье — продиктовано привязанностью, цеплянием за эту жизнь. Я не слышал о том, чтобы они смотрели телевизор или ходили в кино, но это возможно. Я слышал, что в США есть школы, в которых животных тренируют, как жить в доме — где спать, где есть, на каких стульях сидеть, где не оставлять запахов. На Западе люди обучают собак делать простирания, но это не приводит их сознание к Дхарме; это всего лишь физическое действие. Они делают простирания, когда перед ними есть мясо, если они голодны. А ночью они ложатся спать без каких-либо благородных мыслей или чистой мотивации.

Если мы проанализируем жизни студента и коровы, они по сути одинаковы. Жизнь коровы негативна точно так же, как и жизнь студента. Жизнь коровы не выше, чем у студента и, наоборот, жизнь студента не выше жизни коровы. Когда наступает время смерти, у студента не будет сделано ничего большего, чем у коровы, хоть он и был рожден человеком.

Каким бы умным он ни был, какой бы хорошей ни была его репутация, ныряет ли он в глубины Тихого океана или летит на луну, поскольку его жизнь продиктована исключительно привязанностью к комфорту этой жизни, все это становится негативным и приводит к страданиям. Его способ поиска счастья может казаться немного отличным от того, как это делает корова, но совершенно точно он ничуть не прогрессивнее. Все, что они делают, мотивировано нечистыми мыслями — жадностью, ненавистью и невежеством, и это держит их в ловушке самсары. Кто-то не обладает никакими материальными благами и ведет очень бедную жизнь, в то время как у другого есть все возможные богатства и великолепные удовольствия, но в конечном итоге между ними нет особой разницы. Единственное отличие — это форма.

Если существо обладает определенной физической формой, мы называем его человеком; если другой формой, то мы зовем его животным. Действия по сути одинаковы, как одинаково и сознание. Мы можем с гордостью думать, что мы бесконечно более сообразительны, чем животные, и что животные ниже нас и не имеют образования, но если мы на самом деле проверим, больше ли в нашей жизни смысла, чем у животного, то можем оказаться очень удивлены.

Сколько животных в этом мире? А сколько людей? Посмотрите на цифры и подумайте о том, что каждый из них создает причины страданий, поскольку находится под контролем восьми мирских забот.

Сначала подумайте о всех миллиардах существ в океане, и что происходит с их сознаниями. Если бы мы могли видеть сознания всех этих различных видов рыб и прочих существ, плавающих туда-сюда кругами в поисках еды и безопасного уютного местечка, то все, что мы увидели бы в глубинах их сердец — это мысль о поиске удовольствий в этой жизни.

Все остальные существа такие же — птицы, кружащиеся в воздухе, звери на поверхности земли, существа под землей — в их сердцах абсолютно одинаковые мысли — о комфорте этой жизни.

А теперь подумайте о человеческих существах. Возьмите один город, например, Нью-Йорк, и понаблюдайте. Наблюдайте за каждым человеком в этом городе; посмотрите на их сознания. Все они, за небольшим исключением, делают абсолютно одинаковые вещи с мотивацией, сходной с существами, которые могут летать, ходить на четырех ногах и рыть



норы. Они озабочены только удобством этой жизни. Те, кто летает в космических кораблях или самолетах, путешествует в машинах или плавает по воде, делают все то же самое, мысля абсолютно таким же образом. Единственная их забота — это комфорт и удовольствие этой жизни. Посмотрите повнимательнее на всех людей и всех животных — и вы не найдете никакой разницы.

Посмотрите на людей, делающих покупки, ведущих машину — вверх и вниз, назад и вперед — они всегда заняты, днем и ночью, ночью и днем. Чем они все занимаются? Почему так много работают? Что у них в сердцах? Все то же — страстное желание счастья только лишь этой жизни.

Понаблюдайте за ними. Все и везде заняты мирской деятельностью и находятся под контролем привязанности, ища удовольствия только лишь в этой жизни. Все слишком заняты, чтобы думать о Дхарме, но только не для обо этой недобродетельной работе — мирских заботах. Какое невероятное число страдальцев, перерождающихся в самсаре!

Мы, люди, смотрим на животных свысока, думая, что они глупы и стоят ниже нас, но тот, кто понимает Дхарму и знает о карме, видит, что мы не отличаемся друг от друга. Медитирующий видит нас совершенно поглощенными мирскими заботами и понимает, что все, что мы делаем, является страданием. Мы живем в совершенной тьме, абсолютно лишены мудрости Дхармы и неосознанные в отношении своих действий.

Мы, вероятно, захотим поспорить, доказывая, что не являемся неосознанными; мы в курсе того, что совершаем. Мы знаем, где достать вкусную еду, как заработать много денег, как работать, как организовать бизнес, как привлечь прибыль, как торговаться, и знаем, что является товаром наибольшего спроса. Многие люди, испытывающие гордость за свою сообразительность, даже думают, что у животных нет сознания. Однако, для медитирующего видно, что, будь то человек или животное, мы, спотыкаясь, бессознательно ведем свой жизненный путь к страданию, находясь под полным контролем иллюзий. Благодаря этому мы становимся объектами сострадания для практикующего медитацию.

### *Рабы восьми мирских дхарм*

Поддаваясь мысли о восьми мирских дхармах, мы уподобляемся собаке, следующей за хозяином. Человек может иметь намерение навредить собаке или даже убить ее, но собака все равно будет следовать за ним, потому что ожидает получить еду или что-то для собственного счастья, независимо от того, насколько это сомнительно. Когда мы потакаем уму, который заботится о мирском, то точно так же, как собака, мы побежим за палочкой, куда бы хозяин ни бросил ее. Поэтому нам необходимо быть очень внимательными.

В течение большей части нашей жизни мы даем свободу желаниям, негативным мыслям о восьми мирских дхармах, и радостно становимся их рабами. В свою очередь они постоянно унижают и мучают нас, принося огромное количество проблем. Будучи рабами привязанности, мы никогда не чувствуем удовлетворение в том, что имеем; мы постоянно ищем чего-то лучшего и большего. Этот бесконечный поиск приносит много несчастья в нашей жизни и в жизни других. Это побуждает нас создавать много негативной кармы — телом, например, когда мы деремся, и речью, например, говоря обидные слова, и так далее. Мы можем даже захотеть покончить жизнь самоубийством, когда наше желание не получает того, на что рассчитывает; желание заставляет нас убить себя, и мы подчиняемся.

Отношения являются частым примером того, как привязанность делает нас своими рабами. Отношения могут быть подобны наркотикам. Проблемы в отношениях могут длиться очень долго и возникать бесконтрольно, превращая нашу жизнь в ад. Еще до того как родиться в аду, мы испытываем это состояние в человеческом теле. Мы чувствуем себя совершенно загнанными в ловушку и подавленными; мы не можем даже дышать.

Может случиться так, что когда мы в первый раз встречаем желанного человека, то

чувствуем себя очень счастливыми, сильно привязываемся и практически становимся одним целым с ним, но затем через несколько дней перестаем даже разговаривать и видим в нем монстра, врага. Вся ситуация — вначале привязанность, а затем отвращение — создана мыслями о восьми мирских заботах. Если вы проверите, то увидите, что это правда, совершенная правда. Я не выдумываю. Я говорю о том, что происходит со всеми нами. Вторая часть ситуации, отвращение, совершенно ясно является заблуждением, но и первоначальная привязанность — тоже заблуждение, хотя мы и не воспринимаем это так.

Зависимости возникают, потому что мы являемся рабами своих желаний. Подумайте об алкоголиках и наркозависимых. Их жизни стали такими несчастливymi и так вышли из-под контроля, что они даже не могут работать. Чем больше наркотиков они принимают, тем больше вредят своей жизни, разрушая осознанность и память. Для алкоголиков бросить пить очень сложно — как правило, это умственное заболевание. Они могут видеть все, что происходит, всю опасность, но не уделяют этому должного внимания.

Алкоголик тратит все свои деньги на выпивку, затем влезает в драку, кричит и становится нечувствительным. Возвращаясь домой без копейки и в побитом состоянии, он устраивает сцену своей семье, обвиняя свою жену в том, чего она не совершала. Он швыряет все, что попадает под руку, ломает вещи, затем выбегает из дома, резко и безрассудно выезжает задом на машине и стремительно уезжает, нарушая все правила дорожного движения. Затем он попадает в аварию и повреждает голову, умирает, или полиция сажает его в тюрьму. Вся эта губительная ситуация происходит из-за сознания, находящегося под контролем восьми мирских дхарм.

Подобное негативное сознание делает оставление этой привычки невозможным, даже если человек видит, насколько это опасно. Он думает, что, возможно, два или три глотка не сделают никакой разницы, но затем он начинает хотеть больше. Таким образом все становится как раньше, и опять его ум выходит из-под контроля. Ему хочется избавиться от привычки, но ум становится слабым, а желание выпить слишком сильно.

Привязанность к сигаретам ничем не отличается. От курения ногти становятся желтыми, легкие — черными, а на лице появляются морщины. Курение загрязняет сознание так же, как и тело. Кроме того, курение приводит к сердечным приступам, раку и многим другим заболеваниям, от которых очень трудно выздороветь. Все это вызвано неудовлетворенным умом, мыслями о восьми мирских дхармах.

В учениях сказано, что распространение таких вещей как *ганжа*<sup>22</sup> и табак возникло из-за недобрых молитв мар, вредоносных существ, которые хотят остановить распространение Дхармы в мире, мешают практикующим и разрушают весь мир и счастье. Курение создает беспокойство в сознании, загрязняя его сосуд — тело. Оно блокирует *чакры*, не давая возникнуть добрым мыслям, препятствует быстрому развитию реализаций и в целом является огромным препятствием для практикующих тантру.

Помимо разрушения здоровья курильщика, дым также делает всех вокруг больными и загрязняет их сознания. Вокруг нас есть много живых существ, которых мы не видим, таких как белые защитники, которые охраняют медитирующих. Если место загрязнено дымом, они покидают его. Другие существа, например, *наги*, также нуждаются в очень чистой среде. Запах табачного дыма совершенно разрушает всю окружающую среду, подобно большим облакам ядовитого вещества, разбрызгиваемого над полями с урожаем.

Когда я впервые летал в Америку на самолете Пан-Американ, салон самолета был заполнен дымом. Я чувствовал себя как во сне всю дорогу. Также, когда кто-то курил внизу на дороге недалеко от монастыря Копан, ветер доносил дым в мою комнату. Когда вы дышите, запах проникает в сердце и провоцирует боль. Что такого особенного в курении? Вы кладете огонь в рот, а из носа у вас идет дым.

---

<sup>22</sup>Так в Индии часто называют марихуану.

До тех пор, пока мы находимся под контролем забот о восьми мирских дхармах, мы страдаем, даже если в настоящий момент это не кажется таковым. Позволение себе оставаться под их контролем бесконечно хуже, чем потеря родителя или миллиарда долларов — ничто из этого не заставит нас снова и снова переродиться в самсаре. Рабство у вредоносных мыслей о восьми мирских дхармах и *есть* самая опасная вещь, которая побуждает нас умирать и снова рождаться, продолжая круговорот в шести сферах существования.

Мы никогда не узнаем этого внутреннего врага, этого дьявола. И более того — мы потакаем своей привязанности, насколько можем. Когда привязанность требует еды, мы кормим ее самым вкусным; когда ей становится холодно, мы даем теплые вещи; когда становится жарко, помещаем ее в комфорт кондиционированного помещения. Мы услужливо следуем всем приказам, которые дает нам привязанность. Она подобна королеве.

Пабонгка Дэчен Ньингпо сравнивает восемь мирских дхарм с каннибалом. Вначале он очень мил. Он разговаривает приятным голосом, говорит, что любит нас и хочет о нас заботиться, но если мы поверим ему, он свяжет и съест нас. Именно это и делают с нами удовольствия самсары.

Мы, мирские обыватели, внимательно наблюдаем за своими внешними врагами, но наблюдение за этим внутренним врагом в миллион раз важнее. Когда мы встречаемся с этим внутренним противником, нам необходимо быть постоянно начеку, удерживаться от следования ему и не позволять ему нас контролировать или поработать. Затем нам нужно использовать все свое понимание, чтобы разрушить его. Пока мы этого не сделаем, то сколько бы мы ни пытались практиковать Дхарму, мы будем только продолжать создавать негативную карму. Мысль о восьми мирских дхармах — это наш самый опасный враг, не только потому что он нас запутывает и приводит к страданиям в этой жизни, но скорее из-за того, что он является основной причиной для перерождения в низших мирах и заставляет страдать на протяжении многих кальп.

### **Самсара — это страдание**

*Все страдание исходит из ума*

Для того, чтобы иметь мирную, счастливую и беззаботную жизнь, нам нужно найти причину своего страдания и затем сделать все, что необходимо для ее устранения. Поскольку причиной всех наших проблем является мысль о восьми мирских дхармах, единственный путь, ведущий к счастью — это разрушить эту вредоносную мысль. Нам необходимо смыть ее со своего сознания. Нам нужно промыть мозги! Как только мы смоем ее, наступит истинная свобода и мир. До тех пор, пока она сидит в сознании, не может быть и речи о свободе.

Обычно мы думаем, что желание — это хорошо, но если мы по-настоящему исследуем природу желания, то увидим, что его суть — страдание. Иногда мы можем это увидеть, когда привязанность настолько сильна, что она имеет над нами контроль. В этот момент мы можем ее ощущать как настоящую физическую боль, и поскольку мы не можем отпустить, это делает эмоциональную боль, связанную с ней, еще сильнее.

Если бы мы смогли видеть, что мысль о восьми мирских дхармах, живущая в сознании, повинна в наших проблемах, то научились бы контролировать свое сознание, чтобы избавиться от влияния мирских забот. Таким образом мы действительно занимались бы самой лучшей психологией. Как без понимая причины жизненных проблем найти практическое решение, которое на самом деле поможет и принесет мир и счастье в этой жизни?

Геше традиции Кадам были великими мастерами медитации, которые реализовали в жизни поэтапный путь к просветлению и полностью освободили себя от эмоционального сознания, от всех мыслей о восьми мирских дхармах и от неудовлетворенного ума желания. В

своих текстах, описывая истинное счастье и мир, они говорят из своего собственного опыта. Они объясняют, что все, что мы испытываем, будь то счастье или страдание, целиком продиктовано нашей мотивацией и ничем иным. Все зависит от нашей мотивации. Если наше устремление направлено на благо, то действие становится добродетелью, и мы испытываем счастье; если же мы мотивированы негативно, то и действия обращаются в недобродетель, и в результате мы получаем страдание.

И самсара — эти вращающиеся в круге страдания психофизические совокупности, включающие в себя тело и ум, которые по сути являются страданием — и нирвана — истинное счастье освобождения — происходят из нашей мотивации. То, что мы называем адом, и то, что зовется просветлением, также начинается с мотивации. Все начинается с нее.

Поэтому мы видим, что ум является создателем всего. Из наших позитивных или негативных побуждений берут начало все действия, приносящие все счастье и страдание, которые мы испытываем. Если мы совершаем все свои действия под влиянием желаний, цепляясь за эту жизнь, то, поскольку мотивация неблагородна, наши действия становятся недобродетельными — они превращаются в причины страданий, а не счастья. Действия, совершаемые с мотивацией, незапятнанной желанием и цеплянием за эту жизнь, становятся причиной для счастья.

Таким образом, все проблемы созданы умом. Со стороны четырех желанных и четырех нежеланных объектов нет никакой разницы: неверно, что первые четыре хорошие, остальные — плохие. Только наша привязанность к мирским удовольствиям вешает на них эти ярлыки. Нам нравятся подарки, друзья, похвала, добрая слава и так далее, поэтому мы интерпретируем их как хорошие; нам не нравятся дискомфорт, враги, обвинения и так далее, и их мы воспринимаем как плохие. Проблемы возникают из-за того, как мы судим о ситуациях. Один и тот же человек иногда может быть другом, а иногда врагом.

Кроме того, как говорит Дхармакирти в своем комментарии на текст Дигнаги «Праманасамуччая» (Compendium of Valid Cognition), ум, находящийся под контролем мысли о восьми мирских дхармах, омрачен и не может смотреть в суть вещей и видеть реальность. Спокойная вода совершенно чиста и абсолютно прозрачна, но мы не можем ничего видеть в грязной, мутной воде. Точно так же ум, полный привязанности, не может оставаться незамутненным, он всегда беспокоен и омрачен, подобно воздуху, полному пыли, которую принес ветер — все становится неясным и расплывчатым.

И из-за этого, даже если мы делаем что-то для других, это перемешивается с искренним желанием принести пользу другим без ожидания чего-то взамен. Когда наш ум одержим привязанностью, в нем нет места для бескорыстного милосердия и сострадания к живым существам.

Любовь, смешанная с желанием — это любовь, созданная неведением. Это не то же самое, что настоящая безусловная любовь; она не приносит покоя, потому что самое главное, что порождает ее — это неуспокоенный, необузданный ум. Если мы запачкали лицо, то не можем ожидать увидеть его чистым, когда смотрим на себя в зеркало. Точно так же и такое состояние сознания как любовь, смешанная с желанием, порожденная под влиянием заблуждения, не может принести счастье и мир.

Будучи переполненными страстным желанием, у нас нет времени на то, чтобы подумать о непостоянстве и смерти. На самом деле понимание этих двух тем является полной противоположностью привязанности, потому что когда мы думаем о непостоянстве и смерти, невозможно увидеть ни одной причины для страстного желания. Поэтому это является противоядием от привязанности.

Когда сознание находится под контролем привязанности, мы не можем видеть пустоту. Привязанность закрывает истинную природу «я», психофизических совокупностей и феноменов. Это также препятствует отречению. Таким же образом мысль о восьми мирских дхармах смешивается с нашим желанием достичь освобождения, хотя бы даже для себя.

С другой стороны, если мы обладаем отречением, ни четыре желанных объекта, ни четыре нежеланных не становятся проблемой. Сознание, совершившее отречение — это очень здоровое сознание. Оно не затронуту привязанностью к этой жизни и свободно от подобных ярлыков. Когда наше сознание не управляется привязанностью, когда оно мирно и спокойно, и не возникает никаких препятствий, нам легко медитировать на такие вещи как непостоянство и смерть, а также страдания других. И медитируя на пустоту, нам легче понять, о чем это.

Таким образом, если мы хотим выйти из круга страдания быстро, очень важно совершить радикальные изменения. Нам нужно прийти к пониманию, что будущее страдание, вызванное иллюзиями, которые мы имеем в настоящий момент, намного-намного опаснее, чем какая бы то ни было проблема, с которой мы сталкиваемся в настоящем. Обладая подобным пониманием, даже если мы работаем над тем, чтобы избавиться от проблем в настоящем, мы будем использовать правильные методы.

Истинный мир приходит, когда мы развиваем преданность, сострадание, отречение, удовлетворенность, милосердие, бодхичитту и мудрость, постигающую пустоту. Эти состояния совсем не вносят беспокойство в наш поток сознания, и, напротив, очищают наши омрачения и негативную карму и приводят к покою освобождения и просветлению. Этот покой зарождается, когда мы отказываемся от привязанности — мы начинаем развивать истинный мир в своем потоке сознания в тот момент, когда освобождаем себя от мыслей о восьми мирских дхармах и, в конце концов, стабилизируем это состояние навсегда.

#### *Природа огня — обжигать, природа самсары — страдание*

Искание счастья этой жизни более опасно, чем держать ядовитую змею у себя на коленях. В самом плохом случае укус ядовитой змеи убьет нас, но привязанность может заставить нас переродиться в низших реальностях. Мысли о восьми мирских дхармах в миллион раз хуже, чем СПИД или рак. Заболевание само по себе, даже все 424 болезни<sup>23</sup> вместе без ума желания не делают нас несчастными и не становятся причиной наших перерождений в сфере ада, голодных духов или животных.

Мы можем чувствовать некоторое возбуждение, когда получаем один из четырех желанных объектов, но это возбуждение на самом деле — просто беспокойство. Мы похожи на рыбу на крючке, муравья, увязшего в меду или муху, попавшую в паутину — совершенно связаны и неспособны вырваться на свободу. Точно так же как корова, поедающая траву на краю обрыва, или человек, слизывающий мед с острия бритвы, наслаждение от такого удовольствия чрезвычайно опасно.

Когда мотылек залетает в расплавленный воск от свечи, он совершенно в нем застревает. Его тело и крылышки такие хрупкие, что практически невозможно отделить их от воска. В текстах говорится, что, скорее всего, мотылек видит что-то очень красивое, например, райскую обитель внутри пламени, поэтому он летит напрямик туда, обжигается и застревает в воске. Он не думает о том, что огонь может сжечь его тело, иначе бы он не полетел прямо в него, тем не менее, чем больше мы пытаемся его остановить, тем сильнее он старается попасть в пламя.

Это говорит нам кое-что об особенностях ума животного. Мотылек ожидает только мир и счастье, он не имеет ни малейшего желания страдать. Он не планирует залетать в пламя, чтобы испытать страдания. Он летит, потому что не боится, а не испытывает страха, потому что не знает об опасности. Мотылек хочет счастья, но результат совершенно противоположен; он обжигается и погибает. Очень важно постараться понять, почему он это делает. Это настоящая научная задача, важный предмет для изучения в естественной науке.

Точно так же, как существа из мира животных — мотыльки, мошки и муравьи —

---

<sup>23</sup>Количество болезней, описанное в тибетской медицине, таким образом, существует всего 424 заболевания.

приводят себя к страданию, на самом деле ища счастья, мы также совершаем множество действий, которые порождают только страдание. Такова природа ума желания. Мы прицепляемся к объекту, поэтому становимся несвободны. Так же, как птица, к ногам которой привязан камень, не может лететь, мы скованы привязанностью к объектам желания.

Среди всех ядов желание является худшим. Точно так же как и яд, оно иногда причиняет невыносимую боль, иногда чуть меньшую, но тем не менее боль всегда есть. Из-за желания мы продолжаем крутиться в колесе самсары с безначальных времен. Начиная с самых маленьких животных и заканчивая самыми большими, с самых бедных людей и до самых богатых, каждый, кто заботится только о том, чтобы решить временные трудности, не может увидеть, что, поступая таким образом, мы на самом деле создаем причины еще бóльших проблем в будущем.

Природа огня — обжигать; природа самсары — страдание. Лучше не трогать огонь, чтобы не обжечься, так и с самсарой — лучше быть свободным от нее, чтобы не страдать. Нет никакого смысла держать палец в огне, надеясь, что пламя станет холоднее. Это никогда не случится. Точно так же нет никакой пользы в желании оставаться в самсаре и не страдать. Все, о чем нам нужно заботиться — это о том, чтобы выбраться из самсары. До тех пор, пока мы не сделаем это, нам придется принять тот факт, что мы будем страдать, и когда происходит что-то неприятное, нам нужно думать следующим образом: «Конечно, это случилось. Я все еще в самсаре. Что бы ни происходило со мной, все это будет страданием, потому что я здесь». Поэтому нет никакого смысла волноваться.

Когда мы сталкиваемся с неприятной ситуацией и отвергаем ее, думая, что это нечестно, и что «это не должно было случиться со мной», мы только удваиваем свое страдание и преувеличиваем проблему. Количество нашего страдания зависит от того, как мы мыслим. Если мы в состоянии принять неприятный опыт, то не получаем такого шока, когда это с нами происходит; поскольку мы ожидаем страдание, то можем с ним справиться гораздо лучше, когда это случается. Это похоже на прыжок в холодную воду: если мы думаем, что вода будет теплой, то получим шок, но если знаем, что вода будет холодной, то это не станет сюрпризом. Мы знаем, что находимся в самсаре, поэтому нам придется испытывать страдание, потому что такова природа самсары.

Знание об этом также помогает нам принять ответственность за свое собственное страдание, поскольку мы видим, что это кармический результат наших прошлых негативных действий, которые мы совершили; мы берем на себя ответственность за свою боль, а не скидываем ее на кого-то другого и никого не обвиняем. Вместо того чтобы планировать отомстить человеку, который украл у нас деньги, мы понимаем, что кража стала результатом того, что когда-то в прошлом мы крали у этого человека, и что страдание, которое испытываем — это полностью наша вина, а не другого человека. Осознавая, что мы единственные, кого надо обвинять, и не желая испытывать подобный результат в будущем, мы принимаем решение никогда не создавать причину для таких страданий снова.

Также можно увидеть, что, поскольку мы испытали этот опыт сейчас, результат этого негативного действия, совершенного в прошлом, исчерпал себя, и нам не нужно будет проходить через это снова. Поэтому, несмотря на то, что нам было неприятно, это также может быть поводом для радости. Таким образом, страдания делают нас более осознанными и более осторожными в своих действиях.

*Лучше не испытывать зуд, чем чесаться*

Нагарджуна, высоко реализованный ученый и философ школы Мадхьямака, восстановивший в Индии учения сутры и тантры, когда они оказались утеряны, писал в своем тексте «Драгоценное ожерелье»:

Почесать царапину может быть приятно,  
Но еще приятнее не иметь царапин вообще.  
Точно так же, в мирских желаниях есть удовольствие,  
Но не иметь желаний — это все же большее удовольствие<sup>24</sup>.

Мы, вероятно, боимся, что если пожертвуем своим желанием, то это будет означать, что мы жертвуем своим счастьем, и в итоге остаемся ни с чем. Не понимая, что природа желания — это страдание, мы не в состоянии увидеть, что существует лучшее счастье, независимое от внешних объектов чувств; глубочайший покой внутри нашего сознания. Мы не видим, что потакание своим желаниям подобно расчесыванию кожной болезни.

Поскольку расчесывание останавливает зуд на какое-то время, мы чувствуем облегчение, поэтому и называем это удовольствием. Некоторое облегчение есть, но оно все еще является страданием, только меньшим по силе. Мирские удовольствия, такие как еда, алкоголь, секс и так далее такие же по природе; на самом деле они являются страданием, но наш иррациональный ум называет их удовольствиями.

Когда мы чешем ранку во второй или третий раз, облегчение, которое мы испытывали поначалу, превращается в боль; затем это страдание удваивается. Таким же образом, когда мы работаем, чтобы получить мирские удовольствия, то они, вместо того чтобы дать нам все большее счастье, обращаются в страдание.

Еда дает облегчение от голода, поэтому мы считаем это счастьем, но если продолжим есть, то в какой-то момент начнем чувствовать дискомфорт. Когда мы встаем в тень дерева, чтобы укрыться от страдания жары, то сначала чувствуем удовольствие от прохлады, но освежившись достаточно, мы начинаем чувствовать холод, и наше удовольствие превращается в страдание. Нам придется в скором времени выйти на солнце, чтобы получить облегчение от холода. Существуют тысячи подобных примеров.

Вместо того, чтобы называть облегчение от почесывания ранки удовольствием, не лучше ли было бы совсем быть свободными от чешущихся ранок? Точно так же намного лучше совсем не иметь желаний относительно мирских объектов, чем иметь все эти удовольствия. Конфликт возникает, поскольку в нашем уме есть желание — оно является создателем; если мы свободны от желания, то проблемы не будут возникать, когда мы встречаемся с объектами. Поэтому прекращение мыслей о восьми мирских дхармах не приводит к тому, что эти объекты исчезают, исчезает привязанность к ним.

Без желаний проблемы, которые они вызывают, не смогут возникнуть, и самсары не будет. Без этого тела, обретенного из-за иллюзий и кармы и загрязненного семенами беспокоящих мыслей, нам не нужно было бы чувствовать жар и холод, голод и жажду и все прочие проблемы, которыми наполнены наши жизни. Нам не нужно было бы беспокоиться о выживании или тратить так много времени и денег в заботах о своем теле. Подумайте, сколько времени мы тратим просто на то, чтобы это тело выглядело хорошо, сколько мы работаем над его украшением — от волос до стоп. Однако, когда мы заболеваем, даже лекарства не всегда помогают, поэтому не лучше ли было бы стать свободным от всех этих проблем и вообще не иметь этого тела, этой самсары?

### *Обвиняйте иллюзии, а не других*

Есть желание, которого необходимо избегать, и есть то, которое нам нужно, и многие люди не понимают разницы между ними. Негативное желание, от которого необходимо отказаться — это желание удовольствий только в этой жизни. Нам нужно избегать его, поскольку такое желание создает все страдание. С другой стороны нам *нужно* иметь желание

---

<sup>24</sup>Стих 169.

достичь просветления. Это то, что заставляет нас двигаться по пути и устранять причину страданий и таким образом достигать истинного покоя и просветления. Без этого желания у нас не было бы энергии следовать пути и достигать просветления.

Также, в то время как отвращение в целом негативно, нам оно нужно по отношению к страданию, чтобы иметь энергию следовать пути неуклонно. Например, мы испытываем отвращение к жизни на Западе и очень сильно желаем жить на Востоке. Чем сильнее наше неприятие Запада, тем с большим рвением мы постараемся попасть на Восток. И чтобы оказаться там как можно скорее, мы купим билет на самолет, а не сядем на автобус. Всего лишь отвращение к Западу и желание быть на Востоке — это все, что нам нужно, чтобы попасть, куда хочется, поэтому отвращение к страданию и страстное желание просветления жизненно необходимы, чтобы вывести нас из страдания.

Поскольку, будучи буддистами, мы по идее должны стать свободными от желаний, то можем думать, что все желание, включая желание медитировать, будет неправильным; что это всего лишь еще одна привязанность, от которой надо избавиться. На самом деле Будда говорил: «Если вы желаете всего счастья, то отриньте все желания». Однако, нам нужно понимать, что все действия в практике Дхармы, которые мы совершаем с устремлением достичь просветления, не связаны с привязанностью и являются очень позитивными. Если бы подобное желание было проблемой, я бы хотел, чтобы все его имели. Если оно с нами день и ночь, и мы не в состоянии прекратить это, если оно преследует нас, когда мы едим, разговариваем, спим — в любой момент жизни — у нас появляется невероятное количество энергии, чтобы быстро выйти из круга страданий.

У каждого из нас есть отвращение к страданию, но обычно оно распространяется только на грубый вид мирских страданий, который мы можем воспринимать своим ограниченным умом — боли — а не в отношении ко *всему* страданию, и, в частности, не к причине страдания. У нас было отвращение к временному, мирскому страданию в течение бесчисленных жизней, но мы все еще не вышли из самсары, и это доказывает, что неприятие в целом не помогает. Чего нам не хватает — так это отвращения к самой причине страданий, без которого у нас нет энергии, чтобы развить сознание, отрекающееся от всей самсары. *Такое* отвращение является ракетным топливом, которое дает нам энергию для практики.

Не видя, что мысль о восьми мирских дхармах является нашим врагом, мы не сможем развить желание стать свободными от нее. С безначальных времен эта мысль притворялась нашим лучшим другом, и мы слепо следовали ей, думая, что она приведет нас к счастью, но сейчас нам нужно проснуться и увидеть, что ее истинное намерение — нанести нам вред. Когда мы действительно понимаем, что эта злобная мысль является истинной причиной всех страданий, то естественным образом приходит желание избавиться от нее. Ненавидеть и желать разрушения другого существа неправильно, но ненавидеть и желать избавиться от причины всех своих страданий — это самое мудрое, что можно сделать. Разрушение врага в своем сознании — это и есть путь к достижению совершенного счастья без принесения даже малейшего вреда другим живым существам; это наиболее продуктивный способ найти истинный мир.

Попытки найти счастье, преследуя мысль о восьми мирских дхармах, почти всегда включают в себя нанесение вреда другим, и из-за этого путь к миру оказывается закрыт. Это подобно тому, как торговец, промышляющий жемчугом из Азии, вместо этого посылает корабли на Запад. Как бы долго он ни искал, он не найдет никакого жемчуга, а только устанет и останется безуспешен.

У нас только один враг — это сознание привязанности, находящееся под контролем иллюзий и цепляющееся за эту жизнь. Оно постоянно крало наше счастье и приносило огромное страдание в прошлом. Оно является причиной всех наших страданий в настоящем и продолжит приносить боль в будущем. Если мы обнаруживаем, что, гневаясь на кого-то, мы вступаем в драку, необходимо остановиться и задуматься, что на самом деле не на этого человека должно быть направлено наше негодование. Тот, кто действительно должен



страдать — это истинный создатель ситуации, настоящий враг — вредоносная мысль о восьми мирских дхармах, которую мы постоянно носим в сознании. Человек, которого мы избиваем, неповинен, его заблуждения привели его в эту ситуацию, но главная причина — это наш собственный ум, полный иллюзий.

Обычно, когда кто-то делает что-то совершенно ужасное по отношению к нам, чем больше мы думаем об этом человеке, тем больше злимся. Наша ненависть крепнет, и мы начинаем хотеть его убить. Тогда, вместо того чтобы ненавидеть внешнего врага и пытаться навредить ему, мы поворачиваемся к внутреннему врагу, единственному реальному врагу — тому, кто заставляет нас страдать от всех наших проблем и трудностей. Чем глубже мы задумаемся обо всех бесчисленных проблемах, спровоцированных мыслью о восьми мирских дхармах на протяжении бесконечного времени, тем крепче станет наше отвращение к ней, и тем проще будет перестать создавать негативную карму и остановить страдание, которое приходит в результате. Именно таким образом мы и направляем самих себя.

Это также означает, что вместо того чтобы быть препятствием к нашей практике Дхармы, страдание становится поддержкой. Мы даже можем использовать свое страдание, чтобы отсечь все проблемы, в зависимости от того, насколько хорошо понимаем недостаток следования за мыслью о восьми мирских дхармах.

Когда возникает физическая или ментальная проблема, например, головная боль, голод, депрессия и так далее — любая проблема, заставляющая нас страдать — мы можем обратить ее в Дхарму, думая, что страдаем из-за своего негативного ума, а не из-за внешних условий. В прошлом этот негативный ум не давал нам достичь ни обычного счастья в самсаре, ни истинного счастья Дхармы — освобождения от самсары, бодхичитты, реализации пустоты и просветления — он не дает нам достичь всего этого прямо сейчас, и продолжит создавать препятствия для этого в будущем. Нам нужно по-настоящему почувствовать, что это так, а не просто произнести слова; слова сами по себе неэффективны. Чем глубже понимание, тем больше эффект в нашем сознании, и тем яснее мы видим своего истинного врага — негативный ум.

Например, голод и жажда могут беспокоить нас в медитации, но возвращая это страдание обратно своим заблуждениям, мы сможем осознать, что это чувство не «наше» как таковое. Если мы сможем это сделать, ощущение страдания ослабнет и может на самом деле даже вовсе исчезнуть. Впоследствии мы даже не сможем понять, как оно испарилось. Вместо того чтобы мешать нашей практике Дхармы, страдание становится полезным. Совершенно необязательно прерывать медитацию, чтобы выпить воды. Наш ум создал проблему, но решил ее сам. Это замечательный метод.

## **Медитация**

### *Медитация на природу привязанности*

Очень полезная медитация на восемь мирских дхарм — это проверка, в чем корень ваших проблем. В сессии медитации вам нужно исследовать, соответствовала ли ваша жизнь вашим собственным ожиданиям. Вначале вы ожидали, что жизнь будет счастливой — либо за счет того, что у вас всегда есть материальный достаток во всем, чего хочется, либо за счет проведения жизни с каким-то конкретным человеком, или чего-то еще, но случилось ли это? Если у вас возникали какие-то проблемы, проследите за их ходом вплоть до самого корня, чтобы посмотреть, почему они возникли. Какова была причина той или иной проблемы? Не просто непосредственные условия, которые играли роль пускового механизма, а истинная, реальная причина? Исследуйте. Идите назад дальше и дальше во времени, и обнаружите ее. Вы увидите, что ожидали счастья, которое попросту нереалистично. И если вы проследите за эволюцией этой проблемы настолько, насколько можете, то обнаружите, что корень этой и всех остальных ваших проблем один — мысль о восьми мирских дхармах.

Когда возникает привязанность, поверьте, появляется ли вместе с ней ощущение счастья.

Сравните истинное счастье с тем «счастьем», которое ощущает ваш ум, когда входит в контакт с объектом привязанности. Является ли оно реальным, или ваше сознание просто вешает на него ярлык счастья? Постарайтесь увидеть, что природа такого ума — закрепощенность, а не свобода.

Проследите, как ваш ум желает убежать к предмету привязанности и укутаться в него. Постарайтесь быть настолько осознанными в том, что происходит, насколько возможно, и сохраняйте объективную дистанцию между собой и объектом, чтобы видеть игры, в которые ваш ум играет с вами. Исследуя природу привязанности, вы сможете обнаружить, насколько такой ум запутался и несчастен.

Вы также можете медитировать на другие проблемы, с которыми столкнулись недавно, или оглянуться назад на свою жизнь и исследовать причины всех основных проблем, которые у вас были с момента рождения. Опять же, посмотрите за пределы непосредственных условий, в которых возникли проблемы, на основную причину, и постарайтесь увидеть, что мысль о восьми мирских дхармах постоянно с вами.

Возможно вы чувствуете гнев, когда вспоминаете старые проблемы и людей, которые приносили вам несчастья. Если это происходит, вспомните о противоядиях и используйте их в этот момент<sup>25</sup>. Если вы будете практиковать таким образом во время медитации, то приучите свой ум так, что потом, когда встретите этого человека и в действительности окажетесь в этой ситуации, вы сможете справиться с проблемой намного лучше; вы начнете обретать навык и развивать мудрость.

Исследовав причину своих проблем таким образом, вы сможете затем расширить свою медитацию, чтобы понять проблемы других людей: пар, семей, обществ и так далее. Сделав это, вы начнете понимать, почему существует так много проблем во всех частях общества, начиная со ссор между друзьями и заканчивая войнами между странами.

Прежде всего, начните со своих друзей и посмотрите, как все они испытывают различные проблемы в своих жизнях. Используйте ту же самую технику отматывания ситуации назад до корня проблемы, чтобы увидеть, какую роль сыграли восемь мирских дхарм. Затем таким же образом проверьте жизни своих родителей и других знакомых людей, которые страдают.

Медитацию на привязанность — что эта эмоция из себя представляет, что делает с вашим сознанием и так далее — можно делать в любое время, а не только во время сессий медитации. Когда вы чувствуете, как поднимается чувство привязанности, незамедлительно начинайте исследовать состояние своего сознания и наблюдайте, является ли возбуждение, которое вы испытываете, истинным счастьем, как это инстинктивно кажется. Таким образом вы остановите многолетнюю привычку, приковывающую вас к страданию.

---

<sup>25</sup>См. совет Ринпоче на эту тему на сайте LamaYeshe.com, введя в строку поиска ключевое слово «гнев».

## 4. Ищем счастья, получаем страдание

### Самсарические методы не работают

Независимо от того, насколько мы думаем, что мы, обычные люди, мудры, независимо от того, сколько мы знаем, независимо от того, являемся ли мы психологами или учителями, поскольку мы не в курсе, как работает наше сознание, то будем постоянно делать ошибки в своих действиях. Медитирующий, живущий в чистой Дхарме, видит нас как полных дураков. Мы проживаем свои жизни бессознательно. Это как если бы мы бежали через очень темный лес, где много камней и корней деревьев, об которые мы можем споткнуться в любой момент.

Следование за мыслью о восьми мирских дхармах подобно намеренному удерживанию себя в неведении; поступая таким образом, мы загоняем себя в ловушку цикла смерти и перерождений и приходим к страданию низших миров снова и снова. Это совершенно безумно, но этот факт не понимается обычными людьми, просто потому что невежественный ум никогда не распознает неведение как безумие, а всегда считает свои действия позитивными и хорошими. Подобный образ мыслей намного хуже, чем то, что психиатр диагностировал бы как сумасшествие.

Главная причина страдания в самсаре — это неведение, то есть незнание абсолютной природы реальности, и все действия, совершаемые без этого знания. Видя все вещи как существующие самостоятельно, мы цепляемся за них, как если бы счастье, которое мы получаем из них, существовало в действительности. Намерение обрести объект желания следует за желанием, как слуга за своим хозяином, и, таким образом, привязывает нас к страданию. С другой стороны, счастье, которое приходит из практики Дхармы, свободно, его природа — освобождение.

Даже если мы имеем физические недостатки, если мы ранены или парализованы — даже если у нас проказа — наше сознание все еще может быть наполнено счастьем; оно даже может находиться в чистой земле. Но если мы умственно неполноценны из-за сознания привязанности, то даже если мы находимся в прекрасной физической форме, сильны и здоровы, нам никогда не стать счастливыми.

Временные методы никогда не дают длительных результатов. Это важный момент Дхармы. Методы, которые приходят из мирских забот, создают только причины для постоянного возникновения страдания в будущем. Пытаясь решить свои проблемы таким образом, мы работаем на мысль о восьми мирских дхармах, а не для своего личного счастья, подобно тому, как слуга готовит пищу для своего хозяина.

Обычно мы думаем, что решение наших временных насущных проблем важнее, чем предотвращение бóльшего страдания, с которым столкнемся в будущем, не говоря уже об искоренении самой причины проблем — алчности, ненависти и неведения. Даже если мы попытаемся медитировать и практиковать Дхарму, у нас все еще будет ощущение, что наши проблемы в настоящем — это самое важное. Это происходит из-за того, что мы на глубинном уровне не распознаем разницу между негативными и позитивными действиями. Вместо того чтобы следовать методу, который полностью устранит проблемы и в настоящем, и в будущем, мы совершаем поступки, которые становятся причиной страданий в будущем. Таким образом, наши проблемы только умножаются.

Трудности, которые мы испытываем сейчас, были созданы нами в прошлых жизнях теми действиями, которые мы предпринимали, чтобы остановить подобные проблемы, поэтому даже если нам удастся родиться миллиард раз, бесполезно использовать те же самые методы решения проблем — это только заставляет нас испытывать те же самые проблемы снова и снова.

Будучи привязанными к удовольствию и комфорту, мы хотим, чтобы все наши проблемы и дискомфорт исчезли, но способы решения проблем, которые мы используем, приходят из

нашего невежественного ума. Мы не сможем остановить привязанность, порождая еще бóльшую привязанность; мы не сможем остановить гнев гневом; мы не сможем искоренить неведение засчет поддержания неведения в сознании. Неправильные методы создают еще больше страдания.

Мы думаем, что *вот эта* причина приводит *вот к такому* результату, в то время как на самом деле все наоборот. Поэтому наша самая первая ошибка — это неведение относительно кармы, истинной причины счастья и страдания. Не видя связи между причиной и следствием, им созданным, мы действуем неуклюже. Даже если мы слушали учения про карму на протяжении многих кальп, поскольку мы не медитировали на это регулярно, наше понимание остается поверхностным и интеллектуальным. Поэтому мы не действуем в нужном ключе и продолжаем делать ошибки.

Не только на Западе, но и по всему миру существует так много организаций — социальные группы по обеспечению благополучия, советы и психологические организации и так далее — все они были основаны с намерением решить проблемы человечества. Они хорошо понимают проблемы, которые есть у всех нас — агрессия, депрессия, шизофрения и все замешательство, которое мы испытываем в современном мире — и стараются изо всех сил сделать хоть что-то, создавая все больше и больше организаций, но они не видят, что главная причина всех этих проблем одна: привязанность, крепко цепляющаяся за счастье в этой жизни.

Если запутавшийся человек не распознает источника его проблем и не использует это понимание для создания изменений, никакая организация не сможет ему помочь. Он продолжит бережно хранить в сердце мысль о восьми мирских дхармах подобно драгоценности. Он будет служить ей, насколько сможет, и будет послушно исполнять приказы, которые она дает, как если бы слушался короля. И ни одна из миллионов или миллиардов организаций не сможет помочь, потому что проблема внутри. Где бы мы ни находились — на земле, в космосе, в горах, джунглях, в клетке с птицами! — проблема всегда с нами.

Кажется, мы естественным образом думаем, что внешние условия определяют наш опыт счастья или страдания, но если бы это было так, то миллионеры и миллиардеры в богатых странах были бы невероятно счастливыми людьми. И чем они богаче, тем счастливее становились бы, и тем бóльший мир испытывали в сердце. По мере роста богатства у них было бы больше удовольствия, удовлетворенности и реализации желаний. Но на самом деле происходит обратное. Они чувствуют еще большее одиночество и депрессию, потому что не понимают, что является причиной счастья, и как облегчить страдание.

Мы думаем, что единственная причина, из-за которой мы несчастны — это потому что не получаем того, чего хотим. Нам хочется спать, танцевать, кричать и заниматься сексом, но каким-то образом все это закрыто от нас. Мы верим, что делая то, что нам сию минуту хочется, сразу же, как мысль пришла в голову, к чему бы ни подталкивала нас привязанность — это и есть врата к счастью и миру в жизни. И когда по какой-то причине мы не можем получить, чего хотим, в сознании происходит какой-то блок, и внутри появляется депрессия и гнев.

Монах, который прошел курс в Германии, рассказывал, что там существует центр, который помогает людям справиться с депрессией, агрессией и прочими негативными состояниями. Их метод — это выставить всех в одну линию и заставить кричать на протяжении многих часов. Через некоторое время они устают — вы же не можете кричать с утра до вечера без остановки. Поэтому через какое-то время они совершенно вымотаны и думают, что депрессия ушла. Эта усталость, которую они воспринимают как очищение от негативных состояний — это на самом деле не что иное как облегчение, которое мы испытываем, когда отдыхаем после интенсивного физического труда, или когда опускаем тяжелую ношу, которую долго на себе тащили.

Та же самая группа еще практикует метод, когда они снимают всю одежду и обмазываются какашками. Таковы их методы, чтобы отсечь корень всех проблем ума, метод предотвращения возникновения мысли о восьми мирских дхармах — покрытие всего тела экскрементами и крик. Не говоря уже о том, что это не является путем, ведущим к распознаванию корня проблем, подобные внешние изменения не становятся противоядием и имеют очень маленькую пользу, поскольку не произошло отречение от восьми мирских дхарм.

Предполагается, что подобные методы освободят нас от агрессии, но на самом деле происходит вот что: мы на короткое время забываем о своих проблемах, пока издеваемся над собой каким-то другим способом. До тех пор, пока у нас есть сильная привязанность к счастью в этой жизни, у нас не будет покоя. Чего-то не хватает в нашем сознании, чего-то не хватает в нашей жизни.

### *Самсарические методы никогда не принесут удовлетворения*

Будда объяснял в одной из сутр, что до тех пор, пока мы следуем за желанием, нам не достичь удовлетворения. Более того, Лама Цонкапа в Лам-рим Чен-мо говорил, что следование желанию открывает дверь для многих проблем. Точно так же, как ветви растут из корня растения, большинство беспокоящих эмоций и проблем, с которыми мы сталкиваемся в жизни, произрастают из желания.

Великий йогин Щарава говорил, что разочарование приходит из привязанности. Даже не смотря на то, что у нас может быть более чем достаточно материальных вещей, одежды, денег и так далее, чтобы благополучно прожить всю свою жизнь, мы все еще думаем, что у нас недостаточно, нам все еще хочется большего. Следование желанию не наполняет пустое сердце. Неважно, сколько объектов желания нам удастся получить, мы все еще не испытываем удовлетворения, и это и есть наше основное страдание. Ему нет конца. Испытываем ли мы небольшое удовольствие или более интенсивное, мы никогда не можем найти истинного удовлетворения, поэтому мы просто хотим получать его снова и снова. Мы постоянно жаждем чего-то лучшего, но этого просто не происходит. Желание по своей природе неутолимо.

Желание подобно хронической болезни. Существуют хронические заболевания как тела, так и ума. Следовать за неудовлетворенным умом подобно питью соленой воды... или поедания индийского попкорна. Попкорн в Индии очень соленый. Из-за этого вам приходится запивать его чаем. После стакана чая вам хочется еще попкорна, и так далее, снова и снова. До тех пор пока вы не решитесь остановиться, вы будете продолжать есть и пить без конца.

То, о чем пел Мик Джаггер из Rolling Stones, очень справедливо: «Мне не найти удовлетворения». В своем сердце он не находил удовлетворения, сколько бы у него друзей ни было, сколько бы людей ни говорило, что любит его, каким бы знаменитым и богатым он ни был. В песне рассказывается, что происходит в его сердце — у него были все эти внешние вещи, но его сердце, его внутренняя жизнь была пуста. Таким образом он показывает нам недостатки желаний и доказывает слова Будды, который говорил, что самсарические удовольствия никогда не принесут удовлетворения. Сколько бы мы ни получали, сколько бы ни испытывали, нам никогда не найти удовлетворения.

Голод неудовлетворенности приносит бесчисленные проблемы. Жизнь становится очень дорогой. Нам нужно то, и то, и то, и то — такое множество вещей, миллиарды вещей! И из-за этого мы набираем долгов. Затем мы не в состоянии их оплатить, и начинаются судебные разбирательства. Мы пытаемся начать бизнес, но и это не получается.

И, говоря о бизнесе, даже если что-то срабатывает, и мы зарабатываем тысячу долларов, то начинаем хотеть сто тысяч; после ста тысяч мы хотим миллион; когда миллиона недостаточно, мы хотим миллиард. После того, как у нас в кармане появился миллиард, нам хочется триллион и зиллион. Это никогда не закончится. Удовлетворение постоянно убегает

от нас. Оно все время находится где-то поблизости, оно убеждает нас, что в следующей покупке или со следующим повышением зарплаты мы найдем его. Жизнь продолжается с тем же самым волнением, тем же самым страхом потери богатства, тем же самым страхом невозможности достичь чего-то большего, чем другие.

Мы можем быть в кругосветном путешествии месяцами или даже годами, пытаюсь найти желаемый объект, пытаюсь найти друга. Наш ум расстроен и одинок, он волнуется, что мы не найдем того, что ищем. Одна страна не дает нам того, что нам нужно, поэтому мы уезжаем в другую. Может быть, мы проведем какое-то время в Греции, но, не найдя там объекта, который бы удовлетворял наши желания, мы едем в Калифорнию.

Мы тратим все свои деньги на это. Мы цепляемся за мечту о том, чтобы найти идеального партнера, но, когда не находим его или ее в каком-то месте, наша привязанность ведет нас в другую точку мира. Мы проживаем сложную жизнь, полную проблем, которые вызваны вредоносной мыслью о восьми мирских дхармах.

Существует множество таких людей — в полном отсутствии контроля, слепо следующих привязанности. Некоторые заканчивают тем, что становятся ненормальными, или убивают себя, потому что не могут больше контролировать свою жизнь. Они все время находятся в поисках счастья, но находят лишь страдание.

Нет конца желаниям; нет конца работе. Точно так же, как сотни ветвей растут из одного ствола, бесчисленные проблемы начинаются с базовой неудовлетворенности, которую приносит мысль о восьми мирских дхармах. Проблемы возникают, как рябь на озере; они никогда не заканчиваются — сначала приходит одна, затем вторая, затем еще одна и так далее, бесконечно. Всегда. С безначальных перерождений мы следовали желанию, и это все еще не закончилось.

Жизнь становится тяжелой и сложной, принося депрессию, волнения и страх. Гоняясь за удовлетворением в вещах, у нас не остается шансов наслаждаться тем, что может нам предложить жизнь. Даже если мы живем в драгоценном дворце, полном роскоши, даже если у нас миллиарды машин — Бентли, Ламборджини, Феррари, Роллс-Ройс — даже если у нас миллиарды бассейнов, мы все еще не можем по-настоящему радоваться жизни. Возможно, у нас есть армия слуг, работающих на нас, но мы по-прежнему совершенно несчастны. Взгляните на очень богатых людей за пределами их сияющей обертки и спросите себя, счастливы ли они по-настоящему. Многие из них выглядят совершенно измотанными и несчастными.

Когда мы не получаем того, чего хочет наша привязанность, то чувствуем безнадежность. Это одно из основных страданий в нашей жизни. Это то, что сводит людей с ума. Если мы теряем то, к чему были привязаны — бизнес, друга или что-то еще — это дает нам ощущение, что жизнь потеряла смысл. Затем из-за злости, зависти и прочего мы совершаем негативные действия, такие как убийство или воровство. Мы приносим так много вреда себе и другим. Это приводит к огромному страданию не только нас самих, но и многих других, и становится причиной перерождения в низших мирах.

Нам нужно отпустить это посредством практики осознанности, посредством наблюдения за сознанием. Затем, когда возникает привязанность к восьми мирским дхармам, подобно ракетам, которые Америка посылала в Ирак, и которые точно вычисляли свою цель даже пролетев тысячи миль, нам нужно видеть привязанность в точности такой, какая она есть, и запустить свои ядерные ракеты осознанности прямо в нее и разрушить ее.

Высоко реализованный тибетский йогин Дрогбн Цангпа Гьяре говорил:

За дверями дома практикующего мирно отдыхает счастливый человек, но тот, кто ищет вкусного угощения, не может этого знать.

За дверями дома того, кто практикует противоядие, восемь мирских дхарм находятся в

покое, но те, у кого есть привязанность, не могут этого знать.

За дверями дома того, кто отсек корень, живет счастливый ум, но те, у кого есть сомнения, не могут этого знать.

За дверями дома удовлетворенного человека живет истинно богатый, но те, у кого есть желания и неудовлетворенность, не могут этого знать.

Под «дверью», конечно, имеется в виду сознание. Это то, где мы можем найти истинный мир и счастье, но человек, который все еще цепляется за внешние чувственные удовольствия не может об этом знать. Если мы все еще мечтаем о вкусной еде, красивой одежде и комфортном жилье, то никогда не сможем узнать мир и счастье, которые знает отрекшийся человек. Дрогён Цангпа Гьяре говорит, что только подчинив себе мысль о восьми мирских дхармах, есть место покою. Те, кто следует за этими вредоносными мыслями, никогда не узнают этого.

Он продолжает, говоря, что если практикующий совершенно отсекает корень заблуждений — вредоносную мысль о восьми мирских дхармах и неведение, которое цепляется за истинно существующее «я» — то можно найти подлинное счастье. И, наконец, он говорит, что независимо от того, обладает ли человек материальными благами — он может быть бедняком и не иметь достаточно еды — если он удовлетворен, то обладает великим богатством, в то время как кто-то может быть полон желаний и чувствовать, что ему все время чего-то не хватает, и потому быть беднее самого последнего бедняка, даже несмотря на то, что имеет несказанные богатства.

Как мы уже видели, удовлетворенность — это не продукт материальных объектов, а состояние сознания, опыт ума. Не понимая, откуда берется истинное удовлетворение, люди, попавшие в ловушку желаний, боятся отпустить внешние вещи, которые они ошибочно принимают за источник своего счастья. Они не видят, что удовлетворение существует и без материальных вещей. Они не видят, что величайшее богатство, истинный подарок, приносящий счастье и свободу от напряженного ума — это свобода от желания.

Если жить в иллюзиях из-за желаний, никакое количество материальных вещей не сможет решить проблему. Однако, самый простой человек, не обладающий материальными благами и свободный от мысли о восьми мирских дхармах, имеет самую большую ценность, самый ценный метод для создания счастливой жизни. Даже за триллионы долларов невозможно купить это.

Я помню, когда я впервые приехал на Запад, мне казалось странным, что люди за ужином всегда спрашивают гостей, какое блюдо те предпочитают. На Востоке еду просто подают, и все принимают все, что есть на столе, но такое ощущение, что людям с Запада всегда нужен выбор. Лама Цонкапа советует нам тренироваться, не позволяя увлечься удовольствиями самсары — самсарического счастья, репутации, силы, богатства и прочего — ни на секунду, поэтому принятие того, что нам подносят — это часть практики. Если мы можем удерживать эту мысль в своем потоке сознания продолжительное время, это значит, что мы достигли реализации отречения — решимости быть свободными от самсары.

### *Самсарическое счастье никогда не длится долго*

До тех пор, пока мы привязаны к счастью в самсаре, мы будем оставаться в ней. Такое счастье никогда недолговечно, так или иначе оно обязательно заканчивается. Мы можем увидеть тому подтверждение в нашей повседневной жизни. Счастье, основанное на восьми мирских заботах, не длится долго: отношения, место пребывания, еда, материальные блага и так далее. Поскольку мирское счастье не продолжается вечно, нам приходится постоянно искать что-то новое, и так бесконечно. Подобно тому, как волны в океане приходят одна за другой, этот поиск никогда не прекращается. Это и значит — быть потребителем.

Еда и одежда — простые примеры. Недостаточно просто один раз купить еды или один комплект одежды, ни то, ни другое не прослужит нам до самой смерти. Нужды одного дня не смогут обеспечить нам удовлетворение на всю жизнь. Это невозможно. Нам необходимо продолжать работать для этого, потому что мирское счастье заканчивается. Мы постоянно бегаем по кругу, где ничего не меняется — снова, и снова, и снова.

Точно так же как есть и испражняться нам приходится бесконечно снова и снова, так и поиск самсарического счастья никогда не заканчивается. До тех пор, пока мы не отсекали карму, созданную неведением, пока у нас все еще остаются предпосылки для новых перерождений, мы продолжим умирать и рождаться, продолжим бесконечно крутиться в этом колесе.

Самсарическое удовольствие не только не увеличивается и не длится вечно, но и становится страданием боли, когда иссякает, поскольку, как мы уже видели, мы ставим ярлык «счастье» на чувство, которое по сути есть страдание. И поскольку мы продолжаем совершать это действие и прикладываем к этому усилия, оно приводит нас к разочарованию. И несмотря на то, что с точки зрения нашего заблуждающегося ума, находящегося под влиянием привязанности, то, что мы испытываем — и есть истинное, подлинное счастье, посредством медитации мы можем обнаружить, что это на самом деле страдание, и что наше цепляние за него становится причиной нахождения в самсаре, причиной бесконечного круга смерти и перерождений.

Мирское счастье *всегда* обернется страданием. Мы принимаем за удовольствие купание в жаркий день, но если оставаться в воде слишком долго, то станет холодно и нестерпимо захочется выйти на солнце. Мы счастливы есть вкусную еду, но если продолжим есть, то перестанем наслаждаться вкусом, желудок станет полным, и нас стошнит. Шерпы очень любят *чанг*, поэтому они выпивают один стакан, затем другой, потому что им понравился первый, затем больше и больше, до тех пор, пока полностью не потеряют контроль и дисциплину. Зачастую это заканчивается драками, бессмысленными криками и разбиванием вещей, которые они обрели с таким трудом. Они несчастливы из-за ложных представлений, которые препятствуют видению истинной природы страдания. То же самое можно сказать о людях, принимающих наркотики.

С другой стороны, истинное счастье Дхармы — радость, которая приходит от отречения от мысли о восьми мирских дхармах — никогда не заканчивается, однако работа, которую нам нужно совершить для его обретения, имеет конец. Чем больше мы испытываем счастье Дхармы, тем больше удовольствия это приносит, и оно никогда не иссякает, что является полной противоположностью мирскому удовольствию.

Наслаждение мирским удовольствием зависит от чего-то, что не длится вечно, поэтому оно всегда заканчивается, однако удовольствие от наслаждения святой Дхармой продолжается бесконечно, оно никогда не иссякнет. И в то время как ни один из мирских материальных объектов, для обретения которых мы так тяжело работали и к которым так привязаны, мы не сможем забрать с собой в следующую жизнь, все наши обретения в Дхарме — накопленные в практике Дхармы заслуги — последуют за нами.

По мере того как мы поэтапно прогрессируем в своей практике, медленно двигаясь в сторону пути существа с высшими способностями<sup>26</sup>, наше счастье возрастает больше и больше. Когда мы в конце концов достигаем просветления, наша работа заканчивается, но наслаждение, которое мы испытываем от практики Дхармы, длится вечно; оно никогда не прекращается. Достижение конечной цели, просветления, не означает, что все становится ничем, подобно пустому пространству, как думают некоторые. Это совсем не так; если бы это

---

<sup>26</sup>Согласно учениям лам-рим существуют три уровня практики: путь существа с низшими способностями, ищущего счастье будущих жизней; путь существа со средними способностями, стремящегося к индивидуальному освобождению — нирване; и путь существа с высшими способностями, ищущего полного просветления ради блага всех живых существ.



было так, тогда у нас не было бы шансов помогать всем живым существам после достижения просветления.

Чтобы прекратить испытывать привязанность к вещам и перестать создавать причины еще большего страдания, когда мы испытываем мирское удовольствие, нам нужно думать следующим образом: «Мои ложные концепции верят, что это истинное счастье. На самом деле это не настоящее счастье, а вовсе страдание. Оно никогда не дает удовлетворения; оно никогда не длится вечно. Оно никогда не дает непрекращающегося удовлетворения. Поэтому привязанность к этому самсарическому страданию будет держать меня прикованным к страданию самсары и послужит причиной перерождения в трех нижних мирах и бесконечного страдания. Такое удовольствие незначительно, и мне не следует к нему привязываться».

Когда мы в конце концов достигаем просветления, наша работа заканчивается; мы дошли до высшей точки удовольствия, оно неизменно и никогда не вернется к низшей ступени. Поскольку в просветленном сознании нет ни одного атома заблуждений, нет никаких шансов, что оно может вернуться в старое состояние. Нет никакого создателя, который бы его изменил или ослабил; нет никакого высшего состояния, к которому нам нужно стремиться. Поэтому точно так же как просветленное состояние никогда не меняется, так же и счастье, полученное в результате практики Дхармы, никогда не заканчивается.

Таким образом, когда мы начинаем практиковать Дхарму и сталкиваемся и впоследствии разрушаем врага — мысль о восьми мирских дхармах — счастье, которое мы испытываем, сильно меняется. Бушующие опасные воды самсарических удовольствий становятся широким океаном — голубым, спокойным и очень чистым.

Другим примером может служить следующее: если мы вынем занозу, застрявшую в ступне, то больше не будем испытывать боли; как только колючки нет, проблема естественным образом прекращает существование. Это логично. Точно также нам нужно видеть самсарические удовольствия как страдания, в противном случае мы даже не попытаемся от них избавиться. Нам необходимо видеть это на своем собственном опыте, тогда придет понимание, что то, о чем говорит Дхарма — правда.

Истинное счастье жизни, истинный покой ума — это отречение. Когда бы мы ни начали практиковать отречение от желаний этой жизни, мы начинаем испытывать истинный покой ума. Поэтому святая Дхарма и мирская дхарма совершенно противоположны: святая Дхарма — это отречение от мысли о восьми мирских заботах, а мысль о восьми мирских дхармах — это отречение от святой Дхармы.

## **Полагаясь на ненадежное**

### *Желание покоя на американских горках*

С мыслями о восьми мирских дхармах у нас нет никаких шансов получить покой ума. Мы просыпаемся утром счастливыми, улыбающимися, испытывая что-то типа кайфа, почти взлетая в воздух. Затем за какой-то час в нашем сознании происходит полный крах. Так повторяется день за днем, иногда мы счастливы весь день, иногда несчастны, иногда радостны утром, а к вечеру начинаем испытывать ярость и становимся смешны.

Наша жизнь становится похожей на погоню за диким гусем, мы бежим за тем, что, как мы думаем, сделает нас счастливыми, и убегаем от того, что нам не нравится, постоянно находясь между двумя крайностями — осуществленными желаниями и неосуществленными — у нас постоянно подъемы и спады. Несмотря на то, что мы просто хотим покоя и счастья, мы все время испытываем американские горки эмоций. Похвала приносит радость, критика влечет за собой разочарование; добрая слава делает нас счастливыми, а плохая репутация заставляет чувствовать себя ужасно. Мы радуемся, когда все случается в соответствии с нашими желаниями, и мы обретаем четыре желанных объекта, и впадаем в депрессию, когда все происходит не так, и нам приходится столкнуться с четырьмя нежеланными объектами.

Счастливы или несчастливы, возбуждены или в депрессии — вверх и вниз, вверх и вниз много раз даже в течение одного дня. Таким образом наша жизнь никогда не приходит в баланс, и в ней нет покоя и счастья. До тех пор, пока мы обладаем страстями, так будет всегда. Мы живем в доме, построенном из зловредной мысли о восьми мирских дхармах, и все наши заблуждения произрастают из этого. Мы хотим покоя, но забота о мирском крадет этот покой у нас, делая наше сознание совершенно нестабильным.

На самом деле, если мы и правда хорошо понимаем эту тему, то можем смотреть на свою жизнь как на фильм — смешной, интересный, ужасный, отвратительный. Если мы проанализируем это, то сможем легко увидеть, что мысль о восьми мирских дхармах делает нашу жизнь такой трудной, такой удушающей. Эта зловредная мысль и является причиной, из-за которой у нас нет свободы и покоя в сознании.

Мы полностью зависим в своем счастье от внешних условий, объектов наших желаний, но на них совершенно нельзя полагаться: условия постоянно меняются. Находясь в зависимости от вечно меняющихся условий, наш ум становится бесконтрольным, подобно слабому животному, которое не может нести свою ношу и, шатаясь, валится то в одну сторону, то в другую, по мере того, как меняется среда. В результате в одну минуту мы в приподнятом состоянии, в другую — в опущенном. Такова природа самсары.

Наши главные развлечения — телевидение, фильмы, книги и так далее — основаны на драме, которую создает это безумное колебание. Почти все книги в книжных магазинах в аэропорту — о спадах и подъемах в человеческих жизнях, и о том, что все их проблемы основаны на привязанности, цепляющейся за эту жизнь. Истории на телевидении базируются на том, как жизни людей вышли из-под контроля: один день они счастливы, на следующий день несчастны; утром радостны, а после обеда снова грустны. Слушая о проблемах других людей, мы можем видеть, что все они происходят из-за дискриминации или гнева, который в свою очередь возникает из-за цепляния за эту жизнь, а также привязанности и отвращения, которые ассоциируются с одним из восьми [желанных и нежеланных] объектов.

Одна из вещей, которую я заметил, путешествуя по миру, заключается в том, что жизнь людей в материально развитых странах довольно сложна и нестабильна, в то время как жизнь в примитивных странах, где очень мало современных удобств — иногда даже нет спичек — кажется гораздо более стабильной. Конечно, у них есть проблемы — в конце концов они тоже находятся в самсаре, где даже просто иметь тело становится проблемой. Но у них нет тех трудностей, с которыми сталкиваются люди с Запада, где кажется, что настроение меняется от минуты к минуте: подъем оборачивается спадом.

Многие великие йогины прошлого выбирали простую жизнь в начале своего пути. Это не потому что они были дураками или не знали, как вести мирской образ жизни или как быть политически грамотными, хитрыми или находчивыми. Причина такого выбора — в том, чтобы победить зловредную мысль о восьми мирских дхармах. Если в начале нашей практики мы живем среди временных удовольствий и имеем все, чего желаем, то для нас будет невероятно сложно практиковать Дхарму чисто; так или иначе мысль о восьми мирских дхармах вмешается в наши попытки практиковать.

Если почитать биографию великого йогина Миларепы, который достиг просветления за одну жизнь, он объясняет, как великий покой пришел к нему через практику Дхармы. Все его песни — об этом. Существует также много других йогов, которые также описывают свой собственный опыт, и каждый из них говорит, что только посредством чистой практики Дхармы, незапятнанной мыслью о восьми мирских заботах, можно найти истинное счастье в этой и будущих жизнях.

#### *Ожидание счастья из ненадежного [источника]*

В отличие от счастья Дхармы, которое никогда не может быть украдено, мирские удовольствия могут быть похищены врагом. Что бы мы ни имели — друзей, богатство,

материальные вещи и так далее — все это так или иначе будет утеряно по той или иной причине. Если наш дом полон замечательных вещей, другие люди крадут их из зависти; если мы состоятельны, то вокруг нас всегда много грабителей, жаждущих забрать наши богатства. Везде, куда бы мы ни посмотрели, везде есть люди, желающие завладеть тем, что мы имеем, и ищущие шанса украсть наши объекты удовольствий.

Иногда желанные объекты сами по себе становятся нежеланными. Многие действия, совершаемые с мыслью о мирском, в конце концов приводят к четырем нежеланным результатам. Например, в бизнесе у нас может быть успех за успехом, и из-за этого мы можем начать действовать с мыслями о восьми мирских дхармах больше и больше. Затем через некоторое время наша карма успеха заканчивается, и наступает время созревания кармы неудачи. За один день мы становимся бедняками — сначала мы миллионеры, а на следующий день мы не знаем, как заплатить за квартиру или как позаботиться о своей семье. Вся наша жизнь рушится.

Тхогме Зангпо говорил:

Даже если все могли бы обрести все блага этой жизни, нет никакой гарантии, что они могли бы свободно ими наслаждаться. Одно неизбежно — смерть.

Возможно, у нас получится получить все, что, как нам кажется, принесет счастье в жизни, но нет никакой определенности в том, что мы сможем наслаждаться этим в свое удовольствие. Даже если другие не будут пытаться завладеть нашими ценностями, сам объект — быстроходная машина, например — может принести опасность в нашу жизнь.

Мы занимаемся организацией многих вещей и работаем на протяжении многих лет, чтобы обрести блага в этой жизни, но что более вероятно: реализация наших планов или смерть? Смерть *совершенно точно* более вероятное событие, чем исполнение планов. И в момент смерти ни одно из наших материальных богатств не сможет помочь, и, поскольку мы цепляемся за эту жизнь, то испытываем невероятные страдания. Тхогме Зангпо побуждает нас осознать это и совершить отречение от этой жизни<sup>27</sup>.

Великий ученый Асанга говорил, что невозможно сравнить мирские удовольствия с счастьем наслаждения святой Дхармой. Например, никакое мирское удовольствие не может охватывать все тело. Удовольствие, которое мы испытываем в контакте с объектом привязанности, очень ограничено во времени и области ощущений. Самая вкусная еда в мире вкусна только для области от кончика языка до горла, это длится в течение короткого времени, которое занимает у нас процесс глотания, а все остальные части тела никак не могут получить удовольствия от этого: ни стопы, ни руки, а для желудка все может закончиться болями, если еда слишком жирная.

Обычные самсарические удовольствия зависят от внешних объектов, и не проявляются, если нужного объекта нет поблизости. Это и есть то, что я имею в виду под «не может охватывать все тело». Счастье Дхармы, с другой стороны, может постоянно возрастать, не полагаясь на внешние объекты, и оно охватывает все тело. Оно является истинным счастьем и приводит нас к совершенным реализациям, которыми обладают высшие существа, уже в этой жизни. Наслаждение мирскими благами не помогает развивать реализации ни в этой жизни, ни в будущих.

Также полезно помнить, что говорил Учитель Будда Шакьямуни:

Желая всяческого счастья, отрекись от всей привязанности. Отрекшись от привязанности, получишь высшее счастье.

---

<sup>27</sup>См. медитацию в конце этой главы.

Удовольствие от наслаждения святой Дхармой дает удовлетворение, потому что она умиряет беспокойный, необузданный ум привязанности, таким образом устраняя проблемы в этой и будущих жизнях. В своем тексте «Драгоценное ожерелье» Нагарджуна советует королю работать в соответствии с Дхармой и говорит, что, освобождая себя от неудовлетворенного ума желаний, он будет иметь уважение, хорошую репутацию и все, в чем нуждается, а также принесет огромную пользу другим живым существам. Если работа выполняется под контролем желаний, то даже работа короля становится бессмысленной.

## Медитация

### *Медитация на восемь мирских дхарм, непостоянство и смерть*

Несомненно самой быстрой и мощной техникой разрушения мысли о восьми мирских дхармах является медитация на непостоянство и смерть<sup>28</sup>. Люди естественным образом чувствуют страх смерти. В этом они подобны животным. Когда одна собака нападает на другую, та боится смерти; когда ее бьет человек, она боится смерти; когда она подходит слишком близко к обрыву, она боится смерти. Обычные люди, не практикующие Дхарму, имеют тот же самый страх смерти, но этот страх бесполезен, просто потому что он не приносит никакого решения проблемы, не предлагает никакого метода для устранения причины. Страх, который возникает, когда мы медитируем на непостоянство жизни и неизбежность смерти, другой. Он является необходимым инструментом, чтобы положить конец большому страху и освободиться из непрекращающегося круга смерти и перерождений<sup>29</sup>.

Смерть неизбежна; мы совершенно точно умрем. Каждый из нас столкнется с опытом смерти, и это может произойти в любой момент. Нет никакого смысла игнорировать это, и пока мы не будем к ней подготовлены в этой жизни, у нас не получится умереть со спокойным сознанием.

Даже если мы захотим практиковать Дхарму, не медитируя на непостоянство жизни и смерти, мы становимся ленивыми и постоянно откладываем свою практику. Мы думаем, что Дхарма не так сильно важна, и нет никакой нужды торопиться, и постоянно занимаем себя множеством мирских дел, которые кажутся нам более срочными. И даже когда мы пытаемся практиковать Дхарму, наши действия становятся мирскими, поскольку мотивация никогда не выходит за пределы жажды счастья в этой жизни. Его Святейшество Далай Лама говорит:

Если мы не отречемся от временной жизни посредством нашей практики медитации на непостоянство, то какие бы действия во имя Дхармы мы ни совершали, они становятся служением восьми мирским заботам.

Возможно, логически мы можем знать, что умрем, но до тех пор, пока мы не изучили эту тему, собственная смерть кажется нам такой далекой — двадцать, тридцать, сорок лет — что становится будто бы нереальной. Подсознательно мы чувствуем, что будем жить вечно. Мы следуем этой ложной концепции постоянства, и поэтому совершаем множество ошибок, доверяя тому, чему верить нельзя.

Если мы навсегда запомним, что непременно умрем, и что время смерти непредсказуемо, и это может случиться в любой момент, тогда все лишнее смысла, уходит, и мы естественным образом отвергаем все бессмысленные заботы этой жизни — желание хорошей

---

<sup>28</sup>См. книгу Ринпоче о непостоянстве и смерти, которая скоро увидит свет, а также материалы ФПМТ на эту тему и связанные с ними учения в великом труде Ламы Цонкапы «Лам-рим Чен-мо», «Освобождение на вашей ладони» Пабонгки Ринпоче и в других книгах, относящихся к учениям лам-рим.

<sup>29</sup>Это тема книги «Целостный страх» (Wholesome Fear).

репутации, восхищения, материальных благ и так далее. Мы сразу начинаем видеть, что все наши действия *должны* подготовить нас к смерти и будущей жизни, и даже несмотря на то, что наши действия могут нести аспекты мирского, они автоматически становятся святой Дхармой. Такой образ жизни приводит нас к счастливому состоянию сознания в момент смерти и к счастью в будущих жизнях, а также закладывает фундамент для просветления.

### *Медитации на устранение привязанности*

Подумайте о том, как редко вы размышляете о смерти. Обычно вы действуете так, как если бы собирались жить вечно, но это совершенная иллюзия. Все умрут, и вы не исключение. Кроме того, вы понятия не имеете, когда это произойдет. Это может случиться через несколько лет, но также смерть может прийти завтра или даже сегодня. Поразмышляйте над тем, что вы действительно понятия не имеете, когда умрете.

Подумайте о подарке или похвале, которую вы получили недавно, и о том, как это сделало вас счастливым. Эта радость кажется постоянной, но что более вероятно: что вы расстанетесь с объектом своей привязанности, или что он всегда будет принадлежать вам? Таким же образом спросите себя, что более вероятно: что вы переродитесь в низших мирах или высших. Поскольку вы создали гораздо больше негативной кармы, чем позитивной, то более вероятно, что в следующей жизни вы переродитесь в низших сферах.

Затем представьте себе так ясно и сильно, насколько можете, страдания в аду<sup>30</sup>. Не просто думайте словами, но постарайтесь увидеть ясную картинку и почувствовать. Думайте следующим образом: «Это ужасное место, полное невыносимых страданий — и есть то, где мне предстоит родиться». Это очень быстрый способ взять привязанность под контроль. Если вам удастся создать в сознании ясную картину страданий в аду и увидеть, что это и есть место, где вы переродитесь очень скоро из-за своей привязанности, то привязанность автоматически исчезнет.

Затем сделайте вывод, что вы не получите совершенно никакой пользы от привязанности, особенно потому что она приведет вас в такое ужасное место, полное страданий. Поэтому объект вашей привязанности, такой как подарок или похвала, хуже, чем просто бесполезен.

Эта медитация также может быть применена, когда чувствуете гнев, например, когда кто-то вас критикует. Понаблюдайте за своим сознанием по мере того, как поднимается гнев. Наблюдайте, как может меняться ваш ум. Если бы этот человек делал вам комплименты, вы были бы счастливы, но как только он начинает критиковать, вы ужасно злитесь. Увидьте, как сильно меняется ваш ум, в зависимости от объекта, и обратите внимание на то, что вовсе не этот объект является причиной страдания. После этого продолжайте медитировать на смерть, как описано выше.

Когда вы ясно представляете себе сферы ада, куда вас ведет гнев, то злость автоматически уходит. Завершите медитацию заключением, что нет никаких причин для злости.

Также медитируйте на непостоянную природу вещей. Природа самсары такова, что мы теряем желанные вещи, и встречаем нежеланные.

Падмасамбхава говорил:

Образ этой жизни подобен сну прошлой ночью.

---

<sup>30</sup>Существует множество описаний низших миров, представленных Ринпоче и многими другими мастерами. См. ожидающую выпуска книгу Ринпоче о трех низших сферах существования, а также книги по учению лам-рим, например, «Лам-рим Чен-мо» Ламы Цонкапы и «Освобождение на вашей ладони» Пабонгки Ринпоче.

Все бессмысленные действия похожи на рябь на поверхности озера.<sup>31</sup>

Когда бы ни возникала проблема, вместо того чтобы волноваться, накручивать себя и приводить себя к нервному срыву, просто увидите, что эта проблема — это сон; вам всего лишь *снится*, что есть проблема. Необходимо размышлять над этим так, как описал Падмасамбхава. Вы можете видеть сон в течение короткого времени, но внутри сна кажется, что он длится очень долго, может быть, даже сто тысяч лет. Вы где-то живете, из ребенка превращаетесь во взрослого, достигаете зрелости, затем ваши волосы становятся седыми. Вы наблюдаете свою жизнь в течение многих лет, и за это время у вас случается много радостных моментов, а также возникает множество проблем. Однако, на самом деле этот сон длится около пяти минут. Когда вы просыпаетесь, то понимаете, что прошло очень короткое время, и все это пустое; какие бы проблемы и радости вы ни испытывали во сне, они пусты.

Подобным образом кажется, что эта жизнь длится дольше, но в момент смерти вы внезапно понимаете, что жизнь прошла, и ощущаете, будто бы просыпаетесь от сна. Вы видите, что на самом деле жизнь была очень коротка. Вы совершенно точно испытаете это в момент смерти, поэтому необходимо это помнить уже сейчас, чтобы контролировать свои иллюзии и подготовиться к смерти. Если вы это сделаете, то сможете умереть счастливым, и будете счастливы в будущих жизнях, на протяжении всего пути к освобождению и просветлению.

Размышление о непостоянстве и смерти — самый мощный опыт. Не просто, что вы можете умереть в какой-то момент в туманном будущем, но что смерть может наступить прямо сейчас, в этот самый момент, когда вы принимаете пищу, когда вы в туалете, когда пьете чай, когда гуляете, когда идете домой — смерть может прийти в любое время. Отсюда до туда всего несколько шагов, вы можете умереть. Может быть, вы даже умрете до того, как закончится ваша медитация.

Вам необходимо соотнести это с кармой, в противном случае это просто сознание, отделяющееся от тела, и что дальше? Когда вы думаете об огромном количестве негативной кармы, которую вы создали хотя бы в одной этой жизни, то понимаете, что в следующий момент после смерти вы совершенно точно окажетесь в низших сферах посреди всего этого невероятного страдания. Это ужасает. Никто не хочет даже кошмарных снов; мы все хотим, чтобы наши сны были приятными и милыми. Мы не можем выдержать даже страдания мира людей. Как же мы тогда вынесем невообразимые страдания низших сфер?

Например, возможно, женщина думает о суициде, потому что она так сильно привязана к мужу, что не может вынести мыслей о том, что он когда-то умрет, и она останется одна. Для нее самое важное — это быть вместе со своим супругом, поэтому страх его потери переполняет ее до такой степени, что она всерьез задумывается о самоубийстве. Если она будет помнить о непостоянстве и смерти так, как этому учит Дхарма, то увидит, что на самом деле он *действительно* оставит ее когда-нибудь. Все умирают, и ему придется расстаться с ней, поэтому в чем смысл привязываться? Если она сможет помнить о непостоянстве и смерти, то прямо в этот момент все трудности растворятся, подобно облаку в небе.

Размышляя о том, что смерть может прийти в этот час, в эту минуту, в этот момент, вы отсекаете мысль о восьми мирских дхармах, что незамедлительно приводит к покою в сердце; ваше сознание *сразу же* отпускает привязанность, цепляющуюся за радости этой жизни. Весь этот страх и волнения, все эти сотни тысяч ожиданий и суеверий, вызванных мыслью о восьми мирских дхармах, исчезают. Затем, когда вы смотрите назад и видите, как сильно волновались, то остается только смеяться из-за того, как по-детски это было. Ваше сознание свободно от заблуждений; все, что вы делаете, становится чистой Дхармой, подобно чистейшему золоту.

---

<sup>31</sup>Цитата взята из книги Ринпоче «Золотое солнце, исполняющее желания» (Wish-fulfilling Golden Sun) в части про девятиступенчатую медитацию на смерть.

Если ваша практика Дхармы не развивается, то неважно, что вы изучаете или на что медитируете, будь то бодхичитта или что-то еще; причина этого в том, что вы не начали с этой самой базовой медитации на непостоянство и смерть. Пропустив первую часть, нет никаких шансов что более продвинутые практики приведут к успеху. Необходимо отсечь мысль о восьми мирских дхармах, и для этого нужна такая техника, как медитация на непостоянство жизни и неизбежность смерти. Если не выполнять эти медитации, думая, что они скучны, или потому что вы боитесь, это будет большой ошибкой.

## 5. Проблемы, которые приносит желание

### В поисках счастья мы создаем негативную карму

Поиск счастья, следуя за мыслью о восьми мирских дхармах, не только не заканчивается успехом в нахождении того счастья, которого мы желаем, но также обычно приводит к тому, что мы создаем еще больше негативной кармы.

Мы можем спать с комфортом, и вдруг наш сон нарушает комар. Все, что мы хотим — это покоя и удобства, а это маленькое насекомое делает все, чтобы этому помешать, поэтому, конечно, мы чувствуем раздражение. Тем не менее мы получаем всего лишь один маленький укус комара. В целом в этом нет ничего опасного, это не провоцирует серьезное заболевание. Комар берет лишь маленькую капельку крови из нашего тела. Но видя, что тельце комара переполнено нашей собственной кровью, мы приходим в бешенство. Когда мы меняем положение, он кусает нас в другую часть тела. Мы пытаемся поймать его, но не можем. Затем, через несколько часов жужжания этого комара, его укусов и наших тщетных попыток его поймать, мы, наконец, находим его. Нам ужасно хочется убить это насекомое. Конечно! Мы находим его, прихлопываем и становимся очень счастливыми, неимоверно счастливыми. *Наконец-то* мы вернули себе покой. Таким образом, мы совершили недобродетель с огромным удовольствием. Это становится очень мощной кармой. Но, конечно, мы не воспринимаем это так.

Наша работа должна быть источником мирского счастья, но для большинства она не только не приносит счастья нам, но также служит причиной страданий многих других существ. Скорее всего, мы не думаем о себе плохо, но так же не думает и мясник, работа которого — убивать живых существ. Искренне полагая, что он всего лишь заботится о ежедневных потребностях своей семьи, он создает мощную негативную карму, которая приведет его к неимоверным страданиям в будущем. Это двойное негативное действие, которое приносит страдание ему и другим.

Точно так же как и мясник, мы совершаем негативные действия, чтобы получить желаемое, и не только не достигаем счастья, которого ищем, но так же создаем причину для страдания в будущем. Вещи, которые мы делаем, чтобы избежать бедности и голода — результатов прошлой негативной кармы — приводят к созданию еще большей негативной кармы. Другими словами, мы создаем негативную карму, чтобы остановить негативную карму, а это невозможно. В этом нет ничьей вины, но в попытках положить конец нашим страданиям таким нелепым способом, мы порожаем страдание бесконечно.

Всем сердцем ожидая достижения счастья, люди со всего мира обманывают, лгут, воруют и даже убивают. Из-за этого неудовлетворенного ума тот, у кого на самом деле есть все для жизни, все еще чувствует, что ему чего-то не хватает, и что единственный способ стать счастливым — это ограбить банк. Затем, воруя то, что принадлежит другим, он накапливает негативную карму, создавая трудности для себя и многих других. Он рискует быть пойманным, подстреленным, убитым, брошенным в тюрьму и подверженным пыткам. Возможно, этот человек убил кого-то, чтобы завладеть его имуществом, возможно, полиция его схватила, и судья вынес приговор, но на самом деле именно порочная мысль о восьми мирских дхармах привела его к тюрьме. Дурная слава и ненависть, которые повлекли за собой его поступки, берут начало в его желании быть счастливым. Его невежество привело его к преступлению. Наше невежество может не вести нас так далеко, но тем не менее оно все же требует того, чтобы мы создавали огромное количество негативной кармы.

Террористические акты, похищения людей и угон самолетов ужасны и не приносят никому ни малейшей пользы — ни преступнику, ни его жертве — но именно мысль о восьми мирских дхармах заставляет людей идти на это.

Следуя за мыслью о восьми мирских дхармах, человек, убивающий другого, не имеет покоя. Он сам всегда в опасности — его могут убить друзья или родственники его жертвы.



Он получает плохую репутацию и вынужден уехать из страны, чтобы избежать тюрьмы. Такова его жизнь. И страдание, которое он испытывает в будущих жизнях поистине ужасающе. Как если бы он намеренно выстлал себе путь напрямик в низшие миры. Все это вызвано зловредной мыслью, привязанной к комфорту этой жизни.

В наши дни это происходит даже в Индии. Люди видят по телевидению новости о похищении людей и учатся этому; они учатся быть ловкими и умными в том, как приносить вред другим живым существам. Как ужасно — похитить кого-то и потом позвонить бедным родителям, заявив: «Если вы не дадите миллион долларов, я убью вашу дочь». Семья должна принять то, что их дочь в руках чужих людей и находится в смертельной опасности, поэтому, конечно, они согласятся платить. Но когда похитители получают деньги, они все равно убивают девушку. Даже если они не убивают ее, то что происходит потом? Родители не могут отдать долг, и вынуждены работать до конца своих жизней, но никогда не будут способны расплатиться с долгами.

Зачастую богачи наживают свое состояние за счет негативных действий, таких как ложь, обман и воровство, но даже несмотря на то, что у них есть все возможные удобства, что представляет собой такая жизнь в реальности, и что происходит, когда они умирают? У них совсем нет настоящего покоя.

Мы легко можем это увидеть, если взглянем на очень состоятельных людей с Запада. Они не могут расслабиться. Бедная семья владеет большим количеством свободного времени, чем богатые люди. Они постоянно заняты, у них очень много забот, и всегда есть вероятность того, что их бизнес рухнет, и они потеряют все, ради чего работали. Они не могут быть уверенными в том, что экономика не рухнет, или что их конкуренты не придумают что-то получше.

Цепляясь за мирские удовольствия, мы дискриминируем других на основании того, приносят ли они нам пользу или вред, и в этом лежит причина всей дисгармонии и борьбы между людьми и даже странами. Этот человек дает мне то, что мне нужно, поэтому он хороший; этот человек не дает мне получить то, что я хочу, поэтому он плохой. Так мы судим людей. Это не имеет ничего общего с их качествами, но полностью связано с тем, оправдывают ли они наши эгоистические надежды получить желаемое или нет.

Если мы проверим хорошенько, то увидим, что дискриминируем таким образом все время. Эти люди хорошие, те — плохие; эта страна хорошая, та — плохая. Такое разделение не основано на заботе о счастье других, а только о своем собственном счастье, поэтому это очень эгоистично. Различая таким образом, мы желаем зла нашим врагам. Мы сами не хотим быть подверженными критике или обиженными, но для врагов это противоположно. Мы желаем, чтобы они встречали *все* четыре нежеланных объекта настолько часто, насколько возможно.

### *Наш потенциал растрачивается впустую*

Нам стоило огромных усилий создать условия для этого совершенного человеческого существования, однако мысль о восьми мирских дхармах делает все это усилие бесполезным. Более того, тратя эту жизнь впустую, мы портимы все свои будущие жизни и разрушаем возможность получения лучших рождений и получения множества вещей, которых мы можем достичь благодаря им, особенно совершенное счастье освобождения и просветления.

Один из способов растратить свой невообразимый потенциал — это неумело и глупо использовать всю свою энергию просто для того, чтобы избавиться от мирских трудностей. Например, с утра, когда мы встаем, мыться — это естественно. Никто не хочет дурно пахнуть, но в каком состоянии сознания мы принимаем душ? С мыслями о восьми мирских дхармах. У нас нет никакой высшей или особенной причины, чтобы мыться, или какого-то другого способа мытья.

Затем, когда мы пьем чай — внезапно в нас просыпается желание выпить чаю — это действие также не продиктовано никакой особенной причиной, не происходит из чистой мотивации. Мы просто пьем невнимательно, с привязанностью, с мыслью о восьми мирских дхармах. То же самое с завтраком или прогулкой — опять же, за этим не стоит никакого чистого устремления. Затем мы проводим весь день на работе; в течение этого времени мы очень заняты, но понятия не имеем, являются ли наши действия позитивными или негативными.

Возможно, наша мотивация заключается в том, чтобы заработать деньги на то, чего желаем для комфорта этой жизни, а также чтобы нас не уволили. Нет никакого чистого устремления, ничего общего с практикой Дхармы, ничего общего с принесением пользы другим живым существам. Наш ум занят только одной вещью — собой. Все время огромным великим «я». Если мы честно посмотрим вглубь своего сердца, то увидим, что это и есть причина, по которой мы работаем.

И в то время, когда мы работаем, у нас возникают разные негативные мысли: ненависть, зависть, привязанность и прочее. Мы сплетничаем с завистью или злостью, с мыслями о восьми мирских дхармах. Затем во время обеда мы едим с привязанностью к мирским удовольствиям, с мыслями о восьми мирских дхармах. Мы идем за покупками с мыслями о восьми мирских дхармах, приобретаем вещи с привязанностью к этому огромному «я», ища комфорта только для этой жизни.

Вечером мы устраиваем вечеринку, но опять же, в этом нет никаких благих устремлений; мы веселимся с мыслями о восьми мирских дхармах. Возможно, мы ожидаем подарков от людей, которых пригласили, но подарки нужны для нашего удовольствия, а не для нашего просветления. Возможно, мы ищем похвалы или доброй славы. Но устраиваем ли мы вечеринку или идем в кино, смотрим телевизор или звоним друзьям, все, что мы делаем, сводится к одному — работе ради восьми мирских дхарм.

И когда мы, наконец, ложимся спать, мы все еще не контролируем себя и слишком устали, чтобы думать о чем-то добродетельном. И снова никакой чистой мотивации, только бессознательное «я устал», всего лишь поиск комфорта в этой жизни, и, таким образом, мы ложимся в кровать с привязанностью. И затем становимся подобны мертвецу.

Здесь мы рассматриваем действия обычного дня, когда ничего страшного не произошло. Мы не совершаем действия, приносящие боль другому существу, например, убийство, охота или драка. Даже эти обычные действия каждого дня совершаются с мыслями о восьми мирских дхармах. Будучи рабами привязанности, мы не делаем ничего, что приносит пользу или счастье, и множество наших действий разрушают то самое счастье, ради которого они совершаются.

Мы думаем, что у нас нет времени на практику Дхармы. «Мне надо сделать то, мне надо сделать это, и после этого мне еще нужно сделать то и то», - все это очень ясно контролируется мыслью о восьми мирских дхармах. Не говоря уже о нашей работе, у нас есть время для всех этих вещей, для просмотра телевизора и так далее, но каким-то образом у нас нет времени для медитации. Мы можем очень ясно увидеть, что это создано нашим умом, мыслью о восьми мирских дхармах, не желающей сталкиваться с трудностями медитации.

Существует так много вещей, которые выглядят безвредными, но на самом деле приносят нам огромный вред, потому что заставляют тратить свою жизнь впустую. Когда один из прошлых Ганден Трипа\* приехал в США, он открыл для себя телевидение. Он был потрясен тем, насколько это пустая трата времени, и посоветовал ученикам с Запада никогда не смотреть телевизор.

Я смотрю телевизор, и это действительно пустая трата времени, но мы можем делать это

---

\*Дословно с тибетского — «держатель трона Ганден», настоятель монастыря Ганден. (Прим. переводчика)

с позиции учений лам-рим. Смотря передачи, мы можем видеть, как природа самсары загоняет нас в ловушку. Актеры демонстрируют нам это; они устраивают вечеринки, погибают, оказываются подвергнуты пыткам, обманывают друг друга, воюют — что бы они ни делали, все это страдание.

### *Дава Драгпа*

Однажды в Тибете жил слуга богатой семьи. Работая на них, он получал ежемесячно одну тарелку ячменя. Каждый месяц он откладывал немного ячменя, и в конце концов за годы работы накопил большой мешок. Он отнес этот мешок домой и повесил на веревке. Он лежал на своей кровати, чувствуя себя очень счастливым из-за того, что у него так много ячменя, и думал: «Теперь-то я богат, *несказанно* богат, так как у меня есть этот огромный мешок ячменя. Что мне с ним делать?» И он стал планировать. Он подумал, что ему надо бы жениться и завести ребенка, и стал думать, как назвать этого ребенка.

Пока он раздумывал, на небе показалась луна, освещая пол в домике через окно. Внезапно, пока человек любовался луной, ему в голову пришло имя ребенка. «Великолепно! Я назову свое дитя в честь луны — Знаменитая Луна (Дава Драгпа)!» После таких долгих раздумий это имя показалось ему идеальным, и он не смог сдержать своей радости. Человек вскочил на ноги, схватил палку и стал танцевать в комнате, размахивая палкой над головой. Палка попала по мешку с ячменем, и он упал прямо на голову несчастному, убив его на месте.

Итак, после многолетней работы у него не было возможности насладиться своим ячменем — ни тарелочкой — или жениться и завести ребенка. Виною всему этому был его лишенный контроля ум. Ему нравился ячмень и чувство, что он стал богатым, также он был привязан к своим планам на будущее, своему будущему ребенку и его прекрасному имени. Будучи неспособным контролировать мысль о восьми мирских дхармах, он погиб самым нелепым образом. Его убила мысль о восьми мирских дхармах. Если мы не управляем своим умом, подобное может случиться и с нами.

### **Причинение вреда другим из-за своих нужд**

*Страдания в отношениях, основанных на эгоизме*

Тхогме Зангпо говорил:

Постоянно ссориться и бороться со старшими, учителями, друзьями, родственниками, быть неспособным выносить страдания, дурную репутацию и отсутствие удовольствий. Единственная вредоносная мысль заставляет человека делать это непроизвольно.

Возможно мы глубоко изучали психологию и чувствуем себя экспертом, но до тех пор, пока мы не отдаем себе отчет в мысли о восьми мирских дхармах, нет никаких шансов увидеть основную причину проблем в наших отношениях, и потому нет возможности работы над их решением. На самом деле, неумелая атака на них делает все только хуже.

Мы видим в газетах и по телевизору, что люди постоянно сталкиваются с огромным количеством серьезных проблем: драками, ссорами, недоверием, расставанием, убийством. Если мы начнем искать источник этих проблем, то увидим, что все они берут начало в мысли о восьми мирских дхармах.

Однажды я прочел в газете про одного старика из Греции, который женился двадцать раз, каждый раз меняя одну молодую девушку на другую. В статье говорилось, что он хотел взять в жену очередную девушку, на этот раз тюремную заключенную. На Востоке меньше подобных проблем, потому что многие свадьбы заключаются по договоренности. С самого начала родители проверяют карту жизни своего ребенка с ламой или астрологом, чтобы привести его к гармонии.

Мы создаем множество проблем для себя в поисках друзей. Например, мы переезжаем в другую страну и чувствуем себя очень одиноко. Мы никого не знаем, у нас нет друзей. Через некоторое время мы знакомимся с людьми и чувствуем себя счастливыми, но проходит немного времени, и они перестают нам нравиться. Они более не оправдывают наших ожиданий, и мы перестаем ладить. Мы начинаем жаловаться, что они плохие, что у них такой плохой характер и так далее. Ожидая поддержки в отношениях, мы злимся, когда этого не происходит, и друзья становятся врагами. Вдобавок к отсутствию покоя с самого начала страдание удвоилось.

Проблемы в отношениях продолжаются до тех пор, пока в нашем сердце есть мысль о восьми мирских дхармах. Конечно, если мы основываем отношения только на *своих* нуждах и смотрим на них глазами своего эго, наши партнеры никогда не смогут дать нам того, чего мы желаем. Мы так одержимы своими собственными проблемами, что не можем ни есть, ни работать, ни спать. Мы даже доводим себя до физических проблем, таких как боль в спине или грудной клетке. Когда мы теряем объект своего желания — например, друг больше не любит нас и уходит, или происходит что-то еще — если мы не можем ничего сделать с этой ситуацией, например, убить человека, который мешает нам получить желаемое, то сами сходим с ума или получаем нервный срыв. Желание не оставляет пространства в сознании ни для чего, кроме мыслей о самоубийстве. Мы принимаем прибежище в чрезмерно большой дозе снотворного, веревке, на которой вешаемся, крыше высокого здания или мосту, с которых прыгаем вниз, например, знаменитый мост Голдэн Гейт или Сидней Харбор.

У нас был студент из Швейцарии, который говорил по-тибетски и преподавал тибетский язык, он переводил тексты и получал учения от Геше Рабтен Ринпоче, моего первого учителя, и одного из учителей Ламы Еше. Однажды его жена ушла от него, и, не будучи способным выдержать боль и гнев, он повесился в своем доме. Вот так он покончил со своей жизнью. Совершенно разбитый, он не вынес напряжения страсти по отношению к своему объекту привязанности. Если бы он не был так сильно привязан к своей жене, ее уход не казался бы ему такой трагедией. Никто не заставлял его вешаться, он сам это сделал. На самом деле мысль о восьми мирских дхармах убила его. Настоящей проблемой в его жизни была не жена, а его собственный ум. Он не применял на практике противоядие от привязанности, не давал этой эмоции уйти, не отпускал ее. Его привязанность была так сильна, что мучила его, принося огромное количество боли, и в конце концов он совершил самоубийство.

Однажды в Сингапуре я встретил человека, который сказал, что у него огромная проблема, и он не уверен, будет ли жив завтра. Его жена оставила его, уйдя к другому. Она собиралась прийти домой на следующий день, чтобы забрать свои вещи, и он запланировал ее убить. Он сказал мне, что пришел в храм, чтобы признаться Будде, что он собирается забрать ее с собой — то есть он планировал убить сначала ее, а потом покончить жизнь самоубийством. Так или иначе, он сказал, что не уверен, будет ли он жив завтра или нет.

Я попытался объяснить ему, что это абсолютно противоположно тому, чему учил Будда, но после того случая я не встречал его больше, поэтому не знаю, что было дальше. Возможно, он в другом мире сейчас; может быть, они оба там. Я не уверен. Невероятно, как кто-то, к кому мы так привязаны, с кем не можем вынести разлуки, становится объектом для убийства. Привязанность приносит одну проблему за другой.

Ревность часто встречается среди женатых пар. Это наиболее популярная тема для романов, и сюжет многих фильмов на телевидении и в кино — о ревности и неверности. Это по-настоящему забавно, потому что люди, смотрящие эти фильмы, сами находятся в подобных ситуациях в реальной жизни. Они сами живут внутри фильма, но когда они смотрят кино на экране, то понятия не имеют, насколько этот фильм похож на их жизнь, и смотрят его, как если бы не проживали ту жизнь, которая там показана, как если бы они вышли за пределы этой жизни. В мире полно таких людей, но они никогда не проверяют, в чем заключается корень их проблем.

Возможно, мужчина женат, но он не удовлетворен в браке, поэтому встречается с кем-то

еще. Он думает, что эти новые отношения будут лучше, что эта женщина красивее, и удовольствие сильнее. Он непроизвольно делает все, что ему диктует мысль о восьми мирских дхармах. Но, возможно, через некоторое время новый человек также перестанет его удовлетворять, поэтому он вступит в другие отношения, и затем в следующие, и так все время — из-за неудовлетворенности, вызванной привязанностью. Он создает так много запутанности в своей жизни — самому себе, своей жене и другим женщинам.

Он подобен пчеле, летающей в поле с цветами, перелетающей от одного цветка к другому, собирающей немного пыльцы с одного, и переходящего на другой, и затем к следующему и так далее, никогда не способный задержаться где-либо, постоянно сбивающий с толку себя и других. И если он сам поступает таким образом, то будет бояться, что его жена такая же, как он, что она может быть неверна ему и убежит с кем-то еще. Таким образом, его жизнь полна волнений о том, что он потеряет то, что имеет. Это тоже происходит из-за мыслей о восьми мирских дхармах.

Его сильная привязанность провоцирует его бояться каждый раз, когда жена уходит из дома, даже на короткое время — возможно, даже на один-два часа. Он сидит дома, волнуясь, что ее соблазнит другой мужчина. А если она уезжает в отпуск без него, он сходит с ума от волнения. Он не может этого вынести, не может дождаться ее возвращения. Не может расслабиться. Если она не пришла домой вовремя, он начинает звонить всем друзьям: «Где она? Где она?» Он всех донимает. Его ум так беспокоен, все его тело — комок нервов.

Возможно, у жены есть интрижка, которую ей надо хранить в секрете, как учения Ваджраяны. Но однажды муж слышит от друга: «Ах, да, я видел твою жену с другим мужчиной — бла-бла-бла. Твоя жена выпивала на этой вечеринке — бла-бла-бла», — и подобные вещи. Он выходит из себя, дожидаясь ее возвращения, его лицо становится багровым. Он не может работать; он просто шагает по дому, заламывая руки. И когда она приходит домой, происходит крупная ссора. Все соседи снизу и сверху слышат это. Что происходит? Какое кино они там смотрят? Другие семьи в конце концов так устают от этой пары, которая постоянно кричит друг на друга и ругается, что переезжают в другое место, где поспокойнее.

А пара продолжает ругаться, и это становится все хуже и хуже. Он что-то говорит, она отвечает, они дергаются друг друга за волосы, дерутся. Может быть, они убивают друг друга в конце концов, или, вероятно, она убегает. Она идет в гардеробную, хватается за вещи, бросает их в чемодан и уходит, с шумом хлопнув дверью.

Затем он слышит, что она улетела в Чикаго или на Гавайи с другим мужчиной. Он не может этого вынести, его трясет. В его воображении этот мужчина становится самым ужасным существом в мире. Он хочет его убить, взорвать, стереть с лица земли. Если бы он мог, то сделал бы это. Он так расстроен, что не может есть. Даже несмотря на то, что в кухне полно еды, даже если кто-то приносит еду для него, у него нет аппетита. Его ум полон волнений, он совершенно сконцентрирован на этом враге и своей жене.

Он совсем не может спать, ворочаясь с бока на бок в своей кровати всю ночь. Он проводит всю ночь, однонаправленно медитируя на этих двух объектах — своей жене и ее новом бойфренде. Он так расстроен, что совсем не может расслабиться. Затем он решает, что ему надо поехать туда, где они находятся. Неважно, сколько это будет стоить, он собирается купить билет и поехать туда немедленно. Итак, сейчас он полностью сконцентрирован на этой проблеме.

Приехав на место, он ходит кругами, проверяя везде, пребывая в нервном поиске и совершенной протрации. По его лицу все могут понять его проблему. Когда он находит свою жену и ее друга, то устраивает сцену и стреляет в бойфренда жены. Или, возможно, до того, как ему удастся убить противника, он сам оказывается убитым. Так заканчивается эта история. Все эти волнения, все усилия оказываются совершенно ненужными.

Таким образом, отношения включают в себя огромное количество страданий. Мужчина

идет к психиатру, потому что его оставила жена, и все, что психиатр может ему сказать — это чтобы он нашел себе другую женщину, другой объект желаний. Но даже если у него появляется новая жена или девушка, он может провести с ней какое-то время, но из-за своего нестабильного ума, это не длится долго. Снова все меняется, и они разводятся, и возникает еще больше проблем — у него забирают детей и так далее.

А со стороны его жены — его ревность так сводит ее с ума, что в желании найти доброту она вынуждена искать кого-то, кто сможет ей это дать. Весь ее страх и волнения вызваны привязанностью. Возможно, она забеременела — даже если принимает таблетки, это все еще может произойти без ее выбора и контроля. Тогда в ее сознании поселяется еще больше волнений. Аборты очень дорогие, а у нее нет денег, что ей делать? Она не может рассказать мужу или своим родителям, потому что они будут вне себя от гнева и выгонят ее на улицу, а парень, от которого она забеременела, не будет ей помогать. Поэтому она вынуждена красть деньги на аборт.

Для таких людей все эти проблемы — с детьми, женами, мужьями, бойфрендами, подружками — возникают снова и снова. Даже если человеку больше шестидесяти, он все еще не закончил работать, и вынужден начинать свою жизнь с самого начала. Второй заход. Все эти проблемы вызваны мыслью о восьми мирских дхармах — привязанностью к удовольствиям этой жизни.

Даже пары, которые остаются вместе, могут испытывать страхи, что супруг будет им неверен. Их отношения полны подозрений, ревности и соперничества. Муж будет чувствовать, что жена постоянно задевает его гордость; жена чувствует, что у него недостаточно хорошая работа, или что их положение в обществе недостаточно высокое.

Возможно, они планируют построить дом, но у них совершенно разные представления о том, чего они хотят. Каждый из них хочет, чтобы все было именно так, как он желает, поэтому даже если дом все-таки удастся построить, он не подходит ни одному из них. Поскольку необходимость, чтобы все было только так, как каждый из них хочет, крепко укоренена в умах обоих супругов, ни один не слушает другого, и оба сильно злятся. Также возникает гордыня, потому что они чувствуют, что их собственные идеи лучше, чем у партнера, и затем возникает множество других негативных состояний сознания. Мы можем легко увидеть, насколько запутанной становится жизнь, если она управляется мыслью о восьми мирских дхармах.

Может быть даже нет ничего криминального. Муж с женой просто ссорятся день за днем из-за всего подряд, даже завтрака. Ей хочется мюсли, он желает хлеба; он говорит, что от мюсли он болеет, она заявляет, что ей нехорошо от хлеба. На самом деле они оба больны. С чем бы они ни остались в конце концов, ни один не счастлив, и завтрак проведен в ссоре. Может быть, они даже физически подерутся. Это вполне возможно. Часто бывает, что незначительные стычки перерастают в серьезные ссоры и большие конфликты. Для нас что-то кажется незначительным, но для пары это очень важная вещь. Но это похоже на детскую драку. Дети знают очень мало и заботятся только о том, чтобы получить, чего хотят, поэтому они часто спорят из-за несущественных вещей.

Даже когда жена подает мужу хлеб, он недоволен; он все еще в смешанных чувствах и болен привязанностью. Получение хлеба решит проблему отсутствия хлеба на столе, но не сможет решить проблему привязанности. Точно так же из-за того, что жена хочет мюсли, она думает, что муж просто эгоист, потому что требует хлеба. Он следует за своим собственным желанием, за своей привязанностью. На протяжении всей их жизни эта проблема не решена, и так проходит жизнь. Они продолжают сталкиваться с проблемами привязанности, и затем наступает смерть. И где бы они ни обрели новое рождение, проблемы, вызванные привязанностью, продолжают существовать.

Представьте, что могло бы случиться, если бы, например, вместо того, чтобы настаивать на хлебе, муж просто согласился на мюсли, думая: «Я считаю, что мое желание важно, но ее

желание так же важно, как и мое». Просто отказавшись от мысли, что его желание важнее, чем желание его жены, не пойдя на поводу привязанности, он решит проблему. Он счастлив и не огорчает свою жену. Дело просто в перемене образа мыслей, концепций.

Из-за согласия мужа на то, что предлагает ему жена, никто из них не создает негативную карму гнева. Оба спокойны и расслаблены, оба счастливы. Это научный опыт, а не какое-то религиозное предубеждение, в которое нас заставляют верить. Это то, как работает сознание; это простая психология.

Когда мы привязаны к кому-то, даже если этот человек по-настоящему страдает, у нас в сердце нет пространства, чтобы испытывать к нему истинное сочувствие. Когда мы находимся под гнетом своих собственных нужд, нам не удастся породить сострадание и бодхичитту, сердечное стремление достичь просветления на благо других живых существ. Но если мы сможем ослабить привязанность к временным удовольствиям, в наших отношениях будет меньше запутанности. Чем больше у нас внутреннего мира и удовлетворенности, тем больше покоя и удовлетворенности мы можем принести нашим партнерам и друзьям.

### *Проблемы общества берут начало в восьми мирских дхармах*

Дисгармония в отношениях не просто происходит между двумя людьми; целые группы людей воюют между собой — семьи, банды, сообщества, даже страны — и все это из-за пагубной мысли о восьми мирских дхармах. Самые главные статьи в газетах — всегда о конфликтах, будь то разногласия между политическими партиями, компаниями или странами. Большинство новостей, которые приносит нам телевидение — о драках, убийствах и войнах. Вся вражда в этом мире происходит из-за страстного желания заполучить то, в чем мы нуждаемся, и из-за готовности причинять вред другим ради этого.

Например, университет, который по идее должен быть обителью мудрости, может стать очагом соперничества и узкомыслия, вызванных гордыней, гневом и всеми прочими негативными состояниями. Студент может быть одержим завистью и ненавистью по отношению к тем, кто обладает большими знаниями. Он думает, что все остальные студенты знают больше, имеют лучшую репутацию и большее количество друзей, чем у него. Он не выносит, что они, как ему кажется, наслаждаются доброй славой и теплыми взаимоотношениями, в то время как он остается в стороне, поэтому он вынашивает планы, как бы им навредить, возможно даже убить. Он желает стереть их с лица земли. Даже если они ничего плохого не сделали, он выбирает враждовать с ними. Он пытается подорвать их авторитет и разрушить их репутацию, чтобы самому снискать расположение преподавателей и занять место, которое на самом деле принадлежит другим. Но ничто не приносит ему удовлетворения.

Даже у преподавателей много проблем. Они не любят друг друга и одержимы мыслями о соперничестве. Тот, у кого больше амбиций, получает повышение, и остальные начинают ему завидовать; другой обладает огромным знанием, и хорошо известен благодаря этому в обществе, но его ненавидят те, кто чувствует себя в опасности, потому что могут лишиться работы. Все эти негативные состояния ума — ревность, гордыня, страх, страдания — происходят из мысли о восьми мирских дхармах, ищущей счастья только лишь в этой жизни.

Все страны в мире имеют огромное количество проблем. Там происходят стычки между рабочими и начальниками, участниками протестов и полицией, и случаются такие серьезные бунты, что правительство вынуждено призывать военные силы, чтобы усмирить восставших.

Как только кто-то приходит к власти, он сразу становится мишенью для оскорблений. Неважно, делает ли он свою работу хорошо или плохо, люди обвиняют его во всех проблемах в стране и делают все возможное, чтобы унижить и оскорбить его. На Западе такое обычно происходит в парламенте или в средствах массовой информации, но в других странах ситуация может быть гораздо более гадкой. Человека выбирают руководить страной, и он получает титул президента и власть, но это также приносит и врагов, которые замышляют

свергнуть его, даже если это означает, что им придется навредить его семье или сделать что-то еще более ужасное. Но даже его убийство не принесет им покоя. Оно не разрушает их зависть или желание обладать властью и богатством других людей. Это просто становится причиной еще бóльших проблем, таких как, например, когда родственники погибшего замышляют отомстить убийцам. Или если они все же получают власть, то, в свою очередь, погибают от рук тех, кто желает забрать эту власть себе. Это часто встречается; мы постоянно слышим о подобных случаях.

Когда две страны находятся в состоянии войны, их лидеры неизменно твердят, что это нужно для того, чтобы восстановить счастье их людей, но война никогда не сможет стать чистым актом [доброты] и принести счастье другим живым существам. Несмотря на то, что они говорят, в глубине сердца лидеры этих стран действуют так ради своей выгоды — хорошей репутации и власти. Они хотят громкого имени; желают власти над людьми; стремятся обрести богатство. Они не слишком-то заботятся о благополучии народа их страны и совершенно точно не думают о благе людей страны, с которой ведут войну.

Один человек, например, Гитлер или Мао [Цзэдун], может создать невероятно тяжелую негативную карму, разрушая целые страны и убивая миллионы и миллионы людей. И не только людей, но также и бесчисленное множество других живых существ.

Откуда берутся эти жадность и желание власти? Нам довольно сложно увидеть ситуацию целиком. На самом деле мы знаем только о физической стороне — результатах жадности и ненависти, но не распознаем, в чем корень проблемы. *Все* мы способны на зависть к тому, что имеют другие, и точно так же способны оправдать себя, говоря, что больше достойны этого, чем другие, и потому это дает нам право вредить им, чтобы заполнить их богатство.

В этом мире так много людей, вся жизнь которых состоит в принесении вреда другим — без заботы о других, не думая об этом как о чем-то негативном. Грабители забирают чужие вещи без единой мысли о том, как это отразится на владельцах имущества. Наемные солдаты бездумно убивают людей. Неважно, насколько велика опасность, им все равно. Они заботятся только лишь о репутации и деньгах. Это абсурдно и очень грустно, потому что эти люди используют свой невероятный человеческий потенциал так бессмысленно и глупо. Они думают, что имущество более важно, чем сама жизнь.

Также есть много людей, которые не пытаются активно вредить другим, но тем не менее приносят много боли и страданий из-за своих бессмысленных и опасных действий, таких как походы в горы или экспедиции. Только для того чтобы получить адреналин или славу, они рискуют своими жизнями и жизнями их проводников. Я не критикую их. Я просто говорю о том, как много из нас живет таким образом, потому что обычно мы неосознанны. Все эти проблемы возникают из-за мысли о восьми мирских дхармах.

Будь то капитализм или социализм, во всех типах обществах полно проблем. Цель капиталистического общества — сделать жизнь удобной и свободной от материальных проблем, таких как нищета и голод, увеличивая богатство и развивая технологии. Такова характерная черта такого общества — от беднейшего рабочего до индустриального магната. Материальный комфорт и свободное время, отсутствие болезней и нищеты — вот все, к чему стремятся капиталисты.

С другой стороны, социалисты говорят, что заботятся о благополучии других. Они утверждают, что нужно равноценно разделить материальные вещи между людьми, чтобы установился мир. Но сколько бы они ни использовали слово «равный», и сколько бы идеологически ни казались озабоченными благополучием других, они все так же привязаны к комфорту. Если мы взглянем на обе системы — капитализм и социализм — на более глубоком уровне, то сможем увидеть, что обе стороны просто стараются сделать материальную жизнь более удобной для одного человека или для общества. Обе нацелены исключительно на комфорт только этой жизни. Мне кажется странным, что они спорят друг с другом, в то время как их цели абсолютно одинаковы.



Даже если бы они решили свои разногласия, истинный мир все равно не наступил бы, поскольку источник проблем — в сознании, а не в том, как распределено богатство. До тех пор, пока мысль о восьми мирских дхармах живет в сознании людей, не может быть и речи о мире, какой бы ни была система управления государством.

Мысль о восьми мирских заботах вынуждает нас тратить свою жизнь зря и создавать негативную карму; она делает нашу жизнь пустой. Самые большие и богатые страны в мире с самыми высокими небоскребами, с большим населением все еще воюют между собой, там все еще много дисгармонии. Это справедливо для любой группы людей, действующей в своих эгоистичных интересах — семейных пар, компаний, правительств.

### **Умирание с сознанием нужды**

Великий Гуру Падмасамбхава говорил:

Практикующий медитацию, который не осознает, что его ум лжив, выбирает неверный путь в момент смерти.

Он видел, что пока мы не поймем роль, которую играет мысль о восьми мирских дхармах в наших несчастьях, мы будем ужасно страдать в момент смерти. Хотя в это время медитирующие должны быть свободны, чтобы выбрать путь, по которому хотят следовать, но до тех пор, пока они не разрушили мысль о восьми мирских дхармах, они на самом деле будут следовать неверным путем. Несмотря на глубину объекта их практики — Высшая Йога Тантра, управление каналами или обретение магических сил, таких как способность летать — они на самом деле находятся на пути, ведущем к страданию.

Смерть сама по себе не трудна и не страшна. Наше собственное сознание, желание, цепляющееся за эту жизнь — вот что делает ее такой страшной. Это и есть причина наших бесконечных перерождений, постоянного нахождения в самсаре — снова и снова, снова и снова. Как если бы у нас за спиной были привязаны яростно горящие полена, где огонь — это страдания самсары, а цепь, сковывающая нас — это наша жажда вечного существования.

Из-за цепляния за эту жизнь наш ум не хочет быть разделен ни с одним из ее аспектов — телом, имуществом, друзьями, родственниками, родителями или чем-то еще. Поэтому, хотя смерть — это естественный процесс, мы делаем свой мирный уход практически невозможным. Не практикуя Дхарму и не очищая прошлую негативную карму из-за постоянного отвлечения на удовольствия этой жизни, мы постоянно создаем бесчисленные причины для перерождений в низших реальностях и делаем свой уход невероятно трудным. У нас возникает огромный страх смерти.

### **Медитация**

*Медитация на мысли о восьми мирских дхармах — прошлых и настоящих*

Перед сном очень полезно проверять каждое свое действие за прошедший день на предмет того, сколько вы сделали с чистой мотивацией, и сколько было выполнено с мыслями о восьми мирских дхармах. Проверьте каждое действие, выполненное с утра и до вечера: когда вы разговаривали с другими людьми, пили, ели, работали, играли, смотрели телевизор. Спросите себя: «Сделал ли я вообще что-нибудь с чистой мотивацией, с сознанием, которое *не ожидает* комфорта этой жизни?» Проверьте, посмотрите внимательно. Если вы найдете позитивное действие, выполненное с чистой мотивацией, с сознанием, отреченным в отношении этой жизни, этому стоит порадоваться.

Проанализируйте проблемы, с которыми вы столкнулись сегодня. Если у вас была стычка с кем-то, посмотрите, произошло ли это из-за мыслей о восьми мирских дхармах, был ли ум, привязанный к мирскому счастью, корнем проблемы.

Затем постарайтесь вспомнить, что было вчера. Если вы чувствовали себя в замешательстве, или у вас была проблема или несчастье, проверьте, было ли это вызвано мыслью о восьми мирских дхармах.

Понаблюдайте, как эта мысль препятствует практике Дхармы. Увидьте, как она нарушает вашу практику морали — причину обретения тела в одной из высших сфер рождения. Какое бы позитивное действие вы ни пытались совершить — медитация, подношения святым объектам, благотворительность, помощь другим — эта зловредная мысль возникает в сознании и вызывает беспокойство, препятствуя превращению этого действия в причину счастья. Тщательно разберитесь в этом вопросе, чтобы увидеть, так ли это.

Если вы осознанны, если сфокусированы на внутреннем мыслительном процессе, то сможете ясно увидеть, как несчастье, одиночество, отсутствие покоя, депрессия, агрессия и все прочие негативные состояния сознания вызваны этой привязанностью. Изучайте свой ум, как если бы он был книгой: читайте и изучайте его. Тогда вы поймете. То, что вы не понимаете этого сейчас — это не потому что вам никто не объяснил, а просто потому что вы никогда не медитировали таким образом.

Это не просто сухая доктрина, некая абстрактная философия, которая никак не соотносится с реальной жизнью. Вас не просят верить во что-то, что не имеет никакого основания. Эти учения реальны; то, о чем они говорят — действительно правда.

После такой проверки вы распознаете, что ваш истинный враг — мысль о восьми мирских дхармах, и вам станет гораздо легче не следовать за своим врагом. Тогда, когда враг говорит вам что-то приятное или показывает что-нибудь заманчивое, вы будете способны увидеть это и задуматься: «Это вредная мысль о восьми мирских дхармах говорит мне действовать таким образом». Понимая ее недостатки, вы естественным образом не захотите более следовать за ней и автоматически обретете больше контроля над своей жизнью. Ваша жизнь станет более стабильной, и в конце концов вы начнете чувствовать истинное удовлетворение.

## 6. Путая мирскую дхарму и святую Дхарму

### Практика Дхармы невозможна с восемью мирскими заботами

Великий бодхисаттва Тхогме Зангпо говорил:

Нет большего препятствия к принятию Дхармы на пути к освобождению, чем вредная мысль, которая полностью сконцентрирована на обретении совершенств этой жизни. Поэтому необходимо всегда ее избегать.

Мысль о восьми мирских дхармах — это самое большое препятствие в практике Дхармы. Смешайте работу ради просветления с работой ради [благ] этой жизни, и просветление потеряно, точно так же, как еда становится несъедобной, когда смешивается с ядом.

Мы искренне пытаемся совершать добродетель — слушаем учения, учимся, размышляем или медитируем — но почему-то это никогда не срабатывает для нас, поскольку мысль о восьми мирских дхармах постоянно беспокоит нас. Вот она — самая вкусная еда, но она испорчена ядом. Она выглядит заманчиво, но несъедобна. И мы вынуждены выбросить ее.

Из-за яда в организме мы испытываем боли, и все становится невкусным. До тех пор, пока наше сознание находится под контролем восьми мирских дхарм, все, что мы делаем, становится ядовитым, и сколько бы мы ни старались изменить внешние условия и обрести материальный комфорт, это не решает проблему. Точно так же как мы не можем быть здоровыми, пока не очистили свое тело от яда, невозможно быть по-настоящему счастливым, не убрав яд восьми мирских забот из своего сознания.

До этого момента мы можем притворяться, будто отреклись [от мирских забот], но все это лишь спектакль. Даже если мы постимся, берем обет молчания или живем в изолированном от мира месте, все эти действия становятся мирской дхармой, поскольку мотивация мирская.

Если мы постираем белую футболку с черной, она покрасится. Черная сохранит свой цвет, но белая станет серой. Когда мы, тибетцы, проливаем масляный чай на белые страницы книги по Дхарме, бумагу больше не очистить после этого. Таким же образом, ум, смешанный одновременно со священной Дхармой и с восемью мирскими заботами, никогда не станет чистым; ум запятнан зловердной мыслью о восьми мирских дхармах.

Тхогме Зангпо также говорил:

Даже несмотря на то, что мы держим свечечку учения в руках, наше сознание все еще находится в темноте. Облако вредоносной мысли делает слепыми наши глаза и ведет нас в обрыв проступков, создавая проблемы для нас самих и окружающих.

Учения Дхармы сравнены с лампой, поскольку они рассеивают тьму, которая не дает нам видеть вещи такими, какие они есть. Однако, даже не смотря на то, что мы знаем много слов из учений и можем объяснить их другим, тем не менее мы почему-то не применяем их на практике, и наше сознание не становится единым с Дхармой. Поэтому, даже держа лампу в руках, мы все еще не можем видеть в темноте. Это похоже на то, что у нас есть глаза, но они повреждены, например, катарактой, из-за которой нам мерещатся падающие волосы, или чем-то еще, что вынуждает нас видеть два изображения вместо одного. Будучи неспособными видеть реальность из-за омрачений восьми мирских дхарм, мы создаем множество проблем для себя и других.

Каждое негативное действие подводит нас ближе к обрыву; каждое негативное действие,

которое мы совершаем, делает нашу встречу со страданиями низших сфер неизбежной. До тех пор, пока мы не способны осознать и избежать этого, наше сознание не может стать единым целым с Дхармой — подобно тому, как смешиваются вода и молоко — и у нас всегда будут проблемы.

Дхарма становится нашим врагом. Не понимая, что это единственный метод усмирения ума, мы интерпретируем то, что объясняют нам учителя, как нечто вредное. Если бы мы могли подружиться с мудростью Дхармы, то, когда бы мы ни слышали учения о неправильном поведении, мы воспринимали бы их как противоядие к трем ядам ума. Однако, если мы больше дружим с мыслью о восьми мирских дхармах, то для наших беспокойных, неуслышанных умов священная Дхарма кажется чем-то противоположным. Наша привязанность не хочет быть умиротворена. Будучи под контролем восьми мирских забот, наше сознание воспринимает Дхарму как угрозу.

Таким образом, мысль о восьми мирских дхармах не дает ни одному нашему действию стать Дхармой и разрушает невероятный потенциал драгоценной человеческой жизни. Даже если мы встретились с Дхармой давно, до сих пор мы были неспособны обрести какие-либо реализации. Мы работаем, но почему-то все еще не происходит изменений в нашем сознании; оно остается прежним. Если бы сознание не следовало мысли о восьми мирских дхармах, то совершенно определенно к этому моменту были бы большие изменения.

Мы пытаемся практиковать, но наше сознание слишком слабое. Мы недостаточно много медитировали на непостоянство и смерть, страдания низших сфер существования или недостатки самсары в целом. Почему-то в глубине наших сердец мы не хотим сталкиваться с этим лицом к лицу, боясь, что если мы отречемся от самсарических удовольствий, то лишимся всего веселья, всего нашего счастья. Это расхождение между логическим пониманием и желанием сердца может заставить нас чувствовать себя довольно странно. И поэтому мы игнорируем медитации на различные виды страданий самсары и концентрируемся только на визуализации красивых объектов. Это действительно может свести нас с ума.

Когда есть битва между мирским и чистым сознанием, возникают огромные препятствия для нашей практики Дхармы. У нас почему-то никогда нет времени для практики; мы не можем даже начитать один круг мантры на четках. Мы искренне хотим медитировать, но постоянно находим отговорки, чтобы отложить это на потом. Это целиком и полностью вина мысли о восьми мирских дхармах. Все время есть что-то еще, что нам нужно сделать.

Когда вы на это посмотрите, то вам станет смешно. Мы всегда находим время для того чтобы поспать, поесть, поговорить, сходить в кино и заняться какими-то необязательными делами, но, поскольку мы следуем за мыслью о восьми мирских дхармах, то постоянно находится тысяча важных причин, чтобы не медитировать.

Недели, месяцы и годы проходят без практики Дхармы; мы все время планируем заняться этим потом. Потом, потом, потом; через некоторое время, через некоторое время, через некоторое время. Затем вдруг наступает смерть. Владыка Смерти не скажет: «Ох, ты не закончил свою практику Дхармы. Я дам тебе специальное освобождение. Я подожду, пока ты закончишь». Смерть не ждет.

Живя на Западе в материально хорошо развитой среде, очень легко обвинять внешние условия, как если бы мы были абсолютно чисты, и только внешний мир заставлял нас страдать. Однако, нам не следует обвинять общество или материальное богатство. Никто не мешает нам практиковать Дхарму, кроме нас самих.

Когда мы впервые приезжаем домой после продолжительной поездки в Индию или Непал, нам может казаться, что у нас огромное количество энергии для практики Дхармы, но, работая в городе среди людей с совершенно иным мировоззрением, мы чувствуем одиночество. Даже несмотря на то, что мы стараемся не сильно вовлекаться в заботы этой жизни, все, с кем мы работаем и общаемся, совершенно одержимы мирскими

удовольствиями и счастьем только этой жизни. Это мешает нам сохранять чистую мотивацию.

Когда наша жизнь слишком комфортна, и в ней слишком много излишеств, наше сознание выходит из-под контроля, потому что вокруг слишком много помех для практики Дхармы. А когда у нас возникают личные проблемы, болезни, трудности в семье и отношениях, опять же, нам очень сложно сохранять ум в покое и практиковать Дхарму. Большая редкость — жить в не слишком большом комфорте, и но и не слишком маленьком. Наша практика Дхармы зависит от хороших продолжительных сессий медитации, а для этого нам нужна стабильная жизнь. Нам нужен контроль над всем, что отвлекает, и это именно то, чего лишает нас мысль о восьми мирских дхармах.

Основная причина принятия монашества — отречение от этой жизни, но для тех, кто становится монахами или монахинями без отречения, возведение в монашеский орден становится очередным развлечением в жизни: они носят теплые одежды, произносят множество молитв, издают громкий звук, подобный рычанию тигра. Вполне возможно, что нам нравится носить красивые монашеские одежды и мы любим интересные традиции, а также чувствуем себя прекрасно, потому что другие люди выражают свое почтение по отношению к нам. Вещи, которые мирянам достаются с трудом — еда, одежда, хорошая репутация — приходят к нам без усилий.

Мы можем носить монашеские одежды, держать в руках четки, брить голову, притворяться идеальным практикующим Дхармы — внешне все могут видеть, что мы ищем нирваны — но с сознанием, цепляющимся за эту жизнь, мы не в состоянии совершать действий как истинный практикующий Дхарму, и никогда не делаем чего-либо значительного. Как бы мы ни были образованы в области Дхармы, наше сознание, вместо того, чтобы быть более тонким, пластичным, становится жестче — подобным железу. Мы становимся более толстокожими.

Мысль о восьми мирских дхармах и есть *то*, что препятствует нашей практике Дхармы, поэтому первым шагом на духовном пути должно стать отречение от привязанности, которая цепляется за эту жизнь. Если мы хотим полететь в Калифорнию, то вначале нужно встать с кровати. Мы не сможем оказаться в самолете, просто сделав шаг из своей спальни; необходимо встать с кровати, одеться, взять такси и поехать в аэропорт. Точно так же, если мы на самом деле хотим практиковать Дхарму, то самый первый шаг — это совершить отречение от этой жизни, отказаться от привязанности, ищущей счастья этой жизни.

#### *Чистая медитация невозможна с [мыслью о] восьми мирских дхармах*

Когда мы пытаемся медитировать, мысль о восьми мирских заботах делает концентрацию невыполнимой задачей. Она постоянно отвлекает нас, уводя от объекта медитации и переводя наше внимание на объект привязанности.

Нам трудно даже начать медитировать. У нас возникает мысль, что пришло время для медитации, но почему-то подготовка к ней занимает у нас слишком много времени. Мы почти готовы начать, но что-то отвлекает нас, и мы откладываем ее. Пытаемся снова, но опять возникает препятствие — десять минут, полчаса — еще одна маленькая вещь, и затем можно медитировать... и затем еще одна маленькая вещь. Привязанность говорит нам, что мы будем способны медитировать лучше, если освободим свое сознание от этой заботы. «Сделай практику позже» - говорит оно. «Сначала мне нужно, чтобы ты закончил это дело». И таким образом оно дает нам прекрасные советы.

Мы думаем, что нам нужно хорошо спать, чтобы оставаться здоровыми и поддерживать ясность ума. Так сложно медитировать, когда сознание затуманено от усталости. Это правда, но это ли является причиной того, что мы проводим больше времени в кровати, или потому что наша кровать такая теплая и удобная? Мы возмущены, что все остальные люди в мире могут спать, тогда как нам нужно вставать в холоде и сидеть на твердом полу. Никто не заставляет нас это делать, почему же мы тогда такие мазохисты? В таких размышлениях

пролетают минуты, и мы все еще под своим одеялом. Затем наступает время завтрака, и вдруг нам уже пора бежать на работу. Поздний подъем и отсутствие времени на медитацию не были вызваны нехваткой времени, а произошли из-за того, что комфорт был для нас важнее, чем практика Дхармы.

Возможно, мы заставляем себя сесть на коврик и начать медитировать, но нашему сознанию становится скучно. Мы не можем усидеть на одном месте. Мы говорим себе, что это не работает. «Я медитирую уже неделю, и все еще не достиг никаких реализаций». И таким образом мы находим оправдание, чтобы бросить: «Помедитирую завтра или в другой раз, когда будет больше энергии; сегодня я немного устал, поэтому лучше пойти на пляж».

Я слышу от многих студентов, особенно, когда бываю в Америке, что у них нет времени на медитацию. Однако, они находят время на сон — очень много времени. У них есть время на еду — очень много времени. И на питье, и на разговоры. Ум, занятый мирскими заботами блокирует ощущение, что медитация важнее, чем мирские дела, которыми они заполняют свой день. Слишком сильная занятость — это не основная причина отсутствия пространства для Дхармы; причина — в следовании за мыслью о восьми мирских дхармах. Чем больше мы следуем за привязанностью к этой жизни, тем меньше у нас времени на практику Дхармы, и тем сложнее нам это дается. И наоборот — чем меньше мы идем на поводу у привязанности к этой жизни, тем больше пространства для Дхармы.

Даже если умом мы понимаем все это, тем не менее нам все еще не удастся воплотить это в жизнь. У нас не хватает энергии, чтобы преодолеть свою неохоту. Нет топлива, чтобы заставить самолет взлететь — ничто не убеждает нас найти мужество, чтобы практиковать. Омрачения овладевают нашим сознанием и становятся все сильнее и сильнее. Мы становимся рабами мысли о восьми мирских заботах, и все, включая изучение Дхармы и даже ретрит, становится ее помощником и подпиткой.

Даже когда нам удастся начать сессию медитации с чистой мотивацией, мысль о восьми мирских дхармах медленно проникает внутрь, как кошка прокрадывается в комнату. Так же, как и с кошкой, нет никакого шума, стоит полная тишина. И только через некоторое время мы замечаем, что кошка стащила вещи. Точно таким же образом мысль о восьми мирских дхармах возникает очень тихо и портит нашу мотивацию.

Мы пытаемся успокоить ум, но мысль о восьми мирских дхармах не дает этому случиться. Ум остается взбудораженным, подобно кипящей воде или пыли во время сильного ветра, подхлестываемый со всех сторон и неспособный прийти в баланс. Мы не можем сконцентрироваться ни на минуту без отвлечения на какой-либо объект привязанности. Наше сознание наполнено ожиданиями, оно цепляется за то и за это, в нем так много всего, что мысли возникают совершенно хаотично.

Возможно, мы решили, что будем медитировать в течение часа, но в первые тридцать, сорок, а то и пятьдесят минут мы все еще не можем зафиксировать объект нашей медитации в своем сознании. И даже если нам это в конце концов удастся, объект остается там всего на несколько секунд, и затем пропадает, подобно мухе, севшей на стол и тотчас улетевшей. Мы возвращаем объект, и в следующую секунду он уходит из нашего внимания, и так продолжается снова и снова. Мы так много отвлекаемся! Даже если мы сидим в течение двух часов, то время, в течение которого мы действительно концентрируемся на объекте, составляет не более нескольких секунд или максимум нескольких минут.

И что хуже всего, наш ум не только не зафиксирован на своем объекте медитации, но, более того, он концентрируется на объекте привязанности, поэтому это негативный ум. В то время как мы сидим и пытаемся делать медитацию на дыхании, мысль о восьми мирских дхармах активно вовлекается в неблагие деяния. Мы сидим выпрямив спину и гадаем, смотрят ли на нас другие и думают ли они, какие мы великие практикующие. Должно быть они завидуют тому, как мы хороши, наверняка они попросят нас о классах медитации.

Большинство образов, которые приходят на ум — образы, связанные либо с

привязанностью, либо с отвращением, и в ассоциации с ними приходят эмоции радости и гнева. Без нашего осознанного участия в процессе мышления эти образы приходят все время, и поскольку у нас все еще есть сильная привязанность к счастью этой жизни, нам очень трудно забыть о них.

Мы можем пытаться медитировать, но в соседней комнате подруга с кем-то разговаривает. Их разговор так интересен, что наше сознание не может больше оставаться в медитации. Мы хотим послушать. Разговор и подслушивание намного более привлекательны для нас. Если мы знаем что-то, чего подруга не знает, то из-за своей гордости не можем дождаться конца медитации, чтобы рассказать ей. Это не она разрушила нашу медитацию, а мысль о восьми мирских дхармах. И даже если нет никакого интересного разговора, который бы нас отвлекал, то непременно какое-нибудь маленькое насекомое будет нас кусать.

Чем сильнее наша привязанность к этой жизни, тем более наш ум лишен контроля, и тем сильнее отвлечения. Становится гораздо сложнее сохранять покой ума. Если мы будем осознанны в отношении этих отвлекающих факторов и образов, которые возникают в уме, когда мы пытаемся медитировать, то легко распознаем их на своем опыте.

Даже если мы можем оставаться в концентрации в течении пяти минут в начале нашей медитации, вскоре после этого мы обнаружим себя в путешествии. Иногда мы на Востоке, иной раз на Западе, иногда путешествуем по Индии, в другое время — по Непалу, а то и по Индонезии. Мы можем пытаться визуализировать Будду Шакьямуни, но за какие-то минуты мы уже в Америке навещаем свою семью, разговариваем с друзьями, делаем то, что любим больше всего. Совершенно неосознанны в отношении своего тела, которое находится здесь, и сознанием уже улетели на каникулы. Затем, сколько бы мы ни сидели в медитации — пять минут, пять часов — все это становится мирской медитацией, создающей еще больше причин для страдания. Мы медитируем только для того, чтобы оставаться в самсаре дольше. И, конечно, в это время у нас нет никакой осознанности об объекте, на который мы должны медитировать.

Мысль о восьми мирских дхармах может стать препятствием даже после медитации. Например, нам все-таки удалось помедитировать с чистой мотивацией, и это действие стало истинной Дхармой, но позже мы разозлились, вспомнив о чем-нибудь, чем могли бы заняться вместо этого. Таким образом мысль о восьми мирских дхармах разрушает все заслуги, которые мы сумели накопить за сессию. Результатом гнева является только страдание, он разрушает все наши шансы на достижение освобождения. Поэтому так важно быть осознанным даже после медитации.

### *Восемь мирских забот делают достижение просветления невозможным*

Мысль о восьми мирских дхармах также не дает нам реализовать абсолютную природу — пустоту, что означает, что у нас нет шансов достичь просветления. Один из великих индийских ученых, Дхармакирти, объясняет, что по своей природе привязанность искажает реальность, потому что под ее влиянием наш ум преувеличивает качества объекта, к которому он привязан, видя его позитивные качества как нечто реальное и истинно существующее, в то время как их там нет. Из-за наших заблуждений мы не можем распознать проекцию, которую накладываем на объект привязанности, как ложную — для нас она реальна и существует в действительности — таким образом, мы не в состоянии выйти за пределы этого ложного воззрения.

В особенности мысль о восьми мирских дхармах заслоняет нас от реализации ложной природы «я», существующего самостоятельно и независимо. Поэтому это базовое ложное воззрение. Даже если мы медитируем на абсолютную природу реальности, чтобы реализовать пустоту «я», мысль о восьми мирских дхармах постоянно возникает в сознании и блокирует реализацию. Она не хочет быть уничтожена, не хочет быть разбита, истреблена. Чем сильнее наша привязанность к этой жизни, тем сложнее даже *понять* абсолютную

природу «я», не говоря уже о том, чтобы реализовать ее. Вот так привязанность делает освобождение от самсары сложнее.

Если бы мы когда-либо действительно реализовали пустоту «я», то сразу же увидели бы, как мысль о восьми мирских дхармах вводила нас в заблуждение. Она подобна очень искусному лжецу, которому все верят, потому что его ложь очень похожа на правду. Он живет в нашем доме, и мы думаем, что он хороший друг, но на самом деле он постоянно крадет наши вещи. Из-за того, что мы так сильно доверяем ему, мы никогда не подозреваем, что это он виновен, и постоянно обвиняем других в краже. И только когда мы действительно проверяем, то обнаруживаем, что все это время наш «друг» был лжецом и вором, причиной наших проблем. Мы впадаем в шок, потому что никогда не подозревали его. И тогда прямо там мы решаем выкинуть его из дома, уничтожить его, потому что в нашем доме нет места для такого человека.

Таким же образом именно засчет реализации пустоты «я» мы можем понять, что мысль о восьми мирских дхармах была абсолютной ложью. И когда мы видим, что это наиболее разрушительное из ложных воззрений, а также корень всех проблем, с которыми мы сталкиваемся, у нас появляется смелость разрушить ее так, что даже самого слова «привязанность» более не остается в нашем сознании. Вот почему мирской ум, который принимает внешние вещи за источник счастья, так боится медитации на пустоту; вот почему, когда мы думаем о том, чтобы начать медитацию, привязанность умоляет нас: «Пожалуйста, не делай этого». Она боится за свое существование.

Как и мысль о восьми мирских дхармах, эгоизм также является очень вредной ложной концепцией, однако у нас может оставаться тонкая форма эгоизма, и мы все равно будем свободны от самсары и достигнем нирваны. Даже с эгоизмом, даже имея ложное воззрение о самостоятельно существующем «я», мы можем совершать благодетельные поступки и переродиться в одной из высших сфер существования, но мы не сможем этого достичь с мыслью о восьми мирских дхармах, которая препятствует нам в обретении не только временного счастья, но и счастья будущих жизней, включая, конечно, и освобождение и абсолютное счастье просветления.

Достижение просветления зависит от реализации бодхичитты, которая, в свою очередь, зависит от реализации ума, отрекающегося от самсары. До тех пор, пока мысль о восьми мирских дхармах присутствует в нашем сознании, у нас нет шансов реализовать отречение от самсары.

Точно так же, как там, где есть вода, не может быть огня, так и там, где есть *поиск* временного счастья этой жизни, не может быть *отречения* от этого преходящего счастья. Таким образом, цепляясь за счастье этой жизни, мы разрушаем свои шансы на достижение счастья в настоящем и будущем.

Вот почему Манджушри объяснял, что если мы цепляемся за эту жизнь, то не можем считаться практикующими Дхарму<sup>32</sup>. Кроме нескольких исключений — действий, даже если и совершаемых без чистой мотивации, но все равно становящихся добродетелью засчет силы объекта, все что мы делаем с мыслью о восьми мирских дхармах становится причиной для нашего нахождения в самсаре, а не для просветления. Поэтому нам нужно хорошенько поразмыслить над учениями Будды, которые демонстрируют путь к просветлению, и твердо решить отсечь все ложное понимание.

В настоящее время мы подобны детям. Мать не может дать своему ребенку мясо до тех пор, пока у него не выросли зубы. Если ребенок не может прожевать или переварить грубую

---

<sup>32</sup>В знаменитом учении Сакья «Отделение от четырех привязанностей» (Parting from the Four Attachments, zhen-ra-zhi-drel) сказано: «Испытывая желание в отношении этой жизни, вы не являетесь религиозным человеком; желая круговорота существования, вы еще не обрели убежденности; желая для себя, вы не имеете мысли просветления; если следует привязанность, вы не обладаете [правильным] воззрением». См. также книгу «Упражнение ума» (Mind Training), стр. 517-566 в англоязычном издании.



пищу, она может ему навредить, поэтому мать сначала должна кормить младенца молоком или жидкой пищей. Мы хотим откусить кусочек просветления, но мы еще не развили крепкие зубы отречения. Только когда наша повседневная практика чиста и свободна от привязанности к этой жизни, мы сможем позволить себе воодушевиться идеей о том, чтобы попытаться достичь просветления. Проблема в том, что многим из нас не удается осознать свою мотивацию, и поэтому у нас не получается действительно понять, какие действия являются вредоносными, а какие приносят пользу.

Мы хотим просветления, и немедленно, но нужно убедиться, что у нас есть все необходимые условия. Если мы хотим поехать в Индию, то нужно взять билет на самолет, так как все остальные способы добраться туда занимают слишком много времени, поэтому мы должны убедиться, что нам хватает денег на билет. Самолет — это путь тантры, а реализация бодхичитты и пустоты подобна билету. Покупка билета зависит от того, достаточно ли у нас денег, то есть обладаем ли мы умом, который полностью отрекся от зловредной мысли о восьми мирских дхармах.

Таким образом, практика тантры невозможна, пока мы следуем за мыслью о восьми мирских дхармах. Базовая практика тантры состоит в том, чтобы практиковать отречение от нечистой мысли, которая проецирует нечистое воззрение. Точно так же, как перед тем как мы сможем построить дом, нам необходимо заложить крепкий фундамент, так и эта практика является основанием, на котором базируется вся тантра. И отказ от этой мысли намного более сложен, чем отказ от эгоизма.

Нет никаких сомнений, что тантра является самым быстрым из путей, но нам необходимо развить все прочие практики, прежде чем мы сможем хотя бы даже задуматься об этом. Может быть, нам удастся путешествовать из одной страны в другую, проскочив мимо таможни, но это не работает в практике Дхармы. Все базовые элементы должны быть на своем месте, если мы хотим достичь просветления.

### **Нахождение в ретрите с восемью мирскими заботами**

Возможно, нам удалось выбраться в ретритный домик, и мы думаем, что теперь-то мы вне досягаемости мысли о восьми мирских дхармах. Но это не так. Здесь желание может стать даже сильнее, гордыня увеличиться, а все наши заблуждения возникнут, чтобы подвергнуть нас пыткам. Ретрит — это прекрасный способ повернуть наше сознание в сторону Дхармы, но и здесь есть ловушки.

Мы задаем себе большую цель на время ретрита — множество простираний, очень строгое расписание, ежедневные обеты, настраиваемся на длительные сессии — и чувствуем себя очень радостно. Мы даже начинаем чувствовать себя особенными и гордимся этим. Когда гордыня и эго прокрадываются в наш ретрит, мы теряем большую часть пользы, которую могли бы извлечь из своей усердной работы, и единственная разница между нами, находящимися в одиночестве и изолированными от мира, проводящими многие часы в простираниях и медитации, и тем, кто работает в городе и выпивает и веселится каждый день — только место нахождения.

Возможно, завидуя своим друзьям, бывавшим в ретрите в Непале, нам очень хочется иметь в своей коллекции несколько красивых историй для своего ретритного дневника, чтобы друзья впечатлились. Мы вешаем большую табличку на двери своего домика, чтобы все могли видеть: «РЕТРИТ», или «СТРОГИЙ РЕТРИТ», или «ОЧЕНЬ СТРОГИЙ РЕТРИТ». Но я не очень уверен в том, насколько наш ум строг. Это знак для наших друзей: «Посмотрите на меня! Я сижу в ретрите!» Мы полагаем, что находимся в ретрите, но на самом деле мысль о восьми мирских дхармах делает это за нас.

Если мы не находимся в постоянной осознанности относительно того, что делает наш ум, гордыня и жажда доброй славы могут незаметно прокрасться, делая всю нашу тяжелую работу бесполезной. Даже если все наши двери и окна наглухо закрыты и замазаны глиной, и

мы живем в норе даже без вентиляционных отверстий, подобно насекомым<sup>33</sup>, если наш ум привязан к такой малюсенькой и преходящей вещи как репутация, надеясь на то, что люди будут нас уважать, то все это напрасно.

Там, где есть жажда комфорта, всегда есть отвлекающие факторы; кто-нибудь постоянно будет шуметь снаружи, отвлекая нас от нашей глубочайшей медитации. Если это не взрослый человек и не ребенок, то непременно птица, собака или коза. Мы пытаемся не слушать, но внутри злимся все больше и больше. Мы находимся в ретрите ради блага всех живых существ, но в то время, как мы произносим эти слова, внутри на самом деле уже готовы убить это несносное шумное животное, отвлекающее нас от медитации.

Затем есть опасность, что во время перерыва между сессиями мы попытаемся найти это существо, и нам надо бы помолиться о том, чтобы в тот момент нам не попалось под руку камня или какого-то другого оружия, иначе мы станем очень опасны. А когда мы в гневе, этот человек или животное становятся нашими злейшими врагами, однако, когда гнев проходит, мы понимаем, что все совсем иначе. Один и тот же объект, но в одно мгновение он враг, а в следующее перестает быть таковым.

Даже будучи в ретрите, у нас могут возникнуть ненависть, гнев и даже мысль об убийстве. Мы начитываем мантру, а ум возвращается в прошлое, где кто-то сделал нам что-то плохое, и мы думаем, что если когда-нибудь встретимся с этим человеком снова, то непременно его убьем. В руках у нас четки, а в сознании — нож. Однако я не слышал историй о том, чтобы кто-то кого-то убил во время ретрита — по крайней мере никто никого не прикончил совсем.

В то время как ограничения ретрита означают, что наше тело связано дисциплиной, наш ум может легко оказаться прикованным к привязанности. До тех пор пока мы не находимся в затворе от мысли восьми мирских дхармах, все, что мы на самом деле совершаем — это запираем свое тело в комнате без возможности поговорить с кем-либо, как в тюрьме. Если бы этого было достаточно, для того, чтобы находиться в ретрите, то все заключенные находились бы в нем. И каждый раз, когда мы спим, мы были бы в ретрите. Находясь в «капкане» ретритного домика, мы не можем достать того, чего хочет наша привязанность, но также и не в состоянии насладиться пользой жизни в дисциплине, продиктованной условиями ретрита. Мы не можем найти внутреннее счастье, не можем следовать совету нашего духовного наставника, и не в состоянии служить другим живым существам.

Это может даже свести нас с ума. Предполагается, что ретрит будет делать нас более спокойными и более расслабленными день ото дня, но вместо этого наш ум становится только хуже, не получая объектов привязанности. Мы сидим в своей крохотной комнате, медитируя на весь мир, вспоминая объекты, с которыми мы встречались в прошлом — друзья, страны, работа и тому подобное — и наш неукротенный ум использует эти объекты для умножения своей привязанности. Чем больше мы думаем об этих объектах, тем сильнее становится наша привязанность. Изолированные от всего, в отрыве от того, что могло бы нас отвлечь, электрические разряды привязанности генерируются этими [воспоминаниями об] объектах и становятся все сильнее и сильнее.

Наш ретритный домик становится похож на пароварку с давлением внутри нашего ума, нарастающим до тех пор, пока мы вот-вот не взорвемся. Мы совершенно не можем медитировать, но обещали себе оставаться в ретрите в нашей маленькой комнате, поэтому не позволяем себе выйти наружу. Мы можем начитывать мантры без какого-либо эффекта, но поскольку не применяем на практике противоядий, наш ум становится все более напряженным, а настроение все более мрачным. Вскоре мы начинаем выглядеть очень странно и говорить забавные вещи. Мы похожи на заключенного в тюрьме. Наши глаза бешено вращаются, и мы делаем пи-пи и ка-ка прямо в своей комнате. В конце концов нас успокаивают уколom и забирают в больницу, где и приходит конец нашему ретриту.

---

<sup>33</sup>Подобное практикуется в тибетской традиции, когда уходят в строжайший ретрит.

### *Находясь в затворе от восьми мирских дхарм*

Привязанность всплывает в любом ретрите, но нам необходимо работать с ней, практикуя внутренние противоядия. До тех пор, пока мы не обретем навыка в противостоянии мысли о восьми мирских дхармах, когда та возникает, мы действительно можем сойти с ума. Медитация на лам-рим, размышление о непостоянстве и смерти и прочие подобные этим противоядия уведут ум от мысли о восьми мирских заботах и помогут отречься от этой жизни. В противном случае, когда мы медитируем, это похоже на то, как если бы мы стреляли из лука в мишень, но вместо этого попадали в себя.

Слово «ретрит» означает быть в изоляции от мысли о восьми мирских дхармах. Когда мы находимся в ретрите, это именно то, что нам нужно делать. Уход в затвор от мысли о восьми мирских дхармах означает жить в отречении, отпуская привязанность к этой жизни. В это драгоценное время мы даем свободу себе, а не мысли о восьми мирских заботах.

Обычно время нашего ретрита очень короткое. Поэтому невероятно важно совершить все необходимые усилия в том, чтобы убедиться, что наш ретрит, наше устремление и все, что мы делаем за время ретрита, становится чистой Дхармой. В противном случае, даже если мы верим, что практикуем Дхарму и находимся в затворе, на самом деле мы просто обманываем себя. Если мы не наблюдаем за своим сознанием и не превращаем все действия тела, речи и ума в Дхарму во время этого драгоценного короткого времени, то в другое время сделать это будет почти невозможно из-за всех отвлекающих факторов, предвзятостей и заблуждений, с которыми жизнь сталкивает нас в обычные дни.

Для того, чтобы наш ретрит стал по-настоящему эффективным, нам нужно видеть природу страданий и решить освободиться от них. Необходимо осознать, что вся суть самсары — страдания, и что самсарические удовольствия вводят нас в заблуждение. Только тогда мы сможем по-настоящему уйти в ретрит — прочь от эгоистической мысли и привязанности к удовольствиям этой жизни — и сохранять свое сознание в устремлении бодхичитты.

Следующая цитата кажется мне очень полезной для ума. Этот совет был дан Херукой великому йогину Луипе, одному из лам линии передачи учений Херуки Чакрасамвары. Это короткое четверостишие, но в нем содержится вся суть учений лам-рим и тантрического пути.

Перестань протягивать ноги  
И прекрати быть рабом самсары.  
Ваджрасаттва, великий король,  
Призывает нас к этому снова и снова<sup>34</sup>.

Это не о том, что нам нельзя спать во время ретрита, что нам нельзя прилечь и вытянуть ноги ночью. Не об этом говорит Херука. «Перестань протягивать ноги» означает призыв перестать позволять уму находиться под контролем мысли о восьми мирских дхармах, которая ищет только комфорта этой жизни.

Например, когда мы учимся или медитируем вместе с другими людьми, то не можем протянуть ноги, но если в одиночестве мы начинаем чувствовать себя немного уставшими, мысль о восьми мирских дхармах, мысль о поиске комфорта возникает в сознании, и поскольку наш ум следует за ней, мы естественным образом физически «протягиваем ноги». Таким образом мы легко можем пропустить сессии или не выполнять своих обязательств, или даже провести весь день в постели, что по сути означает *полностью* протянуть ноги. Это

---

<sup>34</sup>Ринпоче переводил это четверостишие разными словами в разные годы. См. подробную его трактовку в книге «Устремление бодхисаттвы» (Bodhisattva Attitude).

невероятная потеря времени, потому что вместо того чтобы наполнить свою жизнь смыслом в это время, мы теряем великую пользу, которую могли бы принести. Основная ошибка — это позволение нашему сознанию находиться под контролем мысли о восьми мирских дхармах.

Так мы теряем один день, одну неделю, один месяц, один год, до тех пор, пока не потеряем всю жизнь. Если мы подсчитаем, как счет в ресторане, общую сумму времени, которое мы потратили на то, чтобы сделать свою жизнь значимой, то цифра будет очень маленькой. Даже когда мы пытаемся практиковать Дхарму, кроме нескольких исключений — действий, которые, как я упоминал чуть ранее, становятся Дхармой благодаря силе объекта — наши действия редко бывают чистой Дхармой. Величайший враг, заставляющий нас тратить жизнь напрасно — это мысль о восьми мирских дхармах, сознание, которое всегда хочет «протянуть ноги».

Все, что мы делаем в ретрите, должно быть противоядием мысли о восьми мирских заботах. Эффективный метод — это практиковать медитацию на поэтапный путь существа с низшими способностями, такую, как мы упоминали раньше. В частности размышлять об идеальном человеческом воплощении (обладающем восемью свободами и десятью возможностями, а также о пользе и сложности повторного обретения такого рождения) и о непостоянстве, всегда помня, что поскольку мы скоро умрем, даже, возможно, сегодня, даже в этот час, то нет никакого смысла следовать за своими заблуждениями; с этой точки зрения все это кажется детской забавой и глупостью.

Следующий, более глубокий уровень ретрита — это сознание, уходящее от привязанности к удовольствиям и счастью самсары в будущих жизнях, живущее в отречении от всего круговорота бытия. Затем, на этой основе мы уходим в ретрит от своего эго и сконцентрированности на себе, живя в бодхичитте — мысли, которая заботится и устремлена на пользу другим живым существам, работая на благо других, ища счастья для других, а не для себя.

Затем еще более продвинутый уровень ретрита — это уход от неведения, корня самсары, которое представляет собой неведение, воспринимающее «я» как независимо существующее. В то время как «я» совершенно свободно от независимого существования, оно кажется таковым, и неведение воспринимает этот кажущийся образ за правду. То же самое и с психофизическими совокупностями и тем, что воспринимают сознания органов чувств — формы, звуки, запахи, вкусы или тактильные объекты. Даже несмотря на то, что они совершенно лишены независимого существования, для подверженного галлюцинации сознания они кажутся существующими самостоятельно, и невежественный ум держится за этот образ как за правду.

Мы можем находиться в ретрите — ретрите от этого неведения — практикуя осознанность каждый день, смотря на все это как на пустое (лишенное независимого существования) или как на иллюзию. Мы исследуем галлюцинацию, наложенную на номинальное «я», номинальные психофизические совокупности, номинальные формы, звуки, запахи, вкусы, тактильные объекты, номинальный ад, номинальное просветление, номинальное освобождение от самсары и так далее. Мы исследуем свои проекции на все эти номинальные феномены и видим их как есть, принимая их не более чем за галлюцинацию, потому что то, как наш ум их воспринимает — это и *есть* галлюцинация.

Даже несмотря на то, что феномены кажутся нам истинно существующими, с помощью практики осознанности мы не даем своему уму принимать ложное воззрение за реальность и не позволяем себе верить, что представляющиеся нам образы существуют именно так, как мы это видим. Также мы можем практиковать осознанность, смотря на все эти феномены - «я», действие, объект — как на взаимозависимое возникновение, то есть феномены, возникающие в зависимости от причин и условий или в зависимости от основы и ярлыка.

Медитация на тонкий уровень взаимозависимого возникновения или любым из

предложенных способов останавливает наш ум от цепляния за феномены, включая «я», которое нам кажется самостоятельно существующим и настоящим, что является ложным воззрением. Работа со всеми этими концепциями — это еще одна форма ретрита.

Это ретрит в форме удержания сознания в состоянии отречения, бодхичитты и [реализации] пустоты. В традиции Ламы Цонкапы эти три составляют три основных аспекта пути, три вещи, которые охватывают весь путь буддиста. Когда есть эти три аспекта, ничего больше не нужно. Ретрит живет в нашем сознании в этих трех аспектах, отделяя нас от привязанности к этой жизни, от всей самсары или от эгоцентрической мысли и неведения.

На чем бы я хотел заострить внимание — так это на том, что если мы уходим в ретрит с хорошим сердцем, результаты будут соответствующие, даже если мы не можем избавиться от ума, цепляющегося за эту жизнь. Даже несмотря на то, что наша мотивация загрязнена привязанностью к этой жизни, по крайней мере мы честно пытаемся. И поскольку мы *стараясь* практиковать этическую дисциплину с хорошим сердцем, что, в свою очередь, защищает наше сознание, то все же получаем великий покой и не сталкиваемся с большими препятствиями в нашей практике Дхармы. Тогда, неважно, как долго мы находимся в ретрите, это хорошая жизнь, и она принесет хороший результат.

### Три вида восьми мирских дхарм

Вспоминая о великом учителе Ламе Цонкапе, Пабонгка Дэчен Ньингпо говорил:

Не говоря уже о восьми черных дхармах и восьми смешанных дхармах,

Он незапятнан даже восьмью белыми дхармами.

Он сделал все учение Будды чистым, как очищенное золото, с помощью сотен цитат и доказательств.

Я сорадуюсь твоей жизненной истории, Лама Цонкапа!

Восхваляя Ламу Цонкапу, он упоминает о трех видах мирских дхарм: черных, смешанных и белых. Восемь *черных* мирских дхарм — это то, о чем мы говорили: любовь к комфорту и отвержение дискомфорта; желание хорошей репутации и нежелание иметь плохую или не иметь вообще никакой; ожидание похвалы и боязнь критики; желание получать материальные вещи и страх не получить их. Действие, мотивируемое этими заботами становится черной дхармой.

Восемь *смешанных* дхарм — это поступки, совершаемые без мыслей о мирских заботах, но с эгоизмом. Восемь *белых* дхарм — это действия, не мотивированные эгоистическими мыслями, но все же совершаемые с ложной концепцией, которая приписывает вещам независимое существование. В биографии Ламы Цонкапы все его деяния, двадцать четыре часа в сутки, не только не были запятнаны восьмью черными и восьмью смешанными мирскими дхармами, но даже и белых мирских дхарм не было.

История, иллюстрирующая, как Лама Цонкапа отбросил черные, смешанные и белые мирские дхармы, начинается с момента, когда Лама находился в Толунге, поблизости от Лхасы — это место рождения моего духовного друга, Ламы Еше, который был добрее, чем все будды прошлого, настоящего и будущего. Когда Лама Цонкапа давал учения ста восьми ученым монахам, великим практикующим, которые были держателями учений Трех Корзин, Манджушри послал сообщение через Паво Дорже, чтобы тот передал Ламе Цонкапе остановить учения и уйти в уединенное место для практики. Поскольку учения уже начались, Паво Дорже спросил Манджушри: «Как же я могу просить об этом Ламу Цонкапу? Он сейчас делает великие вещи для учений Будды. Как могу я вмешиваться в ход учений? Меня бы закритиковали, если бы я поступил так. Прошу тебя, не заставляй меня делать это».

Манджушри ответил: «Откуда ты знаешь, приносит ли это учениям Будды пользу или

нет? Если бы учения продолжились, то после смерти Ламы Цонкапы не было бы особой пользы для учений Будды. Этого мало. Каждый должен попытаться принести пользу живым существам, многочисленным, как бесконечность пространства». Это значит, что просто слова не могут принести пользу другим.

Как только Паво Дорже передал Ламе Цонкапе послание Манджушри, Лама остановил учение на середине и незамедлительно уехал в уединенное место, чтобы вести жизнь аскета, взяв с собой только восемь учеников и упаковав лишь самое необходимое — одежды монаха<sup>35</sup>.

## Медитации

### *Медитация на то, как ум движется в сторону объектов привязанности*

Существует два вида препятствий в медитации: вялость, которая является отсутствием ясности и подобна темному туману, и рассеянность, или ментальное брожение, при котором ум не может оставаться сфокусированным на объекте медитации. Мысль о восьми мирских дхармах в целом несет ответственность за второй вид препятствий, поэтому во время медитации очень полезно наблюдать, как ум по привычке уходит к объектам привязанности.

Например, выполняя медитацию на дыхании, правильным будет постоянно контролировать, что ум все еще находится на объекте медитации — дыхании. Можете немного расширить эту практику, наблюдая за тем, что на самом деле происходит. Используйте свой взгляд внутрь — ту часть сознания, которая наблюдает деятельность ума — чтобы пошпионить за тем, что происходит, когда вы должны следить за дыханием. Проверьте, какие картинки возникают в уме, я уверен, что вы обнаружите, что все они являются объектами, к которым привязаны ваши пять чувств.

Объект возникает в уме, ум хватается за него, и вы придумываете целую историю об этом объекте: «Ах, это было очень здорово, мне понравилось, здорово было бы повторить», — и так далее, и тому подобное — длинную-длинную историю. Затем вы думаете о настоящем и, может быть, о будущем, и ваш объект привязанности также становится частью всей этой истории.

Итак, не включайтесь в раздумья, а наблюдайте за тем, как ваш ум привязывается к вещам. Наблюдайте: как только вы возвращаетесь к дыханию, следующий объект привязанности возникает в сознании, и снова ум хочет наброситься на него, подобно ребенку на детской площадке.

Это объективное наблюдение за процессом создает пространство между умом и объектом. Это помогает вам отделить себя от отвлекающих образов и мыслей и усиливает вашу практику медитации.

### *Медитация на то, как ум реагирует на восемь мирских дхарм*

Эта медитация немного отличается от предыдущей, где вы просто наблюдали за тем, что естественным образом возникает в уме. Здесь вы активно используете предмет привязанности или антипатии и наблюдаете, как ум реагирует на него, и почему реагирует именно таким образом.

В медитации представьте, что встречаете объект восприятия одного из пяти чувств, к которому у вас есть привязанность, и который вам хочется иметь. Представьте, что он в вашем владении, и наблюдайте за тем, как реагирует ум. Когда чувствуете удовольствие, проверьте, привязан ли ваш ум к этому чувству или нет. Затем проанализируйте удовольствие. Какова его природа? Мир или дисгармонию оно несет, спокойствие или напряженность?

---

<sup>35</sup>Здесь говорится о знаменитом ретрите Ламы Цонкапы в Олка Чолунг, где он и его восемь учеников жили в течение четырех лет, совершив сотни тысяч простираний, подношений мандалы и других практик.

Можете медитировать на страдание от встречи с неприятным объектом точно таким же образом. Когда вы чувствуете неудовольствие, обратите внимание на то, как реагирует ум.

Постарайтесь быть осознанными, это самое главное. Например, представьте, как кто-то хвалит вас, и исследуйте, как реагирует ваш ум, привязан ли ум к этим словам или нет. Понаблюдайте, как приятно это чувство, и как оно рождается из мысли о восьми мирских дхармах. Оно ощущается как приятное, поэтому проверьте, какова природа удовольствия. Несет ли оно мир и расслабление или вызывает напряжение. Затем снова представьте нежелательную ситуацию, например, когда вас критикуют. Как реагирует ваше сознание? Если бы у вас не было ожидания или привязанности к похвале, расстроились бы вы от критики?

Таким же образом медитируйте на другие пары противоположностей: получение и неполучение материальных объектов, добрая и дурная слава и так далее. Проверьте, что ваш ум ощущает, когда возникает выдуманная вами ситуация, и самое главное, проверьте, какова природа удовольствия и отторжения, которые чувствуете. Если это удовольствие, является ли оно истинным счастьем, полным мира и спокойствия, или это подъем в сознании, который по существу является напряженным, взбудораженным состоянием?

Затем постарайтесь понять, что то, что вы называете удовольствием, когда встречаете желанный объект восприятия органов чувств — это на самом деле страдание, точно такое же, как и страдание, которое вы испытываете, когда не получаете объекта своего желания. Постарайтесь увидеть, что то страдание, которое мы называем *страданием* и легко распознаем как таковое, и страдание, которое мы называем *удовольствием* из-за привязанности, связаны друг с другом — оба эти чувства по своей природе являются страданием. Постарайтесь понять этот факт таким, как он есть, и увидеть, как в своем обычном взаимодействии с объектами чувств мы преувеличиваем их качества и выделяем их. Увидьте, что совершенно неправильно верить в то, что желанный объект чувств является по природе приносящим вечное счастье, а не страдание. Попробуйте увидеть вещи такими, какие они есть. Постарайтесь быть осознанными, а не невежественными.

Затем проверьте, изменится ли ваш ум, если вы потеряете привязанность к объекту. Будете ли вы все так же страдать, не имея этого объекта? Будет ли ум так же несчастлив, если этот объект изменится каким-либо образом, или если вы потеряете его?

Очень важно понимать свое сознание в этом ключе. Такая аналитическая медитация — это настоящий путь изучения ума, истинное исследование природы ума. Ваше собственное исследование, чтобы доказать достоверность учений, чтобы увидеть, что они не просто какая-то придуманная история, не имеющая отношения к реальности.

Станьте осознанным относительно своего ума, чтобы распознать, как все нежеланные чувства, которые вы испытываете, вызваны привязанностью к удовольствиям этой жизни. Одиночество, депрессия, несчастье, агрессия — все негативные состояния берут начало в привязанности. Не так уж и сложно проверить это. Концепция совсем не трудна для понимания, и она не требует глубокой медитации, подобной медитации на пустоте; это всего лишь вопрос осознанности, всего лишь вопрос наблюдения за своим умом. Наши глаза постоянно заняты наблюдением вещей вокруг — книг, телевидения, пейзажа и так далее — поэтому сейчас переключите свое внимание на сознание. Станьте наблюдателем: наблюдайте процессы, происходящие в уме, наблюдайте, как сознание меняет состояние с счастья на несчастье, в зависимости от условий и объектов, с которыми сталкивается.

## 7. Чем отличается мирская дхарма от чистой Дхармы

### Важность знания, что такое Дхарма

Даже больше ничего не зная, нам очень повезло, если, распознав восемь мирских дхарм, мы можем ясно видеть, что является Дхармой, а что — нет. Это важный момент. Даже одно это знание дает нам прекрасный шанс применить нашу практику Дхармы в реальной жизни и накопить невероятное количество заслуг.

Буддизм — это дом, полный сокровищ: практик для обретения счастья в будущих жизнях, блаженства освобождения и величайшего счастья просветления, но ключом, открывающим дверь ко всем этим сокровищам, является знание, способность различения, что есть Дхарма, а что — нет. Неважно, сколько мы знаем о пустоте, чакрах или контроле над жизненной энергией посредством *кундалини* йоги, все это бессмысленно без этого первостепенного понимания, как практиковать Дхарму и как корректировать свои действия. Множество людей вводят себя в заблуждение и тратят всю жизнь впустую, изучая самые эзотерические аспекты буддизма, но так и не поняв самую основную вещь — разницу между Дхармой и не-Дхармой.

Очень легко практиковать «Дхарму», начитывая мантры, читая молитвы, делая подношения и так далее — все это с мыслью о восьми мирских дхармах. Такое бывает. Но на самом деле истинная Дхарма, которая включает в себя всю эту деятельность, означает отречение от этой жизни. Поэтому мирская дхарма и истинная Дхарма *не могут* существовать вместе. Никто не может *одновременно* отречься от этой жизни и искать счастья в этой жизни с мыслью о восьми мирских заботах. Мы можем быть в одном из этих состояний и потом перейти в другое, но никогда одно сознание не сможет быть в двух состояниях одновременно.

### *Лучше практиковать Дхарму*

Когда бы благотворители ни обращались к Пабонгке Дэчен Ньингпо за советом, он всегда отвечал, что им следует убеждать других живых существ практиковать Дхарму как можно больше, особенно лам-рим, давая коренные наставления о том, как наполнить свою жизнь смыслом.

Поскольку восемь мирских дхарм — источник всех проблем, с которыми мы встречаемся, то если Дхарма — это отказ от страданий, значит, это отказ от восьми мирских дхарм. «Я практикую Дхарму» на самом деле означает «я отказываюсь от всех страданий этой и следующих жизней; я отрекаюсь от мысли о восьми мирских дхармах».

Однажды Дромтёнпа, близкий ученик Атиши и переводчик, увидел старика, совершающего обход вокруг монастыря Ретинг (Раденг). Старик полагал, что он практиковал Дхарму. Дромтёнпа сказал ему: «Обход вокруг храма — это хорошо, но не лучше ли было бы практиковать Дхарму?» Услышав это, старик перестал совершать кору и стал изучать священные тексты, думая, что именно это имеется в виду под практикой Дхармы. Когда Дромтёнпа снова увидел его, то сказал: «Чтение текстов — это прекрасно, но не лучше ли было бы практиковать Дхарму?» Тогда старик прекратил чтение и подумал, что, наверное, медитация является практикой Дхармы; он сел скрестив ноги и закрыв глаза. И снова увидев его, Дромтёнпа сказал: «Медитация — это замечательно, но не лучше ли было бы практиковать Дхарму?»

Старик был совершенно сбит с толку его словами. Он не мог придумать иного способа практиковать Дхарму, кроме как совершения обхода вокруг храма, чтения священных текстов и медитации. Поэтому в раздражении воскликнул: «Практика Дхармы! Практика Дхармы! Что ты имеешь в виду под практикой Дхармы?» На это Дромтёнпа ответил: «Отрекись от этой жизни. Отрекись от нее сейчас, потому как, если ты не отвергнешь привязанность к этой жизни, то что бы ты ни делал, не станет практикой Дхармы, поскольку ты не перешел за



пределы восьми мирских дхарм. Как только ты отречешься от привычных мыслей этой жизни и более не будешь отвлекаем восемью мирскими дхармами, все, что ты делаешь, будет двигать тебя вперед по пути освобождения».

Дромтёнпа наставлял старика отречься от этой жизни, потому что без этого никто не сможет практиковать истинную Дхарму. Однако, совершив отречение, истинная практика Дхармы, которая приносит счастье в этой и будущих жизнях, становится возможной. Отречение от этой жизни не означает бегства из дома или необходимости выбросить все материальные ценности; это означает бегство от причины страдания. Только это может пресечь наши страдания. До тех пор, пока мы следуем восьми мирским дхармам — находимся ли мы в этом теле или нет — несомненно мы все еще будем страдать.

Подобно этому, когда Лама Атиша был на пороге смерти, один из его последователей, йогин Нэлчжор Чактри Чок сказал Ламе: «После твоей смерти я посвящу себя медитации». Лама Атиша ответил: «Оставь все, что является негативным действием». Атиша не говорил, хорошо ли медитировать или нет, а только посоветовал оставить все негативные действия. Нэлчжор Чактри Чок затем сказал Атише: «В этом случае я буду иногда давать учения по Дхарме, и иногда медитировать». И снова Атиша дал тот же ответ. Йогин подумал немного и сделал новое предположение. Но что бы он ни говорил, Атиша продолжал давать ему один и тот же ответ. В конце концов, йогин спросил: «Что же мне тогда делать?» На что Лама ответил: «Отрекись от этой жизни в своем сознании!»

Приняв этот совет в сердце, Нэлчжор Чактри Чок отправился жить в можжевельовый лес поблизости с монастырем Ретинг, физически живя как лесные животные. В одиночестве, он не видел ни одного человеческого лица и так провел остаток жизни<sup>36</sup>.

Но отречение от этой жизни не означает, что мы обязательно должны оставить все и уйти из мира, с этой планеты, и жить где-то еще. Раздача всего имущества — даже всех материальных ценностей мира — не означает оставления этой жизни. Физический уход из дома или из страны также не означает отречения от этой жизни. Даже уход из тела, как это происходит каждый раз во время смерти, не несет отречения от жизни. Оно не зависит от физических вещей; это перемена в сознании.

### **Разница между восемью мирскими дхармами и Дхармой**

Без отречения от мысли о восьми мирских дхармах любое действие — будь то обход вокруг ступы, медитация, чтение книги по Дхарме — будет негативным, мирским действием. Оно не несет духовности, не является Дхармой и противоположно ей. Другими словами, действие само по себе не определяет, является ли оно Дхармой или нет. Дромтёнпа ясно демонстрирует нам, что практика Дхармы — это не что иное, как отречение от злой мысли о восьми мирских заботах.

Нам нужно очень ясно понимать различие между Дхармой и не-Дхармой. Конечно, мы знаем, что гнев негативен, но мы не злимся постоянно. Не гнев делает нашу жизнь бессмысленной, а привязанность — к восьми мирским дхармам.

Без четкого понимания, что такое Дхарма, даже если мы всю жизнь пытаемся практиковать ее, ничто не становится Дхармой, поскольку у нас все еще неправильная мотивация. Определением не-Дхармы является попросту все, что мы делаем ради одного только счастья этой жизни; это все, что совершается из-за привязанности к восьми мирским дхармам. Определение Дхармы противоположно этому: это все, что совершается ради счастья, выходящего за пределы этой жизни; все, что незапятнанно мыслями о восьми мирских дхармах — это и есть Дхарма. И в зависимости от этого, каждое действие, которое мы совершаем с утра до вечера, оказывается либо Дхармой, либо не-Дхармой.

Нам повезло, если мы ясно видим границу между Дхармой и не-Дхармой, разницу между

---

<sup>36</sup>См. «Дверь к состоянию удовлетворенности» (Door to Satisfaction, стр. 34 в англоязычном издании).

действием, которое является Дхармой, и мирским поступком. До тех пор, пока мы не дойдем до этого понимания, нам не выбраться из состояния несчастья, несмотря на все страдание, с которым нам пришлось столкнуться, и все наши попытки выйти из него. Как только мы достигаем этой отметки, то можем начать работать с этим. В прошлом мы, вероятно, хотели сделать много полезных вещей, например, медитировать, но, поскольку у нас не было основополагающего понимания, мы совершали много ошибок. Даже если мы не поймем никакую другую вещь из всей Дхармы, достижение только одного этого понимания подобно раскрытию глаз впервые в жизни.

Истинная Дхарма — это любое действие, являющееся защитой или противоядием от заблуждений. Практика Дхармы приносит пользу для будущих жизней, в отличие от ничего не значащих действий этой жизни, которые могут принести временное удовольствие, но ничего большего. В достижении счастья в этой жизни нет ничего особенного. Даже животные и малюсенькие насекомые, например муравьи, способны это сделать, поэтому, если мы не можем сделать больше, чем это, то мы ничем не выше насекомого. Неважно, насколько мы являемся экспертами в своей профессии, без практики Дхармы мы не сможем проявить полностью свой человеческий потенциал, особенно потенциал этой драгоценной жизни. Особая цель для обретения такого ценного человеческого тела состоит в достижении счастья будущих жизней, освобождения от самсары и полного просветления — то, чего мы можем достичь, потому что засеваем семена этих плодов каждую секунду своей жизни.

Благая и неблагая деятельность определяется как таковая на этой основе. Всякое действие, совершенное в отречении от этой жизни, есть благодеяние; всякое действие, совершенное с привязанностью к этой жизни есть неблагодетельный поступок. Если мы оставим привязанность к удовольствиям этой жизни, наши устремления становятся чистыми, и все, что мы делаем, превращается в Дхарму. Ничего из того, что мы делаем, не совершается ради одной только этой жизни.

Отрекшись от порочной мысли о восьми мирских дхармах, мы находим покой. Нет нужды ждать до завтра или послезавтра. Нельзя сказать, что, отрекшись сегодня от мысли о восьми мирских дхармах, нам нужно будет ждать счастья в течение нескольких лет.

Когда сознание не смешано с мыслью о восьми мирских дхармах, всякое действие превращается в Дхарму. Чем глубже мы видим причину своего страдания, тем больше растет в нас мудрость, и тем больше мы можем применить Дхарму в нашей повседневной жизни. Тогда у нас намного больше энергии превращать каждое свое действие в Дхарму. Даже если мы живем в большой семье с двумя десятками детей и огромным количеством материальных вещей, все, что мы делаем, станет противоядием к заблуждениям, и про нас можно будет сказать, что мы живем в отречении от этой жизни.

Никто не сможет определить по внешним признакам, кто живет в отречении, а кто — нет. Отречение — это состояние сознания, и владение материальными ценностями этого никак не отражает. Даже если кто-то живет королевской жизнью с бесчисленным количеством слуг, полными сокровищницами драгоценных камней и множеством дорогостоящих апартаментов, мы не можем сделать вывод, что сознание этого человека не находится в состоянии отречения. Отречение от этой жизни — это действие ума, а не тела.

Если бы это был вопрос только отсутствия собственности, тогда все животные и насекомые, которые не владеют ничем и живут в норах без еды, должны были бы считаться великими отреченными. В ретритном центре в Лавудо поблизости с Эверестом есть много пещер, которые служили домом для великих йогов. Когда я был там, то видел, что в них было полно кашаек, потому что яки использовали их как место для ночлега, вероятно, потому что там тепло. Если йогин — это тот, кто живет в пещере, тогда, вероятно, нам нужно считать яков великими йогонами.

Можно и другими словами объяснить, что такое Дхарма — это все, что не резонирует с действиями обывателей. Если мы совершаем то, что делают обычные люди — это не Дхарма;

делая то, чего обычные люди не делают — это Дхарма.

Вот как великий учитель Дромтёнпа объяснял это Геше Потове:

Это Дхарма, если это становится противоядием для заблуждений; если же нет — то это не Дхарма. Если все обыватели мира не согласны с этим, то это Дхарма; если же согласны — это не Дхарма<sup>37</sup>.

Большинство обычных людей интерпретируют то, что составляет хорошую жизнь, основываясь на привязанности и пропустив через эго. Таким образом больше богатства, больше успеха, больше друзей, больше детей, больше машин — все эти вещи они видят как часть хорошей жизни. Они измеряют свое счастье количеством материальных ценностей и внешним развитием. Дети, внуки, затем правнуки — чем их больше, тем эти люди счастливее.

Это полная противоположность того, как мудрость Дхармы видит хорошую жизнь, основываясь на понимании кармы и учений лам-рим. Что привязанность не считает важным в своем понимании хорошей жизни — это покой в сердце, истинное удовлетворение. На самом деле это то, чего мы все ищем, но очень немногие знают это, и еще меньше людей в курсе, как этого достичь.

### **Важность мотивации**

Однажды я спросил настоятеля монастыря о значении слова «мирская дхарма». Он ответил, что это означает азартные игры, работа в поле и так далее — все это мирская деятельность. Принято таким образом думать о мирской деятельности, судя только по внешнему действию, а не по мотивации, стоящей за ним, ментальному отношению. Однако, совершаемые с чистой мотивацией, эти действия могут стать истинной Дхармой.

Невероятно важно хранить в памяти пример Дромтёнпы, о котором было сказано выше, потому как он очень ясно показывает, где находится граница между Дхармой и не-Дхармой. Легко думать о футболе, курении, употреблении спиртного, сексе и так далее как о мирских действиях, но не это определяет мирской поступок. Поэтому мы должны стать очень осознанны в отношении мотивации всех действий, которые совершаем каждый день, чтобы увидеть, что не является Дхармой.

Если нашей мотивацией является забота о мирском, тогда действие становится мирским поступком. Оно не может быть Дхармой, даже если это начитывание молитв, медитация и тому подобное. Это может быть *похожим* на Дхарму, но не является ей. И человек, «практикующий» Дхарму с мирской мотивацией, похож на настоящего практикующего, но в действительности не является таковым. Есть огромная разница между ними.

Кто-то однажды дал мне пластиковое мороженое. Оно выглядело совершенно как настоящее и даже скользило по ложечке, как это делает тающее мороженое. Когда Уели, бывший директор проектов ФПМТ в Монголии, пришел на ланч, я поднес ему это мороженое, и он купился! Оно было так хорошо сделано. Но, конечно, оно было совершенно несъедобным. То же самое с человеком, который практикует Дхарму, но загрязняет ее сознанием, цепляющимся за эту жизнь. Его действия могут выглядеть совершенно как Дхарма — слушание учений, размышление, медитация, уход в ретрит, даже преподавание Дхармы — но на самом деле это не является Дхармой. Он может выглядеть как истинный практикующий, но в реальности не является таковым.

Поскольку мы ищем освобождения, это самое важное, что нам нужно знать. Это подобно переключателю радио, который может быть настроен на различные станции. Без понимания

---

<sup>37</sup>Прочитано из книги «Освобождение на вашей ладони» (Liberation on the Palm of Your Hand, стр. 298 в англоязычном издании).

различия между Дхармой и не-Дхармой, неважно, сколько духовных поступков мы совершаем, неважно, как долго мы занимаемся строительством храмов, простираниями и тому подобным — даже если мы будем это делать до самой смерти — существует реальная опасность, что вся наша жизнь станет наполнена негативными действиями, толкая нас в ловушку самсары и привязывая к страданию. Без этого знания мы находимся в опасности самообмана.

Само по себе никакое действие не может быть характеризовано как мирское. Оно может быть либо истинной Дхармой, либо мирской дхармой, добродетелью или недобродетелью. Все зависит от мотивации. Наслаждение чувственными удовольствиями может быть позитивным и негативным; обладание богатством может быть позитивным и негативным. Два человека могут совершать абсолютно одинаковый поступок, но для одного это будет позитивным деянием, а для другого негативным. Все зависит от отношения.

Политик с правильной мотивацией может принести много хорошего, но если его намерение исходит из мысли о восьми мирских дхармах — желания власти, репутации, богатства и так далее — тогда его политическая деятельность становится негативной, вредя и ему самому, и людям вокруг него. Без мирского сознания политика становится Дхармой. И если его мотивация не загрязнена эгоизмом и является бодхичиттой, тогда политика становится чистой Дхармой Махаяны, истинным служением на благо других живых существ, и служит причиной для достижения просветления.

Неважно, как это выглядит внешне, любое действие, совершенное без восьми мирских забот — это деяние Дхармы. Какой бы метод мы ни использовали для отречения от мысли о восьми мирских дхармах, он становится методом для прекращения потока неблагод кармы, что приводит к освобождению от страданий и просветлению. Это и есть совершенный, истинный метод.

Таким образом, перед тем как начать какую-либо практику Дхармы, самое важное — это породить чистую мотивацию. Даже просто понимание этого самого значительного момента невероятно важно. Это открывает глаза нашей мудрости; это первое, что нам нужно сделать, чтобы следовать по духовному пути. Даже если наши намерения не были чисты с самого начала, очень полезно знать, что представляет собой Дхарма, и как она наполняет жизнь смыслом. По мере продвижения в нашей практике мы сможем развить лучшую и более чистую мотивацию на основе этого понимания. Тогда у нас появляется шанс действовать правильно, не ошибаясь.

Нам не стать подобными тем великим йогинам прошлого за несколько дней или даже несколько месяцев, но очень полезно хотя бы просто знать, как, практикуя Дхарму, они достигли величайшей свободы и покоя. Это дает нам некоторое понимание о том, как мы можем начать менять свою жизнь. Мы можем наблюдать за собой и стараться совершать поступки с как можно более чистой мотивацией, свободной от контроля мысли о восьми мирских дхармах.

#### *Что есть неблагод поступок?*

Что представляет собой неблагод поступок? Самое короткое его определение — это любой поступок, приводящий к страданию. Чтобы прояснить это определение, можно сказать, что это любое действие, мотивированное неблагоприятными мыслями, то есть мыслями, основанными на одном из трех ядов ума: неведения, в частности относительно кармы, гнева и привязанности. И, как мы уже увидели, не гнев, а привязанность доминирует в нашей жизни — день за днем мы живем с мыслями о восьми мирских дхармах, цепляясь за счастье этой жизни.

Это не просто поиск хорошей репутации, материальных наград, похвалы и комфорта — мы можем искать все это с хорошим намерением, с желанием принести пользу другим. Здесь же имеется в виду стремление ко всему этому просто из-за желания счастья в этой жизни, из-

за привязанности к этой жизни.

Любое наше действие — ходьба, сидение, сон, работа и так далее, даже молитвы и медитация — превращается в неблагое из-за того, что оно запятнано привязанностью к удовольствиям этой жизни, оно приведет исключительно к страданию, а не к счастью. Мысль о восьми мирских дхармах не только не дает достичь истинного, вечного счастья, но и препятствует обретению временного счастья. Заблуждения обрушиваются на нас подобно мощному водопаду. Даже если мы не хотим злиться, в нас все равно рождается сильный гнев, это показывает, что мы находимся под властью омрачений большую часть времени.

Мы можем знать техники медитации, являющиеся противоядиями для омрачений, но если не применим их в обычной жизни, когда возникают соответствующие ситуации, то не сможем защитить свое сознание, и упустим драгоценную возможность. Мы можем пытаться практиковать Дхарму, но если наш ум все еще наполнен омрачениями, большинство наших действий окажутся неблагими. Еще сложнее породить благую мысль, когда мы ложимся спать, поэтому даже наш сон становится негативным. Сколько бы часов мы ни проспали, столько же часов не-блага мы создаем.

Поскольку мы сейчас разговариваем о мотивации, я хочу задать вопрос. Предположим, человек умирает от голода, и мы даем ему еду — не с благородной мыслью, а с заботами о мирском, будучи привязанными к своей репутации и с надеждой, что другие похвалят нас. Благой или неблагой этот поступок?

Вы можете думать, что это добрый поступок, поскольку мы помогаем человеку, но за ним стоят неблагородные намерения, потому что мы совершаем это ради похвалы. Если бы это было так, если бы подобный поступок был позитивным, тогда, если кто-то хочет умереть, и вы убиваете его, это тоже считалось бы добрым поступком, потому что это приносило бы счастье другому существу. Это похоже на предыдущий пример, где наполнение желудка страдающего от голода человека едой сделало его счастливым. Возможно, вы согласны, что мотивация неблагородная, но мой вопрос в том, является ли действие благотворным или нет.

Вот еще один пример. Скажем, у вас рак, и вы принимаете лекарство, чтобы продлить свою жизнь. Мотивация, толкающая вас принимать лекарство — это всего лишь привязанность к удовольствиям этой жизни. Вам хочется иметь долгую жизнь, но только ради своего удовольствия; вы не думаете о том, чтобы продлить свою жизнь ради принесения пользы другим существам. Является ли это благом?

Если бы это было так, тогда все, что вы делаете, чтобы помочь себе выжить, было бы благом — еда, сон, испражнение, работа — потому что вы делаете все эти вещи, чтобы продлить свою жизнь и сделать ее комфортной. Ничто из этого не включает в себя убийство или какое-либо другое вредоносное действие по отношению к другим живым существам. Еда и питье прекращают голод и жажду, дом защищает и дает комфорт, одежда сохраняет тело в тепле, а работа приносит деньги, которые помогают получить желаемые удовольствия. Поскольку все, что вы делаете двадцать четыре часа в сутки помогает вам выжить без причинения какого-либо вреда другим, все эти действия должны бы стать благими. Но они не становятся.

В тексте с вопросами и ответами, написанном первым Панчен Ламой, Панченом Лобсангом Чокьи Гьялценом<sup>38</sup>, есть вопрос: «Что есть начало медитации?» Он отвечает: «Началом медитации является намерение».

Если бы поступок был благородным просто потому что он не приносит вреда другим посредством убийства и так далее, тогда когда бы мы ни медитировали, нам не нужно было бы порождать правильную мотивацию, поскольку медитация была бы благой деятельностью сама по себе. Есть вероятность такой ошибки. Вот почему делается такой акцент на

---

<sup>38</sup>Первый Панчен Лама (1570-1662) написал Гуру-пуджу (Лама Чопа) и «Путь к блаженству, ведущему к всеведению», известный текст учений лам-рим. Он был наставником пятого Далай Ламы.

наблюдении за умом и его трансформации не просто в благородную мысль, но в отречение от всей самсары. И более того — в сознание бодхичитты.

Если вы верите, что поступок может быть благим даже с неблагой мотивацией, если он не приносит вреда другим, что насчет противоположного случая, когда действие включает в себя принесение вреда другим, но совершено с благой мотивацией, как, например, в случае, когда бодхисаттва совершает убийство? Поскольку здесь есть насилие, и другому существу причинена боль, тогда это должно быть негативным, несмотря на то, что бодхисаттва обладает бодхичиттой.

Например, в одной из своих прошлых жизней, будучи бодхисаттвой Шакьямуни Будда служил капитаном на судне, и он убил человека, который, как он видел, планировал убить все пять сотен человек, находящихся на борту. Убив его, бодхисаттва накопил невероятное количество заслуг и сократил свое время нахождения в самсаре на сто тысяч кальп; он стал на сто тысяч кальп ближе к освобождению и просветлению. Это произошло не из-за самого его действия, а из-за его намерения, руководимого великим состраданием. Его великое сострадание трансформировало этот поступок. Мотивация определяет, станет ли поступок благим или нет.

Поэтому относительно «благородного» поступка — подачи еды голодному человеку, даже несмотря на то, что еда дает возможность этому человеку выжить и иметь долгую жизнь, сам по себе поступок становится неблагим из-за неправильного намерения. То же самое происходит в нашей повседневной жизни, когда мы едим или принимаем лекарства, которые помогают нам оставаться здоровыми и иметь долгую жизнь — если мотивация неблагородная, то и действие становится соответствующим.

Например, вот история о двух людях, которые были в длительном ретрите по практике Ямантаки в Пенпо, и вдруг один из них умер. Каждый вечер после его смерти второй практикующий делал практику зур, которая включает в себя сжигание *цампы* и подношение аромата голодным духам<sup>39</sup>. В один вечер он не сделал практику, и перед ним явился ужасающего вида голодный дух со множеством рук, который выглядел в точности как Ямантака. Когда человек спросил его: «Кто ты?» - тот ответил: «Я твой друг, с которым ты находился в ретрите». Даже несмотря на то, что тот умерший человек находился в ретрите, выполняя практику божества в течение многих лет, он не знал, как практиковать правильно. Он делал это с привязанностью, пренебрегая учением лам-рим и мотивацией бодхичитты. У него не было даже благого устремления к счастью в будущих жизнях, что по крайней мере сделало бы его мотивацию Дхармой и спасло бы его от перерождения в реальности голодных духов.

Вот почему мотивация так важна. Намерение контролирует поступок. В «Сокровищнице драгоценных качеств» говорится:

Если корень имеет исцеляющие свойства, то и его побеги также будут исцелять,

Если же ядовит, то нет и нужды говорить, что такими же будут и побеги.

Позитивным или негативным поступок становится не из-за того, как он выглядит,

И не из-за его весомости, но судится по тому, хороши или плохи стоящие за ним намерения<sup>40</sup>.

Если корень растения имеет медицинские свойства, то и его цветы, плоды и все растение целиком будут обладать теми же свойствами, но если корень ядовит, то и растение будет

<sup>39</sup>См. «Поднесение аромата для духов» (Aroma Charity for Spirits).

<sup>40</sup>Цитата из текста «Слова моего всеблагого учителя» (Words of My Perfect Teacher, стр. 125 в англоязычном издании).

таким же. Результат действия зависит от мотивации, с которой оно было сделано. Великому бодхисаттве позволено совершать семь неблагих деяний — убийство, воровство, неподобающее сексуальное поведение, ложь, клевета, сплетни и грубая речь — потому что он или она обладает таким великим состраданием по отношению к остальным, что все его действия трансформируются в благие поступки.

Если мы понятия не имеем, что представляет собой благое деяние, то, что бы мы ни делали, все это будет основано на неведении. Если мы пытаемся медитировать, используя простые физические упражнения из йоги или следя за дыханием, то, поскольку у нас недостаточно мудрости Дхармы, мы всего лишь имитируем практикующего Дхарму, подобно тому, как обезьяны имитируют человеческое поведение, и становится невероятно сложно сделать наши действия «чистыми».

Нам действительно необходимо быть осознанными в каждом действии, чтобы проверить, почему мы собираемся совершить тот или иной поступок, и увидеть, не запятнан ли наш поступок мыслями о восьми мирских дхармах. Если запятнан, и ясно, что действие станет причиной страдания, то мы можем поменять свою мотивацию на благую и в результате получим действие, которое приведет к совершенному покою и просветлению. Геше традиции Кадам, Лама Гьямаба говорил:

Отречение от этой жизни — это самое начало Дхармы. Гордясь, что являетесь практикующим Дхарму, без выполнения даже одной практики Дхармы, как же вы глупы. Поэтому с самого начала всегда проверяйте, есть ли в вашем потоке сознания этот первый шаг — отречение от этой жизни<sup>41</sup>.

Это очень действенное наставление берет начало в глубоком опыте этого йогина и показывает, что он жил в этой практике — практике отречения от этой жизни. Когда мы совершаем какое-либо действие, необходимо проверять мотивацию и смотреть, собираемся ли мы совершить это действие с сознанием отречения от этой жизни или нет. Проверьте, потому что тогда это действительно становится Дхармой. Без подобного исследования того, каковы наши намерения, простое знание слов не поможет нашему сознанию.

Позвольте мне привести свою собственную жизнь в качестве примера. Я считаю себя практикующим Дхарму, но как только я встаю с кровати, вместо того, чтобы сразу же сконцентрироваться на мысли об отречении от этой жизни, все, о чем я думаю — это об утренней чашке чая. Таким образом я выпиваю свою чашку чая с мыслями о восьми мирских дхармах, и затем наступает время завтрака. Затем весь мой день — обед, чай, прогулки, возвращение домой, душ, одевание, разговоры, отход ко сну — оказывается проведен в служении восьми мирским дхармам. Может, я и думаю, что веду духовную жизнь, но на самом деле, это не так. Возможно, я не совершил ни одного поступка Дхармы за целый день; весь мой день был совершенно пуст. Единственное, что я смог прочно для себя создать — это вероятность быстрого и продолжительного перерождения в низших сферах. Если каждый день мы проживаем таким образом, то нам нечего ожидать от своих будущих жизней, и когда мы умираем — а мы можем умереть совершенно внезапно в любое время — то уйдем в великом сожалении.

*Такое же действие с четырьмя намерениями*

Есть одна цитата, в которой говорится, что все существующее зависит от мотивации<sup>42</sup>. Это означает, что все, что мы испытываем, приходит из мотивации, которую мы создаем

---

<sup>41</sup>См. также «Дверь к состоянию удовлетворенности» (The Door to Satisfaction, стр. 64) и «Освобождение на вашей ладони» (Liberation in the Palm of Your Hand, стр. 296).

<sup>42</sup>Иногда переводится как «все существует на кончике желания».

своим умом: намерение создает ад, оно же создает освобождение и просветление, кроме того, то, что мы зовем счастьем и страданием, приходит из намерения. Все берет начало в нашем сознании; все зависит от наших намерений, нашего отношения, нашей мотивации.

Давайте рассмотрим пример четырех людей, делающих пожертвование нищему — неважно, бедны они или богаты. Первый человек делает это с мотивацией достижения полного просветления, всеведения с полностью развитой мудростью, сострадания и совершенной силы, так, чтобы он смог полностью освободить всех живых существ от страдания и омрачений и привести их к абсолютному счастью полного просветления. Его поступок щедрости становится причиной для достижения полного просветления.

Второй человек подает деньги не имея намерения достичь полного просветления на благо всех живых существ, а для того, чтобы обрести истинную свободу, что означает, свободу от лично его страдания и его причин, свободу от его самсары. Его поступок не становится причиной просветления, а всего лишь приводит его к освобождению для себя.

Третий человек подает деньги не для того, чтобы достичь освобождения или просветления, а для обретения счастья в будущих жизнях. Нет сомнений, что действия предыдущих двух людей станут причинами для обретения счастья, но даже поступок этого человека также принесет ему счастье — в будущих жизнях.

И, наконец, четвертый человек дает деньги с намерением получить хорошую репутацию, ожидая, что в будущем, когда он окажется в беде, и ему понадобится помощь, кто-то другой поможет ему. Это делается ради обретения четырех желанных объектов и избегания четырех нежеланных. Его мотивацией служит лишь страсть и привязанность к временному счастью этой жизни.

В похожем примере в тексте «Освобождение на вашей ладони» Пабонгка Дэчен Ньингпо говорит о четырех людях, читающих молитвы Таре с этими четырьмя видами мотивации<sup>43</sup>. Первый человек читает молитву с намерением достичь просветления ради других живых существ, второй — ради индивидуального освобождения, третий — для достижения счастья в будущих воплощениях, а четвертый ищет только лишь ради счастья этой жизни.

Действия первых трех человек — это деяния истинной Дхармы. Однако, поступок четвертого Дхармой не является; это мирская дхарма, поскольку совершается с мыслями о мирском, привязанностью к этой жизни. Мотивация неблагая, и результатом будет перерождение в сфере ада, голодных духов или животных. Поэтому, даже если молитва сама по себе является Дхармой, действие человека не будет священной Дхармой.

Здесь мы можем ясно увидеть границу между Дхармой и не-Дхармой, между благом и не-благом, между причинами счастья и причинами страдания. Действие четвертого человека — денежное пожертвование или начитывание молитв Таре — не становится причиной ни для просветления ради всех живых существ, ни для истинного освобождения, ни даже для счастья в будущих жизнях. Оно совершается только лишь с мыслью о мирских заботах, цепляясь за преходящее счастье этого воплощения, и потому является неблагим деянием, которое не принесет счастья ни сейчас, ни в будущем.

Люди, совершающие кражу, обычно думают, что это и есть путь к обретению счастья. Однако, радость, которую они получают от украденных денег, — это результат не кражи, а благих действий, совершенных в прошлом. Кража — это всего лишь условие, а не главная причина радости. Поскольку это совершается с эгоистической мотивацией, ища счастья только для себя и желая вреда другому, в одном из ядовитых состояний ума — неведении, гневе или привязанности — то такое действие негативно и оставляет отпечаток на сознании, который приводит к страданию в будущем. Поэтому даже если человек верит, что воровство является путем к обретению счастья, то, во что он верит, и чем это является в реальности — это две абсолютно противоположные вещи.

---

<sup>43</sup>Стр. 154-155 в английской версии книги.



То же самое относится и к четвертому человеку из нашего примера, который подает деньги другому, но с мыслями о восьми мирских дхармах. Он ищет счастья, но только для себя, только в этой жизни и только временного счастья. Такая мотивация неблагоприятна — она не является Дхармой — и ее результатом будет только лишь страдание.

Как бодхисаттва Шантидева говорил в «Пути бодхисаттвы»:

Те, кто не постиг тайну ума —  
Высшую суть Дхармы,  
Будут блуждать бессмысленно и бесцельно  
В поисках счастья и избавления от страданий<sup>44</sup>.

Здесь «тайна ума» не означает какую-то высокую реализацию вроде союза ясного света и иллюзорного тела<sup>45</sup>; это не говорит ни о чем сложном. Мы можем интерпретировать это как означающее разные виды мотивации, которые я только что описывал. Этот стих делает акцент на значимости наблюдения за умом и его защиты, сохранения его в чистоте, поскольку счастье и страдание зависят от нашего ума, наших позитивных и негативных мыслей. Одно мышление создает счастье, другое приносит страдание и проблемы. Все зависит от нашего сознания — от ежедневных проблем и страданий шести сфер жизни до освобождения и просветления.

*Не смешивайте Дхарму с восемью мирскими дхармами*

Марпа даровал полный цикл учений, как достичь просветления за одну жизнь своему ученику Миларепа. Однажды, когда Миларепа собирался уйти, Марпа дал ему следующие наставления:

Сын мой, не смешивай Дхарму и работу [по обретению благ] этой жизни. Если они окажутся смешаны, ты потеряешь Дхарму. Подумай об этом: ты, сын мой, страдалец самсары. Даже если бы я постарался объяснить природу страдания бесчисленное количество раз, то не смог бы преуспеть в этом. Оно невыразимо; оно бесконечно. Даже если бы я смог явить сотни ртов и языков, чтобы объяснить это в течение сотен тысяч кальп, то все равно никогда не закончил бы. Потому мое наставление для тебя таково: не трать понапрасну Дхарму, не смешивай [желания] этой жизни и Дхарму.

Это содержит в себе величайший вкус, но если мы не знаем истинного значения Дхармы, если наша Дхарма — это просто слова, тогда то, что говорил Марпа, не будет значить для нас ничего. Неважно, сколько мы работаем, чтобы обрести просветление, если наша практика смешана с работой ради мирского, это бесполезно. Это действие не сможет принести нам результат, которого мы ожидаем; это подобно сцеживанию молока с рога козы — даже если мы будем доить ее таким образом в течение многих кальп, нам никогда не получить молоко. Нет ни одного живого существа, которое бы могло достичь успеха и в этой жизни, и в практике священной Дхармы. Сколько бы мы ни пытались работать в двух направлениях без потери ни одного из них, мы всего лишь обманываем себя.

Вот история одного из древних йогинов, геше традиции Кадам по-имени Бен Гунгьял<sup>46</sup>, который был постоянно бдителен в отношении своих намерений. В молодости он был

---

<sup>44</sup>Глава 5, стих 17.

<sup>45</sup>Самая глубокая практика тантры, выполняется непосредственно перед достижением просветления.

<sup>46</sup>См. также историю Бена Гунгьяла в главе 8, части «У нас всегда есть все, что нам нужно».

совершенно бесчестным человеком: он грабил днем и воровал ночью, однако, когда в конце концов он встретил святых учителей, живших в чистой практике, и его жизнь совершенно изменилась. Он принял обеты монаха и провел остаток жизни в пещере, практикуя поэтапный путь к просветлению. Все его имущество составляла только лишь его монашеская одежда. Однажды он получил приглашение в соседний монастырь, где один благодетель делал подношение йогурта. Все монахи сидели в ряд, и из-за его недостаточно высокого статуса геше Бен оказался одним из последних. По мере того, как раздающие йогурт двигались по рядам, он слышал, как много этого продукта доставалось его предшественникам, и геше Бен стал беспокоиться, что йогурт скоро закончится, и ему ничего не достанется. Затем он внимательно проверил свою мотивацию и, осознав, что происходило в его сознании, перевернул свою миску вверх дном. И когда раздающие подошли к нему и попросили перевернуть миску, он сказал: «Все в порядке, я уже съел свою порцию». В этом примере его желание йогурта говорило ему, что другим доставалось слишком много, и ему могло не хватить, и потому он перевернул свою миску, чтобы наказать свой негативный ум, чтобы показать ему, что у него не получится нарушить его покой. Вместо того, чтобы следовать за своим негативным умом, он вступил с ним в борьбу.

В другое время, будучи монахом, он был приглашен в дом одной семьи, чтобы выполнить пуджу; его оставили одного в гостиной, пока вся семья работала снаружи. Внезапно, он обнаружил свою руку в мешке с зерном — неосознанная реакция со времен, когда он был вором. Осознав, что происходит, он начал громко кричать: «Вор! Вор!» Когда люди вбежали в комнату, пытаясь найти вора и спрашивая: «Где? Где?» — он указал на свою руку в мешке и сказал: «Вот он!» Звучит глупо, но на самом деле он практиковал очень чисто, пытаясь победить негативный ум, мысль о восьми мирских дхармах, ум, который привязан к счастью одной лишь этой короткой жизни.

Есть также история о дне, когда его благодетель собирался прийти в его уединенное жилище<sup>47</sup>. Геше Бен заранее убрал комнату, красиво расставил подношения на алтаре и сделал все в комнате очень чистым и аккуратным. Затем, когда он сел и проверил свою мотивацию, то понял, что привел комнату в порядок только для того, чтобы впечатлить своего благодетеля, чтобы тот продолжил ему помогать; его мотивацией были заботы о восьми мирских дхармах. Осознав это, он вскочил с места, взял горсть пепла из костра и разбросал его по алтарю, сделав его совершенно неопрятным. Он понял, что то, что он сделал, было похоже на Дхарму, но по сути ей не являлось. Поэтому, чтобы незамедлительно применить противоядие и отпустить привязанность, он разбросал пепел по всему алтарю.

В этот момент далеко от этого места давал учения один из учителей Геше Бена Гунгьяла, великий йогин, подобный Миларепе, Падампа Сангье. Внезапно посреди учения он улыбнулся, и когда его ученики спросили, в чем дело, тот ответил: «Этим утром мой ученик Бен Гунгьял сделал лучшее подношение в Тибете. Он бросил грязь в пасть восьми мирских дхарм».

Любое действие является либо святой Дхармой, либо мирской дхармой. Мы можем делать и то, и то, но не одновременно. Одно и то же действие не может стать *одновременно* и святой Дхармой, и мирской дхармой. Они совершенно противоположны, и если мы попробуем делать их вместе, то потеряем святую Дхарму. Если мы не отречемся от мысли, которая цепляется за эту жизнь, то будет сложно остановить перерождение в низших сферах, не говоря уже о том, чтобы сделать нашу практику Дхармы путем к нирване.

Потова, геше традиции Кадам, говорил: «Невозможно шить иглой с двумя остриями». Святая Дхарма и мирская дхарма — совершенные противоположности, поэтому как бы мы ни пытались смешать их, у нас не получится. Мы можем думать, что практикуем святую Дхарму и выполняем работу [для блага] этой жизни в одно и то же время, но они никогда не

---

<sup>47</sup>См. также «Освобождение на вашей ладони» (Liberation on the Palm of Your Hand, стр. 117 в англоязычном издании).

будут иметь место одновременно, точно так же, как и игла с двумя остриями — без ушка для нитки — не может шить. Мы хотим и то, и другое. Мы устремлены к просветлению и также желаем удобства в этой жизни. Мы пытаемся получить все вместе, но когда делаем попытку, то теряем. Как говорил Марпа Миларепе, когда святая Дхарма и мирская дхарма смешиваются, святая Дхарма оказывается потеряна.

До тех пор, пока наше сознание увлечено мыслью о восьми мирских дхармах, мы остаемся мирскими существами, и что бы мы ни делали — будь то медитация, учеба, учения — все становится негативным. Поэтому великие индийские ученые-пандиты и тибетские йогины прошлого всегда говорили своим ученикам, что самым первым шагом в практике Дхармы является избегание мысли о восьми мирских дхармах.

Существует множество историй жизни древних йогов, иллюстрирующих, как они практиковали, отказавшись от восьми мирских дхарм. В «Драгоценном украшении освобождения» великий Гампопа говорит:

Никому не удалось достичь совершенства одновременно в святой Дхарме и работе ради этой жизни. Нет никаких сомнений, что человек, желающий достичь и того, и другого, обманывает себя. Если бы я встретился с вами лицом к лицу, мне больше нечего было бы сказать, кроме этого. Сохраняй свои тело и ум в добродетели в своем собственном месте.

Гампопа показывает нам, что невозможно практиковать священную Дхарму и мирскую дхарму одновременно. Например, если мы читаем текст по Дхарме с привязанностью, ожидая хорошей репутации, то только лишь обманываем себя. Мы можем думать, что наши действия являются Дхармой, но священная Дхарма потеряна. Затем Гампопа продолжает, говоря, что единственная значимая тема для разговора — это истинное значение Дхармы, поэтому даже если мы встретились где-либо, нам не о чем было бы говорить, кроме как об этом, и, расставшись, мы должны были бы идти каждый в свою сторону и беречь свои тело, речь и ум в чистоте и добродетели.

Живя в отречении от мыслей о восьми мирских дхармах, мы совершаем только чистые поступки, которые в свою очередь делают нашу жизнь значимой, независимо от того, как это выглядит во вне. Однако, следуя на поводу мирских забот, мы всего лишь используем результаты хорошей кармы наших прошлых жизней и не делаем ничего для наших будущих воплощений. Как только результаты нашей предыдущей хорошей кармы иссякли, результатом в будущем станет страдание. Подобно тому как питье воды из миража никогда не сможет прекратить страдание жажды, попытка совершать добродетельные поступки с умом, загрязненным мыслями о восьми мирских дхармах, никогда не принесет счастье. Такие действия никогда не станут Дхармой.

Мысль о восьми мирских дхармах — это то, что происходит в наших сознаниях прямо сейчас, поэтому так важно быть осознанным в своих эмоциях и чувствах по мере того, как они возникают, и работать с этой проблемой. Нам нужно все наше знание, чтобы остановить возникновение привязанности. Таким образом мы становимся своим собственным проводником. На самом деле, если мы осознанны относительно привязанности, когда она возникает, и способны справляться с ней незамедлительно, то становимся своим собственным спасителем.

*Злые люди могут быть укрощены силой Дхармы, однако толстокожие — нет*

В «Призыве к Великому Сострадательному» из практики *нюнг-нэ* говорится:

Взирай с состраданием на толстокожих существ, подобных мне,

Которые сохраняют подобие религии, но не достигают великого смысла,  
Будучи придавленными привязанностью, ненавистью и восемью мирскими заботами  
И не имеющие сил укротить свой ум наблюдением [закона] причин и следствий<sup>48</sup>.

Мы представляем, как должен выглядеть практикующий Дхарму, но наши действия никогда не смогут достичь трех великих целей, к которым ведет Дхарма: счастье в будущих жизнях, освобождение и просветление. По правде говоря, нашей практикой является забота о восьми мирских дхармах.

Масло очень ценится в Тибете. Когда тибетцы используют кожу, чтобы изготовить обувь или одежду, они натирают ее маслом, чтобы сделать мягкой. Прогорклое масло, которое они используют, имеет очень неприятный вкус и зеленовато-синий оттенок. Они растягивают кожу на земле и делают ее мягкой, втирая в нее масло своими ступнями и затем оставляя ее на палящем солнце. Но они также используют кожу в качестве контейнера для самого масла, и такая кожа отличается от предыдущей. Поскольку она насквозь пропитана маслом, то становится очень жесткой и негибкой.

И поэтому говорится, что даже абсолютно злые существа могут быть укрощены силой Дхармы, но толстокожий человек не может. Даже несмотря на то, что злые существа накапливают огромное количество негативной кармы, когда слышат Дхарму впервые, есть шанс, что они почувствуют раскаяние. Они могут понять, что их поступки очень негативны, и смогут изменить свое сознание, очиститься от зла, практиковать покаяние и решить больше никогда не совершать недобрые поступки. Таким образом, неважно, насколько они злы, их ум может быть усмирён Дхармой.

Но этого не происходит с толстокожими людьми.<sup>49</sup> Даже несмотря на то, что они живут в монастыре или каком-либо другом месте, где распространена Дхарма, и где все постоянно практикуют и слушают учения, тем не менее ничто не проникает к ним под кожу. Как наша повседневная жизнь может стать скучной рутинной — завтрак, кофе и так далее — так и слушание Дхармы перестает быть чем-то особенным для них. Что бы они ни слышали, их реакция одна: «Ах, да, конечно, я это знаю, да». Вместо того, чтобы стать лекарством для усмирения их неукрощенного ума привязанности и гнева, Дхарма становится лекарством, чтобы подпитывать их эгоизм.

Мы слушаем так много учений, читаем так много книг по Дхарме, но наше сознание никогда не меняется, нет никакого прогресса. В этом нет вины ламы, дающего учения. Нет вины учения. Вина лежит на нас самих. Если у нас нет прогресса, то только потому, что мы совершаем ошибку, следуя за мыслью о восьми мирских дхармах.

В учении говорится:

У тебя есть сотни [прекрасных] качеств, однако ты все еще под властью одной ошибки.  
У тебя сотня мыслей, но ошибка твоя в том, что не имеешь одной мысли.

Мы можем иметь множество замечательных качеств и великолепное образование, но все еще быть под влиянием одной ошибки — позволения себе быть ведомым мыслью о восьми мирских дхармах. Как бы ни высока была наша ученая степень, сколькими знаниями по Дхарме мы ни обладали, мы до сих пор так и не научились, как создавать счастье и как накапливать добродетель. Вместо того чтобы использовать свою невероятную

---

<sup>48</sup>Из «Нюн-нэ: метод достижения великого сострадательного с одиннадцатью лицами» (Nyung Nä: The Means of Achievement of the Great Eleven-Faced Compassionate One, стр. 41 в англоязычном издании).

<sup>49</sup>Ринпоче иногда называет таких людей «обладающими слишком толстыми для проникновения Дхармы черепами».

образованность для этих целей, все наши усилия направлены на накопление недобродетели, поскольку мы ищем счастья только в этой жизни.

Вместо того чтобы усмирить свой ум, наше образование делает нас еще более толстокожими, полными гордыни и высокомерия. Будучи под властью этой одной ошибки, мы тратим напрасно свое образование и свое знание о Дхарме, и из-за этого проживаем впустую и свою жизнь. У нас так много мыслей все время, так много идей, так много всего — «сотня мыслей», как сказано в цитате — тогда почему же у нас все еще так много проблем? Потому что мы упускаем всего одну важную мысль об отказе от мыслей о восьми мирских дхармах. Это похоже на то, как если бы к нашим ногам был привязан тяжелый валун — у нас нет никакой свободы двигаться туда, куда хочется. Из-за этой ошибки у нас нет возможности развивать свое сознание.

### *Долгая дорога впереди*

Практика Дхармы — это самый лучший способ, единственный способ, позаботиться о себе по-настоящему. Его Святейшество Далай Лама часто говорит, что если мы хотим быть эгоистичными, то нужно быть *мудро* эгоистичными. Это означает, что если мы хотим счастья, то нам не только не следует вредить другим, но всегда стараться принести им пользу, находя наилучшие пути служить им. Другими словами, самый верный способ позаботиться о себе — это полностью посвятить себя благополучию других.

Такая практика Дхармы имеет элемент эгоизма. Вместе с желанием счастья в будущих жизнях, освобождения от самсары и полного просветления у нас есть желание счастья этой жизни. Оно все еще живет в нашем сердце, хоть мы и служим другим. Из-за заблуждений в уме наша мотивация не полностью очищена от привязанности. Но даже если из-за этого мы не можем найти полного удовлетворения в своей жизни, мы все-таки совершаем позитивные действия, и все равно приносим пользу остальным.

Поэтому нет причины прекращать помогать другим, даже если наша мотивация недостаточно чиста, и у нас все еще много омрачений. Если бы нам нужно было ждать до тех пор, пока мотивация не станет абсолютно чистой, и только тогда действовать, то мы, возможно, никогда бы не сделали ничего полезного. Даже со смешанной мотивацией наша жизнь хороша, потому что мы помогаем другим. Ограничивать себя в принесении пользы другим из-за того, что мы пока не имеем чистую мотивацию — это безумие. Это бы означало, что вместо совершения позитивных действий, мы бы совершенно впустую растрачивали каждый свой поступок; все время, энергия и расходы, потраченные на приобретение жилища, еды, лекарств, одежды и так далее оказались бы совершенно бездарно потеряны. Мы бы не принесли пользы ни себе, ни другим.

Если вы новичок в Дхарме, то можете чувствовать желание все бросить, потому что вам кажется, что это не работает. Вы ощущаете себя одинокими, в депрессии и отделившимися от своих друзей. На самом деле это происходит из-за недостаточного понимания Дхармы. Вы применяете противоядие от своих омрачений ума, но не слишком эффективно. Вы окружены людьми, которые все время пытаются развить свои три ядовитых состояния ума и работают только ради мирских забот, а вы стараетесь сделать совершенно противоположное: ослабить яды ума и стать свободными от мирских забот. Вы можете думать, что невозможно практиковать Дхарму и жить нормальной жизнью, и что единственное, что вы можете сделать — это физически изолировать себя от этой жизни.

Однако, когда ум немного приближается к Дхарме, вы начинаете обнаруживать, что у вас все меньше и меньше интереса к счастью этой жизни. Вам не нужно так сильно вовлекаться в заботы о мирском. Отношение людей вокруг вас беспокоит в значительно меньшей степени. И происходящее вокруг вас — вся гордыня, зависть, привязанность, гнев, недоброжелательность и все прочее, что вы видите в других — имеют для вас меньшее значение. Вы обнаруживаете, что более не действуете и не думаете, как окружающие вас

люди. Конечно, имея меньший контакт с такими людьми у вас больше времени практиковать Дхарму, но поначалу это кажется странным. Вы можете чувствовать себя одиноким, когда ваши старые друзья больше не заходят к вам.

Однако, здесь главное — что не нужно оставлять свою работу и жизнь, но *необходимо* изменить свое отношение. Вы можете практиковать такт и щедрость точно так же там, где вы есть. Но до тех пор пока вы следуете за мыслью о восьми мирских дхармах, вы не сможете достичь освобождения. Дверь, раскрывающая путь освобождения лежит в сознании, отрекаясь от самсары, а отречение от счастья этой жизни — это первое, что нужно породить в своем сознании.

Я слышал, что однажды в Швейцарии, где живет много тибетцев, включая некоторых лам-перерожденцев, оставивших монашество, фабрики, на которых они трудились, остановили свою работу на неделю. В эту неделю никто не заработал ни гроша, и многие волновались — и швейцарцы, и тибетцы. Но некоторые из них были практикующими Дхарму, они очень радовались каникулам, особенно один мужчина, у которого освободилось много времени для практики Дхармы. Он сказал мне, что когда встретил других рабочих, они выглядели очень несчастными, в то время как он замечательно провел время.

Однажды, когда мы жили с семьей Его Святейшества Сонга Ринпоче в Канаде, я обратил внимание на то, как много они работают, и день, и ночь, и не только чтобы обеспечить семью, но и для того, чтобы спонсировать монахов тантрического колледжа и больших монастырей в Индии, а также чтобы делать подношения и оплачивать расходы на большие статуи. Каждый год они также находили время, чтобы ездить на Восток и посещать монастыри, встречаться со своими ламами и спонсировать учения. С такой крепкой верой в Три Драгоценности они использовали столько своих денег, сколько возможно, чтобы накопить заслуги. Это очень стоящее дело. Их жизни не пусты, не растрочены зря, и заслуги, которые они создают, они смогут унести с собой в будущие воплощения.

Возможно, мы являемся монахами или монахинями, живущими в монастыре в течение многих лет, но, поскольку наши сознания не до конца вошли в состояние отречения, мы все еще не счастливы по-настоящему. И все же я говорю, что это хорошая жизнь, потому что все практики, которые мы выполняем, принесут хороший результат в будущих жизнях. Мы живем в моральной дисциплине и следуем совету нашего духовного наставника. С другой стороны, если мы настолько впадаем в заблуждение, что нам хочется все это оставить, то мы способны создать себе большое страдание. Возможно, мы думаем: «Я жил монашеской жизнью в течение многих лет, и это не приносит мне никакого удовлетворения. Изучение тибетского буддизма не работает. Пожалуй, попробую стать мусульманином». Возможно, у нас появляются такие мысли, или мы думаем, что живя «свободной» жизнью — без правил, делая, все, что нам хочется и когда этого хочется — это и есть путь к счастью. Раньше мы пытались освободиться от привязанности, но сейчас сдались и позволили себе снова стать рабом привязанности. Мы интерпретируем счастье с точки зрения восьми мирских дхарм, а не с позиции мудрости Дхармы.

И, возможно, оставив монашеское окружение и вернув свои обеты, на короткий период мы можем быть в полном удовольствии и сильнее радоваться жизни, но на самом деле это совершенная галлюцинация. Мы закрываем глаза на свою мотивацию и свое счастье в перспективе, и не видим, чего стоило нам это сиюминутное временное удовольствие. Оно только кажется удовольствием, но кармическим результатом его будет сильное страдание. Поэтому нам нужно определять счастье по мотивации: принесет ли она хороший результат.

Читая биографию Миларепы, мы можем понять, сколько трудностей ему пришлось вынести, с каким трудом он выполнял практики под руководством его великого гуру Марпы, и как он полностью доверил всю свою жизнь в руки Марпы. Он вынужден был строить и перестраивать девятиэтажное здание много раз. Когда он окончил строительство в первый раз, его гуру поручил ему разрушить постройку и вернуть каждый камень на то место, откуда он его взял. Затем, когда он выполнил это задание, ему пришлось построить здание вновь.

Итак несколько раз — таким образом вся его негативная кармы была исчерпана за одну жизнь.

Подобно Миларепе, Наропа и другие великие йогины также проходили через невероятные трудности в практике Дхармы. Понимание, почему нам нужно проходить такие испытания, помогает понять, как нужно практиковать.

Когда мы живем в различных видах обетов, например, обетах монаха или монахини, нам приходится мириться с огромными трудностями, поскольку нам не удастся очистить свое сознание за один день. На это требуется время. Однако, если все, что мы делаем, направлено на пользу своему сознанию, то мы непременно продвинемся вперед. Затем, когда мы в течение продолжительного периода медитируем на поэтапный путь существ с низшими способностями и живем в морали, то защитим свое сознание. Это дисциплина, но она кардинально отличается от дисциплины в армии. Дисциплина в монастырях, таких как Сера, Ганден, Дрепунг, Гьюме или Гьюто — Низшем и Высшем Тантрических Колледжах — была создана несравненными учеными, святыми существами, и все это продиктовано полезностью для сознания, чтобы не причинять вреда другим и приносить только пользу. Даже если мы считаем такую дисциплину трудной и не чувствуем себя счастливыми, результат нашей практики воздержания от убийства, воровства и прочих недобродетелей в будущем, несомненно, будет хорошим.

Конечно, на это потребуется время, и нам нужно развивать устойчивую и глубокую практику медитации, особенно в таких темах как драгоценное человеческое рождение, непостоянство и смерть, карма, страдания низших сфер и страдания в самсаре в общем. По мере того как мы укрепляем свое понимание этих тем в своем сознании, наше цепляние за эту жизнь будет уменьшаться, и встреча с объектами восьми мирских дхарм не будет беспокоить ум так сильно, как раньше.

Изменение глубоко укоренившихся привычек не происходит внезапно. Помедитировав один или два раза на отречение от привязанности, мы не получим результата, и даже через год, два, десять, тридцать или сорок лет вполне возможно, что это не перевернет нашу жизнь на 180 градусов.

С безначальных времен мы работали ради привязанности, наше сознание постоянно находилось под ее контролем, и даже в этой жизни привязанность непрерывно возрастала, создавая в нашем сознании более сильную привычку, поэтому как можем мы ожидать, чтобы проблема решилась в одно мгновение? Даже привычки физического тела, например, курение, сложно остановить. Поэтому нам нельзя иметь слабый, переменчивый ум, когда дело доходит до практики Дхармы. Не стоит падать духом, когда мы не видим особого прогресса после медитации в течение месяца или двух. Пройдя месячный ретрит и выполнив тысячу простираний, и все же не увидя изменений в сознании, не следует решать, что эти методы не работают, бросать все и возвращаться назад к старому образу жизни, положив еще больше кашек в свое сознание.

И точно так же, как раскаяние о негативном действии — это хорошо, так и сожаление о совершенном позитивном поступке — попытке трансформировать свое сознание — будет негативным. Подобное негативное сожаление разрушает заслуги, накопленные нами от выполненной практики.

Очень полезно понимать, что мы естественным образом столкнемся со множеством трудностей, пытаясь преодолеть привязанность, из-за своей привычки к негативным поступкам. Истинное понимание этого даст нам заряд энергии для практики, даже если мы не чувствуем себя хорошо, и нам кажется, что мы не совершили особого прогресса — даже если мы не получили никаких *сиддхи*!

---

\*Духовные достижения, проявленные в виде «дара» - ясновидения, умения проходить сквозь стены, летать и т. д. (Прим. переводчика).

Миларепа достиг просветления за одну жизнь, но он глубоко медитировал на пустоту, полностью отреченное сознание и прочее в своих прошлых жизнях; его сознание было хорошо натренировано в этих вещах. Также и Будда Шакьямуни накапливал заслуги в течение многих кальп перед тем как достичь просветления на благо всех живых существ. Мы выстраиваем свою практику по капельке, подобно тому, как капля входит в океан, создавая одну-две заслуги в ретрите или выполняя свою ежедневную практику и прочее. Поэтому глупо думать, что мы можем обрести реализации в мгновение ока. Это ожидания, характерные для узкого сознания. Когда мы падаем духом, полезно вспоминать о таких святых существах как Учитель Шакьямуни, и размышлять о том, как они практиковали в течение такого длительного времени.

## **Медитация**

### *Восприятие объектов восьми мирских дхарм отвратительными*

Наша привязанность к объекту зависит от аспекта этого объекта, к которому мы чувствуем близость, поэтому полезной техникой устранения привязанности является смена аспекта, на котором ум фокусируется. И самый эффективный метод для этого — медитация на пустоту объекта, чтобы увидеть, что объект, красота, которую мы ему приписываем, и удовольствие, которое получаем, совершенно пусты в том виде, как они, по нашему мнению, существуют, и то, что нам кажется реальным, на самом деле совершенная галлюцинация. Обычно мы видим объекты привязанности и их красоту как нечто существующее само по себе, что попросту неправда. Вот так мы видим, что привязанность — это всего лишь ложная концепция.

Наиболее простой способ изменить аспект объекта нашей привязанности — это представить его чем-то другим. Например, если у вас есть объект, к которому вы привязаны, представьте, что он сделан из камня или дерева — из чего-то, что кажется обычным и непривлекательным. Или можете вместо красоты концентрироваться на некрасивой стороне этого объекта, это будет эффективным противодействием. Тогда вам не придется от него избавляться. Проблема не в объекте, а в создателе — уме, который надевает ярлык «красивый» на него.

Если кто-то приносит вам подарок, и ваш ум просто сходит с катушек, взлетая от привязанности к нему, вы можете поменять аспект подарка с «замечательный» на что-нибудь опасное. Представьте, что вещь в ваших руках сделана из обжигающего металла. Если вы сможете это представить, то та невероятная привязанность, которая сделала ум таким напряженным и разбалансированным, резко уменьшается, и вы будете в состоянии ее контролировать. Вы восстанавливаете свое радостное и расслабленное состояние и не создаете негативную карму. Эта практика сама по себе является чистой практикой Дхармы. Также думайте: «Этот обжигающий металл может обжечь мне руки, но не сможет заставить меня переродиться в сфере страдания; он не может заставить меня страдать в самсаре в течение продолжительного времени. Однако, этот объект, к которому я так привязан, заставлял меня страдать в бесчисленных прошлых жизнях вплоть до настоящего момента, и это будет продолжаться, удерживая меня в самсаре и принося страдания». Медитируя таким образом, довольно легко потерять привязанность.

Похожая техника может быть применена, когда возникает привязанность из-за звуков, которые вам нравятся, например, из-за музыки. Когда вы слышите звук, визуализируйте его как раскаленную иглу и думайте следующим образом: «Эта раскаленная игла не может стать причиной моего перерождения в сферах страдания самсары, но этот звук заставлял омрачения и привязанность подниматься в моем сознании с бесчисленных прошлых жизней вплоть до настоящего момента и продолжит вводить меня в заблуждение и заставлять меня испытывать страдание даже в будущих жизнях».

Эта простая техника остановки привязанности может быть очень действенной. Если бы вы могли видеть истинную природу звука, то привязанность не возникала бы, но это трудно;



необходимо понимание, необходима мудрость, а иногда ваша мудрость не настолько сильна, чтобы это сработало. В такие моменты подобные простые техники могут оказаться очень полезными, они остановят привязанность быстрее. Основная проблема не в звуке, а в уме, в цеплянии за объект, однако, применяя подобные техники, вы сможете отсечь привязанность.

Когда вы слышите похвалу в свой адрес, от которой сердце наполняется гордыней, постарайтесь быть осознанными в том, что происходит в уме. Если у вас на руке есть открытая болезненная рана, и вы находитесь в толпе, то вы будете очень старательно защищать рану, чтобы никто к ней не прикоснулся и не сделал вам больно. Сознание подобно этой уязвимой части тела. Если вы не заботитесь о нем, то с ним может случиться что угодно, а затем и с речью и телом.

Поэтому, слыша похвалу, попробуйте визуализировать звук как молнию или раскаленную иглу, которая все разрушает. Не нужно ничего говорить вслух, вы можете слушать человека, хвалящего вас, но в то же время работать со своим сознанием, потому что проблема в нем. Осознайте, что слова похвалы заставляют гордыню раздуваться, а также порождают жадность и многие другие негативные состояния ума, и в то же время визуализируйте слова в форме ужасающей молнии или обжигающей иглы. Тогда в сознании будет происходить совсем другой процесс. До этого сознание взлетало в воздух, как листок бумаги, подхваченный ветром. Точно так же, как беспомощна бумага, которая летит туда, куда ветер ее уносит, так и ваше сознание становится беспомощным во время похвалы. Однако, просто поменяв объект — визуализировав его по-другому, внезапно сознание меняется; оно успокаивается и становится мирным и расслабленным.

Затем думайте: «По сравнению с состоянием привязанности, эта раскаленная игла — ничто, потому что даже пронзая мое тело, она наносит вред только этому телу в настоящем, а не телам в моих будущих жизнях. Но похвала заставляла меня чувствовать невыносимые страдания самсары бесчисленное множество раз, не давая быть счастливым и останавливая реализации и просветление; она продолжает это делать и сейчас и будет делать в будущем». Это принесет большую пользу, если вы глубоко прочувствуете, а не просто произнесете слова. Неважно, сколько похвалы вы получаете, в вашем сознании не будет проблем или запутанности — оно будет спокойным и расслабленным.

Многие из нас имеют слишком сильную привязанность к еде. Опять же, проблема не в еде, а в сознании. Человек не должен есть так, как это делает собака. Собака видит еду и просто набрасывается на нее, ожидая удовольствия. Наша мотивация для еды должна быть выше этого. Во всем, что мы делаем, включая поглощение пищи, основной мотивацией должно быть достижение счастья и мира, поэтому необходимо найти способ питания, который приносит покой, а не еще больше страдания из-за привязанности. Таким образом пища становится полезной, а питание — мудрым.

Опять же, визуализируйте еду в качестве чего-нибудь отвратительного, например, кашки. Это совершенно точно сразу же уберет привязанность к еде. Затем, как было сказано раньше, думайте: «Этот объект — кашка — может навредить мне в этой жизни, но не так сильно, как еда, которая заставляла меня испытывать страдания с безначальных прошлых жизней, не давая мне быть счастливым и достигать просветления, она делает это до сих пор и продолжит в будущем». Практикуя таким образом, вы освобождаете себя от ментальной опасности — от привязанности, которая заставляет перерождаться в трех низших мирах. В частности привязанность к еде является причиной рождения в теле голодного духа, поэтому вы защищаете себя от этой опасности и накапливаете огромную пользу.

Можете использовать любой из четырех нежеланных объектов, например, неприятные или обидные слова, критику, чтобы разрушить негативное состояние ума. Позвольте им навредить вашей привязанности, а не вам. Почувствуйте, что они ваши союзники в борьбе против негативного состояния сознания.

Даже если вы не медитируете и не начитываете мантры, даже если у вас нет алтаря, даже

если всю свою жизнь вы только и делаете что едите, спите и ходите в туалет, это все еще может стать практикой Дхармы, которая противостоит негативному уму — в зависимости от ваших умений и внутренней силы. Это лучше, чем сидеть в пещере и медитировать, не обладая никакими вещами, но все еще цепляясь за мысль о восьми мирских дхармах.

## 8. Отворачиваясь от мирских забот

### Счастье приходит, когда мы отрекаемся от восьми мирских дхарм

На Западе основной акцент делается на внешнем проявлении, и на том, делает ли нас что-либо счастливым прямо сейчас. Главной целью кажется обретение счастья *сейчас*. *Сейчас!* В этот самый момент! Вот что самое главное в жизни. Это психология прошлого, забота о себе. Однако, самый лучший способ любить себя, самый лучший способ заботиться о себе — это практиковать Дхарму. Это не отвержение самих себя, а практика отречения, приводящая нас к освобождению от самсары. Вот, что нам всем нужно, в противном случае мы будем испытывать страдание снова и снова, в течение длительного времени, бесконечно.

Привязанность к восьми мирским дхармам заставляет нас нервничать, что мы будем неспособны получить желаемое. Отречение означает прекращение подобного волнения. Если мы хотим переживать, то для этого есть более важные вещи, о которых стоит волноваться, например, создание негативной кармы или страдание трех низших сфер самсары. До тех пор пока мы не отрелись от мысли о восьми мирских дхармах, жизнь полна проблем. С того момента, когда мы начинаем отрекаться от этой зловредной мысли, начинается истинное счастье.

Покой отречения не стоит денег и не зависит от фабрик, ракет, оружия, армии или президентов. Такое состояние мира длится до самого просветления, укрепляясь все больше и больше. Отречение от восьми мирских дхарм подобно открытию двери — простой шаг, для которого требуется понимающий ум. Нам необходимо знать эволюцию такого действия, понимая его причины и ожидаемые результаты. В отличие от поступков, совершаемых в невежестве относительно их результатов, например, приема наркотиков, что делает нас значительно более сумасшедшими, отречение делает нас более здоровыми. Это как пила, прорезающая сквозь проблемы и запутанность.

Многие люди, у которых нет опыта Дхармы, оказываются шокированы, глядя на последователей духовного пути, отказывающихся от временных вещей. Это особенно касается родителей студентов с Запада. Они воспринимают отречение как ужасное страдание и как то, к чему приходит только ограниченное сознание. Они думают, что те, кто отрекаются от мирских забот глупы, что они ведут бессмысленную жизнь, которая приведет к еще большим проблемам. Однако все это осуждение приходит из неведения, без понимания истинной пользы отречения. Поскольку у них не было этого опыта, они не могут этого знать. Вместо того чтобы быть причиной несчастья, как они полагают, в действительности такие действия приносят и пользу в будущем, и помощь в настоящем, принося освобождение от заблуждений.

Любые проблемы, возникающие у нас в практике Дхармы — в нашем отношении к практике, а не в самой практике. Если мы чувствуем, что были счастливее до того, как начали практиковать Дхарму, то нужно посмотреть, откуда пришла эта мысль, и разобрать ее. Подобные мысли опасны, поскольку они могут разрушить заслуги от позитивных поступков.

Если мы живем в чистой практике Дхармы, то у нас просто не возникают обычные проблемы людей, которые ведут образ жизни простого мирянина. Лама одной из линий передачи лам-рим говорил:

Тот, кто отрекся от этой жизни не возвращает гнев, когда кто-то злится на него. Когда его унижают, он не отвечает тем же. Когда его бьют, не отплачивает обидчикам побоями. Человек, способный практиковать таким образом, является отреченным.

По мере того как мы продвигаемся в практике Дхармы и видим истину в том, что все проблемы приходят из привязанности к этой жизни, мы открываем великое спокойствие и

мир, в противоположность цеплянию — состоянию неудовлетворенности ума, которому всегда всего мало. Освободившись от желаний, для нас перестает существовать ум, испытывающий боль и попадающий в тупик; это подобно освобождению от тюрьмы. Мы чувствуем невероятную радость, когда в конце концов оказываемся освобождены от состояния желания, полного эмоциональной боли.

А когда нет желания, у нас больше нет и всех остальных проблем, с которыми мы обычно сталкиваемся: страдания от отсутствия комфорта, боли от критики и так далее. Есть только покой. Это отречение, которое определено в поэтапном пути существа со средними способностями, ясно изложенное Ламой Цонкапой в «Трех основных аспектах пути».

Со стабильностью, которую приносит отречение от этой жизни, остается очень маленькое различие между встречей четырех желанных и столкновением с четырьмя нежеланными объектами. Если хвалят — мы рады, критикуют — тоже счастливы. Если получаем материальные вещи — хорошо, не получаем — тоже неплохо. Ни хорошая, ни плохая репутация не могут побеспокоить наше сознание, они для нас равны. Как бы обстоятельства жизни ни менялись, сознание остается ровным, и мы испытываем великий покой, расслабление и свободу от волнений.

На самом деле это самый лучший способ оставаться здоровым. С расслаблением и отсутствием волнений, которые приходят с освобождением от привязанности, с нами вряд ли может случиться внезапный сердечный приступ посреди улицы, когда мы падаем, окруженные людьми, и члены нашей семьи плачут и расстраиваются, а мы ждем госпитализации в карете скорой помощи с сиренами. Дхарма спасает нас от всего этого. Она защищает не только нас, но и других тоже, спасая их от проблем.

С отречением любой поступок, мирской или духовный, становится чистым деянием Дхармы. Посвящая всю свою энергию на достижение просветления, нам все же нужна еда, одежда и кров, чтобы выжить, но их обретение больше не становится первостепенной мотивацией для наших действий. Более того, живя в чистой, истинной практике Дхармы, все, что нам нужно в жизни, приходит само по себе, без лишних усилий с нашей стороны. Это подобно множеству вещей, которые мы видим по пути в процессе путешествия в далекую страну: они прекрасны, но не являются целью нашего путешествия.

Понимая, что только Дхарма имеет силу уменьшить и в конце концов устранить все омрачения, мы можем увидеть, что нет другого пути, если желаем быть истинно счастливыми. Мы можем практиковать Дхарму где угодно: не только в тибетских монастырях, но и на Западе, на Востоке, в космосе и под землей — везде. Для этого не нужно сидеть скрестив ноги, закрыв глаза и начитывая мантры; и это не обязательно означает раздачу всего своего имущества. Нет никакой специальной формы действий. Что бы мы ни делали, сила нашего ума, правильная мотивация, может превратить наши ежедневные поступки в средство от омрачений.

Даже в отречении от привязанности этой жизни на одну секунду есть огромная польза, поэтому если мы сможем удержать это состояние на более долгий период — минуту, час, сутки — тогда наша жизнь может действительно обрести значение. И наша полезность для других существ в этом случае просто невероятна. Мы так много можем, особенно медитируя на лам-рим. Даже если мы не достигаем самой реализации в этой жизни, по крайней мере мы будем настолько ближе к этому и настолько более подготовлены к достижению реализации в следующей жизни, что это произойдет без особых трудностей.

Чем выше реализации, которые мы можем воплотить в жизнь, тем больше польза, приносимая нами другим живым существам, безграничным в своем количестве как безгранично небо; это те драгоценные существа, от которых мы получаем все наше прошлое, настоящее и будущее счастье и всякий вид комфорта.

Эта жизнь не очень длинна. На самом деле она очень коротка. Возможно, у нас осталось всего несколько дней, несколько месяцев, максимум — несколько лет. Что же тогда такого особенного со всеми этими предметами желаний? Почему мы так сильно переживаем? Почему так сильно заботимся об этом? С такой сильной привязанностью и отвращением мы делаемся сумасшедшими, настолько сумасшедшими, что тратим все время, думая: *плохо, плохо, плохо*; эти вещи *плохие, плохие, плохие*. Каждый день вешая ярлык *плохое, плохое, плохое* и веря в то, что они *плохие, плохие, плохие*. Мы обозначаем их как *плохие, плохие, плохие*, и они проявляются для нашего сознания как *плохие, плохие, плохие*. Таким образом мы делаем себя совершенно нервными и параноиками.

И жизнь вокруг нас постоянно меняется. Каждый день, каждый час, каждую минуту, каждую секунду возникает новый хороший и плохой опыт. Мы открываем глаза и видим так много нового вокруг нас: красивые, уродливые, а также нейтральные объекты. Мы не глухи, и поэтому наши уши постоянно слышат звуки: приятные, неприятные и нейтральные. До тех пор пока наша обонятельное сознание работает, мы чувствуем приятные, противные и нейтральные для нас запахи; пока наши тактильные органы чувств функционируют, мы окружены объектами, которые приятны на ощупь, неприятны или нейтральны.

Что бы ни происходило, что бы мы ни испытывали, с какими бы объектами ни сталкивались — четырьмя желанными или четырьмя нежеланными, нам необходимо осознавать, как коротка жизнь. Жизнь возникает как сон и заканчивается на щелчок пальцев. Поэтому совершенно нет никакого смысла заботиться об этих вещах. Нет смысла цепляться за эфемерный опыт. В противном случае это как если бы мы приезжали в дом всего на пару дней, но тратили все свое время и силы на его капитальное обновление — ремонт, украшение, установку мебели — и не уделяли времени подготовке к следующему путешествию. Зная, что мы сегодня уезжаем, нет смысла в попытке его ремонта, как если бы мы оставались там на несколько лет. Мы не перекрашиваем стены в отеле или комнате в общежитии, где остановились временно.

Весь вопрос в решимости. Без решимости нет развития. Мой первый учитель письма, которого звали Аку Нгаванг Лекше<sup>50</sup>, говорил мне, что вся проблема — в неспособности решиться практиковать Дхарму. Он объяснил мне это в самый первый раз, когда учил алфавиту, и вплоть до последней нашей встречи, незадолго до своей смерти, всегда повторял это.

Неспособность к этой решимости — это источник всех наших проблем и препятствий. Наше собственное сознание создает трудности. Наш ум делает трудной практику и достижение реализаций на пути. Воспитав решимость к практике, у нас не возникнет никаких проблем; в противном случае избежать их не получится. Нет никаких сложностей со стороны Дхармы. Нет никаких внешних трудностей. Все трудности в практике Дхармы исходят из нашего ума, из нашей собственной неспособности создать необходимую решимость. И делает нас неспособными мысль о восьми мирских дхармах.

В тот самый момент, когда мы решаемся не следовать за желанием и практиковать Дхарму, мы находим покой. На этом самом стуле, в эту самую секунду мы обретаем мир. Действительно нет никакого другого выбора, нет никакого другого решения.

*Отречение от восьми мирских дхарм — это не только буддийская практика*

Все хотят удовлетворения, и поэтому всем необходимо отречься от восьми мирских дхарм, независимо от того, практикуют ли они какую-то религию или нет. Это единственный маршрут от страдания к счастью, поэтому нет другого выбора. Это психология, а не религия.

Когда возникает головная боль, таблетка останавливает ее. Лечение не зависит от расовой принадлежности или религии человека. Не существует обезболивающего

---

<sup>50</sup>Аку — это вежливое обращение, означающее «дядя». См. «Лама из Лавудо».

исключительно для буддистов. Точно так же практика отречения от восьми мирских дхарм — это психологическое средство от страдания привязанности. Поэтому это учение универсально. Каждый, буддист он или нет, нуждается в этой практике.

Когда мы впервые встречаемся с буддизмом, то думаем, что Дхарма — это легко, что она состоит всего лишь в сидении скрестив ноги и закрыв глаза, подражая какому-то там человеку. Но истинная Дхарма — это создать действия, незапятнанные восемью мирскими заботами и свободные от жадности, ненависти и невежества. На эти поступки не нужно навешивать ярлыки «буддийский», «индуистский», «христианский» или «мусульманский». Люди могут даже называть нас злыми, но если наши действия происходят из чистой мотивации и имеют силу разрушить негативное сознание и создать позитивную карму, такие действия называются Дхармой, поскольку они позволяют нам вырваться из неведения и достичь просветления.

Дхарма — это не набор предписанных только для буддистов действий, а то, что каждый может сделать, если сознание достаточно открыто. Это не имеет ничего общего с классом, кастой, профессией, титулом, религией или цветом кожи. Но мы, живые существа, блокируем способность помочь самим себе. Одно наше неведение останавливает нас от создания позитивной кармы. Если мы чувствуем, что учения Дхармы, которые мы читаем, слишком глубоки и заумны, чтобы быть актуальными для нас, это наше сознание вешает на них такой ярлык. Будда не делал их намеренно сложными для понимания. Уровень практики Дхармы, который нам доступен, зависит от нашей степени мудрости.

Может быть, вы побаиваетесь становиться буддистом из-за мыслей о том, что вам придется делать. Если вы боитесь мира, то совсем не обязательно называться буддистом. Это всего лишь имя. Ученые проводят эксперименты на внешних объектах, пытаясь улучшить мир, но намного более ценны эксперименты с собственным сознанием. Вместо того чтобы ходить вокруг да около и тратить деньги на перестановку материальных вещей, намного полезнее экспериментировать со своим сознанием — в сотни, тысячи, миллиарды раз полезнее — и намного интереснее тоже.

Проверьте, смогли ли ученые, исследующие внешние объекты, найти методы искоренения жадности, ненависти и невежества. Нашли ли они метод, который непременно разрушит причину всех ментальных и физических проблем, например, старения и смерти? Конечно же эти люди, как бы они ни были мудры в науке или любом другом поле деятельности, боятся старения и смерти. Это потому что чего-то не хватает в том, как они проводят эксперименты; они не распознают корень всех этих проблем. Если бы они увидели причину старения, которое всех так пугает, то разработали бы средство от него, и тогда в мире не было бы старых людей; проблема возраста была бы решена, и все всегда выглядели бы молодыми. Но у нас нет выбора — абсолютно все, независимо от религии или системы верования должны пройти через старение, смерть и все прочие виды страданий.

#### *Оставьте привязанность, а не объект*

Многие думают, что буддийское учение об отречении говорит о том, что нам нужно отказать себе во всем, что мы любим, что нам больше не позволено наслаждаться вещами, и поэтому практикующие Дхарму должны быть очень несчастными людьми, постоянно отказывающими себе в удовольствии.

Однако, с точки зрения практикующего, люди, рассуждающие таким образом просто смешны, потому что опыт отречения совсем не таков. Такая концепция абсолютно ошибочна и совершенно противоположна логическому опыту, накопленному в этой практике. Вместо того чтобы делать нас несчастными, отречение от привязанности к мирскому комфорту приносит огромную радость в этой и следующих жизнях.

Отречение вовсе не означает, что нужно оставить все материальные вещи и убежать от жизни. Нельзя есть, нельзя пить, нельзя носить одежду, нельзя жить в собственном доме,

нужно перестать уделять внимание собственному телу... конечно же это не так. Если это было так, как бы мы могли существовать? Как бы мы могли практиковать Дхарму? Невозможно! Как можно практиковать без поддержки в неотложных нуждах? Наверное, это возможно, если мы практикуем Дхарму во сне; скорее всего, отречение от восьми мирских дхарм прошло бы проще во время сна.

Нет проблемы в деньгах или друзьях, проблема в привязанности к ним. Когда мы цепляемся за что-то, этот ум, полный страстей, становится очень опасным. Объект сам по себе не страшен, но состояние привязанности опасно, как заразная болезнь.

Для тех, кто не заботится о мирском, встреча с четырьмя объектами желания не становится проблемой. Неполучение подарков превращается в проблему, когда есть желание их заполучить. Дискомфорт становится проблемой, когда есть желание комфорта. Проблема не в друзьях, а в том, что мы *нуждаемся* в дружбе.

Например, возможно, в течение многих лет мы дружили с человеком и думали, что он нас любит, но выяснилось, что он никогда особо нас не любил. Когда мы думали, что мы любимы, то были счастливы, но сейчас, когда все резко изменилось, мы чувствуем себя несчастными. Объект не изменился — любви нашего друга с самого начала и не существовало — но сознание, воспринимающее ее, существовало. Любовь друга (или ее отсутствие) не является проблемой. Проблема начинается, *когда* наше сознание интерпретирует ситуацию как «плохую» - *тогда* возникает ощущение несчастья в жизни. Это не просто о том, что мы обнаружили, что человек нас не любит; это о нашей интерпретации этого факта и вешания ярлыка «хороший» или «негативный» на него. Тогда мы начинаем чувствовать, как будто сердце пронзила стрела.

Это ясно показывает, что страдание пришло не из-за внешнего объекта — друга — а из-за нашего ума. Не практикуя Дхарму и следуя своему эгоизму, мы интерпретируем ситуацию как негативную, и ум делает внешний объект условием, на котором базируется наше страдание. Это могло бы точно так же стать причиной для счастья, но наш ум делает это другим.

Однажды я видел по телевизору историю о мужчине, жившем поблизости от Института Манджуши<sup>51</sup> в Англии. Он был очень богатым и обладал огромным имуществом, охраной и собаками, которые кусались, когда кто-нибудь пытался проникнуть на его территорию. В его доме было множество комнат, но никто в них не жил. Каждую ночь он спал по очереди в каждой из комнат. Он ел довольно мало, а выпивал много — четыре-пять бутылок алкоголя в день. Выпив без закуски, он сильно напивался и начинал проявлять агрессию, чувствуя себя очень депрессивно. Слезы катились по щекам мужчины, и он жаловался о том, как бессмысленна была его жизнь. У него было так много вещей, он был так богат, и тем не менее находился в жуткой депрессии, чувствуя, что жизнь не имеет смысла. Он разбогател на автомобильном бизнесе, но это ему в конце концов надоело, и он винил бизнес во всех его проблемах.

Одним воскресным днем он вытащил свою огромную коллекцию игрушечных машинок на улицу. Пока охранник держал их, мужчина обливал керосином и поджигал каждую из них, думая, что, спалив их до тла, он искоренит свои проблемы. Мужчина был очень зол на свой бизнес за то, что это сделало его таким несчастным, и думал, что если разрушит все свои игрушечные машинки, то снова станет счастливым.

Бедняки носят рваную одежду, а уличные собаки очень скудно питаются, но это не означает, что они отреклись от этой жизни. Наблюдая за своим сознанием, можно понять, живем ли мы в отречении. Иначе в убогой одежде и с плохой едой мы можем казаться отреченными, но на деле можем иметь все эти атрибуты только чтобы заслужить репутацию аскета, практикующего медитацию. Как мы уже увидели, невозможно судить об отречении по внешним признакам. Это не имеет отношения к хождению голышом в пещере или

---

<sup>51</sup>Один из первых центров ФПМТ. Он находился в Кумбрии, северной Англии и работал с 1976 по 1983 годы.

выбрасыванию всех материальных вещей из окна — спальный мешок, куртка, фотоаппараты, обувь, сумки и прочее — пока не окажемся в совершенно пустой комнате. Если бы это было так, то нам надо было бы выбросить также и свое тело из окна.

Отречение означает избавление от причины страдания — для этого надо выкинуть из окошка свой неудовлетворенный ум. Каким бы ни был наш внешний облик, будь мы богато одеты или совершенно не имея одежды и материальных вещей, если мы отреклись от привязанности, то обладаем великим счастьем, которое приходит из практики Дхармы.

Отречение от привязанности к человеку означает, что у нас больше нет желания «присвоить» этого человека. Это не означает, что мы перестаем относиться к человеку с состраданием. Это совершенно разные вещи. В наших жизнях часто бывает так, что мы чувствуем сострадание и милосердие к человеку, но не желаем его для себя эгоистически.

Одним из моих учителей был Ген Чамба Вангду, у него также было много западных учеников, и он учил их практике «извлечения сути» - ретриту с пилюлями *чу-лен*. В частности эта практика помогает в реализации шаматхи и быстрого развития сознания за счет использования таких веществ как цветочные пилюли вместо еды<sup>52</sup>. Он обладал линией передачи ретрита чу-лен и сам достиг совершенства в этой практике в местности Пенпо в Тибете.

Несмотря на то, что сам он хранил молчание о своей практике, Ген Чамба Вангду достиг огромного успеха в реализациях. Он породил бодхичитту, достиг совершенной шаматхи и реализации пустоты — не просто обычной реализации, а *махамудры*, реализации стадии завершения в практике тантры, которая генерируется на основе стадии зарождения. Он также обладал опытом в практике Шести Йог Наропы.

В течение многих лет он жил под выступом в скале прямо под домом Его Святейшества Линга Ринпоче. Под каменным навесом не было никакой естественной пещеры — только выкопанная земля. В течение нескольких лет он также жил в избушке довольно далеко на другой стороне горы.

Он был лучшим другом в Дарамсале для нас с Ламой Еше. Когда Ген Чамба Вангду приходил к нам, это было самое прекрасное время. Он был старый мастер медитации - «старый» не в смысле возраста, а в смысле опыта.

Даже когда он жил в Буксе, то сильно отличался от остальных монахов. Я видел его иногда прогуливающимся на улице или идущим в туалет. Прямо за домом, где я жил, шел длинный ряд туалетов. Содержать их в чистоте было очень сложно, и от них шел такой сильный запах, что во время ланча нам приходилось затыкать нос, чтобы иметь возможность нормально есть. Даже в те времена Ген Чамба Вангду своим поведением и внешностью выделялся среди монахов. Он носил монашеские одежды, как полагается по правилам *Винаи*, и ходил, как ходит *архат*, как это описано в учениях лам-рим. Можно было заметить, что он всегда полностью сосредоточен. Его ум не был «обезьяньим» или «птичьим» умом. Птица смотрит одну секунду сюда, другую секунду туда, третью секунду в другое место; для нее концентрация невозможна. Можно было видеть просто по тому, как Ген Чамба Вангду ходил в туалет, что он постоянно практиковал Дхарму, будучи полностью осознанным о своих теле, речи и уме.

Однажды, хотя он и вел такую простую жизнь, он перестал носить свои рваные одежды и начал надевать более дорогие. Он сказал мне: «Я ношу хорошую одежду только потому что люди недовольны, когда я их ношу. Они говорят, что я должен быть аскетом, но поскольку я ношу такие дорогие одежды, то не могу быть им. Они думают, что у меня куча денег, поэтому не приходят ко мне с подношениями так много, как раньше. Это мне очень на руку».

Идти абсолютно против эгоистической мысли и заботы о мирском — желания хорошей

---

<sup>52</sup>Про практику чу-лен читайте в части про Геше Ламу Кончока на стр. 111. Также см. учение Ламы Еше «Извлечение сути» на сайте [LamaYeshe.com](http://LamaYeshe.com).



репутации — это настоящий признак отречения. Нося хорошую одежду, Ген Чамба Вангду столкнулся с критикой вместо восхвалений, которые получал раньше, когда выглядел как монах-аскет. Таким образом он совершенно противостоял заботам о мирском и эгоизму. Отречение зависит от сознания, а не внешнего вида.

В 1970-х и 80-х многие молодые люди приезжали в Азию с Запада, вдохновившись автобиографией Миларепа, но не понимали, что означало отречение от этой жизни. Они видели, что у этого были определенные плюсы, и что отсутствие материальных вещей могло бы им помочь, но не знали самого процесса — как это сделать. Они думали, что Миларепа обрел чудесные силы, потому что раздал все свое имущество, поэтому они тоже все выкинули. Затем из-за отсутствия мудрости, не понимая, что означает «оставить эту жизнь», у них возникли проблемы. У них не было ничего в собственности, но они все еще заботились о восьми мирских дхармах. Они очень хорошо позаботились о том, чтобы сохранить эту мысль. Поэтому они скучали по вещам, которые когда-то выбросили, и попадали в ловушку ума, думая и волнуясь о том, как бы им получить все эти вещи обратно. Отречение от жизни не работает таким образом.

Их проблемы становились все больше и больше, потому что в сознании не было отречения. Они попробовали отказаться от вещей физически, но ментально не смогли оставаться без имущества. Не понимая Дхарму, они почти всегда сдавались и возвращались домой, думая, что отречение не работает, и что это не решение жизненных проблем.

Был один студент из Италии, который до того как прочел историю Миларепа, был коммунистом и много принимал наркотики. Он был так вдохновлен этой книгой, что захотел испытать такой же великий покой, какой испытывал Миларепа, но поскольку некому было показать ему, как надо практиковать, он просто подумал, что отречение означает отказ от всех материальных вещей. Поэтому он все раздал и приехал в Индию с книгой. У него с самого начала было очень мало денег, и к тому моменту, когда он добрался до Бомбея или Мадраса, у него оставалось лишь сорок рупий. Он положил их под подушку и заснул, но кто-то украл их. Его ум пришел в полнейшее замешательство. Никогда не слышав учений лам-рим, у него не было метода, чтобы выйти из этого состояния, поэтому его жизнь была очень грустной. Он обнаружил, что то, что он сделал, было неправильно, когда услышал учения лам-рим от Ламы Еше.

Нельзя интерпретировать отречение таким образом. Это большая ошибка, и она только создает причины запутанности ума. В древности в Тибете было множество королей-бодхисаттв, которые были свободными от забот о восьми мирских дхармах, будучи окружены невероятным богатством. Посреди всей этой роскоши они с милосердием работали и правили на благо людей страны, сохраняя чистую практику Дхармы.

Умопомрачительно богатый король может жить в отречении; бедняк-попрошайка без копейки за душой может жить в полной привязанности к этой жизни. То, как мы выглядим внешне, не имеет никакого отношения к тому, совершили ли мы отречение от этой жизни или нет. Мы можем выглядеть как монах или монахиня, можем быть странными или обычными, это неважно. Если наше сознание живет, избегая восьми мирских забот, то мы являемся истинным практикующим Дхарму, и действительно обладаем сознанием Дхармы.

Совершенно точно возможно жить в суетном городе и обладать отреченным сознанием. Его Святейшество Далай Лама — идеальный пример. Будучи таким занятым человеком и постоянно заботясь о проблемах своего народа, ведя за собой неисчислимое множество живых существ, давая учения почти постоянно, он сохраняет свое сознание в состоянии полного отречения, в котором ни единое его действие не совершено без пользы.

Отречение от временных удовольствий этой жизни не означает, что мы больше не испытаем счастья в этой жизни. До тех пор пока мы не цепляемся за эту жизнь, нет ничего плохого в удовольствии.

В «Пути бодхисаттвы» Шантидева говорил:

Каким-то неведомым чудом  
Я обрел столь редкое благословенное рождение.  
Но если теперь, осознавая это,  
Я снова обрекаю себя на [муки] ада,

Значит, я, словно замороженный чарами,  
Утратил волю.  
Я и сам не знаю, что затуманило мой ум?  
Что овладело телом моим?<sup>53</sup>

Таким образом, это наш выбор, хотим ли мы отречься от причины страдания или нет. Недостаточно только знать слова; необходимо распознавать зловредную мысль о восьми мирских дхармах внутри.

Найти мысль о восьми мирских дхармах нетрудно. Наш ум все время живет с ней; мы постоянно работаем с ней. Поэтому сначала нам нужно провести научный эксперимент и научиться распознавать эту вредную мысль, когда она появляется. Если мы не можем осознать ее, то как трансформировать ее в Дхарму?

Чтобы постепенно двигаться к отречению, нам нужно быть очень осторожными, когда мы встречаем восемь объектов, и постараться использовать весь арсенал знаний по Дхарме, который имеем, чтобы решить замешательство и не дать себе запутаться относительно объекта. Это очень важно. Пока объект находится с нами, нужно постараться быть осознанными в том, что происходит. И еще лучше — постараться увидеть, что вот-вот произойдет, еще до того как возникнет замешательство. Мы должны быть как солдаты в засаде. Еще до того как армия врага приблизится, они уже знают об этом, поэтому они прычутся и готовятся разрушить ее задолго до того как у врага появляется шанс навредить.

Вот где так важно умение наблюдать, что происходит внутри. Если мы сможем постоянно наблюдать за своим умом и видеть момент, когда возникает мысль о восьми мирских дхармах, то будем способны победить привычку цепляния за эту жизнь. Мы сможем взглянуть объективно на то, что происходит вокруг нас.

Например, если футболист падает и ударяется, зрители не чувствуют его боли. Игрок, который был так возбужден в матче, что думал, что он счастлив, внезапно становится несчастным, чувствуя боль, и из-за него вся команда проигрывает. Но зрители не разделяют его возбуждения или несчастья. Они просто внешние наблюдатели и находятся за пределами опыта игры «изнутри».

То же самое здесь. Вы-«наблюдатель» смотрите на себя-«деятеля», совершающего действия и надувающегося и сдувающегося в процессе взаимодействия с объектами. «Наблюдатель» не вовлекается во все это; он всего лишь следит за процессом. Такое мышление поможет вам овладеть контролем над умом и перестать расстраиваться, когда внешние условия изменяются. Ваш ум просто бесстрастно наблюдает, не думая «я хочу», когда сталкивается с объектом привязанности, или «я есть», когда появляется ощущение удовольствия.

Сложно контролировать мысль о восьми мирских дхармах без поддержания этого бесстрастного состояния наблюдателя. Привязанность и отвращение легко возникают снова, выводя ум из равновесия, если мы не смотрим внутрь. Учения подобны зеркалу для ума. Так

---

<sup>53</sup>Глава 4, стих 26 и 27.

же как мы используем зеркало, чтобы проверить, чисто ли наше лицо, учение показывает нам правду жизни: каков наш ум, как он работает, и совершенен он или нет.

Неважно, сколько времени мы проводим за учебой в университете, исследуя ум, изучая психологию и подобные ей предметы, очень сложно по-настоящему понять, как работает ум, пока мы не поймем учения. Тот, кто академически изучает психологию, на самом деле не изучает свой ум; он не сверяет со своим собственным опытом, как это должно бы быть. Не очень-то полезно верить книге об уме, написанной автором, который не осознает даже свои собственные проблемы.

Студенты, изучавшие психологию в университете в течение трех-четырёх лет и затем прошедшие месячный курс по медитации, говорили мне, что теперь они поняли, что то, чему они учились в университете, не дало им ничего полезного в плане знаний об уме. Их университетские годы пусты. Психиатры, люди, которые считаются наставниками для других, получают огромные гонорары даже за несколько советов, однако, когда их спрашивают о корне таких проблем как тревожность, шизофрения и так далее, они отвечают очень неопределенно. Они не могут сказать, в чем истинная причина несчастья, и вместо этого указывают на другие вещи. Конечно, не все психиатры такие, но многие имеют очень слабое понимание об уме, причинах счастья и страданий, поэтому для них очень сложно реально помочь людям и предложить решения их проблем с долговременным результатом.

Если мы откладываем свою практику Дхармы до тех пор, пока не решим полностью все проблемы в своем уме, то этот момент может никогда не наступить. Единственный способ решить проблемы — это работать над своим сознанием прямо сейчас. Нам нужно начать противостояние мысли о восьми мирских заботах без промедления. Таким образом мы станем своим собственным психологом. Мы можем быть самыми лучшими психологами. Я не критикую западные методы и не говорю, что внешние методы работы совершенно не нужны, однако большинство из нас может контролировать собственные негативные состояния силой своего сознания.

Если ваши проблемы слишком велики и их невозможно контролировать только лишь силой ума, то можно воспользоваться методами внешнего воздействия, но даже в этом случае это должно быть сделано с чистым намерением, избегая мысли о восьми мирских дхармах. Вашей мотивацией должно быть достижение просветления, и для того, чтобы этого достичь, вы должны жить долго. Если вы прибегаете к подобным методам с мотивацией достичь просветления в качестве конечной цели, то это действие становится очень полезным.

Именно так великие йогини и тибетские ламы изучали Дхарму: слушая, проверяя и стараясь понять предмет и реализовать это на практике в своем сознании. Сначала они слушали учения на определенную тему у кого-то, кто имеет непосредственный опыт, кто живет в практике и получал наставления от прекрасного учителя. Затем они старались понять суть, проверяя, действительно ли это так на самом деле, сверяя это со своим собственным жизненным опытом. Затем, после обретения ясного понимания учения, они медитировали на него, чтобы интегрировать это со своим сознанием и сделать свое сознание путем\*. Это то, что нам предстоит совершить.

### **Счастье начинается, когда мы отрекаемся от этой жизни**

Термины «отречение от этой жизни» и «отречение от страдания» означают отречение от состояния ума, которое является причиной проблем — мысли о восьми мирских дхармах. Поэтому «Дхарма» включает в себя практические методы остановки привязанности, приводящие в том числе к кратковременным результатам. Это и есть настоящая Дхарма, метод, который немедленно решает наши заблуждения и ментальные проблемы. Привнесение ясности и исключение заблуждений из сознания — это наилучший способ

---

\*В тибетском буддизме говорится, что сознание есть сам путь к освобождению и просветлению. (Прим. переводчика)

привлечения счастья в нашу жизнь. Отречение от страдания не означает, что мы больше никогда не будем испытывать боль в животе или коленях, страдать от головной боли или простуды. Это не означает желать быть свободным от всей боли, а скорее стремиться освободиться от причин всех страданий.

Опыт великих йогов было знание, что нам не нужно ждать следующих жизней, чтобы испытывать подобное счастье. Как только мы останавливаем неудовлетворенный ум, то сразу же — *незамедлительно* — получаем результат, счастье.

Вначале мы можем нервничать по поводу отпускания желаний, поскольку обычно мы приравниваем желание к счастью. На самом деле они совершенно противоположны. Отпустив желания, мы получаем внутренний мир, удовлетворение и счастье; мы становимся независимыми. До этого страсти отвлекали и контролировали нас, но теперь мы достигли истинной свободы.

Мы можем видеть в биографиях великих йогов, таких как Тилопа, Марпа, Миларепа, Лама Цонкапа и многих других высоко реализованных существ, чьи святые сознания перешли в просветленное состояние, как даже без обладания материальными благами они реализовали величайший мир и покой и посредством этого смогли достичь высоких уровней реализации пути. У них не было ни намека на восемь мирских дхарм, и совершенно отрекшись от этой жизни, они получили все — лучшую репутацию, идеальные условия и достаточный материальный комфорт.

В «Ста тысячах песен» Миларепа он часто рассказывает, как отречение от мирских деяний этой жизни автоматически останавливает все тысячи проблем, связанных с обычной жизнью, и приносит великое блаженство.

Не обладая совсем ничем, он вел жизнь аскета в уединенных местах. Несмотря на то, что он вел образ жизни, подобный животному, его жизнь была полна величайшего счастья, его сознание всегда оставалось в покое, без заблуждений и проблем. У него не было ни одного мешка цампы, и он выживал только лишь на крапиве. Жизнь без еды, одежды и репутации не вызывала у него никаких проблем из-за его практики Дхармы. Он достиг всех высших реализаций и затем просветления за одну жизнь, все это благодаря силе его чистой практики Дхармы, заключавшейся в отречении от страданий, отречения от этой жизни. Его ум был намного счастливее, чем сознание короля, обладающего огромной властью, оружием и множеством телохранителей и солдат.

Поэтому ошибочно думать, что Дхарма приносит счастье только в будущих жизнях, а не в этой. Мы испытываем мир и счастье в тот самый момент, когда начинаем практиковать и жить в Дхарме. Мы сразу же чувствуем ее эффект.

Если мы хотим наслаждаться великолепным домом, то сначала нужно работать, чтобы накопить много денег и затем вложить огромное количество времени и труда в его ремонт и декор. Мирские действия требуют огромного количества энергии, и все же мы не можем быть уверены, принесут ли они нам удовольствие или нет. Однако, когда бы мы ни совершали поступки Дхармы, мы незамедлительно чувствуем истинный мир и счастье, которые они приносят в нашу жизнь.

Очень глупо позволять себе расстраиваться, когда мы не получаем, чего хотим, злиться, когда кто-то критикует нас, или чувствовать счастье, когда хвалит. Так глупо волноваться о том, что думают другие, или разделять вещи на хорошие и плохие. Если мы по-настоящему проверим это, то сможем понять, что это всего лишь проекции нашего ума, который верит в эти проекции.

Возможно, мы чувствуем неудовлетворенность в отношениях и думаем, что не можем быть счастливыми, пока не заведем нового партнера. Когда подобные нереалистичные ожидания неудовлетворенного ума возникают, нам необходимо увидеть, что представляет из себя напряженный ум, находящийся в дискомфортном состоянии, и думать следующим образом: «В чем смысл в накоплении еще большего количества негативной кармы в

дополнение к той, которую я уже имею с безначальных времен? Зачем добавлять еще больше на накопительный счет моей негативной кармы и создавать дополнительное страдание?»

С внутренним покоем, который приносит Дхарма, тонкая энергия, которая является транспортом сознания, перестает быть выведенной из равновесия, и таким образом четыре элемента тела — земля, вода, огонь и воздух — приходят в баланс. Когда наши элементы в балансе, мы не страдаем от болезней и наслаждаемся хорошим здоровьем. Сначала мы развиваем здоровое сознание, и затем, как следствие, тело становится здоровым.

Жил на свете йог-мирянин Кхарак Гомчунг, как-то он подхватил проказу. Он был болен в течение длительного времени, и его семья, испугавшись, выкинула его на улицу, поэтому он был в ужасно удрученном состоянии ума. Будучи без семьи и помощников, которые могли бы о нем позаботиться, он подумал, что ему следует извлечь пользу из его бродяжнического положения, поэтому твердо решил жить на обочине дороги, начитывать мантру Будды Сострадания и просить милостыню на пропитание, что бы ни случилось. Он пришел к пещере в скале недалеко от деревни Гемо Тронг, где и провел эту первую ночь. Там ему приснился сон о человеке, одетом во все белое, который посадил его на камень; шел сильный дождь, делая все вокруг него совершенно мокрым. Когда он проснулся, то обнаружил, что весь гной из его ран вышел наружу, пропитав всю его одежду. Он стал совершенно здоров без лекарств, только лишь силой его сознания — жизнь в Дхарме и отречение от страдания помогли ему преодолеть ужасную болезнь и привели к счастью в этой жизни. Позже он стал великим йогином.

*У нас всегда есть то, что нам нужно*

Когда мы отрекаемся от привязанности, мы никогда не остаемся лишенными того, в чем нуждаемся. Отказавшись от привязанности к друзьям, мы остаемся в компании друзей; отказавшись от привязанности к комфортной среде, оказываемся в комфорте. Когда нам что-то или кто-то нужен, это естественным образом появляется без какого-либо усилия с нашей стороны, благодаря силе нашей практике Дхармы.

Геше традиции Кадам, Щавопа, говорил<sup>54</sup>:

Мы ищем счастья в этой жизни и во всех последующих, и для этого, не таи страстей в сердце, и не храни запасов.

Когда ты не жаждешь подарков, это и есть лучший дар.

Когда не ждешь похвалы, это и есть лучшая похвала.

Когда не стремишься к славе, это и есть лучшая слава.

Когда не ищешь себе свиты, это и есть лучшая свита.

Не быть привязанным к материальным ценностям — это и есть высшая ценность. Когда мы привязаны к материальным удовольствиям, их очень сложно получить. Однако, когда мы отрелись от этой привязанности, они приходят к нам естественным образом, без каких-либо усилий с нашей стороны. Однако, самое «величайшее удовольствие» - это не обладание множеством материальных вещей, а просветление, истинное счастье.

Свобода от желания доброй славы — это и есть самая лучшая репутация. Например, несмотря на то, что все великие мастера, такие как Миларепа, Лама Цонкапа и Будда Шакьямуни, полностью отрелись от желания обладать хорошей репутацией, у них по сей день остается такая великолепная репутация, что все живые существа от одного только звука их имен совершают простирания и делают подношения. Мы, мирские существа, с другой

---

<sup>54</sup>См. «Книгу Кадам» (The Book of Kadam, стр. 597-598 в англоязычном издании).

стороны готовы тратить огромное количество денег и энергии в попытке обрести хорошую репутацию. Если мы хотим добиться высокого статуса, подобного статусу президента, нам необходимо потратить миллионы и миллионы долларов. Стать успешным очень сложно.

Великий Сакья Пандита Кунга Гьялцен, достигший состояния сознания Манджушри, Будды Мудрости, сказал, что для того чтобы обрести счастье этой жизни, нам нужно работать для счастья будущих жизней, практикуя Дхарму, и тогда счастье в этой жизни придет само по себе. Если мы проверим, то увидим, что это истинно так. Если мирские заботы — это источник всех наших проблем, тогда, конечно, в тот момент, когда мы отречаемся от них, мы достигаем счастья.

Сакья Пандита говорил:

Если желаешь обрести счастье в этой жизни, практикуй святую Дхарму. Посмотри, как разнятся в своем совершенстве святые существа и воры.

Мы уже слышали о ламе традиции Кадам, Геше Бене Гунгьяле<sup>55</sup>. До того как начать практиковать Дхарму, он имел во владении достаточно большой участок земли, с которого мог собирать до сорока мешков урожая ячменя в год, что обеспечивало ему комфортное существование. Но несмотря на это богатство, он никогда не был удовлетворен, и чувствовал, что ему было мало того, что имеет, считая себя слишком бедным. Поэтому он грабил людей при свете дня, задерживая путников на дорогах, и обворовывал дома ночью, проникая внутрь и забирая ценности. У него было много острого, как шипы, оружия — ножи, стрелы и прочее — которое он носил на поясе. Из-за его образа жизни и ежегодного урожая в сорок мешков зерна люди называли его «сорок грехов».

В конце концов он оставил такую жизнь, совершенно отрекшись от восьми мирских забот и живя в практике Дхармы. Он жил в уединенном месте без каких-либо материальных благ и собственного куска земли. Раньше, когда у него было все, ему никогда не было достаточно, но когда он стал жить в уединении, отрекшись от восьми мирских дхарм, он стал получать огромное количество еды и никогда ни в чем не нуждался, потому что люди делали ему подношения. Он говорил: «До того как я начал практиковать Дхарму, у моего рта была проблема с поиском еды, теперь же у еды проблема с поиском моего рта». Он имел в виду, что раньше его рот никогда не был удовлетворен той едой, что получал, но как только он отрекся от восьми мирских дхарм, у него стало больше еды, чем он когда-либо смог бы съесть. Именно это Сакья Пандита и имеет в виду, говоря о разнице между святыми существами и ворами. Святые всегда довольны тем, что имеют, а воры всегда неудовлетворены.

Когда Геше Бен Гунгьял жил в Пенпо, там частенько происходили неприятные события. Бандиты и грабители были повсюду, забирая ценности силой, и все старались спрятать свои ценные вещи под землей или в горах. Люди в страхе бежали от грабителей. Однако у Бена Гунгьяла не было никакого страха перед ними. Единственными ценностями, которые он имел, были его монашеские одежды и глиняный кувшин для воды, поэтому даже когда он встречался с грабителями, они не беспокоили его, поскольку у него было нечего брать. Он шагал по улицам в очень спокойном и расслабленном состоянии и удивлялся, почему все вокруг него так испуганы. Он говорил: «Вот как мирские существа прячут свое имущество; а вот как я прячу свое». Под словами «прячу свое имущество» он имел в виду отречение от мысли о восьми мирских дхармах, поэтому для него не существовало опасности быть ограбленным.

Воры никогда не бывают удовлетворены. Даже если они получают вещи за честную работу, им этого мало, поэтому они предпочитают воровать. Но неважно, сколько они

---

<sup>55</sup>См. также стр. 90. Эта история также описывается в книге «Освобождение на вашей ладони».

награбили, этого все равно недостаточно. А воровство — это негативная карма, которая также приносит множество разных проблем.

Святые существа совершенно противоположны этому. Каждое действие их тела, речи и ума совершается исключительно ради достижения просветления на благо всех матерей-живых существ, и никогда ради временных нужд. Для них временные удовольствия бессмысленны, поэтому без нужды воровать, лишь засчет чистой практики Дхармы они легко получают все, чем в ежедневно нуждаются.

*Геше Лама Кончок*

Геше Кхарак Гомчунг говорил:

Никогда — ни в прошлом, ни в будущем — мы не услышим о том, что истинные мастера медитации умерли от голода или холода. Однако те, кто медитируют на порочную мысль о восьми мирских дхармах, всегда будут иметь подобные проблемы. С ними это будет случаться всегда.

Истинные практики медитации, избегающие зловредной мысли о восьми мирских дхармах, будут испытывать лишь покой; притворщики же, то есть мы, мирские существа, живущие только ради мысли о восьми мирских дхармах, будем испытывать только лишь страдание. Таков опыт тех великих йогов-аскетов.

Мы можем это понять по истории Геше Ламы Кончока, ушедшего от нас в 2001 году<sup>56</sup>. Его замечательная жизнь была результатом его практики Дхармы, мы можем только стремиться достичь того, чего он достиг.

Когда он с несколькими друзьями бежали из Лхасы, китайские солдаты были повсюду, над головой летали самолеты, и армия стерегла границу, поэтому бегство было опасным и очень сложным. Геше Лама Кончок провел пуджу защитникам по дороге, из-за чего облака на небе сгустились и пошел снег, и несмотря на то, что китайский военный транспорт стоял на их пути, монахом удалось бежать, пройдя прямо под носом машин. Никто не тронул их.

Покинув Тибет, Геше Лама Кончок много лет жил в Цум, высоко в горах в Горкха, северном районе Непала. Дупо Ринпоче основал там мужской и женский монастыри. Цум — невероятно красивое, вдохновляющее место поблизости от Тибета, оставшееся точно таким, как и сто лет назад. Ничто не стало хуже; все осталось чистым. Люди, их традиции, их дома — все было в точности так, как в старые времена.

Пещера Геше Ламы Кончока находится поблизости от пещер великого йогина Миларепы, и недалеко от границы. В этом месте больше не о чем думать, кроме как о Дхарме. Там нет никакой торговли, ничего. Это не место для блуждающего ума — только для Дхармы. Это невероятно.

Дорога к пещере настолько крутая, что когда я был там, мне пришлось карабкаться, цепляясь не только ногами, но и руками. Однако, местные жители настолько привычны к такому, что могут ходить без каких-либо усилий. Пещера Геше Ламы Кончока совершенно удивительна. Как и Будда, Геше Лама Кончок вел жизнь аскета в этой пещере в течение шести лет. На такой высоте, с крутым обрывом с одной стороны и отсутствием тропинок с другой, ничто не могло помешать его медитации. Он прекратил всякие связи с местными жителями, чтобы отсечь восемь мирских дхарм.

Я слышал, что Геше Лама Кончок был похож на самого последнего попрошайку в регионе Цум. Он носил одежду, которая была настолько сильно потрепана, что не полностью

---

<sup>56</sup>Более подробно его история описана в книге «Учения с ретрита Будды Медицины» (Teachings from the Medicine Buddha Retreat, стр. 59-72 в англоязычном издании).

прикрывала его тело. Люди не знали, что он жил в пещере, и когда видели такого оборванца с очень длинными волосами, то пугались и бросали в него камни. Отец одного семейства кинул в него грязь, когда Геше Лама Кончок проходил мимо. Такие вещи происходили, потому что люди видели лишь его внешнюю сторону и не распознавали, что он был великим практикующим. Я думаю, что завхоз в монастыре Копан — это дядя или брат того мужчины, и я слышал, что каждый раз, когда Геше Лама Кончок видел его, он говорил: «Ты бросил в меня грязь!» Думаю, что для того человека это было не совсем благоприятно.

Однажды девять сильных мужчин пришли, чтобы забрать его из пещеры, поэтому на некоторое время он перебрался в другую и затем в течение двух лет медитировал на скалистой горе под большим деревом без какого-либо укрытия. Его ученик, Геше Тензин Зопа, живший и преподававший одно время в нашем центре в Малайзии, сказал, что это была гора Хаягривы, и пытался показать мне то самое дерево, когда мы пролетали над ним, но я его пропустил.

Я думаю, он жил, не нуждаясь в еде, используя технику чу-лен. В течение какого-то времени вы не принимаете внутрь ничего, кроме «сути», такой как вода или цветочные пилюли. Время практики очень индивидуально, но обычно это около семи дней. Если вы постигли практику «извлечения сути», то можете жить на одних только пилюлях, благословив их с помощью божества. Это позволяет вам совершенно не беспокоиться о таких вещах как поиск, приготовление и принятие пищи, вещей, которые занимают ваше время. Это не только сохраняет вам огромное количество времени, но физически намного проще. Вы намного меньше устаете и имеете меньше вероятности заболеть. Вы свободны от тяжелого, затуманенного ума, и медитация дается очень легко; все очень спокойно и ясно, подобно тихой прозрачной воде. Тело становится невероятно легким, и когда вы идете, это ощущается, будто полет. У этой техники много преимуществ. У вас никогда не бывает морщин, и седые волосы становятся черными. Извлечение сути имеет удивительные преимущества, однако вам нужно очень сильное состояние отречения, чтобы преуспеть в этой практике.

Практикуя там в течение шести лет, Геше Лама Кончок полностью отрекся от восьми мирских дхарм. Нет никаких сомнений, что когда вы жертвуете собой настолько ради практики Дхармы, с таким сильным отречением, то вы совершенно точно достигнете реализаций лам-рим и тантры. Удивительно, что несмотря на то, что Геше-ла жил в Копане много лет и рассказывал мне и Ламе Лхундрупу множество историй, мы никогда не слышали о том, как много он практиковал. Но там, в Цуме, мы обнаружили, что на самом деле происходило, и были крайне удивлены. Поэтому, конечно, у Геше-ла должны были быть реализации.

После этого в течение многих лет Геше Лама Кончок практиковал в разных пещерах, и выполнил за то время две тысячи нюнг-нэ.

Каждый раз, когда у него заканчивалась еда, ему приходилось идти в ближайшую деревню, чтобы достать еще. Поскольку это занимало много времени, однажды он решил, что больше никогда не пойдет в деревню, и когда у него закончилась цампа, это был конец. В тот день, когда он принял это решение, ему приснился его коренной лама, Его Святейшество Триджанг Ринпоче, который также является и моим коренным учителем. Его Святейшество приготовил *нак*<sup>\*</sup>, съел немного с удовольствием и остальное отдал Геше-ла. На следующий день один мужчина принес ему огромный мешок цампы, и с тех пор ему больше не приходилось выходить наружу за едой. Геше-ла говорил, что когда его запасы еды подходили к концу, кто-нибудь обязательно приносил еще. Такова сила отречения от восьми мирских дхарм, сила решения не выходить наружу в поисках еды.

Геше Лама Кончок практиковал сутру и тантру и по-настоящему посвятил свою жизнь другим. Будучи в своем уединенном ретрите, в качестве пуджи долгой жизни Триджанга

---

\* Один из способов приготовления цампы, обжаренной ячменной муки.



Ринпоче он прочел весь *Кангьюр*, более двухсот томов, в одиночку.

Он приезжал в Копан несколько раз, когда Лама Еше был там. Однажды, когда мы с ним были одни в комнате Ламы, он сказал мне, что он завершил практику Ваджрайогини и *Гуру Пуджу*. Я слышал от него об этом по крайней мере дважды, но не очень понимал, что именно он имел в виду. С одной стороны это можно понимать так, что он начитал мантры определенное количество раз; с другой стороны — что он полностью овладел тантрической практикой, о которой упоминается, и это означает просветление. В то время я думал про начитывание мантр, но сейчас вижу, что это было второе.

Истории о том, как он мог приносить пользу людям, о том, какой сильный эффект он оказывал на них, совершенно ясно доказывают, что он имел реализацию пустоты и бодхичитты. Например, живя в горах в Цум, многие сходили с ума. Когда они получали благословленную веревочку со специальным узелком от других, более известных лам, им очень редко становилось лучше, но когда они в конце концов приходили к Геше Ламе Кончоку, который давал им простую ниточку, ничем не примечательную и далекую от элегантности, они выздоравливали. Это происходило много раз, благодаря силе его практики.

Многие истории, подобные этой, доказывают, что он был великим йогиним и обладал высокими тантрическими реализациями, но вы бы никогда этого не увидели с первого взгляда. Он действительно был тайным йогиним. На свете еще есть такие существа — просветленные, но все еще обладающие обыкновленным телом.

Геше Лама Кончок также принес огромную пользу монастырю Копан. Он дал монахиням учение о предварительных практиках и даровал комментарий на практику Ваджрайогини. Ему пришлось преодолеть многие трудности в монастыре Копан, помогая найти финансирование для строительства и давая наставления. Он также учил и наставлял иностранных студентов, не только в Копане, но и в Австралии, Сингапуре, Гонг-Конге и Тайване, даря инициации и учения и проводя пуджи. Он посвятил свою жизнь мне, центрам ФПМТ, студентам и всем живым существам. И хотя у него были проблемы со здоровьем, он героически работал на благо других, будь то пуджа или учения.

Однажды в Копане шел дождь, и ступеньки к старой гомпе были скользкими. Там была одна квадратная ступенька перед статуей Тары, стоявшей под деревом бодхи. Геше Лама Кончок поскользнулся и тяжело упал со ступенек, ударившись головой об цемент. Он был очень счастлив произошедшему с ним. Почему он же он был счастлив? Потому что он сразу же подумал, что взял мои жизненные препятствия на себя. Я услышал это от него; именно из-за этого он чувствовал радость. Даже когда происходили подобные вещи, Геше Лама Кончок относился к ним вот таким образом.

Я не уверен, когда именно Геше Лама Кончок принял аспект рака на себя<sup>\*</sup>, но, вероятно, это было задолго до его смерти. И несмотря на то, что жаркий климат не очень подходил ему, он все же поехал в Тайвань, Гонг-Конг и другие жаркие места давать учения в течение длительного времени, поскольку я попросил его об этом.

Кажется, когда Геше Лама Кончок был при смерти, ему удалось распознать двадцать пять «погружений»<sup>57</sup>, на которые мы должны медитировать, когда выполняем *садхану* в практике высшей йога-тантры. За несколько дней до своей смерти Геше-ла сказал одному из геше монастыря Копан, что видит образы миража и дыма. Это означает, что он был способен распознать ясный свет и все остальное, и, опираясь на это, применить медитации пути высшей йога-тантры на практике.

---

<sup>\*</sup>Считается, что ламы с высокими реализациями не просто заболевают раком и прочими болезнями, а осознанно выбирают этот опыт. (Прим. переводчика)

<sup>57</sup>Знаки, которые видит умирающий человек. Мастер медитации может оставаться в медитации во время каждого погружения и быть в осознанности относительно того, что происходит. См. «Смерть, промежуточное состояние и перерождение в тибетском буддизме» (Death, Intermediate State and Rebirth in Tibetan Buddhism).

Геше-ла оставался в медитации около недели<sup>58</sup>. Поскольку он уже выполнил эту работу при жизни, ему не нужно было делать *пхову* — перенос сознания — или что-либо подобное. Пхова — это для обычных людей.

Я послал наставления, что нужно сделать с телом, поскольку мы уже прошли через это с Ламой Еше. Мы не подносили огонь в обычном месте, где сжигают тела других людей, а сделали это за холмом в монастыре Копан. Лама Лхундруп сказал, что когда святое тело было предано огню, появились реликвии. В тексте говорится, что реликвии остаются от святых тел тех, кто достиг ступени завершения [реализации] ясного света.

Реинкарнация Геше Ламы Кончока была найдена в Цум, и сейчас маленький мальчик растет в монастыре Копан<sup>59</sup>. По его лицу видно, что у него накоплено много заслуг, и что мальчик вырастет очень сильным и принимающим решения самостоятельно. Даже сейчас, когда он еще мал, он желает решать все сам. Я думаю, он будет очень энергичным. Он очень особенный. Когда люди задают ему вопросы, он дает советы. В Сингапуре он дал совет очень больному человеку, даже назвав конкретное время, когда тому следует делать практику. Из-за невероятных заслуг из прошлой жизни, я думаю, можно надеяться, что эта реинкарнация действительно принесет пользу миру, как светящее солнце.

Геше Лама Кончок переродился не для собственной пользы, не для собственного счастья, но для того, чтобы принести пользу миру и его студентам, чтобы снова давать им наставления.

### *Мораль и обеты*

Тхогме Зангпо говорил:

Даже если человек прикладывает усилия, чтобы сохранить моральное поведение, все же, будучи скован цепями привязанности к материальным вещам, он не достигнет пути освобождения. Веревка, держащая его в темнице самсары, совершенно определенно находится в руках порочной мысли.

Мы можем пытаться вести моральную жизнь и даже принять обеты воздержания от негативных поступков, но если мы делаем это с усилием, и наше сознание все еще естественным образом движется в сторону недобродетели, если мы связаны веревкой восьми мирских дхарм, таких как привязанность к комфорту или репутации, то невероятно сложно удержаться от негативного.

По этой причине для того, чтобы следовать пути освобождения, Учитель Будда Шакьямуни отрекся от мирской жизни. Его семья была невероятно состоятельной — они владели поразительными богатствами, правили многочисленным народом и были широко известны по всей Индии. Как у будущего короля, у него была возможность жить, обладая всеми объектами удовольствий, иметь столько наложниц, сколько пожелает — как и его отец. Однако, он оставил все это — репутацию, комфорт, невероятную роскошь — выкинув это, как мусор, не потому что страдал от недостатка чего-либо, но чтобы освободиться от препятствий на пути, ведущему к достижению нирваны. Его отречение было поразительно сильным, вызванным опасностью быть закованным в цепи восьми мирских дхарм.

Следуя его примеру, в начале своей практики великие йогины и мастера медитации вели очень простую жизнь. До того как полностью отречься от мысли о восьми мирских дхармах,

---

<sup>58</sup>Мастера медитации остаются в состоянии медитации на ясном свете, сидя прямо в течение нескольких дней или даже недель после того, как их дыхание остановилось, до тех пор пока они не поняли, что пришло время сознанию покинуть тело.

<sup>59</sup>История нахождения реинкарнации Геше Ламы Кончока рассказана в документальном фильме «Избранный» (The Unmistaken Child, Oscilloscope Productions, 2009).

они видели, что жизнь среди объектов страстей была препятствием из-за их неукротенных умов. Поэтому аскетичный образ жизни в уединенных местах означал, что практикующие медитацию сталкиваются с меньшим количеством отвлекающих факторов и могут прогрессировать на пути быстрее.

После достижения уровня, на котором их сознания оставались в покое, независимо от того, с какими объектами они сталкивались, где ничто не могло стать препятствием к достижению просветления, количество мирских объектов вокруг них переставало иметь значение. Даже если они жили в королевском дворце со всем присущим этому шиком, для них это было подобно жизни в пещере. Для нас это было бы иначе. Не будучи способным избежать мысли о восьми мирских дхармах, наш ум кипел бы гордыней и жадностью. У нас не было бы покоя.

Поэтому Будда учил, что новичок на пути должен воспитать в своем уме удовлетворенность небольшим количеством вещей. Поскольку большая часть работы в мирском обществе делается ради восьми мирских дхарм, монахам и монахиням обычно предписано покинуть такое общество после принятия обетов и жить в отдаленных местах, например, в монастырях. Традиционно они располагаются вдалеке от больших городов, поскольку такое окружение важно, чтобы сделать их умы сильными и способными к сопротивлению отвлекающим факторам. Это места, где им легче сохранять моральное поведение и избегать попадания под контроль привязанности к комфорту этой жизни. Таково значение слова «монастырь», как Будда разъяснял это в сутрах<sup>60</sup>.

Цель принятия обетов, таких как *пратимокша* (индивидуальное освобождение), обетов бодхисаттвы или тантрических обетов<sup>61</sup> — это контроль над жадностью и привязанностью. Если мы хотим хранить свои обеты в чистоте, нам нужно работать над своей привязанностью к вещам, избегать мыслей о восьми мирских дхармах и развивать хорошее понимание страданий самсары. Обеты человека, который не старается избавиться от мысли о восьми мирских дхармах, подобны старой рваной одежде, полной дыр.

На ранних стадиях развития у нас все еще есть привязанность, поэтому мы прикладываем усилия, чтобы сохранять моральное поведение, как говорил Тхогме Зангпо. Однако, несмотря на наши добрые намерения, нам все еще сложно избавиться от старых вредных привычек и вступить на путь освобождения. Все зависит от избегания привязанности. В ней корень проблем. В целом, если мы не обладаем сильным сознанием, оставляющим привязанность к этой жизни, и мало понимаем о природе страдания, привязанность рождается сама по себе, делая хранение обетов в чистоте очень сложной задачей.

Некоторые ученики становятся монахами или монахинями, когда приезжают на Восток, однако, теряют свои монашеские обеты, как только возвращаются домой. Это легко понять. Сильное желание медитировать, которое возникло на Востоке, дома пропадает из-за влияния окружения, которое усиливает мысли о восьми мирских дхармах в их умах.

Каждый набор обетов продвигает нас дальше по пути. Обеты индивидуального освобождения предназначены защищать нас от неверного поведения. Обеты бодхисаттвы помогают нам избежать эгоистических мыслей и выйти за пределы собственнического сознания — поскольку мы посвятили все благу других, то не можем обладать ничем

---

<sup>60</sup>По-тибетски «монастырь» - *dgon-pa* («гомпа») - означает дикую местность, скит или ретрит; это слово подразумевает под собой уединенное место, находящееся по крайней мере в двух милях (или одной *gyang-trag*, «зоны слышания») от какого-либо города или деревни.

<sup>61</sup>Они обычно считаются обетами трех уровней, которые могут принимать и миряне, и монахи. Пратимокша, или обеты индивидуального освобождения — это ограничения на физическом и вербальном уровне; обеты бодхисаттвы — это ограничения неправильных мыслей, особенно эгоистических; а тантрические обеты накладывают ограничения на нечистое воззрение. Хотя некоторые люди говорят, что последние два вида обетов могут быть приняты без пратимокши, большинство, включая Ламу Цонкапу, делают сильный акцент на том, что пратимокша — это необходимое предварительное условие.

эгоистически.

Тантра — это практика наивысшего уровня, на котором мы храним тантрические обеты. И, хотя она является более продвинутой техникой и кратчайшим путем к просветлению, она также и наиболее трудна. «Короткий» не означает «простой». Мы не можем придерживаться чистого видения, которого требует тантра, пока не вышли за пределы «я» и «мое», поэтому практика тантры основана на обетах бодхисаттвы, где преодолевается эгоистическое сознание. Это, в свою очередь, базируется на основе отречения от этой жизни — мысли о восьми мирских дхармах. Как только наше сознание затаивает желание комфорта этой жизни, нам становится очень сложно хранить более глубокие и высокие обеты в чистоте.

### **Сила отречения от восьми мирских дхарм**

Мудрость отречения от восьми мирских дхарм бесценна; ее сила такова, что нам никогда не закончить объяснять ее ценность. Чем больше мы узнаем Дхарму, тем лучше понимаем бесконечное, запредельное знание пробужденных. В то же самое время мы обнаруживаем для себя, насколько сильна и драгоценна эта практика. Она более ценна, чем любой драгоценный камень, и не таит опасности быть потерянной или украденной. Чем больше драгоценностей мы имеем, тем больше беспокоимся, и тем больше думаем о них — как их использовать, защищать и так далее. Но чем искреннее мы практикуем отречение от мысли о восьми мирских дхармах, тем быстрее в нас рождается мудрость, и тем скорее мы уходим от невежества и проблем, связанных с мирскими заботами.

В момент смерти человек, живущий в отречении от временных нужд совершенно точно не обретет рождение в трех низших сферах, в отличие от того, кто все еще находится под влиянием привязанности, даже если этот человек обладает огромными психическими силами. В древние времена в Тибете жил практикующий тантру, который мог убивать тысячу людей одним только взглядом. Однако, он не развил отречение, и потому после смерти переродился в адских сферах. Все, что не отсекает нашу привязанность, только удерживает нас в страдании и не может вести нас к освобождению.

Существуют три силы, опираясь на которые, мы можем творить чудеса — сила медицины, мантры и элементов — однако, практика отречения является самой мощной и безопасной силой для защиты сознания. В прошлом многие практикующие медитацию защитили себя именно таким образом. И, как мы видели на примере Кхарака Гомчунга, это также может вылечить проказу. Несмотря на то, что его целью не было выздороветь от проказы, это произошло как результат его решения навсегда покончить с мыслью о восьми мирских дхармах.

Отречение от восьми мирских дхарм мощнее атомной бомбы. Можно построить бомбу, достаточно сильную, чтобы уничтожить всю планету и убить на ней все живое, но она не смогла бы уничтожить сознания живых существ. В любом случае люди умрут, вся эта система миров будет однажды разрушена, однако поток сознания продолжит существование, и вместе с ним — мысль о восьми мирских дхармах. Даже без этого тела и этого мира наше сознание найдет другое тело в другой реальности, и мы встретимся с новыми врагами. Пока мы путешествуем по шести сферам существования, ведя себя дружелюбно по отношению к внутреннему врагу, внешним врагам, с которыми нам придется столкнуться, не будет конца.

Атомная бомба отречения, однако, разрушает основное заблуждение, которое держит нас в самсаре, без необходимости использовать технологии, химикаты или сумасшествие. Отречение от восьми мирских дхарм — это энергия, которая позволяет нам вступить на путь и приводит нас к просветлению. Это топливо для ракеты, в которой мы нуждаемся, чтобы дать себе возможность быстрого выхода из невежества и омраченного сознания, прямой метод отсечения потока негативной кармы и принесения совершенного счастья.

Сила атомной бомбы очень мала, и ее эффект исключительно негативен, тогда как выгоды отречения неисчислимы. Хотя это сознание не имеет формы и невидимо глазу, оно

обладает большей силой, чем вся вселенная, и может направить бесчисленных живых существ к просветлению.

### Уравнивание восьми мирских дхарм

По мере того как мы отсекаем привязанность к четырем объектам желания, наше сознание становится яснее, и мы прекращаем волноваться о том, как бы не встретиться с четырьмя нежеланными объектами. Что бы ни случилось из-за перемены обстоятельств, сталкиваемся ли мы с четырьмя желанными или с четырьмя нежеланными объектами, наше сознание остается в покое, безмятежным и без каких-либо эмоциональных спадов и подъемов.

Будучи практикующими Дхарму, нам необходимо приложить все усилия, чтобы уравнять восемь мирских дхарм, полностью переворачивая свое отношение к этим восьми объектам привязанности и отторжения. Вместо того чтобы испытывать любовь к четырем предметам желания, нам нужно научиться антипатии к ним, и вместо того чтобы отвергать четыре нежеланных объекта, нужно научиться их любить. Тогда мы сможем начать достигать некое подобие равновесия, где ничто не влияет на наше сознание. Удобство и дискомфорт будут ощущаться одинаково, как и хорошая и плохая репутация, похвала и критика и так далее.

Когда мы сталкиваемся с объектом желания, то не позволяем своему уму привязаться к нему, останавливая внезапный подъем удовольствия, которое он может принести. Испытывая страдание или трудности, мы не позволяем уму расстроиться или впасть в депрессию. Поэтому мы тренируемся чувствовать одинаково по отношению к любому объекту, с которым встречаемся — будь то удовольствие или страдание — и таким образом ни то, ни другое не нарушит покоя ума.

Там, где есть приятный звук, например, музыка, мы учимся не быть привязанными к ней; где есть неприятный — тренируемся избегать отторжения. В любом из этих случаев у нас не возникает заблуждения, ничто не беспокоит наше сознание, никаких спадов и подъемов в зависимости от объекта.

Точно таким же образом мы тренируем сознание не быть привязанным, когда получаем материальный объект, например, подарок, и отпускать и не чувствовать себя несчастным, когда не получаем ничего. Никакое обстоятельство не беспокоит нас; мы живем в равновесии. Также мы не привязаны к похвале и не отвергаем критику, зная, что и то, и другое — не более чем просто звук, достигающий наших ушей. Таким образом, с каким бы из восьми объектов мы ни столкнулись, у нас нет иллюзий, нет проблем. Отреченное сознание видит все объекты своего опыта равными, и ничто из того, с чем мы сталкиваемся, не может вызвать негативную эмоциональную реакцию.

С подобным уровнем баланса наше сознание очень стабильно, как и наша жизнь. Наше сердце наполнено покоем, удовлетворенностью и счастьем. Даже если единственное, что мы пьем — это простая вода, мы совершенно удовлетворены. И даже если все, что мы едим — это рис и *дал*<sup>62</sup>, то и в этом случае испытываем полное удовлетворение.

Рис и дал — это основная еда бедняков в Индии, но Миларепа, как вы, наверное, знаете, питался исключительно крапивой. У него не было ни соли, ни чили, ни масла — одна крапива. Однажды в пещеру Миларепа пришел вор, и Миларепа приготовил ему суп из крапивы. Когда вор попросил немного соли и перца, чтобы добавить в суп, Миларепа добавил немного крапивы в суп и сказал: «Это соль», - и затем еще немного: «А это перец». У него не было ничего, кроме крапивы, но Миларепа был совершенно удовлетворен. Его сердце наполняли величайший покой и счастье, потому что его ум полностью отпустил все привязанности и освободился от эмоционального, неудовлетворенного состояния.

---

<sup>62</sup>Дал — это способ приготовления бобовых (сушеной чечевицы, гороха или бобов), очищенных и расколотых, обычно подается в тушеном виде или как суп.

Великий святой Лингрепа говорил:

В самсарном городе предрассудков

Бегают зомби зловредной мысли о восьми мирских дхармах.

Это самый страшный склеп;

Вот где лама должен уравнивать позиции<sup>63</sup>.

Это наставление имеет огромное значение и ясно указывает нам, как практиковать Дхарму. Когда Лингрепа говорит о кладбище и зомби, он не имеет в виду внешние кладбища или внешние зомби. (Я выучил слово «зомби» в 1960-х!) Мы, люди, боимся таких кладбищ, но никогда не испытываем страха перед по-настоящему ужасным склепом — порочной мысли о восьми мирских дхармах. Внутреннее кладбище — это то, чего нам нужно научиться бояться, когда мы практикуем Дхарму, и этот страх дает нам решительность практиковать искреннее и достигать реализаций скорее. Если бы не было никакого внутреннего кладбища, не существовало бы и внешних усыпальниц.

«Уравнивание позиций» означает уравнивание восьми мирских дхарм. Когда четыре пары противоположностей уравнены, ничто не может побеспокоить нас, и солнце счастья Дхармы может взойти в нашей жизни. Уравнивание восьми мирских дхарм — это основная практика Дхармы; все остальные происходят из нее.

Поэтому уравнивание восьми мирских дхарм было основной практикой таких великих йогинов как Миларепа, Гампопа, Лама Цонкапа, Наропа, Тилопа и многих других. Они могли использовать любой свой опыт — удовольствие или страдание, обретение или потерю, хорошую или плохую репутацию, похвалу или обвинения — чтобы сделать свое сознание совершенно беспристрастным к объекту.

Ничто не могло побеспокоить их сознание даже в малой степени. В самых изолированных горных районах или посреди шумного города — они всегда оставались в покое. На самом деле определение йогина в точности такое: человек, который добился баланса в сознании, перестав испытывать привязанность и отторжение по отношению к какому-либо объекту. Если бы объекты восьми мирских дхарм не были уравнены в их сознании, они не могли бы называться йогинами.

Дромтёнпа, оставивший все мирские дела, был однажды приглашен в место под названием Ронг, чтобы участвовать в подношении денег монахам во время пуджи. Ронг немного похож на Солу Кхумбу, он находится высоко в горах, там жарковато. Местные жители выращивают там бананы и кукурузу. Он подозвал одного из своих учеников, Пелгье Вангчука, и сказал тому: «В этот раз сходи один. Я не могу. Я пытаюсь оставить [привязанность к благам] этой жизни».

Дромтёнпа не был монахом, а принял аспект мирянина, живущего в соответствии с пятью обетами на благо всех живых существ. В визуализации лам линии передачи лам-рим он представлен в образе тибетского кочевника, носящего очень теплую синюю *чулу*\* с меховой подкладкой. Он всегда носил очень старые, заношенные вещи. Иногда он накидывал рукава своей чупы на плечи и шел в можжевельовый лес медитировать, построив небольшое укрытие из двух-трех шестов и накинув на них звериную шкуру, как это делают тибетцы. Другие геше традиции Кадам объясняют, что Дромтёнпе не было необходимости вести жизнь аскета для его собственного блага, но он жил так исключительно ради пользы его учеников.

---

<sup>63</sup>Это перевод Ринпоче. В книге «Освобождение в твоих руках» во второй части на стр. 106 в англоязычном издании стих переведен как: «Зомби восьми мирских дхарм бродит по городу мыслей самсары. Вот твоё ужасающее кладбище. Гуру, практикуй уравнивание там». См. также «Освобождение на вашей ладони», стр. 297 в англоязычном издании.

\*Тибетская национальная одежда. (Прим. переводчика)

Бродя по лесу, он иногда цитировал четверостишие из текста Нагарджуны «Письмо к другу»:

Обретение, потеря, счастье, несчастье, известность, дурная слава, похвала и критика: эти восемь мирских дхарм не являются объектами моего ума; все они равноценны для меня<sup>64</sup>.

Он также цитировал стих из «Пути бодхисаттвы»:

Я, устремленный к освобождению,  
Не должен сковывать себя почестями и стяжанием.  
Как же я могу ненавидеть  
Тех, кто меня избавляет от этих пут?<sup>65</sup>

Когда он декламировал стих, то качал головой из стороны в сторону, показывая, что не нуждается в том, чтобы быть связанным желанием материальных вещей и уважения. Подобным образом и Геше Ченгава уравнивал восемь мирских дхарм, цитируя следующее:

Ощущение счастья, когда жизнь полна комфорта, и несчастья, когда комфорта нет;  
Все действия ради счастья этой жизни должны быть отброшены, как яд.  
Добродетель и недобродетель — это функции исключительно ума.  
Отсеки неблагие устремления, а также те, что не является ни добродетелью, ни недобродетелью.

Последнее относится к действиям с неопределенной или изменчивой мотивацией; они называются «непредсказуемыми».

Простое произнесение слов или желание стабильной жизни не оказывает никакого эффекта на привязанность к мирским удовольствиям. Необходимо использовать все техники, которые работают для нас, чтобы реализовать это на практике. Если мы понимаем и используем эти методы, восемь мирских дхарм могут на самом деле помочь нам, вместо того чтобы стать причиной страданий; они могут привнести энергию в нашу практику Дхармы, вместо того чтобы лишать ее.

Может казаться, что я уделяю слишком много внимания страданию, которое приносит мысль о восьми мирских дхармах, и недостаточно — ее противоядию, однако вся Дхарма и является противоядием. Каждое действие, совершаемое силой Дхармы, служит противоядием мысли о восьми мирских дхармах. Все медитации на поэтапный путь к просветлению помогают нам ослабить и разрушить привязанность, и таким образом помогают избавиться от омрачений.

#### *Видеть проблемы в позитивном свете*

Существует множество различных способов использования объектов восьми мирских дхарм — в зависимости от практикующего. Практикующие тантру используют их в своей

---

<sup>64</sup>«Письмо к другу» (Letter to a Friend), стих 29. Также цитируется в «Дверь к состоянию удовлетворенности» (The Door to Satisfaction) на стр. 36 в англоязычном издании. Также в «Освобождении на твоей ладони» упоминается похожая цитата.

<sup>65</sup>Глава 6, стих 100.

практике, те, кто следует пути бодхисаттвы, используют их для порождения бодхичитты, а те, кто пытается достичь освобождения от самсары, используют их для разрушения своих иллюзий.

Для мирских существ заблуждения, вызванные страданием, приносят еще больше боли и иллюзий, но, как практикующие Дхарму, мы имеем возможность сделать страдание очень полезным, используя его для отсечения иллюзий, вместо их создания. Для того, чтобы достичь просветления, нам нужно испытывать и физические, и ментальные трудности, однако быть способным вынести подобные испытания очень ценно, потому что засчет этого мы достигаем состояния, в котором все страдания прекращаются навсегда. По мере нашего продвижения по пути просветления, проблем становится меньше и меньше, и поэтому все, что мы испытываем сейчас, только помогает нам положить конец страданиям, которые не имеют начала.

Мы можем научиться видеть человека, который критикует нас или вредит нам, как несравненную драгоценность<sup>66</sup>. Потому что этот человек по-настоящему помогает нам разрушить наши заботы о мирском и эгоистические мысли, за него можно отдать горы золота и бриллиантов. Миры, полные золота и бриллиантов не могут принести нам истинный покой; только разрушение эгоцентричного отношения может это сделать, что и происходит, когда мы встречаемся с кем-то, кто вредит нам. Таким образом он становится нашим учителем, и мы должны ценить его больше собственной жизни.

Один из моих учителей, первый, кто преподавал мне искусство дебатов в Индии, был Геше Рабтен Ринпоче, позднее он переехал в Швейцарию и основал там монастырь. Если какой-то человек или лама критиковал его, он приглашал того человека к себе домой и готовил особенный обед с *момо*<sup>\*</sup>, заботился о нем и благодарил за помощь.

Однажды когда Ген Джампа Вангду вернулся домой, то обнаружил, что грабитель унес часы, которые кто-то подарил ему в качестве подношения. Он сразу же обрадовался, что у грабителя теперь есть новые часы. Это живое существо пожелало какую-то вещь, смогло ее достать и поэтому испытало определенную степень счастья. Вот что обрадовало Ген-ла. Благодаря его реализации бодхичитты, он чувствовал совершенно одинаковую симпатию по отношению ко всем; для него счастье других было равноценным его личному счастью.

Другой пример тренировки ума, чтобы отсечь мысль о восьми мирских дхармах — это великий итальянский святой Франциск Ассизский. Предпочитая критику похвале, он просил своих учеников критиковать его, чего они никогда не могли сделать. Он особенно просил их говорить ему, что он сделал множество ужасных вещей и непременно попадет в ад, и тому подобное. Его ученики, однако, видели в нем только хорошее, и ничего, за что можно было его критиковать. Таким образом практикующие медитацию тренируются любить неприятное и, трансформируя свое сознание, приходят к величайшему счастью.

Когда мы пытаемся контролировать свой ум, то можем начать видеть, что плохие ситуации — это и есть время, когда мы действительно можем трансформировать сознание. Существует множество путей видения проблемы. Например, мы можем видеть критику как результат прошлой негативной кармы, которую мы создали. Затем мы можем почувствовать, что на самом деле не о чем беспокоиться, потому что результат этой негативной кармы заканчивает свое существование, и нам не нужно будет испытывать это снова в будущем. Такое мышление изменяет сознание. Мы меньше беспокоимся и радуемся, что заканчиваем с этой конкретной негативной кармой.

Также мы можем научиться чувствовать, что проблема — это результат нашей прошлой негативной кармы, которую мы создали, навредив другому живому существу, и поэтому

---

<sup>66</sup>Эта тема, восприятие ценности тех, кто нас критикует, обсуждается в книге «Дверь к состоянию удовлетворенности» (The Door to Satisfaction, стр. 112-115). Она также в деталях описывается в дискуссиях на тему *lo-jong* (тренировка ума), включая книгу «Трансформация проблем» (Transforming Problems).

<sup>\*</sup>Тибетское национальное блюдо, похожее на манты или пельмени. (Прим. переводчика)



решить, что в будущем мы будем осторожны, чтобы не повторить это снова, не поддаваться этой дурной мысли, нашему врагу, и изо всех сил постараться подчинить его себе.

Настоящая проблема — не в самой ситуации, а в том, что мы цепляемся за четыре желанных объекта. Нам нужно увидеть их недостатки и перестать цепляться. Это базовая психология. Если мы будем использовать этот метод, нежелательные ситуации больше не побеспокоят нас.

Когда мы получаем похвалу в свой адрес или слышим, что у нас хорошая репутация, то можем задуматься о недостатках этого. Мудрый практикующий знает, что нет ничего позитивного в том, чтобы иметь хорошую репутацию, потому что мы становимся к этому привязаны, и за этим следует гордыня. Мы начинаем верить, что действительно важны и известны, и на этой почве возникает множество других иллюзий.

С другой стороны, нет ничего плохого в критике. Очень хорошо, когда вас критикуют, потому что это не позволяет возникать иллюзиям, таким как привязанность и гордыня. Критика подчеркивает ошибки, о которых мы в данный момент не в курсе, позволяя нам встретиться с ними лицом к лицу и исправить их. Практикующие медитацию обычно говорят, что не любят, когда их хвалят, и предпочитают критику вместо этого.

Таким же образом, вместо того чтобы расстраиваться, не получив подарок от друга на день рождения, мы можем встретиться лицом к лицу со своей привязанностью и победить ее. Мы можем думать, как здорово, что человек нам ничего не подарил. Если бы мы получили подарок, у нас возникла бы привязанность, и мы бы стали зависимыми от получения подарков, попали бы под контроль мысли о восьми мирских дхармах, стали бы неспособными избегать негативной кармы и с большей вероятностью переродились в конце концов в низших реальностях, полных страдания. Не принеся нам подарок, наш друг спас нас от всего этого. Он по-настоящему наш самый лучший и драгоценный помощник по Дхарме.

Такое мышление — видение, что встреча с неприятными обстоятельствами на самом деле не является проблемой — полностью противоположно тому, как видит эту ситуацию привязанность. Раньше, будучи под контролем привязанности, мы сильно злились на человека, который нам «навредил», но сейчас, мысля совершенно противоположным образом, этот неудовлетворенный ум — шизофреничный, нервный, несчастливый ум — сразу же исчезает, и мы начинаем испытывать позитивные эмоции по отношению к этому человеку.

Самый лучший способ тренировки ума, чтобы уравнивать восемь мирских дхарм — это ожидать критики и неуважения вместо обратного им. Такова психология. Тогда, независимо от того, что происходит на самом деле, мы готовы ко всему и не впадаем в шок. Это не может навредить нашему сознанию.

Счастье, которое, как нам кажется, мы испытываем от встречи с четырьмя желанными объектами, ложно. Оно беспокоит наш ум и мешает поискам истинного счастья. Понимание этого становится великолепной защитой, а будучи способными увидеть, что встреча с неприятными событиями — это время истинного роста, мы сможем развить сознание, которое радуется проблемам. Преодолев неприязнь к четырем нежеланным объектам, мы можем достичь всех реализаций, освободиться от всех омрачений и в итоге достичь просветления.

Таким образом, независимо от происходящего, мы способны поддерживать постоянство практики Дхармы. Ничто не сможет помешать ей. Даже если мы только начинаем практиковать и еще не приняли факт о реинкарнации, за счет контроля привязанности мы сможем сохранять свой ум спокойным. Возможно, мы даже не считаем себя буддистами, но если используем этот метод, когда условия меняются — если теряем или находим друзей или в каком-то другом случае — наше сознание останется мирным, сбалансированным и безмятежным. Точно так же как спокойствие наездника умиротворяет лошадь, так и элементы нашего тела также будут в балансе, и мы сможем наслаждаться лучшим состоянием здоровья с меньшим риском высокого давления или сердечного приступа.

Как говорил великий бодхисаттва Шантидева, мы можем использовать любые жизненные проблемы, чтобы породить сострадание к другим. Люди, болеющие СПИДом или раком сильнее сочувствуют тем, у кого такая же болезнь. Поскольку они сами испытывают те же самые проблемы, то способны распознать, насколько это невыносимо другим, и поэтому сильное сострадание возникает естественно. Таким образом, страдание, которое мы испытываем, очень полезно.

Точно так же как метла убирает грязь, болезнь и другие проблемы становятся метлой, которая выметает прошлую негативную карму и омрачения. Если у нас есть учитель, от которого мы получили наставления, нужно думать, что проблемы, с которыми мы сталкиваемся — это его благословение, чтобы мы могли очистить свою негативную карму.

### *Привязанность создается умом и не существует сама по себе*

Мы также можем думать, что любые проблемы, с которыми сталкиваемся — это проявление пустоты.

Наше тело и сознание — причинные явления, являющиеся непостоянными, однако мы инстинктивно наделяем их независимостью и постоянством. Из-за этого мы ошибочно принимаем преходящее удовольствие самсары за истинное счастье и нечистое тело за чистое, провоцируя возникновение привязанности. Наша ошибочная концепция о том, что восемь мирских дхарм приносят счастье, укоренена в ощущении, что, как и мы, они существуют на самом деле, что все является реальным и существует само по себе.

Наш ум создает жизненные проблемы. Он создает их, вешает на них ярлык и верит, что они реальны. Мы можем ясно увидеть это, если хорошенько проверим. И привязанность к четырем нежеланным объектам, и беспокойство, и страх встречи с этими объектами — это предубеждения, созданные нашим умом.

Если практика Дхармы кажется нам трудной, если у нас не находится на это времени, это именно из-за того, что препятствия, с которыми мы сталкиваемся, кажутся реальными и постоянными. Но ни препятствия, ни восемь мирских дхарм не существуют в действительности. Если бы они существовали, но не было бы никакого способа трансформировать их. На самом деле *никто* и никогда не смог бы трансформировать сознание привязанности в сознание Дхармы, и никто не смог бы отречься от этой жизни. Ни у кого не было бы времени практиковать Дхарму. Однако недостаток времени — это не продукт, присущий самому времени; это концепция нашего сознания.

Если бы мы смогли реализовать природу своего «я» — тот факт, что его не существует на самом деле — тогда не было бы возможности возникновения ни привязанности к четырем желанным объектам, ни отторжения к четырем нежеланным объектам. Видя, как вещи существуют на самом деле, мы могли бы увидеть комфорт и дискомфорт, а также остальные пары мирских забот в истинном свете, и наше сознание оставалось бы в покое, независимо от того, что оно испытывает.

Понимание пустоты — это наилучший способ позаботиться о себе, поскольку оно отсекает корень страданий. И оно без сомнений приводит к порождению бодхичитты и достижению просветления. Существует ли практика лучше, чем эта? Нужно ли нам что-то еще?

## **Медитации**

### *Медитация на отпускание привязанности к телу*

Мысль о восьми мирских дхармах становится особенно сильной, когда мы вступаем в отношения с другим человеком. В это время наш ум находится в совершенном заблуждении и абсолютно под контролем восьми мирских дхарм. Мы слишком сильно цепляемся за тело, и из-за этого сталкиваемся со множеством проблем.

Отличный способ контролировать такую привязанность — медитировать на тело человека, который нам нравится. Это называется «осознанность тела» и приходит из сутр. Если человек находится перед вами, медитировать очень легко, поскольку не нужно ничего визуализировать. Однако, даже если человек находится в другой стране, вы все же сможете это сделать.

Вначале визуализируйте тело этого человека и подумайте, красиво ли оно настолько, насколько это воспринимает ваш ум, или ум преувеличил качества тела в какой-то степени. Если вы честны, то увидите, что привязанность преувеличивает красоту этого тела. Во-вторых, вы верите в абсолютную красоту. После того как ваш ум спроецировал преувеличенную красоту на это тело, он начинает верить, что эта красота реальна и абсолютна. Именно так это воспринимается умом. Затем ум создает больше и больше причин, больше и больше комментариев, почему это тело совершенно — из-за волос, носа и так далее — и вы этому верите. Вы на самом деле считаете, что оно само по себе красиво.

Это тело существует, но существует ли оно в реальности, как вам это представляется? Оно существует *таким* образом, но вам оно кажется вот *таким*. Затем вы начинаете верить в этот далекий от реальности образ, и привязанность возрастает. Ум совершенно запутывается и становится беспокойным. Проверьте. На самом деле в реальности существует ли истинно и абсолютно такое красивое тело — точно так, как вы его видите?

Разделите тело на составляющие. Проверьте то, что находится под кожей: скелет и так далее. Загляните внутрь — от макушки головы до стоп. Сейчас вы видите реальность, сущность того, что внутри, скелет. Голова — это кость с большими дырками для глаз и длинным отверстием для рта. Шея — это сложенные одна над другой кости. В теле множество мелких и крупных костей, в нем есть позвоночный столб и ребра, длинные кости, охватывающие переднюю часть торса. Затем бедра, голени и стопы. Множество дыр и множество костей разного размера. Визуализируйте скелет и медитируйте на него настолько ясно, насколько получится. Вам не найти абсолютно существующую красоту тела. Вы не обнаружите ее ни в одной кости.

Затем, после скелета представьте внутренние органы. Начните с мозга. Он немного похож на футбольный мяч со множеством извилин на нем, как карта. Содержит ли мозг истинную красоту тела? Затем пройдите по всем остальным органам: сердцу, легким, почкам, печени и так далее, вплоть до стоп. Есть ли там истинная существующая сама по себе красота тела? Вам не найти ее там. Там не за что цепляться.

Вы можете спорить, что в теле что-то есть, какая-то истинная красота. Там совершенно точно что-то есть. Но проверьте. Нет никакой реальной красоты ни в скелете, ни в плоти или органах, ни в крови.

Возможно, в коже. Единственное, что осталось — это кожа. Это то, что вы видите, когда смотрите на тело, поэтому, наверное, истинная красота находится в коже. Поэтому снимите кожу, отделите ее от тела и положите ее в какое-нибудь другое место. Отделенная от тела, как она выглядит? *Это* и есть истинная красота, в которую вы так свято верите? Проверьте. Вся эта кожа похожа на юбку, сложенную в кучку на земле. На коже нет ничего, за что можно было бы зацепиться. Поэтому сейчас эта абсолютная красота совершенно пропала. Где же находится реальный абсолютно красивый объект? Нигде.

Вначале, когда все это было сложено вместе — кости, плоть, органы и все остальное, завернутое в кожу — казалось, что во всем этом существует какая-то красота, но когда вы отделяете одно от другого, то не можете больше найти эту красоту ни в чем.

Поэтому тогда даже красивая кожа — это всего лишь набор атомов. Раскидайте все эти атомы как песчинки, визуализируйте, что они разбросаны повсюду. Где тогда эта реальная, абсолютная, истинно существующая красота? Проверьте. Вы не сможете ее найти. Это просто кожа — набор атомов, собранных вместе. Составьте их по-другому, и получатся другие формы — вазы, чайники, кирпичи и так далее — но здесь из них получается кожа.

Вот и все.

Сконцентрируйтесь на этом. Когда ваш ум запутался и вы почти сошли с ума из-за того, что ваша привязанность не получает, чего ей хочется, такая медитация действительно станет самым лучшим лекарством. По мере того как вы медитируете, ваша ужасно болезненная привязанность незамедлительно исчезает. Ваше сознание становится спокойным и расслабленным. Эта медитация очень эффективна.

#### *Медитация на отсутствие истинного существования объекта*

Наиболее продуктивная техника атаки на мысль о восьми мирских дхармах — это проверка природы объекта желания, чтобы увидеть, что он не существует самостоятельно и не является привлекательным сам по себе. Если вы можете видеть пустоту существования объекта, то привязанность не сможет возникнуть, потому что когда у вас есть такое понимание пустоты, ваш взгляд на вещи меняется. Вы видите объект таким, какой он есть в действительности, а не таким, как в это верит привязанность. Вы видите, что красота была всего лишь проекцией привязанности и не существует ни в чем. Для умения проверять таким образом, вам нужен навык подобного анализа, чтобы быть способным различать между тем, чего не существует — ложной концепции самостоятельно существующего объекта и самостоятельно существующей красоты — и что существует на самом деле — объект, совершенно лишенный самостоятельного существования. Короче говоря, чтобы использовать это метод, вам нужна степень мудрости, которая понимает пустоту.

Скажем, вы привязаны к музыке. Вы можете медитировать на красоту музыки, которая вам нравится, таким же образом. Когда вы слушаете приятную музыку, спросите себя, существует ли она на самом деле так, как вам кажется. Если нет, то как она существует? Такая проверка также полезна, чтобы ослабить и полностью устранить привязанность и постичь истинную природу звука. Например, если человек играет на гитаре, существует ли звук в гитаре — в корпусе или на грифе, в одной струне или на всех струнах сразу — или в играющем человеке? Существует ли она в руках или пальцах человека? Такой анализ очень полезен.

Другой метод, который вы можете использовать, когда возникает опасность привязанности, вот такой. Красивая музыка или приятные слова — подобны эху, отражающемуся от скалы. Если кто-то произведет шум над обрывом, из-за звуковых волн и формы обрыва этот звук вернется эхом. Это происходит благодаря всем условиям, собранным вместе. На самом деле, нет никакого эха, которое существует само по себе, независимо от скалы, человека, издающего шум, и элементов — ветра и воздуха. Эхо, существующее самостоятельно — без зависимости от любого из этих условий — не имеет значения. Из-за того что оно не имеет значения, нет и ничего, к чему можно быть привязанным. То же самое с приятными звуками, такими как музыка или похвала; звуки подобны эху.

И если вы слышите слова, которые заставляют вас чувствовать, что вы прекрасны, например, похвалу, проверьте, откуда приходит эта «прекрасность». Например, человек говорит вам: «Вы очень мудры и сообразительны». Вы верите, что слова, которые он говорит, действительно существуют, и верите, что и чувства, вызванные ими также существуют в реальности. Однако, приглядитесь. Проверьте, где именно они существуют? Их нет ни в вас, ни в нем — нигде. Это ложное восприятие приносит заблуждения. Поразмышляйте, как слова, к которым вы так привязаны, являются лишь производным языка, нёба, движения воздуха, и ничего больше. «Вы очень мудры» — это всего лишь звук, поэтому зачем привязываться к нему? Не забавно ли это? Нет ничего, кроме движения воздуха, достигающего ваших барабанных перепонок, однако вы привязываетесь к нему.

## 9. Практикуя чистую Дхарму

### Десять глубинных драгоценностей<sup>67</sup>

Поскольку мы не понимаем, что отречение от этой жизни и практика Дхармы — это синонимы, то не можем увидеть, что существует различие между тем, что нам представляется нашей практикой Дхармы, и жизнью, которую ведем. Как бы продвинута ни была наша практика, даже если мы практикуем *дзогчен* или стадию завершения высшей йогатантры, обычно наш ум *здесь*, в то время как Дхарма где-то *там*. Мы стараемся следовать учению Махаяны, но не становимся последователями Махаяны и не обретаем особой пользы в том, чем занимаемся. Все остается причиной нахождения в самсаре, вместо того чтобы быть причиной единения с Дхармой. Без отречения от восьми мирских дхарм, маловероятно, что мы сможем даже просто закрыть дверь перерождений в низших сферах. Поэтому мы точно должны уравнивать восемь мирских дхарм, чтобы практиковать святую Дхарму.

Существует практика, называемая «десять глубинных драгоценностей», а также иногда имеющая название десяти глубинных «ценностей» или «сокровищ». Это учение представляет собой наставление мастеров традиции Кадам о том, как отречься от мысли о восьми мирских дхармах. Если мы последуем ему, то сможем практиковать Дхарму чисто и испытаем истинный внутренний покой.

Великие мастера медитации, ведущие аскетичный образ жизни и практиковавшие чистую Дхарму, уравнивали восемь мирских дхарм таким образом, не проводя различий ни между четырьмя желанными, ни четырьмя нежеланными объектами. Их отношение настолько отличается от нашего, что нам будет очень полезно понять, как они могли привнести совершенную стабильность и баланс в свою жизнь, несмотря на то, что мы можем быть далеко от способности следовать за ними. Даже понимание, что представляют собой десять глубинных сокровищ, может внести огромные изменения в наше восприятие всего, с чем мы сталкиваемся в жизни.

Я расскажу кратко о десяти глубинных сокровищах, как этому учил великий Лама Пабонгка Дэчен Ньингпо, который говорил, что это самая лучшая практика отречения от пагубной мысли о восьми мирских дхармах<sup>68</sup>.

Десять глубинных сокровищ включают в себя четыре вверения, три ваджры и достижение трех классов существ:

1. Доверь суть воззрения Дхарме
2. Доверь суть Дхармы нищему
3. Доверь суть нищего смерти
4. Доверь суть смерти пещере
5. Несломленная ваджра
6. Ваджра отсутствия стыда
7. Ваджра превосходной мудрости
8. Изгнание из класса человеческих существ
9. Попадание в класс собаки

<sup>67</sup>См. приложение к этой книге, где Лама Зопа Ринпоче описывает эту практику. Также переводятся как «Десять сокровенных самоцветов» (См. [https://dharmaarakshita.org/2014/06/02/kadam\\_tenjewels](https://dharmaarakshita.org/2014/06/02/kadam_tenjewels)).

<sup>68</sup>Также объяснение десяти глубинных сокровищ есть в книге «Тибетская традиция развития ума» (Tibetan Tradition of Mental Development, стр. 42-45); «Освобождение на вашей ладони», часть 2, стр. 106 и 108 в англоязычном издании, где они называются десятью драгоценностями абсолютного согласия (ten jewels of ultimate commitment); в книге «Основные учения по буддизму» (The Principal Teachings of Buddhism, стр. 66-69); а также в книге «Жизнь Шабкара» (The Life of Shabkar, стр. 309-310), где они названы десятью важнейшими сокровищами святых прошлого (ten cardinal treasures of the past saints).

## 10. Достижение класса богов

### 1. Доверь суть воззрения Дхарме

Полагаться на первое из четырех вверений, или опор, означает вверить суть нашего ментального воззрения Дхарме. Это значит, что мы полагаемся на Дхарму — не просто поверхностно, а из самого сердца. Это напоминает случай, когда мы едем в Непал и видим все эти великолепные места, но нашей истинной мотивацией является встреча с любимым человеком. И хотя мы делаем много других вещей, это остается нашей основной целью, нашей главной заботой; это именно то, что является центром в нашем сознании. Вот почему мы приехали в Непал. Точно так же, вне зависимости от того, что мы делаем, самое центральное место в нашем сознании должна занимать Дхарма, она должна быть нашей главной заботой.

Сейчас мы обладаем этим драгоценным человеческим телом, восемью свободами и десятью дарованиями, мы встретили учителя, показавшего нам Дхарму и ведущего нас по пути к просветлению. Это совершенное человеческое рождение очень важно, его сложно обрести снова, и оно длится совсем недолго. Смерть совершенно точно достигнет нас, но неизвестно, когда это произойдет. И в момент смерти ничто мирское не сможет нам помочь даже в малой степени — наше тело, материальное имущество, люди вокруг, репутация. Единственное, что может принести пользу — это Дхарма, ничего больше. И не только в момент смерти, но и после этого. Поэтому практика, которой мы занимаемся в этой жизни невероятно важна.

Необходимо размышлять следующим образом: «Только Дхарма, и ничто иное, поможет мне в момент смерти. Поэтому я должен практиковать Дхарму. Мне нужно принять полноценное решение. Это единственная вещь, которая никогда не принесет мне никакого вреда, никогда не вызывает ни малейшего страдания. Это то, что приносит пользу и счастье в этой и во всех будущих жизнях. Это единственная вещь, помогающая в такой важный момент — момент смерти; все остальное бессмысленно. Поэтому я должен практиковать; я должен практиковать Дхарму». Примите это решение серьезно. Наша центральная цель, основной план, главная забота — это практиковать Дхарму.

Когда политик произносит речь, он говорит о многом, но мы легко можем понять его истинное намерение, что таится в глубине его сердца. Обрести власть, возможно даже контролировать всех людей на планете, управлять миром или даже разрушить его. Такова его главная цель. Наша цель, однако — это вверить себя Дхарме. Таким образом мы должны быть совершенно уверены, что ничто, кроме Дхармы, не принесет нам пользы в этой жизни, в момент смерти и в следующих воплощениях.

Поэтому мы *должны* практиковать Дхарму и только Дхарму, потому что нет никакой пользы в том, чтобы работать только ради блага в этой жизни. Это абсолютно бессмысленно и может принести нам только вред и заставить нас волноваться в момент смерти, и тогда нам придется испытывать на себе последствия этого неблагого поступка в следующих жизнях в низших сферах самсары. Поэтому нам *необходимо* практиковать исключительно Дхарму.

### 2. Доверь суть Дхармы нищему

Второе из десяти глубинных сокровищ — это доверить суть Дхармы нищему. С первым из сокровищ — вверением себя Дхарме — наш ум принимает прибежище в Дхарме, и нам больше не нужно принимать прибежище в муже, жене, родителях, собственности или в каком-либо другом мирском объекте, поскольку мы видим, что ничто из этого не сможет нам помочь в момент смерти. Однако мы волнуемся, что если вверим себя Дхарме без забот о материальном, то точно станем нищими и без средств к существованию, не говоря уже о практике Дхармы.

Это естественный страх, поскольку мы отворачиваемся от привычки, которая не имеет начала — привычки работать ради блага этой жизни. Не вовлекаясь в добычу денег на одежду, еду и комфортное окружение, мы, конечно, доведем себя до нищеты. Тогда как же мы сможем практиковать Дхарму? Ответ таков: когда мы вверяем суть Дхармы нищему, мы просто-напросто не заботимся о том, что станем такими. Единственная важная вещь — это практиковать священную Дхарму, и мы решаемся на это, несмотря на внешние условия. По сравнению с жизнью в роскоши, но с несчастным, полным эгоизма умом, гораздо лучше быть нищим, поэтому даже если это значит просить подаяния, даже если это значит иметь только самую обычную еду и дешевую одежду, мы все равно будем практиковать Дхарму. Кроме Дхармы, ничто не имеет значения, и если нам придется столкнуться с трудностями и экономией и носить рваные, уродливые тряпки и есть плохую еду, то это совершенно нормально.

Если мы работаем только ради блага этой жизни, то неважно, какими бы хорошими вещами мы ни занимались, все наши усилия напрасны; нет ни единого полезного результата. С другой стороны, все трудности, которые мы испытываем в практике Дхармы, имеют огромное значение; они всегда приносят счастье в результате. Трудности сами по себе являются очищением.

В Тибете ночь и раннее утро — очень-очень холодное время, но монахам приходилось проводить дебаты на открытом воздухе в течение длительного времени ежедневно, будучи одетыми только в тонкую одежду, независимо от того, насколько низко опускалась температура. Тысячи монахов учились таким образом. В трескучий мороз они медитировали или читали молитвы, написанные ламами, основавшими монастырь, и затем дебатировали по несколько часов до тех пор, пока кожа на их ладонях и ступнях не трескалась от холода. И наоборот, иногда в молитвенном зале было так много монахов, что там становилось невероятно жарко и тесно, так что они даже не могли вытянуть ноги, чтобы передохнуть. Они оставались в этой толкучке в течение многих часов, испытывая эти трудности ради практики Дхармы, чтобы учиться и слушать наставления по учениям лам-рим от высоких лам линии передачи. Все это помогало им очистить негативную карму перерождения в холодном и горячем аду, которую они накопили в прошлом.

То же самое и с нами, когда мы вынуждены испытывать трудности: жару, холод, боль в спине и так далее. Способность вынести трудности становится самым лучшим способом очистить накопленную негативную карму.

Когда становится сложным держать данный обет и не употреблять пищу после полудня, нам нужно постараться помнить о карме и пользе хранения обетов. Помнить о счастье будущих жизней; помнить о доброте живых существ, бывших нашими матерями, и о том, что я — всего лишь один человек, в то время как остальные бесчисленны. Однако, чем сильнее мы чувствуем голод и жажду, как бы трудно это ни было, это и есть истинное очищение, которое избавляет нас от негативной кармы перерождения в сфере голодных духов, созданной в прошлом.

Практика Дхармы приносит великий покой, великое счастье, великую стабильность, великую ясность и свободу от мирских страхов быть разлученным с объектами нашей привязанности — детьми, другими любимыми людьми, друзьями и материальными вещами, за которые мы так сильно цепляемся. Это делает нас очень счастливыми. И поскольку мы практиковали чистую Дхарму в этой жизни, нет нужды и говорить о результатах в будущем. Мы легко сможем найти человеческое тело снова и без сложностей достичь просветления.

Вверение сути Дхармы нищему не означает, что мы в буквальном смысле станем нищими — ни с того ни с сего выбросим все свои вещи, разрушим дом и затем, после того как сожгли все свои деньги, пойдем шататься по городу или уйдем в горы в одиночестве, чтобы практиковать Дхарму с птицами или, может быть, с мартышками, если они позволят нам практиковать рядом с ними!

Я уверен, многие люди практиковали «Дхарму» таким образом. В старые времена, когда мы с Ламой Еше преподавали в Непале, многие молодые люди были хиппи. Для нас они были похожими на примитивных тибетцев: они не слишком заботились о теле, принимали все, то им давали — еду, одежду и так далее — и позволяли волосам расти настолько длинными, насколько возможно, не заботясь о том, что они становились грязными. Они спали в спальнях мешках, иногда в горах, иногда в лесу с обезьянами, иногда на улицах. Даже если уже был полдень, и вокруг было шумно и суетливо, они могли спать. Тогда как другие люди имели свои собственные дома, хиппи были совершенно другими; они чувствовали себя счастливыми, живя там, где пришлось — в палатке или в гостинице.

Внешне они были похожи на аскетов, мастеров медитации, которые следовали советам геше традиции Кадам. Не имея ничего, что могло бы их держать, не имея интереса к материальным вещам и желая вести тихую жизнь без особых забот — у них было много общего, если взглянуть поверхностно.

Большая разница была в сознании. У них отсутствовало отречение от восьми мирских дхарм. Если бы у хиппи могло быть сознание, отрекающееся от восьми мирских дхарм, отрекающееся от страстей этой жизни, тогда они действительно могли бы стать истинными практикующими Дхарму. Внешние обстоятельства соответствовали, но им также необходимо было пройти эту внутреннюю трансформацию.

Как мы видели, то, от чего необходимо отречься — это не объекты чувств, а ум, находящийся в заблуждении, порочная мысль. Это и есть то, что мешает нам достичь нирваны и просветления. Это создатель наших проблем; это то, в чем нам нужно совершить отречение.

В древней Индии было много королей-бодхисаттв, и не считая определенных периодов упадка, когда у власти оказывались нерелигиозные короли, большую часть времени, с тех пор как Учение Будды достигло Тибета, правители были эманацией Ченрези, Будды Сострадания. Они не отказывались от материальных вещей, но отрекались от мысли о восьми мирских дхармах и приносили огромную пользу живым существам. У каждого из них потрясающая история жизни, в которой рассказывается о вещах, не всегда понятных умам простых людей. В настоящее время у нас есть Его Святейшество Далай Лама.

Поэтому мы должны тверже принять решение, что для того, чтобы иметь возможность контролировать мысль о восьми мирских дхармах, мы остановим вмешательство, помехи в нашем собственном сознании, чтобы продолжать практиковать чистую Дхарму. Таковы техники, которые советуют геше традиции Кадам.

### *3. Доверь суть нищего смерти*

В третьем из десяти глубинных сокровищ, вверение сути нищего смерти, мы принимаем решение, что ничто не остановит нас от наделения нашей жизни смыслом. Даже смерть ради Дхармы, практикуя аскетизм, намного лучше, чем опыт обладания всем богатством мира, и затем накопления огромного количества негативной кармы и следующей за этим смерти.

Возможно, мы примирились с тем, что будем жить в нищете, но возникают страхи. Мы видим, что если будем следовать этому пути и станем нищими, вся наша жизнь станет сплошной борьбой за выживание, и мы ни за что не закончим работу всей нашей жизни. Мы непременно умрем либо от голода, либо от переохлаждения. Этот страх приходит от мысли о восьми мирских дхармах. Мы должны противопоставить ей свою решимость: что бы ни случилось, это и есть путь, которому мы будем следовать. Даже если мы действительно умрем, практикуя Дхарму, так или иначе наша жизнь была наполнена смыслом.

Каждый должен умереть — и богатые, и бедные. В конце концов это одинаково для всех. И богатый человек, постоянно проводящий время на работе, и попрошайки, ничего не делающие весь день, одинаково смертны. Вся эта невероятно тяжелая работа, которую



выполняют хорошо обеспеченные люди, чтобы обрести свое богатство, делается исключительно с мыслями о восьми мирских дхармах, и поэтому она всегда становится недобродетелью, которая приносит в результате только страдание.

Было бы здорово, если бы мы могли забрать с собой материальные вещи в следующую жизнь: где бы ни родились — в сфере богов, голодных духов, животных, или в каком-то примитивном месте — возможно, мы смогли бы воспользоваться всеми этими благами. Но единственное, что мы можем забрать с собой — это негативная карма, которую накопили в поисках этих материальных вещей и не успели очистить. Если мы умрем несчастными, не практикуя Дхарму, тогда наш цепляющийся ум сделает невозможным рождение в высших сферах счастливых существ.

Таким образом, мы принимаем решение, что будем практиковать Дхарму, как бы трудно ни было, даже если придется умереть в результате аскетичного образа жизни, который мы ведем. По крайней мере у нас не будет накоплено столько негативной кармы, и даже если мы внезапно умрем, все будет в порядке. Лишения, с которыми мы сталкиваемся ради практики Дхармы — жара, мороз ранним утром, когда мы трясемся от холода, боль, когда медитируем, длительное сидение в неподвижности — все это становится очищением; мы очищаем накопленную в прошлом негативную карму.

С практикой Дхармы наша жизнь обретает смысл, и неважно, как именно мы умрем. Поэтому мы твердо принимаем решение никогда не отречься от святой Дхармы.

Геше традиции Кадам говорили, что нельзя обманывать себя из-за страха и сомнения о том, что может случиться, если мы будем следовать Дхарме. «Если у меня не будет ни вещей, ни друзей, ни помощников, что произойдет, если я заболеду, что будет, когда я стану старым и не смогу ходить или двигаться? Даже когда я умру, мне нужен будет кто-то, кто сможет позаботиться о том, чтобы с моим трупом правильно обращались, и чтобы он не оставался где-то в комнате гнить, вонять и кормить червей. Мне совершенно точно нужен будет кто-то, кто сможет сжечь мой труп или положить его в симпатичный ящик и выгравировать дату моей смерти на куске камня».

Когда возникают подобные страхи и сомнения, это значит, что мы цепляемся за удовольствия этой жизни. Ответом является мысль, что в любом случае нет никакой гарантии, что мы проживем достаточно долго, чтобы состариться. Смерть может прийти в любой момент. Поэтому нам нужно решиться практиковать Дхарму независимо от внешних обстоятельств. Думайте следующим образом: «Если я умру от лишений, практикуя Дхарму, кому есть дело до того, что случится с моим телом? Даже если никто не позаботится о нем, и оно останется лежать на улице или в пещере в горах, гниющее или высохшее, это не имеет значения. Я собираюсь практиковать Дхарму без привязанности к удовольствиям этой жизни, этого тела».

Если мы умрем от холода в процессе, ничего страшного; если умрем от жары, это тоже нормально. Что бы ни происходило, мы не отречемся от Дхармы. Чтобы принять такое решение, нам нужно по-настоящему понимать великую пользу практики Дхармы. Чем больше мы понимаем, тем тверже будет наше решение. Тогда, сталкиваемся ли мы с голодом или холодом, мы не допустим даже мысли о том, чтобы отречься от Дхармы. Наше решение будет настолько твердым.

Однажды я читал книгу об опыте женщины, которая умерла, и после смерти ее сознание могло видеть ее тело. Она вспомнила все, что происходило после ее смерти. Все ее родственники пришли к ней домой, плача и сильно переживая. Но она чувствовала, что ее работа не закончена — в чем бы она ни заключалась — и вернулась в тело. Из ее опыта она сделала вывод, что жизнь после смерти точно существует. Кроме того, ее опыт дал понимание, что она потратила всю свою жизнь впустую, работая ради блага только этой жизни, и не готовясь к следующим жизням. Она очень расстраивалась по этому поводу. Я нашел это очень интересным. Она практически рассказывала о лам-рим, не отдавая себе в

этом отчета. То, о чем она говорила, было очень полезно, очень эффективно, даже для моего ума, в котором и не пахнет Дхармой. Думаю, есть много людей, у которых был подобный опыт.

На самом деле нам вовсе не нужно беспокоиться о том, что мы умрем от голода или холода. Даже если мы станем нищими, совершив отречение от мысли о восьми мирских дхармах, не нужно бояться, потому что Будда Шакьямуни посвятил заслуги таким образом, чтобы его последователи, те, кто живет в чистой практике Дхармы, никогда не нуждались в материальных благах для жизни. В «Сутре белого лотоса сострадания» (*Compassionate White Lotus Sutra*) он говорил, что когда он порождал бодхичитту в прошлой жизни, то молился ради всех живых существ следующим образом:

Если последователи моего учения — Дхармы, кто носит хотя бы четыре дюйма монашеских одежд, не имеют еды, то мое достижение состояния будды предают живых существ, и пусть тогда я не достигну просветления.

Он также предсказал, что на земле будет такой невероятный голод, что люди вынуждены будут продать все свои драгоценности за еду, но даже в эти времена истинные практикующие Дхарму никогда не будут голодать. Несмотря на то, что у остального человечества Земли останутся поля, где они смогут выращивать урожай, размером с ноготь, Будда обещал, что его последователи, живущие в отречении и практикующие чистую Дхарму, никогда не будут лишены средств к существованию.

Как мы уже видели, Геше Кхарак Гомчунг говорил, что никакой истинный мастер медитации не может умереть от голода или холода. Этого никогда не было в прошлом, и не произойдет в будущем, поскольку они совершили отречение от неудовлетворенности ума. Если мы на самом деле являемся истинными практикующими Дхарму, отречение от этой жизни несет в себе силу практики. Геше Лама Кончок — хороший того пример<sup>69</sup>.

На самом деле нет ни одной истории ни в Индии, ни в Тибете, ни где-либо еще об истинном практикующем Дхарму, который бы умирал от голода, холода или других трудностей. Если вы спросите многих высокообразованных геше из монастырей об их жизни, то услышите удивительные истории. Через что они прошли, вынося трудности холода, жары, скудной еды — иногда даже отсутствия твердой пищи, питаюсь исключительно кампой, смешанной с чаем в миске. Многие из монахов не имели даже масляного чая. На обед и ужин они всегда ели одно и то же и тратили все свое время на изучение Дхармы, слушая учения, вникая в детали, анализируя и проводя дебаты. И это просто монахи в монастырях. Я не говорю уже о великих мастерах медитации, живших в пещерах<sup>70</sup>.

Благодаря этому, спустя несколько лет, они развили свое знание Дхармы, и позже у них не было никаких трудностей в том, чтобы обрести все, что им было нужно для жизни, даже для ежедневных нужд. Иногда они получали так много еды, что им надоедало хранить такое огромное количество съестного.

Это совсем не так для того, кто практикует Дхарму поверхностно. У такого человека возникает множество трудностей, и существует много историй о людях, которые нашли свою смерть таким образом.

Если мы практикуем Дхарму чисто, у нас не должно быть страха смерти. Нам следует думать, что если мы умрем, цепляясь за удовольствия этой жизни, то поместим себя в низшие сферы существования, тогда как практикуя священную Дхарму без мысли о восьми мирских

---

<sup>69</sup>См. историю Геше Кончока на странице 111 в этой книге. См. также «Пещера в снегах» (Cave in the Snow) — книгу о трудностях, с которыми столкнулась досточтимая Тензин Палмо, монахиня и мастер медитации из Англии, жившая в пещере в Гималаях в течение двенадцати лет.

<sup>70</sup>См. автобиографию Геше Рабтена «Жизнь тибетского монаха» (The Life of a Tibetan Monk).

дхармах, даже если нам нужно для этого жить в пещере в полном одиночестве, мы будем счастливы сейчас, в момент смерти, а также в будущих воплощениях. Поэтому нам нужно решиться практиковать Дхарму всегда, даже если у нас нет ни единого помощника, даже если мы умираем в одиночестве, оставляя свой труп, как дохлого пса, полного червей.

#### *4. Доверь суть смерти пещере*

Практикующие медитацию, принимающие решение доверить суть смерти пещере, следуют Дхарме без страха смерти, живя в уединенных местах, таких как сухие, бесплодные пещеры — не в хороших, влажных пещерах, какие есть в Непале.

Существует множество видов практикующих медитацию. Есть мастера, которые достигают реализаций, живя в монастыре или большом городе, а не в пещере, и есть те, кто живет в пещере, но не совершили отречение от мирских забот, чье тело живет в абсолютно изолированном месте, но чье сознание занято восемью мирскими заботами. Итак, кто из них в ретрите? Человек, живущий в пещере высоко в Гималаях, но с умом, полным привязанностей, или человек, чье сознание живет вдали от восьми мирских дхарм, но чье тело находится в центре Нью-Йорка. На самом деле, человек, живущий в Нью-Йорке, работающий и общающийся с другими людьми, находится в настоящем ретрите, поскольку он ушел в ретрит от восьми мирских дхарм.

Как бы мы ни жили, самое важное — это чтобы наше сознание было в уединении и жило в своей собственной ментальной «пещере», независимо от того, находится тело в изоляции или нет. Отрекшись от всех незначительных мирских дел, мы можем завершить все этапы пути и достичь всеведения. Таким образом мы сможем достичь полного просветления в этой жизни без нужды ждать следующего воплощения.

В самом конце текста «Три основных аспекта пути» Лама Цонкапа сказал:

Итак, сын мой, когда ты правильно постигнешь  
Сущностные положения трех основных аспектов Пути,  
Положись на уединение и, породив силу радостного усердия,  
Быстро осуществи высшую цель!

Уединение, о котором он говорит — это ментальная, а не физическая обособленность. Истинное уединение воплощено в жизнь, когда мы отсекали цепляние за эту жизнь. В целом, нам также нужно быть в изоляции от эгоцентрической мысли и цепляния за свое «я», того неведения, которое верит, что «я» существует на самом деле. Если таково наше отношение, тогда где бы мы ни жили — на пляже, в шумном городе, в самом роскошном отеле — мы будем жить в уединении. Это и есть наше изолированное место.

Ген Джампа Вангду подбадривал меня, когда я слишком много спал, поскольку я был очень ленивым. Как я упоминал ранее, он жил в пещере, находящейся даже не в скале, а под большим валуном. Она не была таким роскошным и комфортным местом, как моя пещера в Лавудо. Я жил в сравнительно роскошных условиях, имея все, что нужно, чтобы практиковать восемь мирских дхарм, чтобы подпитывать их и усиливать, именно поэтому у меня было так много декора. Пещера Гена Джампы Вангду была пещерой геше традиции Кадам — созданной для того, кто отрекся от этой жизни, без украшений, только голый камень, и настолько низкие стены, что невозможно было встать в полный рост или потянуться. Там не было пружинного матраса для сна; он просто-напросто садился на постеленные на пол листья.

Однажды тибетская монахиня из состоятельной семьи, жившая в Непале, пришла навестить Гена Джампу Вангду. Думаю, они были в родстве; он была его тетей, кажется. Она

знала, что он был великим мастером медитации, и поэтому, желая получить от него наставления по лам-рим, принесла ему в качестве подношения огромный кусок масла, подобный тому, как продают сыр в Катманду, который очень широко используется монахами для приготовления чая. После подношения масла она села прямо на землю и попросила его даровать ей учение. Он сказал: «Я не знаю никаких учений, не могу учить, я ничего не знаю», — и затем добавил: «Все, что я знаю — это как делать простирания, вот и все. Я могу тебя научить этому. Если тебе нужны наставления, иди и ищи других лам. Также, мне не нужно масло, унеси его».

Не знаю, разозлилась ли монахиня или нет из-за того, что он отказался даровать ей учение, но после этого, я думаю, ей нечего было сказать, и она ушла. Его не заботило, что ее семья владела богатством, или что они состояли в родстве.

Кроме того, что действительно необходимо, например, монашеские одежды, если они монахи, эти аскеты-мастера медитации ничего не имеют — никаких вещей, украшений или чего-либо еще. Когда они становятся знамениты, и многие люди начинают делать им подношения, они просто переходят в другое место, другую пещеру или даже в другую страну, где их никто не знает. Затем и там начинают ходить о них слухи, и люди приходят с подношениями, и снова они уходят в другое место, с одной горы на другую. Многие не принимают подношений вообще или, если и принимают, сразу избавляются от них, даря их монастырю или своим учителям.

Великий йогин Миларепа молился таким образом:

Мои родные не знают о моем счастье,  
Мои враги не слышат о моем страдании,  
Если я смогу умереть в этом уединенном месте,  
Тогда исполнится желание йогина.  
Мои друзья не знают о моем возрасте,  
Моя сестра не знает о моих болезнях,  
Если я смогу умереть в этом уединенном месте,  
Тогда исполнится желание йогина.  
Пусть эта молитва, которую я произнес,  
И которую некому было слышать,  
Осуществится на благо всех живых существ.

Существует множество подобных молитв.

### *5. Несломленная ваджра*

После четырех вверений, следующие три из десяти глубинных драгоценностей — это три ваджры. Первая — это практика несломленной ваджры, поиск убежденности оставить всякое уныние. Это основано на решимости, что никто не сможет никаким образом изменить или помешать нашему решению. Кто бы ни пытался уговорить нас не практиковать Дхарму — родители, любимые друзья — мы остаемся тверды в своем решении. Из-за качества такой решимости, в своей твердости подобной алмазу, оно названо «ваджрой»\*, а «несломленная» предполагает что-то абсолютно неизменное.

Кошка охотится на мышку, но каким бы хорошим охотником ни была кошка, мышке все

---

\*«Ваджра» переводится с санскрита как «алмаз». (Прим. переводчика)

равно удастся убежать. Точно так же, мы совершили отречение от этой жизни и восьми мирских дхарм, и как бы люди ни уговаривали нас отложить практику, не делать ее сейчас и оставить на потом, мы не слушаем их. Без страха, что можем потерять их любовь, мы не меняем своего намерения, и твердо решаем: «Я должен, я должен практиковать, я должен практиковать чистую Дхарму».

И в этом смысле мы, как та мышка, способны избежать быть сломленными мирскими людьми и отвлеченными от практики Дхармы. Мы уже полагаемся на четыре вида вверения — Дхарме, нищему, смерти и пещере — которые имеют отношение к тому, как мы относимся к своей практике Дхармы, но все еще существует опасность, что наши отношения с другими будут мешать практике Дхармы. Возможно, мы планируем уйти в ретрит, но нашим родителям это не нравится, и они пытаются уговорить нас, что мы еще не готовы к этому, и что некуда спешить. «В чем смысл подвергать себя таким пыткам и уходить в эти уединенные места? Ты заболеешь в этой ужасной пещере! Ты там умрешь! Кто тебе поможет?»

И если это не работает, тогда они говорят: «Это плохая идея. Ты не знаешь, на что идешь. Лучше бы тебе остаться дома, работать и создать комфортную жизнь. Роди много детей! Тогда у тебя будет прекрасная большая семья, множество родственников, и у них будет много братьев и сестер. Мы подарим тебе недвижимость, очень симпатичный домик. Мы дадим тебе землю, так что ты сможешь заниматься, чем хочешь. Ты сможешь заработать много денег и наслаждаться жизнью. Ты сможешь путешествовать, куда захочешь. В чем смысл уходить в это примитивное место, где ты, скорее всего, заболеешь туберкулезом или раком? У тебя может случиться понос! Намного лучше, если ты останешься здесь. Затем, в будущем, когда ты закончишь работать, *тогда* можно будет практиковать Дхарму, если захочешь. Если это то, чего ты хочешь, ты можешь этим заняться потом. Но не дурак ли ты — уходить из этого комфортабельного, роскошного места, где есть так много разнообразной еды, и где все так чисто, где ты можешь получить все, чего пожелаешь? Как ты можешь даже думать о том, чтобы уйти в это примитивное место, где совершенно ничего нет, и просто жить в избушке. Там нет даже супермаркета. И даже нет бара!»

Я шучу, конечно. Однако, у нас могут возникнуть сомнения, когда мы решим практиковать Дхарму. Мы думаем, что уход в ретрит в уединенное место поможет нам, но мы также видим и трудности и думаем, что обманываем себя. Такие сомнения заставляют нас откладывать нашу практику Дхармы на потом, а наши друзья и семья усиливают эти сомнения, говоря о том, как хороша может быть мирская жизнь.

Итак, это сознание несломленной ваджры — это твердая убежденность практиковать Дхарму несмотря ни на что, не позволить уму попасть под влияние мысли о восьми мирских дхармах даже на секунду. Если самое позитивное, что мы можем сделать — это уйти в ретрит в уединенное место, тогда мы твердо решаем именно это и сделать. Сколько бы нас ни убеждали остальные поступить иначе, у нас хватает силы сознания делать то, что является наиболее полезным.

Вы, должно быть, слышали о жизни великого бодхисаттвы Атиши. Он был рожден принцем в Индии. Его семья управляла большим народом и имела необыкновенную власть. В их дворце было двадцать пять комнат с золотыми крышами. Но он хотел только одного — оставить все это и вести жизнь аскета.

Желая, чтобы он перенял власть от отца и стал королем, его родители много раз пытались отговорить его от этого, расхваливая удовольствие от титула монарха и женатого человека. Они собрали всех красавиц в стране и устроили большую вечеринку для него. Они очень старались, но ничто не могло изменить его решение. Его сознание поистине было подобно ваджре. Он сказал своим родителям: «Для меня ношение дорогих шелков и тряпок — абсолютно одинаково; также одинаковы для меня и великолепные блюда и мясо собаки; как и питье нектара и питье крови и гноя; и не существует разницы между обладанием принцессой и дочерью Мары». Такова практика несломленной ваджры.

Великий Миларепа давал наставления своему ученику Речунгпе:

Сын мой, если ты желаешь практиковать священную Дхарму и мечтаешь, чтобы преданность родилась в глубине твоего сердца, не оглядывайся на эту жизнь. Следуй моей истине. Родственники — это Мара, который задерживает тебя и не дает практиковать священную Дхарму. Не верь тому, что они говорят. Отсеки привязанность к ним. Еда и материальная собственность — это копия Мары. Объекты желания ослепляют тебя, подобно петле Мары, поэтому непременно отсеки привязанность.

Я уже говорил о том, как родственники говорят нам о приятных вещах, и мы начинаем им верить, и таким образом попадаем в ловушку. Однако Миларепа добавляет, что еда и материальная собственность — это шпионы Мары в том смысле, что чем больше мы привыкаем к ним, тем хуже становится.

Обычно, чем дружелюбнее мы по отношению к шпиону, чем лучше он понимает нас, и тем эффективнее может нас эксплуатировать. Он притворяется другом, делает вид, что не обманывает нас, и мы начинаем ему полностью доверять. Он кажется искренним и очень хорошим другом. Он водит нас в рестораны, угощает едой и напитками, льстит нам и предлагает воспользоваться любой помощью, в которой мы нуждаемся. Мало помалу он узнает о нас больше и открывает, в чем наши слабости. Мы хорошо проводим время, и рано или поздно наступает момент, когда он предлагает наркотики. Может быть, нам не хочется их принимать, но поскольку мы не желаем терять его дружбу, то соглашаемся. Мы доверяем ему, и поначалу все идет хорошо, но через некоторое время он заставляет нас принимать все больше и больше, и вскоре мы оказываемся на игле и под его полным контролем. Именно этого он и добивался все это время. Наш «друг» ввел нас в совершенное заблуждение, и мы оказываемся в тюрьме. Это похоже на петлю Мары, когда мы запутываемся в сетях привязанности все сильнее и сильнее.

То же самое с алкоголем и сигаретами. Когда мы впервые пробуем их, то кажется, что в них нет ничего особенного, но чем больше мы употребляем, тем больше привыкаем, и тем хуже становится. Нам очень трудно остановиться. Из-за нашей привязанности эти объекты сковывают нас, подобно кандалам. Запутавшись в этих объектах желания, неудовлетворенность только возрастает, и мы тратим все свое время, пытаясь достать больше этих продуктов. И затем обнаруживаем, что у нас нет времени на практику Дхармы.

Может быть, мы не чувствуем привязанность к телу другого человека, но если мы привязаны к объектам, которые получаем от этого человека, то все равно попадаем в ловушку привязанности. Мы начинаем надеяться на людей, которые дают нам разные вещи, например, на спонсоров, которые поддерживают нас деньгами. В заботах о материальном и в ожидании похвалы и тому подобного наше поведение ухудшается, и мы нарушаем основы морали, по которым старались жить, вынуждая сознание рассеиваться, что делает практику Дхармы еще труднее.

Мы оказываемся в ловушке привязанности к объектам, которые дают нам другие люди, и потому непроизвольно следуем за ними. Мы боимся пойти наперекор их желаниям, поскольку нуждаемся в том, что они нам дают, и поэтому наши убеждения и практика сходят на нет, и все заканчивается тем, что мы совершаем неблагие поступки и снова оказываемся полностью вовлеченными в мирские дела.

Однажды я повстречал монаха, который планировал пройти ретрит по медитации шаматхи используя практику чу-лен. И, хотя он изо всех сил пытался жить как настоящий аскет, его богатый брат уговаривал его, что глупо не получить степень геше сначала — поскольку монах был практически готов сдать финальные экзамены на степень геше — и

предлагал свою помощь в спонсировании монастыря от его имени\*. Поддавшись на уговоры брата, монах согласился и вышел из ретрита, чтобы сдать экзамены. Он получил степень геше, стал очень занятым и так и не смог завершить практику шаматхи. Это всего лишь один из примеров того, как легко попасться в ловушку, созданную руками других людей, поскольку мы не достигли совершенства в практике несломленной ваджры.

В этом и заключается суть наставления Миларепы его ученику: избегай попадания в петлю Мары. Даже обладая хорошей мотивацией, мы столкнемся со множеством препятствий, другие люди укажут на множество причин, почему нам нужно отложить практику, и почему пока не стоит уходить в одиночный ретрит.

Мы очень любим свою семью и друзей, они всегда в нашем сердце, но даже если наши глаза наполняются слезами, даже если мы беспокоимся о них, нам необходимо намерение несломленной ваджры — этой нерушимой, неизменной ваджрной мысли о том, чтобы никогда не расставаться со священной Дхармой, чтобы всегда находиться в уединенном месте, не иметь привязанности и практиковать Дхарму чисто. Не забывайте, что, как мы увидели, «быть в уединенном месте» не всегда означает физическую изоляцию. Как бы наши родные ни кричали на нас, как бы ни умоляли не уходить, мы не должны менять своих намерений, а держать их нерушимыми, как ваджра. Вот что означает «несломленная ваджра».

#### *б. Ваджра отсутствия стыда*

Вторая ваджра — это жить в ваджре отсутствия стыда. Несломленная ваджра является предварительной практикой по отношению к этой. Нам нужна решительность, не только чтобы уйти в уединенное место и практиковать Дхарму, несмотря на мольбы семьи и друзей, но и уже сделав это — отрекшись от благ этой жизни, нищенствуя, живя в грязи, без нормальной одежды и с пустым желудком — поскольку мы можем начать волноваться, что другие подумают о нас.

Когда люди видят нас на улице, они обвиняют нас в лени, и в том, как глупо мы выглядим, высмеивая внешний вид, образ жизни и мысли. Они критикуют нас и шутят, что у нас присутствуют все четыре конечности, или называют нас ленивыми, поскольку мы бродим по улицам без работы. В то время как все должны работать, чтобы заработать на жизнь, мы просто сидим на обочине, прося подаяния, как лентяи и сумасшедшие.

С другой стороны, другие люди могут думать, что мы являемся потрясающими йогинами. Мы живем в пещере и носим рванье, нам не нужны шикарный дом, семья, друзья или собственность — должно быть, мы стали чем-то вроде бога!

Особенно нам нужно быть осторожными по отношению к людям, которых мы любим и уважаем, например наши близкие и друзья. Даже с ними нам нужно быть беспристрастными и «бесстыдными» в отношении восхищения или критики, которыми они нас награждают. Следование их советам может стать большим препятствием для нашей практики Дхармы.

Мастера традиции Кадам советуют совершенно не волноваться по этому поводу. Критикуют ли нас люди за неопрятный внешний вид или восхваляют, потому что мы выглядим как великие аскеты-практикующие, кажемся ли мы им демонами или йогинами, это совершенно без разницы для нас. Мы знаем, что следование их идеям было бы ошибкой восьми мирских дхарм, и что следуя их словам, мы бы совершали работу ради этой жизни и создавали негативную карму. Таким образом мы теряем страх критики.

Когда мы уверены, что путь, который выбрали, хорош, нам не следует заботиться о репутации и похвале или дурной славе и оскорблении. Зная, что забота о репутации — это главное препятствие для нашей практики Дхармы, и решая сфокусироваться на практике чистой Дхармы без оглядки на мнения других, мы становимся свободны от стыда. Это и есть

---

\*По традиции сразу после получения степени геше монахи обязаны сделать щедрое подношение монастырю, часто это делают их родственники от их лица. (Прим. переводчика)

то, что имеется в виду под жизнью в ваджре отсутствия стыда.

### *7. Ваджра превосходной мудрости*

Следующая ваджра — это жизнь в ваджре превосходной мудрости. Это означает, что мы принимаем решение никогда не нарушать взятое обещание практиковать чистую Дхарму посредством отречения от этой жизни. Полностью отворачиваясь от всего, что является несущественным и бессмысленным, мы принимаем твердое, непоколебимое и нерушимое решение сделать нашу жизнь равной священной Дхарме.

«Пусть вся моя жизнь станет практикой, подобно тому как жил Миларепа» — эта молитва считается очень важной в тибетском буддизме. Это означает, что если мы живем десять лет, то и Дхарму практикуем десять лет, а не так, что наша жизнь длиннее практики Дхармы. Мы принимаем решение практиковать до самой смерти.

Чтобы быть способным на это, нам нужна неизменная, непоколебимая уверенность. Мы не можем практиковать правильно, если легко поддаемся иллюзиям, и тогда, несмотря на все наши усилия, жизнь становится неравной, с меньшим количеством времени на Дхарму и большим на бессмысленные занятия, которые только *кажутся* важными. Вот почему мы непременно должны принять твердое решение никогда не нарушать данное себе обещание полностью отречься от бессмысленной работы этой жизни и воспитать в себе непоколебимую решимость сделать свою жизнь равной Дхарме.

### *8. Изгнание из класса человеческих существ*

Среди последних трех аспектов десяти глубинных драгоценностей первая — изгнание из класса человеческих существ. Когда мы отрекаемся от этой жизни, то более не вписываемся в пути мирских существ. Ничто из благ этой жизни не интересует нас. В то время как все, начиная с бедняков и заканчивая миллионерами, работают исключительно ради благ этой жизни, наш образ мышления совершенно противоположен этому. Все, о чем мы думаем и делаем, совершается ради счастья за пределами этой жизни и для достижения счастья другими существами. Таким образом мы в совершенном разногласии с остальным миром, где являемся изгнанниками, и другие просто-напросто не понимают наш образ мыслей, и чем мы занимаемся. Вот что означает быть изгнанным из класса человеческих существ. Если бы деяния наших тела, речи и ума были созвучны людям с мирскими заботами, тогда что бы мы ни делали, не становилось бы истинной Дхармой.

Согласно мнению общества, критерий сумасшествия — это выход за пределы того, как думает нормальный человек, поэтому с этой точки зрения мы совершенно сошли с ума. Однако, мы видим, что обычные люди в погоне за мирскими благами разрушают свои шансы на обретение истинного счастья, поэтому для нас именно они сумасшедшие. Все они изо всех сил стараются приобрести столько материальных вещей и иметь настолько хорошую репутацию, насколько возможно; все они любят, когда их хвалят и терпеть не могут критику. Их жизни посвящены этим поискам.

Будучи практикующими Дхарму, отрекшимися от этой жизни, мы больше не ищем счастья этой жизни, поэтому испытываем безразличие по отношению к четырем желанным и четырем нежеланным объектам. Таким образом, наше отношение к этому полностью противоположно отношению всего остального мира.

Многие западные ученики, возвращаясь домой после месячного курса в монастыре Копан, обнаруживают, что практиковать там довольно непросто. Поначалу они стараются, как могут, противостоя мысли о восьми мирских дхармах, но вскоре их энергия ослабевает, и возвращаются старые привычки. Они снова начинают работать, но чувствуют, что больше никак не связаны с людьми вокруг них. Они чувствуют, что мир, в котором они живут, кардинально отличается от мира, в котором живут все остальные, поскольку их отношение



настолько непохоже. Вот что имеется в виду под изгнанием из класса человеческих существ. Это на самом деле означает идти не в ногу с мирскими существами, которые заботятся только об этой жизни.

### *9. Попадание в класс собаки*

После изгнания из класса человеческих существ следующим достижением становится попадание в класс собаки. Все всегда недовольны собакой, у нее такая плохая репутация. Все говорят, что она приносит вред, но для нее это не звучит как критика. У собаки нет концепции репутации, и независимо от того, ругают или хвалят ее хозяева, она все равно им верна и пытается защитить их от незваных гостей. Ее оставляют на улице на холоде, не дают никакого убежища в плохую погоду, кормят убогой едой, но что бы ни случилось, как много трудностей ни пришлось бы ей перенести, она все выносит, послушно оставаясь со своей семьей.

Конечно, мы сейчас говорим о тибетской породе собак. На Западе у собак часто бывают очень симпатичные дома и хороший корм, и хозяева даже надевают на них теплую одежду, когда те мерзнут. Люди с Запада чрезвычайно заботливы в отношении своих питомцев, и это просто прекрасно. Однако, тибетские собаки просто остаются подле своих хозяев, невзирая на то, сколько или какого качества еду они получают, они все принимают. Они выносят все трудности.

То же самое относится и к практикующим Дхарму (хотя, конечно, собаки работают только ради счастья в этой жизни, поэтому все, что они делают, бессмысленно). Если мы хотим практиковать Дхарму, но имеем слабое сознание, у нас всегда будут возникать трудности. Мы можем думать, что нам нужны деньги, комфортное жилье и еда, приготовленная для нас заранее, перед тем как мы начнем медитировать. Или мы можем начать, но вскоре деньги заканчиваются, и нам приходится выживать на яблоках и бутербродах. Или, возможно, у нас очень неудобное и ветхое жилье, покрытое паутиной, без отопления и с голым полом вместо кровати. На этом этапе мы полностью забываем про Дхарму. Мы совершенно бросаем ее. Но если бы нам нужно было дождаться, чтобы все условия стали комфортными и легкими, и наша ситуация стабилизировалась, то мы никогда не начали бы практиковать Дхарму.

Отрекаясь от забот о еде, одежде, крове, репутации и так далее, мы испытываем счастье от практики Дхармы. Какую бы еду и одежду мы ни получали, мы просто принимаем; какие бы трудности ни встретили — голод, жажду, жару, холод — мы выносим все ради практики Дхармы.

Геше Ченгава дал совет о четырех противоположных отношениях — то, что актуально для попадания в класс собаки. Он говорил, что мирские существа чтят Будду больше, чем остальных живых существ; счастье больше, чем страдание; людей, помогающих им, больше, чем тех, кто приносит вред; и ставят себя на первое место по сравнению с остальными. Для человека, практикующего Дхарму и желающего достичь просветления, это совершенно противоположно. Практикующий Дхарму должен заботиться о живых существах больше, чем о Будде<sup>72</sup>; приветствовать страдание больше, чем радость; людей, которые приносят вред, больше тех, кто помогает; и ставить на первое место других вместо себя. Самое главное здесь — что мы должны ценить страдание больше, чем счастье.

Это то, что имеется в виду под попаданием в класс собаки. Как бы ни была трудна жизнь собаки — даже если она не получает еды в течение нескольких дней — она все равно находится поблизости, желая защитить своих хозяев. Подобным образом, какие бы трудности

---

<sup>72</sup>Забора о живых существах больше, чем о Будде — это часть практики бодхисаттв. Будда должен быть почитаем, потому что он дал нам инструменты для достижения просветления, но только посредством работы для других живых существ мы обретаем все реализации. Поэтому ошибочно чтить только Будду и игнорировать всех остальных.

ни возникали, нам необходимо продолжать практиковать Дхарму, не изменяя своего решения.

### *10. Достижение класса богов*

Последняя из десяти глубинных драгоценностей — это достижение класса богов. Это фактически означает, что мы достигли цели и пришли к совершенству в своей практике посредством всех предыдущих практик. Мы достигли состояния будды, самого высшего из состояний живых существ. В индуистской культуре мирские божества, такие как Брахма и Индра, считаются выше, чем люди, и, поэтому, стоят выше архатов. Но на самом деле мирские божества не свободны от самсары, в то время как архаты достигли освобождения, поэтому в реальности архаты выше мирских божеств. А будда выше всех существ.

Я объяснил десять глубинных драгоценностей, поскольку, если мы желаем практиковать чистую Дхарму и отречься от мысли о восьми мирских дхармах, нам очень-очень нужны наставления мастеров традиции Кадам. Это очень важно в качестве основы. Даже если мы не можем практиковать таким образом, очень полезно это понимать, особенно, когда мы запутываемся или слишком ленивы, чтобы практиковать Дхарму.

Суть наставлений геше традиции Кадам о десяти глубинных драгоценностях — это выровнять отношение к восьми мирским дхармам, четырем желанным и четырем нежеланным объектам. Это самый базовый метод, который нам нужен, чтобы положить конец трудностям в нашей жизни и отсечь заблуждения. Практикующий Дхарму, желающий реализовать поэтапный путь к просветлению, ценит эти наставления так же, как мирской человек ценит деньги.

Эта практика больше, чем просто вербальная или физическая; это практика ума. Она полностью основана на решимости. Суть в том, чтобы привести свой ум в точку, где мы сможем принять твердое решение практиковать Дхарму чисто. Эта практика десяти глубинных сокровищ особенно необходима, если мы приняли обеты. Будь то обеты монаха или монахини с полным посвящением (*монаха-гелонга*), тридцать шесть обетов монаха-новичка (*монаха-гецула*), обеты бодхисаттвы или тантрические обеты, нам нужны такие практики, как десять глубинных драгоценностей, которые крепко держат нас в отречении от восьми мирских дхарм.

### **Истинная Дхарма, а не просто слова**

Когда великие бодхисаттвы дают наставления, они не просто произносят слова. Это не происходит как с попугаем или магнитофоном. Попугай может повторить то, что слышит, но не понимает смысла сказанного, поэтому это просто бессмыслица; магнитофон не обладает сознанием, поэтому он также не понимает. С другой стороны, когда великие бодхисаттвы дают наставления, их речь не суха и пуста; слова приходят из их полного понимания природы страдания самсары. Они говорят из своего опыта. Они обнаружили, в чем выгода, в чем неизмеримая польза отречения от этой жизни, и, живя в чистой практике, они наставляют своих последователей в соответствии с этим знанием.

Если мы не знаем, как практиковать, то можем думать, что отрекаемся от этой жизни, но наши действия не будут являться Дхармой, и возникнут проблемы, как у тех западных студентов, выкинувших все свое имущество и уехавших в Индию, чтобы быть как Миларепа; однако, они не выкинули ум, цепляющийся за эту жизнь. Нам нужно некоторое понимание.

Может быть, вы думаете, что я делаю Дхарму запутанной и сложной, что мне надо объяснять вещи, которые делают вашу жизнь простой и комфортной. Может быть, вы думаете, что я объясняю такие вещи как восемь мирских дхарм, чтобы напугать вас. Однако, это и есть истинное значение Дхармы, и без прохождения этого этапа нет никакого способа практиковать Дхарму.

Сколько бы мы ни говорили, что практикуем Дхарму, если мы делаем это без понимания, наши действия никогда не станут чистой Дхармой. Какие бы продвинутые практики мы ни делали, сколько бы ни медитировали или разговаривали о Дхарме, какими бы знаменитыми практиками медитации или йоги ни были, какой бы силой ни обладали, без понимания отречения и жизни в практике невозможно преобразить все наши действия в чистую Дхарму.

Поэтому необходимо, чтобы Дхарма, которую мы пытаемся практиковать, не стала просто словами, а была истинной Дхармой, даже если мы медитируем только раз в день. Если мы хотим совершить благие деяния, создать причины для освобождения от самсары, сделать каждое свое действие чистым, необходимо помнить, что такое Дхарма, памятуя о том, где проходит граница между тем, что является Дхармой, и что — нет. Тогда, даже если мы совершаем только один маленький поступок в день, он может стать истинной Дхармой. Совершив его в свободе от зловредной мысли о восьми мирских заботах, мы сеем настоящее зерно освобождения, то самое зерно, которое может принести просветление; если же нет, то появляется опасность посадить не то зерно.

Нам нужно быть очень аккуратными в том, что мы делаем. Необходимо убедиться, что все, что мы делаем — не просто Дхарма на словах. Чистая Дхарма невероятно глубока. Ее значение подобно глубокому колодцу — увидеть ее дно очень трудно, но еще сложнее реализовать. Дхарма, совершаемая с мыслью об отречении от этой жизни, еще глубже. Это очень особенный метод; это *и есть* метод нашего освобождения от страданий, ведущий нас к счастью.

#### *Отречение от удовольствия приносит самое большое удовольствие*

Отречение от привязанности к мирским удовольствиям приносит самое большое удовольствие. Отречение от привязанности к получению материальных вещей — это самое лучшее получение, оно приносит с собой самое лучшее и продолжительное получение материальных даров; отречение от привязанности к похвале — это и есть лучшая похвала, оно приносит величайшее восхищение; отречение от привязанности к хорошей репутации — это и есть самая лучшая репутация, оно приносит с собой величайшую славу.

Все великие йогины прошлого, такие как Учитель Будда Шакьямуни, совершили отречение от четырех желанных объектов, но это не означает, что Будда никогда не получал наслаждение от удовольствий, никогда не имел хорошую репутацию или никогда не получал похвалу. Он испытывал бесконечное удовольствие, бесконечное счастье все время, непрерывно; оно никогда не заканчивалось. Если бы мы попытались сравнить все когда-либо существовавшее удовольствие существ в самсаре с наслаждением Будды, то не смогли бы этого сделать. Удовольствие существ ограничено. Также, не ища похвалы, Будда получал самую лучшую похвалу благодаря своим качествам; к нему с почтением относились в прошлом, относятся в настоящем и будут относиться в будущем. Для просветленных существ нет неприятных звуков и вкусов. Наша одежда может быть грубой или мягкой на ощупь, но для просветленных существ не существует грубых ощущений или плохих запахов. Будда и все остальные просветленные существа постоянно испытывают наивысшее, непрекращающееся счастье. Для них все является бесконечным блаженством, все по природе является безграничным счастьем. Все это приходит с практикой отречения. Помните, что говорил Будда:

Желая полноценного счастья, отрекись от всякой привязанности. Совершив отречение от всей привязанности, достигнешь наивысшего счастья.

Эта цитата коротка, но невероятно глубока. Она суммирует все учения о восьми мирских дхармах: совершая отречение, мы получаем. Избегая всех желаний самсары, мы достигаем

величайшего счастья. До тех пор, пока мы следуем страстям самсары, нам никогда не найти удовлетворения.

Причина, по которой мы до сих пор никогда по-настоящему не были удовлетворены, лежит в том, что мы не пытались избегать страстей самсары. Для этого нам нужна мудрость. Когда мы достигаем удовлетворенности с мудростью, то становимся намного счастливее тех, кто пытается получить удовлетворение, следуя самсарным желаниям. Нам никогда не найти удовлетворения, пока мы находимся под контролем страсти и привязанности. Это работает именно так.

Как мы видели, в расчесывании зуда есть какая-то доля удовольствия, но намного лучше с самого начала не иметь чесотки. Удовольствие — это просто временное облегчение страданий. Если мы привязаны к удовольствию, которое получаем от расчесывания, то нам всегда будет мало почесать зудящее место только один раз. Нам нужно сделать это три или больше раз, и по мере того как мы это делаем, удовольствие становится слабее, и рано или поздно мы расчесываем до ранки. Вместо того чтобы получать все больше и больше удовольствия — а именно на это мы и надеемся — мы получаем страдание. Удовольствие не длится долго; оно просто обязано перерасти в страдание. *Такова* природа самсары.

Болея желтухой, мы можем видеть белоснежные вершины гор желтыми, и будем даже верить, что они желтые, но, выздоровев, мы видим, что на самом деле они все это время были белыми. Таким же образом, поддавшись привязанности, мы верим, что можем стать счастливыми, обретя желаемые объекты. Мы действительно верим в это. Однако, благородные существа, вышедшие за пределы этого ложного воззрения и совершившие отречение от привязанности к удовольствиям самсары, понимают, что такое удовольствие по своей природе является страданием.

Нам нужно размышлять над подобными примерами, и необходимо быть очень осторожными, когда встречаем объект желания. Если мы сможем увидеть, что удовольствие самсары по сути является страданием, то наша мудрость Дхармы будет возрастать, и все совершаемые нами действия станут причинами будущего счастья.

Мы не можем увидеть это, опираясь только на слова; необходимо испытать это на собственном опыте. Не думайте, что я хочу, чтобы вы отказали себе в счастье, или что то, о чем я говорю, недостижимо. Даже те, кто изучал это в прошлом, должны повторять это снова и снова, потому что на истинное понимание требуется время.

Нам нужно быть очень терпеливыми по отношению к себе. Если мы сможем выучить наизусть основополагающие понятия, то у нас будет инструмент проверки всего, что приходит на ум, и вся наша практика станет намного более эффективной. Нам нужно повторять основные пункты своей практики, постоянно используя их как фон для всего, что мы делаем.

Конечно, если мы сможем совершенно противостоять мысли о восьми мирских дхармах все время, то это, бесспорно, станет самым идеальным методом достижения счастья не только в этой жизни, но и во всех будущих воплощениях. Но это не происходит мгновенно, как по шелчку пальцев. Нашему уму требуется время, чтобы развернуться. Необходимо тренироваться, но по мере продвижения вперед, нам становится все легче и легче.

Чем больше мы интегрируем темы учений лам-рим, такие как восемь мирских дхарм, в нашу повседневную жизнь, тем лучше видим, насколько они справедливы в действительности; наше понимание становится глубже и глубже. Я уверен, в самом начале это может показаться какой-то выдуманной белибердой, детским лепетом. Когда мы впервые сталкиваемся с этой темой, то не можем в ней разобраться; она совсем не доступна нашему пониманию. Но природа мудрости такова, что если мы упорно продолжаем изучение, то совершенно точно у нас будет прогресс, и наша мудрость возрастет. Такова природа ума.

Мы можем практиковать, как это делал ученик Атиши, йогин традиции Кадам, Геше Бен Гунгьял. У него была коллекция белых и черных камней. Когда возникала мысль о восьми

мирских дхармах, он клал черный камень, а когда появлялась благая мысль — белый. Так он делал в течение всего дня, и перед тем как лечь спать, он подсчитывал, сколько и какого цвета камней у него накопилось. Вначале у него не было ни одного белого камня, только черные. Однако, постепенно, стали появляться белые камни, и мало-помалу их становилось больше. В конце концов, после долгой практики у него не осталось ни одного черного камня. Поэтому все дело в тренировке, нельзя ожидать, что это случится быстро. Все зависит от постоянства усилия, решимости и практики.

Даже несмотря на то, что мы не можем жить всю свою жизнь в Дхарме, совершив полное отречение от мысли о восьми мирских дхармах, подобно тому, как это делали аскеты, практикующие медитацию, чрезвычайно важно сохранять осознанность и изо всех сил стараться сделать каждое свое действие направленным во благо.

В противном случае мы можем ошибочно верить, что наши действия, внешне кажущиеся религиозными, являются Дхармой, а это очень опасно. У нас такая короткая жизнь, что если мы не можем накапливать добродетель даже когда совершаем благие поступки, это очень грустно. Это как владеть магазином и думать, что мы зарабатываем большие деньги, но когда в конце дня мы проверяем выручку, то обнаруживаем, что все банкноты фальшивые. Все, что мы воспринимали за настоящее, таким не являлось, и мы потратили свои время и энергию совершенно впустую. Но даже если бы мы были миллионерами, и обнаружили, что все накопленное является фальшивкой и в буквальном смысле ничего не стоит, это все равно ничто, по сравнению с работой ради мысли о восьми мирских дхармах, считая, что трудимся ради достижения счастья, в то время как на самом деле все, над чем работаем — это перевоплощение в низших сферах. Горы фальшивых денег не могут стать причиной нашего перерождения в низших сферах, не могут помешать счастью в будущих жизнях, однако недобродетельные поступки, совершенные с мыслью о восьми мирских дхармах, могут. Поэтому чрезвычайно важно делать даже самые маленькие поступки настолько совершенными, насколько это возможно.

Самое мощное средство — это медитация на непостоянство и смерть. Помня о том, что время смерти неизвестно, размышляйте о том, что следование порочной мысли о восьми мирских дхармах приводит к недобродетельным поступкам, которые, в свою очередь, являются причиной перерождения в низших реальностях, а также заставляет нас страдать даже в этой жизни.

Помня об этом и порождая позитивную мотивацию, мы не даем своему сознанию слиться с восемью мирскими заботами, а самая лучшая позитивная мотивация, которую мы может породить — это бодхичитта. Что бы мы ни делали для другого существа, даже самое маленькое действие, необходимо совершать его с бодхичиттой, считая, что мы делаем это для достижения просветления ради блага всех живых существ. Даже если мы просто отдаем собаке объедки со стола, пользу от этого действия, совершенного с бодхичиттой и на основе отречения от мысли о восьми мирских дхармах, не измерить, не сосчитать и не вообразить.

Знание разницы между тем, что является Дхармой, и что ей не является, дает нам возможность выбора. Обладая этой мудростью, мы можем превратить все наши поступки в Дхарму, когда бы ни пожелали.

## Приложение

### Десять глубинных драгоценностей геше традиции Кадам<sup>73</sup>

*Существует десять глубинных драгоценностей традиции Кадам. Благодаря одному лишь хранению их в сердце, крепость заблуждений рушится, корабль негативной кармы исчезает, и ты достигаешь блаженной земли исцеления. Поэтому, обладая десятью глубинными сокровищами, ты достигнешь освобождения и просветления быстро и без трудностей, а также обретаешь счастье в этой и во всех будущих жизнях естественным образом.*

Я прошу владыку силы, милосердных учителей, моих прямых и косвенных наставников даровать мне благословения, чтобы я совершил отречение от этой жизни подобно тому, как рассказано в жизнеописаниях святых существ, живших до меня.

Узрев болезнь, старость и смерть, несравненный сын Цецанга (Принц Сиддхартха)<sup>74</sup> испытал великое огорчение и оставил свое правление королевством. После шестилетней жизни аскета, полной лишений, на берегах великой реки Наранджана<sup>75</sup>, он достиг полного просветления. Точно так же, как это описано в историях жизни святых существ прошлого, которые размышляли над непостоянством и смертью, испытывали великую скорбь, оставили эту жизнь, практиковали в уединенных местах и достигли просветления за одну жизнь, подобно им, размышляй о неизвестности времени смерти: почему бы мне не оставить все заботы этой жизни — быт, работу в поле, дом, родственников, еду и богатство — все, что не позволяет мне породить чистую практику Дхармы?

Кроме того, что необходимо для выживания — три комплекта монашеских одежд, чаши для милостыни и так далее — я не буду хранить для себя ни золота, ни драгоценностей, ничего лишнего — ни малейшего кусочка. Я вижу, что смерть непременно придет. В тот момент богатство, семья, друзья (в том числе и кошки и собаки) не принесут мне никакой пользы. Более того, разлука с ними приносит страдание. Размышляя таким образом, мне следует оставить поиски благ этой жизни.

Я должен доверить суть воззрения Дхарме.

Я должен доверить суть Дхармы нищему.

Я должен доверить суть нищего смерти.

Я должен доверить суть смерти пещере.

Я должен продолжать в таком духе с несломленной ваджрой. *(Посредством практики с умом, подобным ваджре, неизменно хранящим отречение от этой жизни, я практикую Дхарму, не будучи под влиянием моих близких.)*

Я должен совершенно определенно оставить позади ваджру отсутствия стыда. *(Оставлю мирские заботы: что бы люди ни говорили обо мне, хорошее или плохое, я не изменю своего решения, выходя во внешний мир с отречением от этой жизни. Такой ум — и есть ваджра отсутствия стыда.)*

Ваджра превосходной мудрости должна быть моим компаньоном. *(Я должен уравнивать Дхарму и мою жизнь, не нарушая обязательств совершить отречение от этой жизни.)*

Я должен постараться выйти из общества людей. *(Мне необходимо быть на разных*

<sup>73</sup>«FPMT Retreat Prayer Book», стр. 171-173, а также «Lama Chöpa JorChö», стр. 197 и 199. Кроме того, можно найти информацию в интернете по ключевым словам «десять сокровенных самоцветов традиции Кадам».

<sup>74</sup>Оба имени принадлежат тому, кто впоследствии стал известен как Будда Шакьямуни, исторический будда.

<sup>75</sup>Река (ныне носящая название Лиладжан), текущая мимо Бодхгаи, небольшого городка на северо-востоке Индии, где Будда обрел просветление.

*волнах с мирскими людьми, имеющими привязанность к этой жизни.) Мне нужно сохранять скромную позицию, нося рваные тряпки.*

*Я должен попасть в класс собак и достичь класса богов. (Принять скудность еды, одежды и плохую репутацию. Сколько бы я ни испытывал голода, жажды и трудностей, я все вынесу ради практики Дхармы. Когда человек оставляет всю мирскую работу и завершает свои практики в уединенных местах, он достигает уровня богов, превзошедших мирское, то есть просветления в этой жизни.)*

Вкратце, непостоянство и смерть скоро проявят себя. Наступило время оставить эту жизнь. Пусть, благодаря состраданию учителя и моим собственным заслугам, я буду способен оставить труд ради благ этой жизни.

*Если читать вслух эти слова и размышлять над их значением, то вскоре ты сможешь полностью оставить всю работу ради этой жизни.*

### *Колофон*

Эта самоосвобождающая речь, вдохновленная благословениями йогина по-имени Кхедруп Ньиден Шабкар Цогрук, была немного отредактирована скромным невежественным нищим, не обладающим Дхармой, [Тхубтеном Зопой]. Она была написана с мыслью, что если я и те, кто как я, читая молитву «Повторения ступеней Пути», захотят прочесть эти слова после четверостишия, начинающегося со слов «Реализовав, что это тело, одаренное свободами и возможностями...», это принесет большую пользу и вдохновит зарождение Дхармы в потоке сознания. Таким образом, пусть все бродящие в самсаре будут освобождены от цепляния за восемь мирских дхарм и быстро достигнут высшего, совершенного просветления. Также было бы хорошо начитывать это, давая другим учения лам-рим.

### *Колофон переводчика, добавленный в июне 2014*

Этот текст был написан великим реализованным ламой Шабкаром Цогдруком Рангдролом и переведен Ламой Зопой Ринпоче с помощью Досточтимой Ценла в 23-й день первого месяца года Земляного Кролика, 10 марта 1999, в Качо Дэчен Линг, Аптос, штат Калифорния, США; продиктован Досточтимому Лхундрупу Нингдже. Пусть все живые существа получают пользу. Слегка отредактировано Кендалл Магнуссен, Отдел Образования ФПМТ, июль 2004.

## Глоссарий

(*Санскр.* = санскрит; *Тиб.* = тибетский)

**Aggregates, skandha** (*Санскр.*), *психофизические совокупности*. Пять психофизических составляющих, на основе которых сформировано большинство живых существ: форма (*рупа*), ощущение (*ведана*), различение (*самджня*), опыт (*самскара*) и сознание (*виджняна*).

**Anger, гнев**. Грубый ум, который воспринимает свой объект внимания отвратительным, его функция - разрушение; одно из шести коренных омрачений и трех ядов ума.

**Arhat** (*Санскр.*), *архат*. Буквально: «истребитель врагов», то есть тот, кто уничтожил своего внутреннего врага - иллюзии - и освободился от оков самсары.

**Arya** (*Санскр.*), (*Тиб.*: 'phags pa), *арья*. Буквально: «возвышенный». Тот, кто реализовал мудрость, постигающую пустоту напрямую.

**Aryadeva, Арьядева**. Индийский философ третьего века н.э., ученик Нагарджуны.

**Arya Asanga, Арья Асанга**. Буддийский философ из Индии, рожденный примерно через девять столетий после смерти Будды Шакьямуни. Он основал школу буддийской мысли Читтаматра.

**Asura** (*Санскр.*), *асура*. Полубог.

**Atisha Dipamkara Shrijñana, Атиша Дипамкара Шриджняна** (982-1054). Известный индийский философ, уехавший в Тибет в 1042 году, чтобы помочь в восстановлении буддизма; он основал традицию Кадам. Его текст «Светоч на Пути» был первым текстом жанра лам-рим — поэтапного пути к просветлению.

**Attachment, привязанность**. Заблуждающийся ум, который видит свой объект наблюдения привлекательным, он полностью поглощен им и не может оторваться. Привязанность является одним из шести коренных омрачений и трех ядов ума.

**Avalokiteshvara** (*Санскр.*), *Авалокитешвара*. См. **Chenrezig, Ченрезиг**.

**Bardo** (*Тиб.*), *бардо*. Промежуточное состояние; состояние между смертью и перерождением, длящееся от одного мгновения до сорока девяти дней.

**Ben Gungyal, Geshe Tsultrim Gyälwa, Бен Гунгьял, Геше Цультрим Гьялва**. Ученик Геше Гонпавы, мастера традиции Кадам; был грабителем и вором до того как совершил отречение от своей преступной жизни, получил монашеские обеты и стал великим йогиним.

**Bhumi** (*Санскр.*), *бхуми*. Буквально: «ступень, земля». Бодхисаттвы должны пройти десять бхуми на пути к просветлению; первая бхуми достигается с прямым постижением пустоты.

**Bodhicitta** (*Санскр.*), *бодхичитта*. Альтруистическое устремление достичь просветления ради того, чтобы привести всех живых существ к тому же состоянию.

**Bodhisattva** (*Санскр.*), *бодхисаттва*. Существо, чья духовная практика направлена на достижение просветления. Бодхисаттва обладает бодхичиттой — устремлением к полному просветлению ради блага всех живых существ.

**Bodhisattva vows, обеты бодхисаттвы**. Обеты, которые берутся при вступлении на путь бодхисаттвы.

**Boudhanath, Боуданатх**. Деревня недалеко от Катманду, построенная вокруг Ступы Боуданатх, знаменитого места паломничества буддистов.

**Brahma, Брахма**. Индуистское божество из локи богов.

**buddha** (*Санскр.*), *будда*. Полностью пробужденное существо. Тот, кто устранил все



заблуждения, омрачающие сознание и препятствующие раскрытию всеведения, а также в совершенстве развил все благие качества. Первая из Трех Драгоценностей, в которых принимается прибежище. См. также *enlightenment*, *просветление* и *Shakyamuni Buddha*, *Будда Шакьямуни*.

**Buddha** (Санскр.), *Будда*. Исторический Будда, Шакьямуни. См. также *enlightenment*, *просветление* и *Shakyamuni Buddha*, *Будда Шакьямуни*.

**Buddhadharma** (Санскр.), *дхарма*. Учение Будды. См. также **Dharma**, *дхарма*.

**Buddhahood**, *состояние будды*. Просветленное состояние сознания.

**Calm abiding**, *шаматха* (Санскр.), *пребывание в покое*. Состояние концентрации, при котором сознание может оставаться сфокусированным на объекте медитации без усилий и настолько долго, насколько практикующий пожелает.

**Capable being (lower, middle or higher)**, *существо, обладающее одним из трех видов способностей (низшими, средними или высшими)*. См. **three levels of practice**, *три уровня практики*.

**Causative phenomena**, *обусловленные феномены*. Вещи, которые происходят в зависимости от причин и условий; включают в себя все объекты органов чувств, а также объекты ума; непостоянные феномены.

**Chakra** (Санскр.), *чакра*. Буквально: «колесо». Сформированы скопления ветвей каналов в различных местах центрального канала; шесть основных чакр включают в себя чакры в районе темени, третьего глаза, горла, сердца, пупка и интимных органов.

**Chakrasamvara** (Санскр.), *Херука Чакрасамвара*. Божество для медитации в мужском аспекте в высшей йога тантре, его тантра делает особенный акцент на ясном свете.

**Chandragomin**, *Чандрагомин*. Знаменитый индийский практик-мирянин седьмого века, который вызвал Чандракирти на дебаты, длившиеся много лет. Среди его произведений — «Двадцать строф об обетах бодхисаттвы» и «Письмо к ученику».

**Chang** (Тиб.), *чанг, пиво*. Алкогольный напиток, приготовленный засчет брожения зерна, как правило, ячменя.

**Chengawa, Geshe Chengawa Tsultrim Bar**, *Ченгава, Геше Ченгава Цульtrim Бар*, (1038-1103). Основатель традиции наставлений Кадам и один из трех основных учеников Дромтёнпы.

**Chenrezig** (Тиб.), *Avalokiteshvara* (Санскр.), *Авалокитешвара или Ченрезиг*. Будда Сострадания, чьей эманацией считается Далай Лама. Его мантра: ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Божество для медитации.

**Chuba** (Тиб.), *чупа*. Одежда тибетцев-мирян, похожая на пальто с запахом, имеет длинные рукава и подвязывается на пояс.

**Chu-len** (Тиб.), *чу-лен*. Буквально: «извлечение сути». Пилюли чу-лен сделаны из специальных веществ; принимая несколько пилюль в день, опытный мастер медитации может оставаться в уединенном ретрите в течение многих месяцев или лет без зависимости от обычной еды.

**Circumambulation**, *кóра* (Тиб.), *обход вокруг священных объектов*. Практика очищения негативной кармы и накопления заслуг засчет обхождения по часовой стрелке священного объекта, такого как ступа или статуя просветленного существа.

**Compassion**, (Санскр. *karoona*), *сострадание*. Искреннее желание, чтобы другие существа были свободны от ментального и физического страдания, и ощущение, что их свобода от страдания важнее собственной. Является предварительным условием для развития бодхичитты.

**Completion stage, стадия завершения.** Вторая и более продвинутая ступень практики в высшей йога тантре.

**Daka** (Санскр.), (Тиб.: *mkha' 'gro*), *дака*. Буквально: «идущий в пространстве». Существо в мужском проявлении, помогающее пробудить энергию блаженства в квалифицированном практикующем тантру.

**Dakini** (Санскр.), (Тиб.: *mkha' 'gro ma*), *дакини*. Буквально: «идущая в пространстве». Существо в женском проявлении, помогающее пробудить энергию блаженства в квалифицированном практикующем тантру.

**Dalai Lama, His Holiness Gyalwa Tenzin Gyatso, Его Святейшество Далай Лама, Гьялва Тензин Гьяцо** (год рождения - 1935). Высоко почитаемый духовный лидер тибетского народа и неутомимый работник ради мира во всем мире; лауреат Нобелевской премии мира 1989 г., а также лауреат Темплтоновской премии; учитель Ламы Зопы Ринпоче.

**Deity**, (Тиб.: *uid dam*), *божество*. Проявление пробужденного сознания, обычно в определенном аспекте или качестве, например, сострадание, мудрость, сила и так далее, с которым практикующий отождествляется в процессе тантрической практики.

**Delusion, klesha** (Санскр.), *омрачение, заблуждение, клеши*. «Затмение» в сознании, закрывающее изначально чистую природу сознания, и таким образом служащее причиной страданий и неудовлетворенности. Существует шесть коренных и двадцать вторичных омрачений; основным омрачением является неведение, из которого прорастают привязанность, ненависть, зависть и все остальные.

**Dependent arising, взаимозависимое возникновение.** Представляет собой суть того, как существуют объекты — относительно и обусловленно. Они возникают в зависимости от 1) причин и условий, 2) их частей и, на наиболее тонком уровне, 3) сознания, обозначающего их как нечто определенное, называющее их.

**Desire realm, сфера желаний, мир желаний.** Одна из трех сфер бытия в самсаре, включающая в себя миры существ ада, голодных духов, животных, людей, полубогов и шести низших классов богов; существа в этой сфере бытия находятся под сильным влиянием страстей по отношению к объектам шести чувств.

**Deva** (Санскр.), *дэва*. Божественные существа, живущие в комфорте и удовольствии в мире желаний, мире форм или мире без форм.

**Dharamsala, Дхарамсала.** Городок на севере Индии в штате Химачал Прадеш. Является резиденцией Далай Ламы и тибетского правительства в изгнании.

**Dharma** (Санскр.), *дхарма*. Духовные учения, в частности учение Будды Шакьямуни. Буквально означает «то, что удерживает от страданий» (или с тибетского: «то, что обладает потенциалом налаживать, исправлять»). Вторая из Трех Драгоценностей.

**Dharmakirti, Дхармакирти.** Индийский ученый седьмого века, один из основателей школы буддийской логики.

**Dharma protectors, охранители Дхармы.** Мирские и просветленные существа, защищающие учения Дхармы и практикующих.

**Disturbing thoughts, омрачающие мысли.** См. *delusions, омрачения*.

**Domo Geshe Rinpoche, Домо Геше Ринпоче** (1866-1936). Знаменитый мастер медитации, бывший аскетом в юности, а затем основавший монастырские сообщества на границе Тибета и Непала, а также в Дарджилинге. Он был учителем Ламы Говинды, написавшего книгу «Путь белых облаков». В своей следующей реинкарнации (1937-2001) он был другом Ламы Еше и Ламы Зопы Ринпоче. В настоящее время мальчик, считающийся его очередной реинкарнацией, обучается в монастыре Сера Дже.

**Dorje** (Тиб., Санскр.: *vajra*), *дорже*. См. **vajra**, *ваджра*.

**Drepung Monastery**, *монастырь Дрепунг*. Самый большой из трех основных монастырей школы Гелуг; основан недалеко от Лхасы одним из учеников Ламы Цонкапы. В настоящее время находится в южной Индии, где его отстроили заново, после того как Его Святейшество Далай Лама и сотни тысяч тибетцев бежали из захваченного Тибета, найдя убежище в Индии.

**Drogön Tsangpa Gyare**, *Дрогён Цангпа Гьяре* (1161-1211). Реинкарнация Наропы и главный ученик Лингрепы; основал школу тибетского буддизма Другпа Кагью и построил монастыри, включая несколько в Бутане.

**Dromtönpa, Dromtön Gyalwai Jungne**, *Дромтёнпа, Дромтён Гьялвэй Джунгнэ* (1005-1064). Ближайший («сердечный») ученик Ламы Атиши и главный переводчик в Тибете; активно распространял учения школы Кадам; основал монастырь Ретинг.

**Dzogchen** (Тиб.), *дзогчен*. Буквально: «Великое Совершенство», практика, позволяющая раскрыть естественное, первоначальное состояние сознания — просветленность; центральное учение традиции Ньингма.

**Eight freedoms**, *восемь свобод*. Восемь состояний, от которых драгоценное человеческое рождение свободно. См. **perfect human rebirth**, *драгоценное человеческое рождение*.

**Eight Mahayana Precepts**, *восемь обетов махаяны*. Однодневные обеты, включающие отказ от убийства, воровства, лжи, сексуального контакта, принятия токсических веществ, сидения на высоких сидениях или кроватях, принятия пищи в неправильное время, а также избегание пения, танцев и ношения духов и украшений.

**Eight worldly dharmas** (Тиб.: *'jig rten gyi chos brgyad*), *восемь мирских дхарм*. Мирские заботы, которыми обычные существа, как правило, мотивируют свои действия: ощущение счастья от обладания подарками, комфортом, похвалой и хорошей репутацией и огорчения от обратного — отсутствия подарков и комфорта, а также из-за критики и плохой репутации. См. также концевую сноску 16 на стр. 19.

**Emptiness, shunyata** (Санскр.), *пустота, шуньята*. Отсутствие всех ошибочных идей о том, как существуют вещи; в особенности отсутствие кажущегося независимо и реально существующим «я» феноменов.

**Enlightenment, bodhi** (Санскр.), *просветление, пробуждение*. Полное пробуждение — состояние будды. Конечная цель буддийской практики, которая достигается, когда все ограничения ума устранены, а его позитивный потенциал полностью и совершенно реализован. Это состояние, характеризующееся безграничным состраданием, мудростью и мастерством.

**Evil-gone realms**, *сферы, в которых живет зло*. См. **lower realms**, *нижние сферы существования*.

**Faith**, *вера*. Существуют три вида веры: 1) доверие, или чистосердечная вера; 2) ясная, или вера-понимание, основана на убежденности посредством логического анализа; и 3) вера-стремления.

**Five precepts**, *пять обетов мирянина, пять обетов самоосвобождения*. Обеты, принимаемые мирянами и предписывающие воздерживаться от убийства, воровства, лжи, сексуальной распущенности и принятия токсических веществ (в частности алкоголя).

**Five uninterrupted negative karmas**, *пять негативных деяний, ведущих к перерождению в низших сферах сразу после смерти*, (также часто переводится как *пять неискупимых грехов*, что не очень верно, поскольку искупление все же возможно). 1) Убийство собственного отца, 2) убийство собственной матери, 3) убийство архата, 4) пролитие крови будды с негативным намерением, 5) вызов разногласий в Сангхе.

**Form realm**, *сфера форм, мир форм*. Вторая из трех сфер самсары, в которой пребывают семнадцать классов богов.

**Formless realm**, *сфера без форм, мир без форм*. Высшая из сфер самсары, в которой живут четыре класса богов, пребывающих в медитации без-форм.

**Four kayas**, *четыре кайи, четыре тела будды*. Тела, или, скорее, состояния, которые достигаются при просветлении: тело истины (*дхармакайя*) и тело форм (*рупакайя*); каждое из них подразделяется на два аспекта соответственно: тело сущности (*свабхавикакайя*) и тело мудрости (*джнянакайя*), а также тело радости (*самбхогакайя*) и тело проявления (*нирманакайя*).

**Four noble truths**, *четыре благородные истины*. Тема первого поворота колеса Учения Будды. Истина о страдании, причине страдания, прекращении страдания и пути, ведущем к достижению освобождения от страданий — с точки зрения *арья*.

**Gampopa, Sönam Rinchen**, *Гампопа, Сöнам Ринчен* (1079-1153). «Подобный солнцу» ученик Миларепы, учитель первого мастера традиции Кадам и автор текста «Драгоценное украшение освобождения»; также его называли Дакпо Лхаче (целитель из Дакпо).

**Ganden Monastery**, *монастырь Гандэн*. Первый из трех великих монастырских университетов традиции Гелуг, располагающийся недалеко от Лхасы, основан в 1409 году Ламой Цонкапой. В 1960-х он был сильно поврежден, в настоящее время возведен заново в южной Индии, где нашли прибежище тибетцы, бежавшие из оккупированного Китаем Тибета.

**Ganden Tripa** (*Тиб.*), *держатель трона Гандэн*. Титул главы традиции Гелуг тибетского буддизма. Представитель и последователь Ламы Цонкапы, занимающий его трон в монастыре Гандэн.

**Gelug** (*Тиб. dge lugs*), *школа Гелуг*. «Система/традиция добродетели». Школа тибетского буддизма, основанная Ламой Цонкапой и его учениками в начале 15-го века, и поддерживаемая всеми реинкарнациями Далай Лам и Панчен Лам.

**Gelugpa** (*Тиб.*), *гелугпа*. Последователь традиции Гелуг.

**Gen** (*Тиб.*), *Ген*. Буквально: «старший». Уважительная приставка перед именем учителей или вышестоящих по иерархии монахов.

**Generation stage**, *стадия зарождения*. Первая из двух ступеней практики высшей йога тантры.

**Geshe** (*Тиб.*), *геше*. Буквально: «благородный друг», духовный наставник. Титул, присуждаемый монахам, закончившим длительный курс обучения и сдавшим выпускные экзамены в монастырских университетах традиции Гелуг.

**Geshe Lama Konchog**, *Геше Лама Кончок* (1927-2001). Великий мастер медитации, который провел более 20 лет в ретрите (из них 6 лет в строгом голодном ретрите, практикуя чу-лен) в долине Цум в Непале. Позднее он стал одним из главных учителей в монастыре Копан.

**Getsul** (*Тиб.*), *гецул*. Монах-новичок в буддийской традиции, получивший начальные монашеские обеты.

**God**, *бог, божество*. См. *deva*, *дэва*.

**Gomo Rinpoche**, *Гомо Ринпоче* (1921-1985). Лама-мирянин, учитель Ламы Еше и Ламы Зопы Ринпоче, дававший учения во многих центрах ФПМТ, особенно в Италии; ушел из жизни в 1985 году и был перерожден в Канаде.

**Gompa** (*Тиб.*), *гомпа*. Несмотря на то, что тибетцы используют это слово для монастыря, на западе принято считать гомпой зал для медитации или храм, находящийся на территории монастыря или Дхарма-центра.

**Gönpawa Wangchuk Gyaltzen**, Гёнпава Вангчук Гьялцен (1016-1082). Выдающийся ученик Атиши и Дромтёнпы, служивший настоятелем монастыря Ретинг в течение пяти лет. См. «Книгу Кадам» (The Book of Kadam, стр. 658, примечание 525).

**Graduated path to enlightenment**, поэтапный путь к просветлению. См. **lam-rim**, лам-рим.

**Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment**, Большое руководство к этапам Пути Пробуждения. См. **Lam-rim Chen-mo**, Лам-рим Чен-мо.

**Guru** (Санскр.; Тиб.: *bla ma*), гуру, учитель, лама. Буквально с санскрита: «весомый, имеющий вес», то есть обладающий весомым знанием Дхармы; в переводе с тибетского несет оттенок значения «непревзойденный». Духовный учитель, мастер.

**Guru devotion**, преданность гуру. Практика в учениях сутры и тантры, заключающаяся в том, чтобы видеть своего духовного учителя как будду, и быть преданным ему в мыслях и действиях.

**Guru Puja** (Санскр.; Тиб.: *Lama Chöpa*), Гуру-пуджа, Лама Чёпа. Специальная практика гуру-йоги в высшей йога тантре, написанная Панчен Ламой Чокьи Гьялценом.

**Hearer** (Санскр.: *shravaka*), шравака. Последователь Хинаяны, имеющий устремление достичь нирваны, полагаясь на слушание учений гуру.

**Hell**, ад. Одна из сфер существования в самсаре, в которой существа испытывают нестерпимые муки. Существует восемь горячих адов, восемь холодных и четыре окружающих ада.

**Heresy**, ересь. Общий термин, означающий негативные мысли по отношению к учителю и фундаментальным истинам буддийской философии, таким как закону кармы; противоположно преданности, приверженности.

**Heruka** (Санскр.), Херука. См. **Chakrasamvara**, Чакрасамвара.

**Highest yoga tantra, anuttara-yoga tantra** (Санскр.), ануттара йога тантра, высшая йога тантра. Четвертый и самый высший из разделов тантры, состоящий из стадий порождения и завершения. Посредством этой практики можно достичь полного просветления за одну жизнь. В основном эта йога делает акцент на внутренней активности. Остальные разделы йоги: крия, чарья и йога тантра.

**Hinayana** (Санскр.), Хинаяна. Буквально: «Малая Колесница», одно из двух основных направлений буддизма, путь архатов. Мотивация практикующих Хинаяну, в основном, состоит в достижении личного освобождения от обусловленного существования — самсары. Два типа практикующих Хинаяну: шраваки и пратьекабудды.

**Hungry ghost** (Санскр.: *preta*), голодный дух. Один из шести классов существ в самсаре; испытывают величайшие страдания голода и жажды.

**Ignorance** (Санскр.: *avidya*, Тиб.: *ma rig pa*), неведение. Буквально: «не-видение», непостижение того, что существует, или того, каким образом это существует. Две основные категории неведения: неведение относительно кармы и неведение относительно абсолютной истины.

**Illusory body**, иллюзорное тело. Тонкое тело, порожденное благодаря практике стадии завершения в высшей йога тантре; причина обретения рупакайи.

**Impermanence** (Тиб.: *mi rtag pa*), непостоянство. Невечность, непостоянство, изменчивость всех феноменов на грубом и тонком уровне. В момент, когда вещи и события начинают свое существование, одновременно начинается и их разрушение. Грубый и тонкий уровни изменчивости феноменов.

**Imprints**, отпечатки, следы, предрасположенность. Семена или потенциалы,

оставшиеся в потоке сознания позитивными или негативными деяниями тела, речи и ума.

**Individual liberation**, *индивидуальное освобождение*. Освобождение, которого достигают последователи традиции Хинаяны — шраваки или пратьекабудды — в противовес просветлению, конечной цели практикующих путь Махаяны.

**Individual liberaton vows**, *обеты индивидуального освобождения*. См. **pratimoksha vows**, *обеты пратимокши*.

**Indra**, *Индра*. Божество в индуизме, пребывающее в сфере богов.

**Inherent (or intrinsic) existence**, *само-существование, независимое существование*. То, чего лишены все феномены; объект опровержения. Для ума, находящегося в состоянии неведения, все феномены кажутся существующими независимо или самостоятельно. См. **true existence**, *истинное существование*.

**Initiation/empowerment**, *инициация*. Передача, полученная от тантрического мастера, дающая ученику полномочие делать практику медитации на определенное божество.

**Inner fire**, (*Тиб.*: *gtum mo*), *туммо, внутренний огонь*. Энергия, находящаяся в районе пупка, пробужденная во время стадии завершения в практике аннуттара йога тантры (одна из Шести Йог Наропы), и используемая для направления внутренних потоков энергии - ветров - в центральный канал. Также называется внутреннее или психическое тепло.

**Gen Jampa Wangdu**, *Ген Джампа Вангду (год смерти — 1984)*. Мастер медитации и аскет, бывший близким другом Ламы Еше и учителем Ламы Зопа Ринпоче.

**Kadampa geshe**, *геше традиции Кадам*. Практикующий буддийской традиции, возникшей в Тибете в одиннадцатом веке благодаря учениям Ламы Атиши. Мастера традиции Кадам известны своей практикой трансформации ума.

**Kagyü** (*Тиб.*), *Кагью*. Одна из четырех традиций тибетского буддизма, происходящая от таких выдающихся лам как Марпа, Миларепа, Гампопа и Гьялва Кармапа.

**Kalachakra** (*Санскр.*), *Калачакра*. Буквально: «Круг Времени». Мужской аспект божества для медитации в высшей йога тантре. Тантра Калачакры содержит инструкции по медицине, астрономии и так далее.

**Kangyur** (*Тиб.*), *Кангюр*. Часть Тибетского Канона, содержащая сутры и тантры; буквально: «перевод слов [Будды]». Состоит из 108 томов.

**Karma** (*Санскр.*), (*Тиб.*: *las*), *карма*. Буквально: «действие»; работа закона причин и следствий. Таким образом, позитивные действия приносят в результате счастье, а негативные — страдания.

**Khatag** (*Тиб.*), *хадак (бурятское произношение)*. Шелковый или атласный шарф, используемый тибетцами для приветствия и подношений святым объектам. Может быть пяти цветов: белый, красный, синий, желтый или зеленый.

**Kharak Gomchung Wangchuk Lodrö**, *Кхарак Гомчунг Вангчук Лодрö (около 11в.)*. Один из основных учеников Гёнпавы, мастера традиции Кадам, бывшего учеником Атиши и Дромтёнпы. См. «Книгу Кадам» (The Book of Kadam, стр. 661, примечание 547).

**Kirti Tsenshab Rinpoche**, *Кирти Ценшаб Ринпоче (1926-2006)*. Высоко реализованный мастер и получивший превосходное образование йогин-аскет, живший в Дарамсале, городке на севере Индии; был одним из учителей Ламы Зопа Ринпоче.

**Kopan Monastery**, *монастырь Копан*. Монастырь в долине Катманду в Непале, находящийся недалеко от Боуданатх; основан Ламой Еше и Ламой Зопой Ринпоче.

**Kriya Tantra**, *крия тантра*. Буквально: «тантра действия», первая из четырех классов тантры в тибетском буддизме.

**Kundalini yoga** (Санскр.), *кундалини йога*. Небуддийская практика йоги, работающая с каналами (Санскр.: *nadi*) и чакрами.

**Kyabje** (Тиб.), *Кьябдже*. Буквально: «владыка прибежища», Его Святейшество, Его Высокопреосвященство; уважительный титул.

**Lama** (Тиб. *bla ma*), *лама*. См. **guru**, *гуру*.

**Lama Chöpa**, *Лама Чöпа*. См. **Guru Puja**, *Гуру-пуджа*.

**Lama Lhundrup Rigsel, Khensur Rinpoche**, *Лама Лхундруп Ригсел, Кхенсур Ринпоче (1941-2011)*. Приехал в монастырь Копан в 1973г. по просьбе Ламы Еше, чтобы учить молодых монахов. Являлся действующим настоятелем с 1984 по 2001гг., затем назначен настоятелем официально и оставался на этой должности практически до самой смерти, оставив пост за два месяца до своего ухода в сентябре 2011.

**Lama Tsongkhapa Guru Yoga**, *Гуру-йога Ламы Цонкапы*. Практика гуру-йоги, связанная с Ламой Цонкапой, делается ежедневно в монастырях традиции Гелуг.

**Lama Yeshe**, *Лама Еше (1935-1984)*. Родился и получил образование в Тибете, затем уехал в Индию, где встретился со своим главным учеником Ламой Зопой Ринпоче. Они начали учить западных студентов в монастыре Копан в 1969г. и основали Фонд Поддержания Махаянской Традиции (ФПМТ) в 1975г.

**Lam-rim** (Тиб.), *лам-рим, этапы пути к просветлению*. Поэтапный путь. Изложение учений Будды Шакьямуни в форме, удобной для пошаговой тренировки ученика. Впервые учение Лам-рим было изложено великим индийским учителем Атишей (Атиша Дипамкара Шриджняна, 982-1055), когда он приехал в Тибет в 1042 году.

**Lam-rim Chen-mo** (Тиб.), *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment, Лам-рим Чен-мо, Большое руководство к этапам Пути Пробуждения*. Наиболее значимая работа Ламы Цонкапы, является комментарием к тексту Атиши «Светоч на Пути Пробуждения», основополагающему тексту лам-рим.

**Lawudo**, *Лавудо*. Пещера в регионе Солу Кхумбу в Непале, где Лавудо-Лама медитировал более двадцати лет. Лама Зопа Ринпоче признан реинкарнацией Ламы из Лавудо.

**Liberation** (Санскр.: *nirvana*), (Тиб.: *thar-pa*), *нирвана, освобождение*. Состояние совершенной свободы от самсары; цель искателей личного освобождения от страданий (см. также **Hinayana**, *Хинаяна*). «Малая нирвана» относится к этому состоянию личного освобождения, в то время как «Великая нирвана» является достижением полного просветления - состояния будды (см. также **Mahayana**, *Махаяна*).

**Lineage lamas**, *ламы линии передачи*. Духовные наставники прямой линии передачи знаний учений от учителя к ученику — от Будды до учителей современности.

**Lingrepa**, *Лингрепа (1128-1188)*. Великий практикующий-мирянин и учитель Цангпа Гьяре Еше Дорже, основатель традиции тибетского буддизма Другпа Кагью.

**Ling Rinpoche, His Holiness**, *Его Святейшество Линг Ринпоче (1903-1983)*. Старший наставник 14-го Далай Ламы и один из учителей Ламы Зопы Ринпоче. Также являлся 97-м держателем трона Гандэн.

**Lo-jong** (Тиб.), *лодзонг, тренировка ума*. См. **thought transformation**, *трансформация мышления*.

**Loving kindness**, *милосердие*. Желание, чтобы другие живые существа обладали счастьем и его причинами.

**Lower realms**, *низшие сферы*. Три сферы существования в самсаре, где их обитатели испытывают наибольшие страдания: мир ада, голодных духов и животных.

**Madhyamaka** (Санскр.), *Мадьямика*. Школа Срединного Пути, философская система, основанная Нагарджуной, за основу которой взяты наставления Будды Шакьямуни — Сутры Праджняпарамиты — и которая наиболее корректно излагает учения Будды о пустоте.

**Mahamudra** (Санскр.; Тиб.: *phyags chen*), *Махамудра*. Буквально: «Великая Печать». Глубокая система медитации на природу сознания и истинную природу реальности.

**Mahayana** (Санскр.), *Махаяна*. Буквально: «Великая Колесница». Одно из двух основных направлений буддизма. Мотивация вступления на путь Дхармы у практикующих Махаяну состоит, главным образом, в сильном желании, чтобы все живые существа, бывшие когда-то нашими матерями, были свободны от обусловленного существования - самсары - и чтобы они достигли полного пробуждения в состоянии будды. В Махаяне подразделяется на Парамитаяну (Сутраяну) и Ваджраяну (Тантраяна или Мантраяна). Для сравнения см. **Hinayana**, *Хинаяна*.

**Maitreya Buddha** (Санскр.; Тиб. *byams pa mgon po*), *Будда Майтрейя*. Буквально: «Любовь». Следующий будда после Шакьямуни, пятый из тысячи будд этой счастливой эры, который придет на Землю, чтобы повернуть колесо Дхармы. В настоящее время пребывает в чистой земле Тушита. Майтрейя получил от Будды Шакьямуни учение о методе, которое позже мистическим образом передал Арья Асанге.

**Mala** (Санскр.), *мала*. Буддийские четки для начитывания мантр.

**Mandala offering**, *подношение мандалы*. Символическое подношение всей вселенной в очищенном и освященном виде.

**Manjushri** (Санскр.; Тиб.: *'jam dpal dbyangs*), *Манджушри*. Будда Мудрости; был бодхисаттвой в свите исторического Будды.

**Mantra** (Санскр.), *мантра*. Буквально: «защита ума». Мантры состоят из слогов на санскрите, которые обычно начитываются во время выполнения практики определенного божества. Заключает в себе качества этого божества.

**Mara** (Санскр.), *Мара*. Персонафикация омрачений, которые отвлекают нас от практики Дхармы; то, что буддисты называют дьяволом. Будда Шакьямуни одержал над ним победу под деревом бодхи, когда медитировал, чтобы достичь просветления.

**Marpa**, *Марпа* (1012-1096). Великий мастер тибетского буддизма и переводчик, одна из основных фигур в традиции Кагью, коренной учитель Миларепа.

**Meditation**, *медитация*. Приучение ума к объектам [созерцания]. С технической точки зрения существует два вида: аналитическая медитация и однонаправленная концентрация.

**Merely labeled**, «*лишь обозначенный*». Наиболее глубокое значение понятия «взаимозависимое возникновение»; каждый феномен существует относительно, или обусловленно, как ярлык или нечто обозначенное умом как таковое.

**Merit**, *заслуга*. Позитивная энергия в сознании, являющаяся результатом добродетельных поступков тела, речи и ума. Главная причина счастья.

**Middle way**, *Срединный Путь*. См. **Madhyamaka**, *Мадьямика*.

**Milarepa**, *Миларепа* (1052-1135). Великий тибетский йогин и поэт, один из основателей школы тибетского буддизма Кагью. Миларепа - один из легендарных персонажей в истории Тибета, известен благодаря образцовым отношениям со своим учителем Марпой, а также его аскетизму и «песням реализации».

**Mind** (Санскр. *citta*; Тиб. *sems*), *ум*. Синоним сознанию (**consciousness**, Санскр.: *vijnana*, Тиб.: *gnam shes*) и способности ощущать (**sentience**, Санскр.: *manas*, Тиб.: *yiid*). Определение: то, что является ясным и познающим. Не является материальным и обладает способностью воспринимать объекты. Сознание подразделяется на шесть видов основного сознания и



пятьдесят один фактор сознания.

**Mind training**, *упражнение ума*. См. **thought transformation**, *трансформация мышления*.

**Momo** (Тиб.), *момо*. Пельмени, приготовленные на пару или обжаренные на сковороде, обычно с мясной начинкой; излюбленная еда тибетцев.

**Mudra** (Санскр.), *мудра*. Буквально: «печать». Символические жесты руками, изображаемые на тханках просветленных существ или используемые в тантрических ритуалах.

**Nadi** (Санскр.), *энергетические каналы*. Энергетические каналы, проходящие по всему телу.

**Naga** (Санскр.), *нага*. Рептилевидные существа из сферы животных, живущие в воде или поблизости с водоемами; обычно связаны с плодородием земли, но могут также выполнять функции защитников религии.

**Nagarjuna** (Санскр.), *Нагарджуна*. Буддийский философ из Индии и мастер тантры, живший во втором веке нашей эры. Основатель Мадьямики, философии Срединного Пути, учившей о пустоте всех явлений.

**Nalanda**, *Наланда*. Буддийский махаянский монастырский университет, основанный в начале первого тысячелетия на северо-западе Индии, недалеко от Бодхгаи; служил основным источником учений буддизма, которые позже распространились в Тибете. Разрушен в двенадцатом веке.

**Narak** (Санскр.), *ад*. Либо общий термин для сферы ада, либо название одного из адов, как, например, холодный и горячий ад.

**Naropa**, *Наропа (1016-1100)*. Индийский махасиддха, ученик Тилопы и учитель Марпы и Майтрипы; передал множество тантрических линий передачи, включая известную Шесть Йог Наропы.

**Negative karma**, *негативная карма*. См. **nonvirtue**, *неблагодетель*.

**Ngagpa** (Тиб.), *нгагпа*. Практикующий тантру йогин-мирянин, обычно ассоциируемый с ритуалами и аскетическими практиками.

**Ngawang Dhargyey**, **Geshe**, *Геше Нгаванг Даргье (1921-1995)*. До переезда в Новую Зеландию и создания там буддийских центров являлся наставником многих *тулку* в традиции Гелуг и резидентным учителем в Библиотеке Тибетских Трудов и Архивов в Дарамсале, Индии. Ушел из жизни в Новой Зеландии.

**Ngawang Lekshe**, *Нгаванг Лекше*. Первый учитель Ламы Зопа Ринпоче, преподававший ему тибетское письмо.

**Nirmanakaya** (Санскр.), *нирманакайя*. «Тело совершенного проявления» Будды, в котором просветленное существо проявляется, чтобы служить на благо непросветленных.

**Nirvana** (Санскр.), *нирвана*. См. **liberation**, *освобождение*.

**Nonvirtue**, *неблагодетель*. Негативная карма; результат страдания.

**Nyingma** (Тиб.), *Ньингма*. Старейшая из четырех традиций тибетского буддизма, ее учения пришли от Падмасамбхавы (Гуру Ринпоче).

**Nyung-ne** (Тиб.), *нюнг-нэ*. Двухдневный ретрит тысячерукого Ченрезига (Будды Сострадания), включающий в себя голодание, простираания и молчание.

**Obscurations**, *омрачения*. Негативные отпечатки, оставленные в сознании заблуждениями и негативной кармой, которые омрачают сознание. Омрачения негативных эмоций (Тиб.: *nyon sgrib*) препятствуют достижению освобождения, а омрачения к состоянию всеведения (Тиб.: *shes sgrib*) на более тонком уровне препятствуют достижению

просветления.

**Omniscient mind**, всеведующее сознание. См. **enlightenment**, просветление.

**Oral transmission** (Тиб.: *lung*), устная передача. Устная передача учения, практики медитации или мантры от учителя к ученику; учитель, в свою очередь, получил эту передачу в непрерывной линии передачи, идущей от оригинального источника.

**Pabongka Dechen Nyinpo**, Пабонгка Дэчен Ньинпо (1871-1941). Один из великих лам двадцатого века, очень влиятельный мастер тибетского буддизма и автор текста лам-рим «Освобождение на вашей ладони», комментария на основополагающий труд Ламы Цонкапы «Лам-рим Чен-мо». Также являлся коренным учителем старшего и младшего наставников Его Святейшества Далай Ламы 14-го, Кьябже Линга Ринпоче и Кьябже Триджанга Ринпоче.

**Padmasambhava** (Санскр.), *Guru Rinpoche* (Тиб.), *Гуру Падмасамбхава*. Великий индийский мастер тантры восьмого века, которого король Трисонг Децен пригласил в Тибет, для устранения препятствий к установлению там буддизма. Уважаем во всех линиях тибетского буддизма, но в особенности почитается в линии Ньингма.

**Pak** (Тиб.), пак. Цампа, смешанная с масляным чаем в определенной консистенции.

**Pandit** (Санскр.), пандит. Ученый и философ.

**Paramita** (Санскр.) парамита. См. **perfection**, совершенство.

**Paramitayana** (Санскр.), *Парамитаяна*. Колесница Парамит, первый из двух путей Махаяны. Это поэтапный путь к просветлению, состоящий из десяти ступеней (*bhumi*, *бхуми*), которому следуют бодхисаттвы, практикуя шесть парамит, перерождаясь в течение бесчисленных эонов в самсаре на благо всех живых существ. Также называется Сутраяной. См. также **Vajrayana**, *Ваджраяна*.

**Penpo**, Пенпо. Местность в Тибете на востоке от Лхасы.

**Perfect human rebirth**, драгоценное человеческое рождение. Редкое человеческое рождение со всеми восемью свободами и десятью дарованиями, которое является идеальным условием для практики Дхармы и достижения просветления. Восемь свобод — это свободы от рождения: 1) в сфере ада, 2) в сфере голодных духов, 3) в сфере животных, 4) в сфере богов-долгожителей, 5) в нецивилизованном обществе, не имеющем религии, 6) с умственными недостатками, 7) с ложными воззрениями, 8) во времена, когда не появляются будды. Десять дарований: 1) рождение человеком, 2) рождение в «центральном», т. е. цивилизованном месте, где процветает буддизм, 3) рождение физически и умственно полноценным, 4) не быть отягощенным тяжелой кармой, ведущей к последующему рождению в низших сферах, 5) обладание верой в Учение Будды, 6) рождение, когда Будда физически присутствует на Земле, 7) рождение, когда Будда повернул колесо Учения, 8) Учение живо, 9) Учение практикуется, 10) в мире существуют те, кто, обладая любовью и состраданием по отношению к практикующим, поддерживают их материально.

**Perfection** (Санскр.: *paramita*), совершенство, парамита. Практика бодхисаттв. Зародив бодхичитту, бодхисаттва практикует шесть парамит: даяние, мораль, терпение, радостное усердие, концентрация и мудрость.

**Pervasive compounding suffering**, всеохватное страдание. Наиболее тонкое из трех видов страдания и потому трудное для понимания, оно относится к природе пяти психофизических совокупностей, которые загрязнены из-за омрачений и кармы.

**Potowa, Geshe Potowa Rinchen Sel**, *Геше Потова Ринчен Сэл* (1031-1105). Поступил в монастырь Ретинг в 1058 году, служил там настоятелем в течение короткого времени; один из трех великих учеников Дромтёнпы, основатель линии Кадам.

**Powa** (Тиб.), пхова. Практика, во время которой сознание покидает тело и уходит в чистую землю непосредственно перед моментом смерти.

***Prajnaparamita*** (Санскр.), *Праджняпарамита, парамита мудрости*. Сутры Праджняпарамиты — это учения Будды Шакьямуни, в которых, главным образом, говорится о мудрости, постигающей пустоту, а также о пути бодхисаттвы. Являются основой философии Нагарджуны.

***Pramanavarttika, Pramanavarttikakarika*** (Санскр.; Тиб. *tshad ma rnam 'grel*), *Праманавартика, «Трактат о достоверном познании»*. Комментарий Дхармакирти на труд Дигнаги «Праманасамуччая» («Сборник афоризмов об источниках достоверного сознания»).

***Prasangika Madhyamaka*** (Санскр.), *прасангика мадьямика*. Одна из ветвей школы Срединного Пути; считается высшей из всех школ философской мысли в буддизме.

***Pratimoksha*** (Санскр.), *пратимокша*. Обеты индивидуального освобождения, принимаемые монахами, монахинями и мирянами.

***Preliminaries*** (Тиб.: *sngon 'gro*), *предварительные практики*. Предварительные практики, существующие во всех школах тибетского буддизма, обычно выполняемые 100,000 раз каждая; четыре основных включают в себя начитывание прибежища, подношение мандалы, простирания и начитывание мантры Ваджрасаттвы. В традиции Гелуг помимо четырех основных есть еще пять: гуру-йога, подношение чаш с водой, медитация Самаяяваджры (Дамциг Дорже), изготовление ца-ца (небольших священных изображений, обычно сделанных из глины) и огненное подношение Дорже Кхандро (Ваджрадака).

***Preta*** (Санскр.), *прета*. См. *hungry ghost, голодный дух*.

***Prostration, prostiranie***. В буддизме — практика поклонов в почтении перед учителем, священным объектом или алтарем; существует множество способов совершения простираний.

***Protector, защитник***. Мирское или просветленное существо, защищающее буддизм и его последователей.

***Puja*** (Санскр.), *пуджа*. Буквально: «подношение»; религиозная церемония подношений духовному наставнику.

***Pure realm, чистая земля***. Чистая земля будды, свободная от страданий; родившись в чистой земле, практикующий получает учения непосредственно от будды этой земли, реализовывает весь путь и становится просветленным.

***Purification, очищение***. Искоренение негативных отпечатков в сознании, оставленных недобродетельными поступками, которые в противном случае приведут к страданию. Наиболее эффективный способ очищения — это применить четыре противостоящих силы: сила сожаления о сделанном, сила полагания на Три Драгоценности, сила противостояния и сила обещания никогда не повторять негативное действие.

***Rabten Rinpoche, Geshe, Геше Рабтен Ринпоче (1920-1986)***. Ученый лама школы Гелуг, бывший помощником Его Святейшества Далай Ламы в религиозных вопросах до своего переезда в Швейцарию в 1975 г.; учитель Ламы Еше и Ламы Зопа Ринпоче.

***Rechungpa Dorje Drakpa, Дорже Драгна Речунгпа (1083-1161)***. Ученик Миларепы, называемый «Луноподобным».

***Refuge, прибежище***. Врата, открывающие путь Дхармы. Буддист принимает прибежище в Трех Драгоценностях, страшась страданий самсары и веря, что Будда, Дхарма и Сангха обладают силой вывести его/ее из страдания и привести к счастью, освобождению или просветлению.

***Relics, реликвии***. Небольшие, похожие на жемчужины шарики, спонтанно возникающие из священных объектов, таких как статуи, ступы или кремнированные тела великих мастеров.

***Renunciation, (Тиб.: nges 'byung), отречение***. Глубокое чувство отвращения к

круговороту самсары, которое приводит к тому, что практикующий стремится к освобождению и делает практики, которые это гарантируют. Первый из трех основных аспектов пути к просветлению. См. также *bodhicitta*, *бодхичитта* и *emptiness*, *пустота*.

**Reting (Radreng) Monastery**, *монастырь Ретинг (Раденг)*. Монастырь на северо-востоке Лхасы, основанный Дромтёнпой и на протяжении долгого времени являющийся домом для многих геше традиции Кадам.

**Rinpoche** (Тиб.), *Ринпоче*. Буквально: «драгоценный». Обычно — титул, который дается ламе, намеренно принявшему рождение в человеческом теле, чтобы продолжить помогать живым существам.

**Sadhana** (Санскр.), *садхана*. Буквально: «метод достижения»; пошаговые инструкции для практики медитации, связанной с определенным божеством. Часто позиционируется как ежедневная практика.

**Sadhu** (Санскр.), *садху*. Бродячий йогин в индуизме.

**Sakya** (Тиб.), *Сакья*. Одна из четырех основных традиций тибетского буддизма, была основана в 11 веке мастером Дрокми Шакья Еше (933-1047).

**Sakya Pandita**, *Сакья Пандита*. Титул Кунга Гьялчена (1182-1251), мастера традиции Сакья, распространившего буддизм в Монголии и Китае.

**Samsara** (Санскр.), *самсара*. Круговорот существования; шесть сфер: низшие миры существ ада, голодных духов и животных, а также высшие миры человеческих существ, полубогов и богов; повторяющийся цикл смерти и перерождения в той или другой из шести сфер. Также означает загрязненные психофизические совокупности живых существ.

**Sangha** (Санскр.), *Сангха*. Духовное сообщество; третья из Трех Драгоценностей прибежища. Истинная Сангха — это те, кто напрямую постиг пустоту; на относительном уровне Сангху представляет группа из двух монахов и двух монахинь, получивших полные монашеские обеты.

**Self-cherishing**, *эгоизм*. Эгоцентрическое отношение, идея, что свое личное счастье более важно, чем счастье других; главное препятствие в реализации бодхичитты.

**Sentient being** (Тиб.: *sems can*), *живое существо*. Любое непросветленное существо; существо, чье сознание не является полностью свободным от неведения на грубом и тонком уровнях.

**Sera Monastery**, *монастырь Сера*. Один из трех великих монастырей традиции Гелуг, находящийся рядом с Лхасой; основан в начале пятнадцатого века Чамченом Чодже, учеником Ламы Цонкапы; в настоящее время заново отстроен в южной Индии, куда бежали многие тибетцы после оккупации Тибета Китаем. В монастыре два колледжа: Сера Дже, к которому относится Лама Зопа Ринпоче, и Сера Мэ.

**Shakyamuni Buddha**, *Будда Шакьямуни (563-483 гг. до н.э.)*. Четвертый из тысячи будд этой эры. Рожденный на территории современного Непала как Сиддхартха Гаутама, принц из династии Шакья, он достиг просветления и оставил учения о путях к освобождению и просветлению, описанных в сутрах и тантрах. Основатель учения Буддизма. (*Buddha* на санскрите означает «полностью пробужденный».)

**Shamatha** (Санскр.), *медитация шаматха*. См. *calm abiding*, *пребывание в покое*.

**Shantideva**, *Шантидева (685-763)*. Буддийский философ и бодхисаттва восьмого века, рожденный в Индии, продвигал воззрения школы Мадьямика Прасангики. Автор сущностного текста Махаяны «Бодхичарья-аватара» («Путь бодхисаттвы»).

**Sharawa, Geshe**, *Геше Щарава (1070-1141)*. Мастер тибетского буддизма и учитель Геше Чекавы, получил монашеские обеты от Геше Потовы.

**Shawopa, Shawopa Pema Jangchub, Шавона Пема Чангчуб**, также известен как *Shawo Gangra, Шаво Гангпа (1067-1141)*. Важный ученик Потовы и Пучунгвы, двоих из трех братьев-приверженцев традиции Кадам. См. «Книгу Кадам» (The Book of Kadam, стр. 662, примечание 558).

**Sherpa, шерпа**. Население окрестностей горы Эверест в Непале. Двое знаменитых шерпа: Шерпа Тензин, первым покоривший Эверест, и Лама Зопа Ринпоче.

**Shunyata (Санскр.)**, *шуньята, пустота*. См. **emptiness, пустота**.

**Siddhartha, Prince, Принц Сиддхартха**. Принц из клана Шакьямуни, который достиг просветления и стал историческим Буддой — Буддой Шакьямуни.

**Siddhi (Санскр.)**, *сиддхи*. Реализации, обычно в смысле психических сил (обычных и сверхъестественных), достигающиеся по мере продвижения по духовному пути.

**Single-pointed concentration, однонаправленная концентрация**. Способность без усилий и столько, сколько практикующий пожелает, сохранять фокус на объекте медитации.

**Six realms, шесть сфер существования**. Общее деление самсары, круговорота существования, на шесть сфер: три низших сферы страдания (мир ада, голодных духов и животных) и три высших сферы (мир людей, полубогов и богов).

**Six Yogas of Naropa, Шесть Йог Наропы**. Набор тантрических практик стадии завершения: медитация внутреннего огня, йога иллюзорного тела, йога ясного света, перенос сознания, перенос в другое тело и йога промежуточного состояния.

**Solu Khumbu, Солу Кхумбу**. Область в северо-восточном Непале на границе с Тибетом, где родился Лама Зопа Ринпоче; местное население — шерпа.

**Spirits, духи**. Существа, невидимые для обычных людей; могут принадлежать к классу голодных духов или приходить из мира богов; могут приносить благо, но также и вредить.

**Stupa (Санскр.)**, *ступа*. Буддийский объект для хранения реликвий, может быть разного размера — от совсем небольшого до огромного. Символизирует просветленное сознание.

**Subtle obscurations, омрачения на тонком уровне**. См. **obscurations, омрачения**.

**Sur practice (Тиб.)**, *Зур*. Тантрическая практика подношения аромата духам, в которой сжигается несколько ингредиентов, в числе которых цаппа.

**Sura (Санскр.)**, *сура*. Санскритский термин для дэвов или богов.

**Sutra (Санскр.)**, *сутра*. Слова Будды Шакьямуни; подраздел учений Будды, в котором основной акцент ставится на развитии бодхичитты и практики шести совершенств.

**Taking the essence, извлечение сути**. См. **chu-len, чу-лен**.

**Tantra (Санскр.)**, *тантра*. Тайные учения Будды, тексты учений, а также сами учения и практики, которые в них описываются. Тантрические практики обычно включают видение практикующим себя в качестве полностью просветленного божества, для того чтобы трансформировать нечистые состояния тела, речи и ума в чистые, характерные просветленным существам. См. также **Vajrayana, Ваджраяна**.

**Tantric vows, тантрические обеты**. Обеты, принимаемые практикующими тантру.

**Tara (Санскр.; Тиб.: Drölma), Тара**. Божество для медитации в женской форме, являющееся олицетворением просветленных деяний всех будд; часто называется матерью будд прошлого, настоящего и будущего.

**Ten nonvirtues, десять неблагих деяний**. Три неблагих деяния тела: лишение жизни, воровство и неподобающее сексуальное поведение; четыре неблагих деяния речи: ложь, клевета, грубая речь и сплетни; три неблагих деяния ума: алчность, недоброжелательность и ложные воззрения.

**Ten richnesses**, *десять дарований*. Десять качеств, характеризующих драгоценное человеческое рождение. См. **perfect human rebirth**, *драгоценное человеческое рождение*.

**Tengyur** (Тиб.; Санскр.: *shastra*), *Тенгьюр, шастры*. Комментарии великих индийских мастеров на сутры Будды.

**Thangka** (Тиб.), *тханка*. Тибетский свиток с изображением на религиозную тематику.

**Thogme Zangpo, Gyalse Ngulchu Thogme**, *Тхогме Зангпо, Гьялсе Нгульчу Тхогме*, (около 1297-1371). Великий ученый и бодхисаттва, написал «37 практик бодхисаттвы» и знаменитый комментарий на текст Шантидевы «Путь бодхисаттвы».

**Thought transformation** (Тиб.: *blo sbyong*), *трансформация мышления*. Раздел учений, объясняющий, как перенаправить ум с постоянной заботы только о своем счастье на заботу о благополучии других. В конце концов такая трансформация приводит к развитию бодхичитты.

**Three baskets**, *Три Корзины Учения*. См. **Tripitaka**, *Трипитака*.

**Three doors**, «*трое врат*». Тело, речь и ум.

**Three great meanings**, *три великих цели*. Счастье в будущих жизнях, освобождение и просветление.

**Three higher trainings**, *три высших упражнения*. Упражнение в этике, концентрации и мудрости.

**Three Jewels**, *Три Драгоценности*. Объекты прибежища для буддиста: Будда, Дхарма и Сангха.

**Three kayas**, *три кайи, три тела будды*. Дхармакайя, самбхогакайя и нирманакайя. См. также **four kayas**, *четыре кайи*.

**Three levels of practice**, *три уровня практики*. Также известны как три уровня способностей практикующих Дхарму: низший, средний и высший. Деление основано на мотивации: либо желание достичь лучшего перерождения, либо освобождения от самсары, либо просветления.

**Three poisons**, *три яда*. Неведение, привязанность и гнев.

**Three principal aspects of the path**, *три основы пути*. Три основные пункта учений лам-рим: отречение от самсары, бодхичитта и правильное воззрение о пустоте.

**Tilopa**, *Тилопа (988-1069)*. Индийский махасиддха и учитель Наропы; источник многих линий передачи учений тантры.

**Transmigratory beings**, *скитальцы*. Живые существа, которые бродят из одной сферы бытия в другую, запертые в самсаре.

**Trijang Rinpoche, His Holiness**, *Его Святейшество Триджанг Ринпоче (1901-1981)*. Младший наставник Его Святейшества Далай Ламы 14-го и коренной учитель Ламы Еше и Ламы Зопа Ринпоче. Редактировал текст «Освобождение на вашей ладони».

**Tripitaka** (Санскр.), *Трипитака*. Буквально: «Три Корзины»; традиционно учения Будды делятся на три раздела: Виная (монашеская дисциплина и этика), Сутра (изречения Будды) и Абхидхарма (логика и философия).

**Triple Gem**, *Три Высших Драгоценности*. Три объекта прибежища буддистов: Будда, Дхарма и Сангха.

**True existence**, *истинное и независимое существование*. Существование, характеризующееся конкретностью, самостоятельностью и независимостью — то, как нам представляются все объекты. В действительности же все феномены лишены истинного существования.

**Tsampa** (Тиб.), *цампа*. Обжаренная ячменная мука, основной продукт тибетской кухни.

**Tsa-tsa** (Тиб.), *ца-ца*. Рельефное изображение будды, изготовленное из глины или гипса методом прессования или отливания в формах.

**Tsonkhapa**, *Лама Цонкапа (1357-1419)*. Основатель традиции тибетского буддизма Гелуг, вернул к жизни многие линии передачи сутры и тантры, а также монашеский орден.

**Tsum**, *Цум*. Область на западе Непала, где родился Геше Лама Кончок (и его реинкарнация).

**Tum-mo** (Тиб.), *туммо, внутренний огонь*. Медитационная техника стадии завершения, первая из Шести Йог Наропы, в которой все ветра перенесены в центральный канал, чтобы породить ясный свет.

**Twenty-five absorbtions**, *двадцать пять видений*. Различные видения, возникающие в момент смерти, из-за того, что ветра (тонкие энергии в теле) переходят в центральный канал.

**Vaibhashika** (Санскр.), *Вайбхашика*. Одна из двух основных школ Хинаяны в буддизме.

**Vajra** (Санскр.; Тиб.: *dorje*), *ваджра/дорже*. Буквально: «алмаз», иногда переводится как «молния», но обычно остается без перевода; также ваджра — это инструмент с четырьмя или пятью спицами, используемый в тантрической практике.

**Vajra and bell**, *ваджра и колокольчик*. Инструменты, используемые в тантрической практике: ваджра, которую держат в правой руке, символизирует блаженство, а колокольчик в левой руке символизирует пустоту.

**Vajrasattva** (Санскр.; Тиб.: *rdo rje sems dra'*), *Ваджрасаттва*. Тантрическое божество в мужской форме, практика которого используется специально для очищения.

**Vajrayana** (Санскр.), *Ваджраяна*. Алмазная Колесница; второй из двух путей Махаяны. Также называется Тантраяна или Мантраяна. Является самым быстрым путем в буддизме, поскольку позволяет определенным практикующим достичь просветления за одну короткую жизнь этой эры дегенерации. См. также *tantra*, *мантра*.

**Vajrayogini** (Санскр.; Тиб.: *Näljorma*), *Ваджрайогини*. Полу-гневное божество в женской форме в круге Чакрасамвары.

**Vinaya** (Санскр.), *Виная*. Учение Будды об этике (моральной дисциплине), монашеском поведении и т. д. Одна из трех Корзин Учения (Трипитака).

**Virtue**, *благодетель*. Позитивная карма; то, что приносит счастье.

**Virtuous friend**, *духовный друг*. См. **guru**, *учитель*.

**Voidness**, *пустота*. См. **emptiness**, *пустота*.

**Winds**, *ветра*. Тонкие энергии, стремящиеся по каналам тела, которые позволяют телу функционировать и которые ассоциируются с разными уровнями сознания.

**Wisdom**, *мудрость*. Различные уровни проникающего видения природы реальности. Различают несколько категорий мудрости, например, три вида мудрости: слушания, размышления и медитации. В конечном счете существует мудрость, постигающая пустоту, которая освобождает живых существ из циклического существования в самсаре и приводит к просветлению.

**Wish-granting jewel**, *драгоценность, исполняющая желания*. Драгоценность, приносящая своим владельцам все, чего те желают.

**Yamantaka**, *Ямантака*. Гневное тантрическое божество.

**Yidam** (Тиб.), *йидам*. См. **deity**, *божество*.

**Yoga** (Санскр.), *йога*. Буквально: «обуздывать». Духовная дисциплина, в которой

человек обуздывает свои страсти, чтобы достичь просветления.

***Yoga Tantra*** (Санскр.), *йога тантра*. Третий из четырех классов буддийской тантры.

***Yogi*** (Санскр.), *йогин*. Мастер медитации, достигший высоких реализаций.



## Архив Мудрости Ламы Еше

Архив Мудрости Ламы Еше (Lama Yeshe Wisdom Archive, LYWA) - это собрание работ Ламы Губтена Еше и Ламы Губтена Зопа Ринпоче. Лама Зопа Ринпоче, духовный директор организации, основал Архив в 1996 году.

Лама Еше и Лама Зопа Ринпоче начали давать учения в монастыре Копан в Непале в 1970 году. С тех пор все их учения были записаны и расшифрованы. В настоящее время у нас хранится более чем 12000 часов цифровых записей и около 90000 страниц необработанного текста, записанного с аудио. Множество записей, в основном лекции Ламы Зопа Ринпоче, все еще нерасшифрованы, и, поскольку Ринпоче продолжает давать учения, количество записей в Архиве соответственно растет. Большинство из наших записей еще не проверены и не отредактированы для печати.

Здесь, в Архиве мы очень стараемся организовывать расшифровку еще необработанных аудио-записей, редактировать то, что еще не было отредактировано, и в целом выполнять еще множество различных задач, которые описаны ниже.

Работа Архива Мудрости Ламы Еше делится на две категории: *архивизация* и *распространение*.

*Архивизация* подразумевает сохранение и обработку записей учений Ламы Еше и Ламы Зопа Ринпоче, которые уже находятся в нашей коллекции; сбор записей тех учений, которые были прочитаны, но еще не посланы в Архив, а также тех учений, бесед и наставлений, которые Лама Зопа Ринпоче продолжает давать во время своих поездок по миру на благо всех живых существ. Вся входящая медиа-информация каталогизирована и отправлена на бережное хранение, будучи доступной для дальнейшей работы с ней.

Мы организуем расшифровку аудио-записей, добавляем расшифрованные тексты к уже существующей базе учений, проверяем их и делаем записи доступными для редакторов и тех, кто осуществляет исследование на данную тематику или практикует эти учения.

Другая деятельность Архива связана с работой с видео- и фото-материалами и их оцифровкой.

*Распространение* включает в себя поддержание Архива в тренде с развивающимися технологиями и открытие доступа к учениям через различные каналы, такие как книги на продажу и те, что предназначены для бесплатного распространения; электронные книги для широкого спектра носителей; слегка отредактированные тексты учений; ежемесячные рассылки (см. ниже); социальные медиа-ресурсы; DVD и видео онлайн; статьи в Mandala Magazine и прочих журналах, а также на нашем сайте. Независимо от того, какой канал передачи мы выбираем, работа по подготовке учений для их распространения требует значительных усилий.

Это лишь краткое резюме о том, что мы делаем. Фактически Архив был основан без какого-либо начального финансирования и развивается исключительно благодаря доброте и поддержке множества людей, большинство из которых мы упоминаем с благодарностью на нашем сайте. Мы вам всем очень признательны.

Наше дальнейшее развитие также зависит от щедрости тех, кто видит пользу и необходимость этой работы, и мы бесконечно благодарны за вашу помощь. Поэтому мы обращаемся здесь с просьбой о поддержке. Если вы хотите сделать пожертвование, чтобы помочь нам продолжать работу, которая описана выше, или финансировать издание книг для бесплатного распространения, свяжитесь с нами по адресу:

Lama Yeshe Wisdom Archive  
PO Box 636, Lincoln, MA 01773, USA  
Telephone (781) 259-4466  
info@LamaYeshe.com  
[LamaYeshe.com](http://LamaYeshe.com)

Архив Мудрости Ламы Еше - это некоммерческая организация, подлежащая обложению подоходным налогом. Наша деятельность посвящена на благо всех живых существ, и мы полностью зависим от ваших пожертвований. Благодарим вас от всего сердца за поддержку. Вы можете перевести пожертвования банковским чеком по почте, через банковскую тратту (bank draft) или почтовым денежным переводом на наш адрес в Линкольне, а также совершив подношение через безопасную систему переводов на нашем сайте, либо передав номер вашей банковской карты по почте или по телефону, а также прямым переводом на наш банковский счет (свяжитесь с нами, чтобы узнать реквизиты).

### **Членство в Архиве Мудрости Ламы Еше**

Для того чтобы найти средства для оплаты труда редакторов и сделать доступными тысячи часов учений, о которых говорилось выше, мы установили систему членства. Членство стоит US\$1,000; основная польза вашего участия состоит в том, что вы помогаете распространить потрясающие учения Лам для мировой аудитории. Более осязаемые и прямые преимущества для вас лично состоят в том, что вы получаете книги Ламы Еше и Ламы Зопы Ринпоче от Архива и издательства Wisdom Publications, годовую подписку на журнал *Mandala* и ежегодные или ежемесячные пуджи, совершаемые монахами и монахинями в монастыре Копан, с посвящением лично вам. Более подробную информацию вы можете узнать на нашем сайте [LamaYeshe.com](http://LamaYeshe.com).

### **Ежемесячная рассылка**

Каждый месяц мы делаем бесплатную электронную рассылку, в которой делимся последними новостями и ранее неизданными учениями Ламы Еше или Ламы Зопы Ринпоче. Чтобы ознакомиться с более чем 140 предыдущими выпусками или подписаться на электронную рассылку, загляните на наш [сайт](#).

## Фонд Поддержания Махаянской Традиции

Фонд Поддержания Махаянской Традиции (The Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, FPMT) - это интернациональная организация, основанная в 1975 году Ламой Тубтенем Еше и Ламой Зопой Ринпоче, включающая в себя центры изучения буддийской медитации и ретритные центры - находящиеся и в больших городах, и в сельской местности - монастыри, издательства, целительские центры и прочее. В настоящее время в мире существует более 160 центров, проектов и подразделений ФПМТ в более чем 40 странах мира.

ФПМТ был учрежден, чтобы содействовать изучению и практике буддизма Махаяны в целом и традиции Гелуг в частности, основанной в 15 веке великим ученым, йогином и святым, Ламой Дже Цонкапой.

Каждый квартал года ФПМТ издает в своем интернациональном офисе в США великолепный новостной журнал *Mandala*. Для подписки или ознакомления с предыдущими выпусками перейдите на сайт журнала, [mandalamagazine.org](http://mandalamagazine.org), или свяжитесь с нами:

FPMT  
1632 SE 11<sup>th</sup> Avenue, Portland, OR 97214  
Telephone (503) 808-1588; Fax (503) 808-1589  
[info@fpmt.org](mailto:info@fpmt.org)  
[fpmt.org](http://fpmt.org)

Сайт ФПМТ содержит учения Его Святейшества Далай Ламы, Ламы Еше, Ламы Зопы Ринпоче и многих других почитаемых учителей данной традиции, а также подробную информацию учебных программ ФПМТ, центр онлайн обучения, полный список центров, проектов и подразделений ФПМТ по всему миру, некоторые из них, наверняка, находятся поблизости от вас. Кроме того, здесь вы найдете ссылки на наш замечательный магазин, а также на все сайты центров ФПМТ, где есть подробная информация о проводимых программах, и прочие интересные буддийские и тибетские веб-сайты.

### **Посвящение заслуг**

Пусть силой заслуг от подготовки, чтения, осмысления и распространения этой книги все учителя Дхармы живут долго и имеют превосходное здоровье, Учение распространяется в бесконечных просторах вселенной, и все живые существа быстро достигают просветления.

В какой бы реальности, стране или местности ни находилась эта книга, пусть это место будет свободно от войн, засухи, голода, болезней, вреда, дисгармонии и несчастья, и пусть там воцарится великое процветание. Пусть все необходимое легко обретается, и все живые существа следуют только лишь за безупречно квалифицированными Учителями, наслаждаются счастьем Дхармы, обладают любовью и состраданием ко всем и приносят исключительно пользу, никогда не вредя друг другу.

**Лама Зопа Ринпоче** родился в Непале, местности Тхангме в 1945г. Когда ему было три года, он был признан реинкарнацией Ламы, жившего поблизости в местечке Лавудо, в пешем расстоянии от дома Ринпоче. Описание ранних лет жизни Ринпоче можно прочесть в его книге «Дверь к состоянию удовлетворенности» (The Door to Satisfaction). В возрасте десяти лет Ринпоче уехал в Тибет, где учился и медитировал в монастыре Домо Геше Ринпоче недалеко от Пагри, пока оккупация Тибета Китаем в 1959г. не вынудила его покинуть Тибет и перебраться в Бутан ради своей безопасности. Затем Ринпоче переехал в лагерь тибетских беженцев в Букса Дуар, Западная Бенгалия, Индия, где он встретил Ламу Еше, ставшего впоследствии его ближайшим наставником. Ламы уехали в Непал в 1967г. и за следующие несколько лет построили монастыри Копан и Лавудо. В 1971г. Лама Зопа Ринпоче провел первый из своих знаменитых ежегодных курсов лам-рим, которые продолжаются в монастыре Копан и по сей день. В 1974г. Ринпоче вместе с Ламой Еше начали путешествовать по миру, чтобы учить Дхарме и заложить основу буддийских центров. После смерти Ламы Еше в 1984г. Ринпоче принял пост духовного главы организации ФПМТ, которая процветает благодаря его безукоризненному руководству. Подробности о жизни и работе Ринпоче можно найти в книге «Лама из Лавудо» (Lawudo Lama) и на сайтах Архива Мудрости Ламы Еше и ФПМТ. Опубликованные работы Ринпоче включают в себя такие как «Энергия мудрости» (Wisdom Energy) — совместно с Ламой Еше, «Трансформируя проблемы» (Transforming Problems), «Добродетель и реальность» (Virtue and Reality), «Настоящее исцеление» (Ultimate Healing), «Сердце Пути» (Heart of the Path) и «Как существуют вещи» (How Things Exist).

**Гордон МакДугалл** впервые встретился с тибетским буддизмом в Гонг-Конге в 1986г.; в течение двух лет служил директором центра ФПМТ Чам-це Линг там же, и с тех пор он тесно связан с различными центрами ФПМТ и проектами организации. В 2001г. он стал координатором духовной программы в буддийском центре Джамьянг в Лондоне, где работал с резидентным учителем Геше Таши Церингом, чтобы развить проект Основание Буддийской Мысли (Foundation of Buddhist Thought, FBT), двухгодичный очно-заочный курс, являющийся частью основной учебной программы ФПМТ. Он управлял курсом и работал в Джамьянг в течение семи лет, а также отредактировал шесть книг для FBT, которые сначала были учебниками для курса, и затем стали «самостоятельными» книгами, изданными в Wisdom Publications. Кроме того, он вел курсы лам-рим в Европе и Индии и работал над проектом Открытие Буддизма (Discovering Buddhism). После переезда в Бат он стал полноценным редактором Архива Мудрости Ламы Еше в 2008г., управляя проектом Публикация Линии Передачи ФПМТ и редактируя книги этой серии.

**Анастасия Столярова**, переводчик буддийских текстов и устных учений с тибетского и английского языков. Выпускница шестого потока (2014 г.) школы переводчиков Lotsawa Rinchen Zangpo Translator Program, в настоящее время работает переводчиком в Root Institute в Бодхгайе, а также занимается письменными переводами.