

18+

Алексей Тенчой

Запредельная
мудрость.
Диалоги
о буддизме

Десятый том

Алексей Тенчой
Запредельная
мудрость. Диалоги
о буддизме. Десятый том

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27613561

ISBN 9785448595097

Аннотация

В «Запредельной мудрости» рассказано о глубинном смысле буддизма. Раскрывается отношение буддиста к богатству, славе, гордыне и грехам. Здесь есть подробные инструкции о преодолении страха смерти, о медитации и правильной установке алтаря. «Диалоги о буддизме» построены в форме вопросов и ответов. Что такое Прибежище; кто является настоящим буддистом; кто такой Будда Шакьямуни? В Диалогах использованы комментарии Его Святейшество Далай-лама, Его Святейшество Богдо-гэгэн, бикшу Тенгон.

Содержание

ЗАПРЕДЕЛЬНАЯ МУДРОСТЬ	5
ВВЕДЕНИЕ. БИОГРАФИЯ БУДДЫ	5
ШУДДХОДАНОВИЧА	
ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ	21
ДВЕНАДЦАТИЗВЕННАЯ ФОРМУЛА	27
ОБУСЛОВЛЕННОГО ВОЗНИКНОВЕНИЯ	
ЧЕТЫРЕ ПЕЧАТИ	41
ПЯТЬДЕСЯТ ОДИН МЕНТАЛЬНЫЙ	50
ФАКТОР	
МЕДИТАЦИЯ	57
ЗВЕЗДЫ-БУДДИСТЫ	65
КАК СОЗДАТЬ ДОМА АЛТАРЬ	72
ПОЧЕМУ МЫ ЗАБЫВАЕМ СВОИ СНЫ?	96
ПЕСОЧНАЯ МАНДАЛА	102
Конец ознакомительного фрагмента.	104

**Запредельная мудрость.
Диалоги о буддизме
Десятый том
Алексей Тенчой**

© Алексей Тенчой, 2021

ISBN 978-5-4485-9509-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ЗАПРЕДЕЛЬНАЯ МУДРОСТЬ

ВВЕДЕНИЕ. БИОГРАФИЯ БУДДЫ ШУДДХОДАНОВИЧА

«Основополагающее учение Будды Гаутамы, как это нам стало понятно теперь, после изучения первоисточников, ясно и просто и находится в теснейшем согласии с современными идеями. Оно, бесспорно, является достижением одного из наиболее проницательных умов, известных миру».

Г. У. Уэллс, британский историк и писатель.

Примерно 2500 лет тому назад в Индии, в семье царского рода Шакьев, родился принц. Мальчику прочили великое будущее. Но было предсказано, что Он откажется от царской власти и станет отшельником. Поэтому Его отец, царь Шуддходана, построил для своего сына прекрасный дворец со всеми возможными увеселениями. Он надеялся, что молодой принц, услаждая чувства, не будет думать о незавидной участи монаха-аскета.

Мальчик был очень одарен и обладал превосходными физическими данными. Он быстро превзошел своих наставников и всегда побеждал своих соплеменников на состязаниях.

Поэтому Он получил имя Шакьямуни, означающее «превосходящий (всех) Шакьев».

Когда Он вырос, то проводил время, развлекаясь в своих покоях в окружении множества прекрасных наложниц, вкушая самые утонченные яства. Его слух постоянно услаждали лучшие музыканты. Он жил полностью закрытым от окружающего мира и искренне полагал, что все вокруг живут точно так же.

Но вот молодость принца подошла к концу. Он вырос, и пришло время сбываться предсказаниям.

Однажды, гуляя по парку своего прекрасного дворца, принц выглянул за ограду и увидел очень старого человека. Вначале Он решил, что «старые люди» – это какой-то особый вид существ. Но Его слуга и близкий друг объяснил, что такое происходит с каждым. Принц был потрясен. Жизнь оказалась вовсе не так прекрасна, как казалось раньше. Молодой Шакья стал постоянно гулять по парку и знакомиться с жизнью за оградой дворца. Так Он узнал, что все на свете подвержены старости, болезням, а в конце концов умирают. Его представления о жизни, которую он знал до сих пор лишь как нескончаемую череду удовольствий, рассыпались в прах.

Принц задумался: «Чего стоит юность, которая побеждается дряхлостью! Чего стоит здоровье, которое побеждается болезнью! Какой смысл привязываться к мирским наслаждениям, если смерть все отнимет! О, если бы старость, болезнь

и смерть не существовали!»

«Надо найти средство спасения», – решил Он.

Однажды за оградой дворца Он увидел монаха-отшельника и сразу проникся верой в его путь. «Вот способ жизни, который приведет меня к освобождению!» – воскликнул принц и обратился к отцу с просьбой благословить его на монашескую жизнь.

Царь сказал:

– Я дам тебе все, что только пожелаешь, только останься во дворце!

– Дай мне вечную юность, здоровье и бессмертие.

– Я не имею силы дать тебе этого, проси о чем-нибудь другом! – воскликнул царь.

– Зачем мне никчемные мирские блага? Жизнь пролетит как миг, и смерть отнимет все! – отвечал принц.

Той же ночью Шакьямуни тайно покинул дворец, в котором провел свои детство и молодость. Ему было двадцать девять лет.

Он отрезал свои волосы, а дорогое царское одеяние отдал первому встречному охотнику и облачился в его простую одежду. Так началось его путешествие по просторам Индии в поисках освобождения.

Шакьямуни посетил нескольких известных учителей-отшельников. Он каждый раз быстро осваивал методы их практики и становился лучшим учеником каждого из них. Однако его не оставляло чувство, что, следуя их практикам, Он

не сможет обрести искомого. Тогда на берегу реки Неранджана Он предался жесткой аскезе вместе с пятью другими такими же отшельниками. В Индии в те времена (а кое-где и по сей день) путем к освобождению считались аскеза и самоистязание. Аскеты-отшельники, отрeksiшиеся от благ мира, глубоко почитались.

Будущий Будда превзошел в аскетизме всех современников. Почти отказавшись от пищи и питья, он занимался лишь созерцанием. За шесть лет такой практики Он довел свое тело до полного истощения. Но это не помогло ему достичь искомого.

Так, испробовав две крайности, – жизнь ради одних наслаждений и жесткий аскетизм, – Шакьямуни открыл, что эти пути не приводят к освобождению от страданий. Тогда Он оставил своих сподвижников и отправился в местность под названием Ваджрасана. По пути питаясь подаянием пастухов, Шакьямуни восстановил пошатнувшееся телесное здоровье и набрался новых сил. Пятеро Его последователей решили, что он проявил духовную слабость, разочаровались и покинули Учителя, уйдя в Бенарес.

В Ваджрасане росло большое дерево, фикус (под названием «дерево Бодхи» оно до сих пор растет на том же месте и является объектом почитания всех буддистов). Сделав травяную подстилку у корней дерева, Шакьямуни сел и принял великий обет: не сходить с этого места, пока не обретет Освобождения.

Тем же вечером Он достиг глубокого сосредоточения, уничтожающего омрачения, и узрел все свои предыдущие жизни.

В это время Мара, божество-повелитель всех мирских страстей, наслаждающийся лишь омраченными деяниями, узнал, что на свете есть великое существо, близкое к достижению Высшей Цели. Поняв, что это пошатнет власть мирских страстей, то есть его, Мары, в мире людей, он показал Шакьямуни устрашающие видения, наслал на него свои полчища демонов.

Но видения эти не пошатнули концентрации аскета, а оружие демонов обращалось в цветы, лишь коснувшись Его тела. Тогда царь недобродетели Мара попытался победить йогина в диспуте. Надо сказать, что в древней Индии победа в интеллектуальном диспуте имела подчас большее значение, чем победа на рыцарском поединке в средневековой Европе.

Мара приблизился к Шакьямуни и заявил:

– Ты не сможешь достичь Спасения благодаря лишь этим заслугам.

Йогин ответил:

– Ты совершил лишь одно безукоризненное подношение и стал Владыкой Мира Желаний. Я, в свою очередь, сделал много совершенных подношений, накапливая заслуги в течение трех бесчисленных эонов.

– Подношение, совершенное мной, было безукоризнен-

ным. Ты сам свидетельствуешь это. Твоим же деяниям нет никакого свидетеля. Поэтому все, что Ты говоришь, беспочвенно, и Ты побежден.

На это Шакьямуни ответил:

– Эта земля – мой свидетель!

Дотронувшись до земли правой рукой, Он произнес:

– Эта земля – опора всех живых существ,

Она одинакова и непредвзята ко всему,

Что одушевленно и неодушевленно.

Пусть она свидетельствует, что я не лгу.

При этих словах земля содрогнулась шестью способами, и перед спорившими появилась богиня земли Стхавара. Молитвенно соединив ладони, она сказала Шакьямуни:

– О Высшее из существ! Как Ты сказал, так и есть. Но, Владыка, Ты сам – высший свидетель истины для всего мира, включая богов! – произнеся это, она исчезла.

Опозоренный Мара, разочаровавшись в своих силах, скрылся в своем дворце.

Затем Великий Мудрец в течение четырех стражей ночи достиг четырех степеней концентрации (дхьяны) и приобрел три вида Наивысшего Знания. Наконец, перед самым восходом солнца, Он пришел к познанию Четырех Благородных Истин и Двенадцатичленной Цепи Взаимозависимого Возникновения. После того, благодаря силе мгновенной Наивысшей Мудрости, Он достиг окончательного Пробуждения и произнес торжественные слова:

«Закончена стезя моего пути...»

И боги почтили Его, усыпав цветами, покрывшими Будду до колен.

После этого Будда подумал:

«Я овладел познанием Истины глубокой,
Свободной от осквернения, пробуждающей,
Вечной и подобной драгоценному нектару.

Но если бы я продемонстрировал ее другим, они не поняли бы.

Поэтому я буду пребывать в уединении в лесу».

И Будда удалился в лес, где пребывал, погружившись в глубокую концентрацию, сорок девять дней.

Тогда хозяин вселенной Брахма и царь богов Индра спустились к Будде и попросили Его ради блага омраченных живых существ повернуть Колесо Учения (то есть проповедовать).

Будда Шакьямуни незамутненным оком мудрости обозрел мир и узнал, что Его бывшие наставники, которые могли бы понять его, уже умерли. Тогда Он решил произнести первую проповедь для своих пятерых последователей, бывших его сподвижниками в период практики аскетизма. Будда встал и пошел в Бенарес. Там, в месте под названием «Олений Парк», он совершил первый поворот Колеса Учения, произнеся проповедь о Четырех Благородных Истинах. Эта проповедь позднее была записана как «Сутра первого поворота Колеса Учения».

Так в возрасте тридцати пяти лет Будда Шакьямуни начал проповедовать Святое Учение омраченным существам. Он проповедовал в течение сорока пяти лет. Община (Сангха) монахов – последователей Будды – постоянно росла. Также Пробужденный имел немалое число последователей из числа мирян.

Проповедь Будды охватила в первую очередь северную часть Индии. Будда совершал пешие переходы между селениями вместе со своей Общиной, живя подаяниями и постоянно проповедуя Учение.

Бхагаван проповедовал Дхарму множеством разных способов, но есть традиция разделять проповедь на три периода – или три Поворота Колеса Учения. О Первом Повороте говорилось выше. Второй Поворот произошел на горе Гридхакута, рядом с городом Раджагриха. Суть проповеди заключалась в том, что Будда раскрыл опыт восприятия мира Пробужденным Существом. Он поведал учение, которое называется Праджняпарамита (Уводящая от омрачений Мудрость). Это Учение было записано в корпусе сутр Праджняпарамиты.

Третий Поворот Колеса Учения произошел в Вайшали. Там Будда изложил Учение, устанавливающее сущность Абсолютной Реальности.

Так, своей несравненной проповедью Святой Дхармы, Будда Шакьямуни привел к созреванию и Пробуждению бесчисленное число омраченных умов.

Наконец, дабы продемонстрировать, что сущность Бытия – непостоянство и разрушение, в возрасте восьмидесяти лет Достопочтенный показал уход в Нирвану.

Вот слова Его последней проповеди:

«О, Монахи, очень трудно встретить Будду воочию. Узрите же теперь это тело Будды. О, Монахи, отныне я буду хранить молчание. Вот последнее слово Будды: все элементы бытия, которые причинены и обусловлены, подвержены распаду».

После Нирваны Будды Его Священное тело было кремировано с почестями, полагающимися великим царям. Оставшийся после кремации священный прах был разделен на множество частей, и реликвии эти стали объектом почитания верующих разных стран, ибо так завещал сам Будда. Для хранения этого праха Будды возводятся сооружения-реликварии, именуемые «ступа».

Запредельная мудрость

И я открыл ту глубинную абсолютную Истину, столь трудно воспринимаемую, с трудом постигаемую, успокаивающую и величественную, которая не может быть достигнута обычным рассудком, но зрима только мудрым

Однако мир предан забавам, ослеплен желанием, очарован наслаждением. Люди едва ли поймут закон обусловленности, независимого происхождения всего сущего; непонятным и непостижимым также будет для них прекращение всех ментальных формирований, отбрасывание любого суб-

страта перерождения, затухание жажды, отрешенность, Ниббана.

И все же есть существа, чей взор лишь слегка затуманен: они поймут Истину.

Маджджхима-никайя 26

Наша жизнь всегда ставит перед нами ряд вопросов, и один из них – это вопрос собственного предназначения: «Зачем я родился здесь на этой земле?» Но практически все мы рождаемся в той или иной системе, которая услужливо представляет нам варианты ответов, где нам помогают поставить галочку наши родители, наши друзья или преподаватели в колледжах. Но природа человека такова, что если он сам не отвечает на этот вопрос, если его выбор не является пережитым им опытом, то внутреннее состояние вопроса остается до конца жизни.

Различные варианты наших жизней мелькают перед нашими глазами, мы участвуем то в одном проекте, то в другом проекте, что-то приносит нам почет и славу, что-то – много денег, что-то – привычное состояние «вроде как все, и ладно». Пока однажды мы лицом к лицу не встречаемся со смертью, причем это умирает не какая-нибудь соседка-пенсионерка, а единственный любимый человек твоего же возраста, который в принципе должен был жить долго и счастливо. Эта встреча со смертью разрушает все привычные стереотипы, отбрасывает за никчемностью разные концепции и видения жизни, вытаскивает на свет все нерешенные вопросы,

и оказывается, что ты вроде жил, а вроде и не жил, потому что по факту все результаты истощило время, и ты остался один у разбитого корыта. Тогда начинаются поиски ответов и поиски новых путей... И благая карма приведет человека к встрече с Учением о запредельной мудрости, потому что после смерти любимого человека только такая мудрость может утолить тоску и печали и примирить тебя с жизнью.

Сейчас, когда Учение Будды распространилось по всему миру, некоторые счастливыцы могут встретиться с Ним, особливо счастливые пойдут по Пути, и единицы встретятся с Истиной.

Как-то после встречи с одним путешественником мне в руки попала книга западного философа, который почему-то писал свои книги об Учении Будды и который нашел свое сердце в Тибете после того, как принял обеты буддийского монаха на Цейлоне, – ламы Анагарики Говинды. Слова из его книги «Путь белых облаков» станут ответом на вопросы многих и, может быть, началом принятия Пути к запредельной мудрости Будды: «На стенах храма разворачивалась вся вселенная, и я жил посреди этой тысячеликой, наполненной всевозможными формами вселенной, погруженный в непрерывное созерцание, поглощенный бесконечным разнообразием впечатлений, не пытаюсь определить значение всех этих символов, а принимая их, как путешественник воспринимает пейзажи чужой страны.

Если бы кто-нибудь объяснил мне детали фресок, я, на-

верное, занялся бы изучением иконографии и истории, и это интеллектуальное занятие лишило бы меня непосредственного восприятия образов. Но это были не произведения развитой индивидуальной фантазии, а собрание видений целых поколений людей, воплощение их внутреннего опыта и духовной реальности, перед которыми интеллект бессилён. Понемногу эта реальность проникала в меня, накладываясь на мое понимание мира и мягко изменяя его. Я начинал сознавать, что религиозные истины и духовная жизнь – это, прежде всего, вопрос преодоления нашего обыденного сознания, возвышения над ним, а не формирование убеждений, основанных на аргументах разума. Готовые понятия – это кирпичи, из которых мы складываем мир «материальной действительности» и «здорового смысла» – никогда не выводят нас из круга того, что уже известно» (2).

«Часто возникает вопрос: является ли буддизм религией, философией, психологической системой или чисто нравственным учением? Ответ можно было бы сформулировать приблизительно так: как переживание и путь практического осуществления, буддизм – есть религия; как мыслительная, понятийная формулировка этого переживания – философия; как результат системы самонаблюдения – психология; а из всего этого вытекает норма поведения, которую мы называем этикой (при рассмотрении ее изнутри) или моралью (при рассмотрении извне) (1).

Таким образом, основой буддизма является знание, и это

привело многих западных исследователей к представлению о буддизме как о чисто рациональной системе, которая исчерпывается рассудочными эпистемологическими принципами. Знание в буддизме – продукт непосредственного опыта (начинающегося с опыта страдания как всезначимой универсальной аксиомы), ибо только пережитое, а не продуманное имеет истинную ценность. В этом буддизм оказывается настоящей религией, хотя он есть и нечто большее, чем просто символ веры. Буддизм есть и нечто большее, нежели чистая философия, хотя он и не пренебрегает ни разумом, ни логикой, а пользуется ими в пределах возможного. Он выходит за рамки обычной психологической системы, поскольку не ограничивается чистым анализом и классификацией данных психических сил и феноменов, но учит их применению, преобразованию и развитию их трансцендентности. Соответственно, буддизм нельзя свести и к определенному моральному кодексу или «руководству для вершения добра», ибо необходимо проникнуть в сферу по ту сторону добра и зла, возвышающуюся над любыми формами дуализма, в сферу образа мысли, основанного на глубочайшем познании и внутреннем созерцании. (1)

Его Святейшество в своих Гарвардских лекциях на вопрос: «Каково соотношение между рационально-аналитическим пониманием и пониманием, которое невозможно выразить словами?» ответил:

«В священных текстах снова и снова повторяется, что

глубинное переживание пустоты от самобытия – конечной определенной реальности – невысказуемо и невыразимо. Однако неоднократно подчеркивается и другая мысль: для постижения этого способа бытия необходимо углубиться в изучение великих философских трактатов и осваивать аналитическое мышление. Поэтому, когда говорят, что реальность невысказуема и невыразима, подразумевают состояние за пределами объектов рационального понимания и анализа, так как реальность, как таковая, которую переживает ария в состоянии медитативного равновесия, не может быть выражена словами и не может быть объектом рационального сознания обычного существа.

Необходимо уяснить, что существует три вида мудрости: мудрость, истекающая от слушания; мудрость, истекающая от размышления; и мудрость, истекающая от медитации. Применительно к мудрости, истекающей от слушания, и мудрости, истекающей от размышления, реальность не может быть невысказуемой и невыразимой. В противном случае эти два вида мудрости не могли бы существовать! Если бы реальность была бы невысказуемой во всех отношениях, Будда не проронил бы ни единого слова, и шесть Украшений мира так же бы хранили молчание. Однако они без конца проповедовали и написали много-много книг. И проповедовали они не от праздности – они говорили потому, что им было что сказать.

И все же после многократных раздумий о смысле хорошо

известных вам учений и после того, как ваше созерцание достигнет уровня уверенности, проистекающей от медитации, возникает особое переживание. Это новое постижение совершенно не похоже на предыдущее понимание на уровне слов и анализа – оно немислимо и невыразимо» (3).

Священные буддийские писания столь объемны, что для их полного изучения не хватило бы одной человеческой жизни (1).

Если подумать, сколько времени необходимо, чтобы реализовать запредельную мудрость, сколько нужно прочитать, обдумать и пережить, то в душе рождается закономерный страх: «А смогу ли я? А действительно ли мне нужно это?» Тогда размышление о выходе за пределы круга рождений и смертей станет хорошим подспорьем на вашем Пути. Вы пойдете новым путем и будете чувствовать себя как ученый естествоиспытатель, которому дали большой научный труд. Сначала он должен освоить новую специальность, через получение новых знаний приучить свое сознание к новым понятиям и новой высокой цели, увидеть вершину своей цели, понять, что к вершине ведет много путей и все они равнозначны.

Как для того чтобы стать нейрохирургом, сначала нужно выучить всю анатомию, способы лечения и виды операций, найти учителя-нейрохирурга, который будет тебя вести во время каждой операции, а потом самому много-много оперировать, после чего появляется интуитивная мудрость,

которая помогает понять истину. На это уходят годы: около двадцати лет учебы в институте, потом пять лет ординатуры, и только потом годы наработок собственных исследований и операций. И один раз, после нескончаемых дежурств и ответственности за жизнь одного человека, рассудочное сознание отправится отдыхать, так как оно привыкло мыслить, что надо спать и отдыхать и часто раздражается, когда ему не дают отойти ко сну. Вот когда все концепции угаснут, и усталость будет брать свое, но ответственность за жизнь человека или жизней людей поможет тебе превозмочь границы своего маленького тела, тогда ты почувствуешь эту запредельную мудрость, которая всегда была в тебе. Просто человек никак не может найти к ней дорогу из-за постоянной болтовни нашего большого «я» – и это будет только первое соприкосновение, первое переживание, которое потребует отбросить бастионы нашего «я», чтобы познать Истину. Что нужно для этого? Для этого нужно собрать воедино много причин и условий, собрать их может тот, кто научился видеть карму в каждый момент своей жизни. Кто-то скажет – карму, а кто-то скажет – закон взаимозависимости. Но весь Путь начинается с осознания страдания, то есть с Четырех Благородных Истин, которые Будда впервые проповедовал в местности Сарнатх.

ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ

*Татхагата объяснил происхождение
Всех причинно-обусловленных вещей,
А также прекращение их становления.
Таково Учение Великого Самана.
МАХАВАГГА, 23\24.*

«Так я слышал.

Однажды Благословенный находился в Бенаресе, в роще Ришипатана. И там Благословенный обратился к пятерым монахам:

«Есть, о монахи, две крайности, в которые пусть не вдается подвижник. Какие две?

Одна – это склонность к чувственным удовольствиям по отношению к чувственным объектам: низкая, пошлая, обывательская, невежественная, не приносящая пользы.

Другая – это склонность себя изнурять, тяжкая, невежественная, не приносящая пользы. Но ни к той, ни к другой крайности не клонится срединный путь, что до конца постигнут Татхагатой; видение дарующий, знание дарующий, к умиротворению, к постижению, к пробуждению, к Освобождению ведет». (Сутра запуска колеса дхармы – Дхамма-чакка-паваттана сутта).

1. Истина о страдании.

«И рождение – страдание, и старость – страдание,

и смерть – страдание, и печаль, стенания, боль, уныние, отчаяние – страдание.

С нелюбимым связь – страдание, с любимым разлука – страдание, и не получать то, чего хочется – страдание. Пять групп привязанностей (упадана кхандха) – страдание».

Будда преподавал истину о Страдании, которую можно разделить на три уровня страдания: 1) телесное страдание – физическая боль, страдания из-за нехватки пищи – голод, жажда, болезни; 2) ментальные страдания – несоответствие наших ожиданий действительности; 3) всеобъемлющее страдание – страдание человека, стремящегося к Просветлению, человек принимает соучастие в страдании других, когда человек созерцает рождение, болезни и смерть не только на себе, но и везде вокруг, и понимает причины появления страдания и пути его устранения.

2. Истина о происхождении страдания.

Пристрастие или желания (танха), которое вызывает дальнейшее становление (бхава) в направлении желанных форм существования – сопровождаемое страстью и наслаждением, ищущее удовольствий то здесь, то там. Танха имеет две стороны. Если желания удовлетворяются, то формируется привязанность (упаддана) к объектам, несущим удовлетворение. Но если желание не удовлетворяется, то формируются страстное желание, устремление (лобха), и отвращение (патигха, доса) к тому, что мешает достичь желаемого. Таким образом, наши желания обуславливают постоян-

ную смену телесных и ментальных элементов наших тел, эта смена элементов представляет либо рост и рождение, либо смерть и распад, что есть две стороны одной медали.

3. Истина о прекращении страдания.

Окончательное затухание и прекращение, отречение, отбрасывание, освобождение и оставление пристрастий и желаний (танха) и есть истина о прекращении страдания. Чем более человек освобождает себя от алчности, ненависти и неведения, тем более возрастает его внутреннее ощущение счастья.

О! Мы живем очень счастливо, невраждующие среди враждующих!

О! Мы живем очень счастливо, неалчущие среди алчущих!

О! Мы живем очень счастливо, хотя у нас ничего нет.

Питаясь радостью, мы живем как сияющие боги. (Дхаммапада, 197—200).

4. Истина о Пути – благородный Восьмеричный Путь:

1. правильное воззрение (самма диттхи) – познание или признание факта страдания, его источника, возможности устранения и Пути, ведущего к уничтожению страдания. Человек с правильным воззрением – это тот, кто смотрит на вещи не односторонне, беспристрастно, непредубежденно, кто в своих намерениях, действиях и речи способен видеть и принимать во внимание не только собственную точку зрения, но и точку зрения других (1).

2. правильная решимость (самма самкаппа) – решимость, требующая от человека осознания всего своего мышления (самма вача), слов (самма камманта) и действий (самма аджива), основана на совершенном знании первого шага, является противодействием подсознательным тенденциям (санкххара), которые обусловлены неведением (авиджджа).

3. правильная речь (самма вача) – воздержание от грубой речи, лжи, клеветы и пустословия. «Он избегает грубой речи и говорит слова ласковые и успокаивающие ухо, полные любви, проникающие в сердце, вежливые и дорогие на радость многим. Он избегает фривольных разговоров и говорит в должное время, в согласии с фактами, говорит необходимое и полезное, говорит об Учении (Дхарма), дает практические наставления; его речь подобна сокровищу, в должный момент сопровождается аргументами, размеренная и полная смысла. Это называется правильной речью (самма вача) (1).

4. правильное действие (самма камманта) – отказ от причинения негативных действий другим живым существам, забота о других живых существах, правильное поведение, подразумевает контроль над психофизическим комплексом (нама-рупа) и органами чувств.

5. правильные средства к существованию (самма аджива) – воздержание от любых профессий и занятий, которые могут повредить благу живых существ – торговля наркотиками, алкоголем, оружием, гадание; жизнь человека, ведущая его самого и его окружающих к телесному и духовному

благополучию.

6. правильное усилие (самма вайяма) состоит из четырех фаз: 1) усилие к уничтожению зла, уже возникшего в нашем разуме; 2) усилие в предотвращении зла, которое еще не возникало; 3) усилие к созиданию блага, которое еще не возникло; 4) усилие к развитию блага, уже возникшего (1). Правильное усилие есть усилие сознания, или энергия, направляемая знанием, представляет собой противодействие эмоциональным импульсам (ведана).

7. правильная осознанность (самма сати) – четырехчастное памятование и ясное представление обо всем, что происходит с телом (кайа), чувствами (ведана), разумом (читта) и психическими элементами (дхамма) (1). Правильная осознанность противостоит жажде (танка) и привязанности (упадана).

8. правильное сосредоточение (самадхи) – концентрация на всех факторах просветления, доведенная до своего пика или совершенства, когда они переходят из сферы дискурсивного или понятийного мышления в сферу интуитивной мудрости.

Благими качествами, которые необходимо развивать и совершенствовать, являются семь факторов просветления: 1) собранность разума (сати); 2) распознавание истины (дхамма-вичайа); 3) энергичность (вирийя); 4) увлеченность, вдохновение, восторг (пити); 5) безмятежная ясность (пасадхи); 6) концентрация (самадхи); 7) равностность (упек-

ха) (1).

В основе Восьмеричного Пути лежат три принципа – нравственность (шила), мудрость (панна) и сосредоточение (самадхи). Нравственность – не что иное, как практическое выражение правильного понимания. С точки зрения буддизма нравственность – это не причина, это результат духовной установки. Гармония между этой установкой и нашими делами, то есть наша внутренняя правдивость – это истинный смысл нравственности. И именно по этой причине самадхи не возможно без шила, ибо сосредоточение невозможно достигнуть без внутренней гармонии. Самадхи – это гармония высшего совершенства. Мудрость в своей высочайшей форме есть Просветление.

ДВЕНАДЦАТИЗВЕННАЯ ФОРМУЛА ОБУСЛОВЛЕННОГО ВОЗНИКНОВЕНИЯ

*Поклоняюсь тому Превосходнейшему
из проповедующих совершенных Будд,
который изложил взаимозависимо возникающее,
умиротворяя и полностью успокаивая умственные
построения: без пресечения и без рожденья, без
прекращения и без постоянства, без прихода и без
ухода, без различий и без единства.*

*Вступительная строфа из «Праджня нама
мула мадхьямака карики»*

Двенадцатичленная формула бытия – это схема причин и следствий взаимозависимого возникновения (пратитья-самутпада), образующих круговорот страдания (сансару).

В начале этой схемы-цепочки находится неведение (авидья), которое называют «корнем сансары». Звенья цепи последовательно порождают друг друга, и двенадцатое звено приводит снова к первому. Так цепочка причин и следствий создает круговорот существования, которому присуща неудовлетворенность (дукха).

Осознание этой цепочки ведет к освобождению от страданий: индивид, который может созерцать эти двенадцать звеньев, полностью поймет причины страдания, как и путь

от страдания к освобождению.

Двенадцатичленная формула бытия включает в себя следующие звенья:

Первое звено – неведение (санскр. авидья, тиб. маригпа) относительно закона причинно-следственной связи, своей истинной природы и истинной природы окружающих вещей. Неведение изображается в виде человека, в глаз которого попала стрела, или слепца с посохом. Человек находится в сансаре, потому что он не ведаёт ни о сансаре, ни о возможности выхода из нее и ведёт себя обыденно. Человек в обычной жизни действует ситуативно, в зависимости от контекста, не воспринимая ситуацию в целом. Он не понимает, что промежуток от рождения до смерти, в общем-то, небольшой, и продолжает действовать как получается, не сопротивляясь ходу вещей и не задумываясь о смысле происходящего. И эта обыденность ведёт его по жизни к смерти, и в состоянии смерти будет та же самая авидья, в результате которой человек повторит тот же самый цикл. Если дать определение неведению, то неведение – это омраченное сопутствующее сознание, являющееся противоположностью мудрости. Противоположность мудрости должна быть подавлена в сансаре только с помощью этой мудрости, то есть мудростью осознания причинно-следственных связей и пустотности всех дхарм и индивида. Если человек, предположим, в этой жизни достиг состояния, когда он покинул сансару, то мы говорим о том, что он покинул сансару в духовном

смысле, хотя и физическое тело является телом человека. Он находится в мире людей, но он – человек, покинувший сансару, у него нет первого звена – неведения, которое влечет остальные двенадцать звеньев, но в силу того, что предыдущая накопленная карма еще не завершилась, физически он находится в сансаре, физически он страдает, его одолевают болезни, и, в конце концов, он умирает. И в промежуточном состоянии после смерти – бардо – он уже уходит на обоих уровнях из колеса сансары: на физическом и духовном. На физическом уровне он уходит, потому что его тело разрушилось, и в духовном смысле – потому что он достиг того состояния, когда было подавлено коренное неведение, которое влечет за собой остальные двенадцать звеньев. Человек покидает сансару в духовном смысле, когда достигает постижения бессамостности дхарм и бессамостности индивида напрямую. Он уже волен выбирать свое следующее рождение, он будет перерождаться в сансаре в зависимости от своих предпочтений и желаний, от своей миссии.

Второе звено – плодом неведения, которое застилает нам взгляд, в силу которого мы навешиваем ярлыки на вещи и придаем самосушностное значение внешним объектам, а также своему «я», возникают подсознательные импульсы (санск. санскара, тиб. дхудже), проще сказать – карма. «Карма» переводится как «действие». Второе звено формируется тремя способами: через действия тела, речи и сознания. Но эти три способа нельзя разделять, однозначно говоря, что

это сознание (виджняна) сформировалось только в силу поступков тела, а это сознание является плодом поступков речи, а вот это сознание является следствием омраченного сознания.

Формирование второго звена так же делится на три вида: полусформировавшееся, полностью сформировавшееся и не сформировавшееся. Первый пример полусформировавшегося второго звена: представьте себе человека, который очень долго желал смерти кому-то, планировал свои действия, но, в конце концов, не убил этого человека. Это карма, которая повлечет за собой третье звено, но не полностью сформировавшееся звено, поэтому она и называется полусформировавшейся. Второй пример полностью сформировавшегося второго звена – это тот же человек, который желал убить и, в конце концов, убил и почувствовал радость от этого действия. Пример несформировавшегося второго звена – это мысленное желание у человека хоть на долю секунды смерти другому человеку, когда в конце человек глубоко раскаивается в своих мыслях, но это все равно влечет за собой формирование третьего звена. Но в силу того, что второе звено здесь не сформировавшееся до конца звено, то плодом его будет сознание, у которого будет меньше склонностей к убийству, чем в предыдущих двух примерах. Любое живое существо имеет в душе семя Будды, что говорит о том, что все живые существа по своей природе склонны к доброте, но в силу неведения и других омрачающих созна-

ние факторов они творят зло. Поэтому второе звено называют формирующим звеном, или кармическими склонностями, или стандартами. На танке колеса сансары оно изображается в виде горшечника, лепящего горшок.

Третье звено – наличие формирующих факторов (санскар) обуславливает появление различающего, двойственного сознания (санск. виджняна, тиб. намше), это сознание уже содержит семена действий в виде кармических привычных тенденций. Оно изображено в виде обезьяны, прыгающей с ветки на ветку, то есть это сознание никогда не сосредотачивает свое внимание на объекте, оно всегда перескакивает с одного объекта на другой. Виджняна – это дискретное сознание, которое разделено в самом себе, которому все время нужны новые объекты, без них оно не существует, более того, оно с объектом связано. Например, человек сидит на лекции по буддизму и подумал о супе на плите, и его сознание уже там, на кухне рядом с плитой и супом, а не на лекции. Далее человек подумал о том, что надо купить зелень к супу, и его сознание уже на рынке в поисках зелени, и так далее – лекция уже давно забыта. И это абсолютно нормальное состояние человеческого сознания. Если быть точным в значении, которое здесь имеется в виду, «виджняна» – это санскритское слово, которое состоит из префикса ви- и слова «джня», означающего «знание», то есть виджняна – родственно знанию. Есть запредельное знание, знание о вещах, как они есть. Но с приставкой «ви» это знание выглядит со-

вершенно по-другому – знание оказывается в ситуации, когда оно бесконечно дробится и не сохраняет свое свойство всеобщности и океаничности, оно дробится на капельки, сознание бесконечно переключается с одного на другой объект, оно бесконечно разделяется. И человек каждый раз теряет суть целого, уходя на частное, не видя причины и следствия.

Четвертое звено – формирование имени и формы (санск. нама-рупа, тиб. мингчжук), то есть психофизических характеристик существа. Они изображены людьми, плывущими в одной лодке. Большой частью это звено представляет собой наше «эго», состоящее из формы и умственной активности. «Минг» в переводе означает имя, или в действие, – это присваивание имени или ярлыка. Например, что совокупность этих анатомических структур – это мое тело, а «я» – это «я», которое есть независимо от моего тела, то есть его психофизических совокупностей. Наше дискретное сознание способно взаимодействовать только с теми объектами, которые имеют имя и форму, если что-то не имеет имени или формы, то сознание не понимает, что это такое, и не воспринимает его. То есть то, что не названо и не имеет формы, для сознания не существует. То есть, если вы видите что-то, что не имеет названия, вы пропустите это мимо внимания, оно не будет объектом вашего внимания. Если оно все же стало объектом вашего внимания, вы начинаете вспоминать, к какому виду и роду относиться этот предмет, до тех пор, пока

вы не присвоите ему название, и только после этого ваше сознание будет работать с этим предметом.

Пятое звено – шесть баз (санск. шадайтана, тиб. кьече друк) восприятия, то есть шесть органов, или способностей (санск. индрия), чувственного восприятия. Шестой индрией является сознание, или ум (санск.; «манас»), также считающийся органом восприятия «умопостигаемого». Они изображены в виде дома с шестью окнами. Шесть чувственных опор источников восприятия, это своего рода двери для связи с внешним миром, через которые сознание познает внешний мир. Сознание, которое находится в этом доме, через шесть окон связывается с внешним миром. Мы делим наше познание и восприятие на различные области: вкус, цвет, запах, звук, видимое и т. д. Это все разные объекты – например, объект, который вы воспринимаете как твердое, то есть прикосновение к твердому предмету, абсолютно никак не созвучен с запахом лука или вальсом Мендельсона. Восприятие во всех этих случаях происходит через наши органы чувств согласно различным видам восприятия. Но ворот восприятия всего шесть – пять органов чувств, как мы знаем, и плюс буддийская модель ворот восприятия сюда прибавляет сознание, способность к различению, в данном случае она никакими органами чувств не обозначена. Разные школы буддизма смотрят на это различным образом: например, вайбхашики считают, что существует одно сознание: оно как обезьяна, которая сидит и выглядывает через разные окна –

через глаза, через нос, язык и так далее – и контактирует с внешним миром. А мадхьямики выделяют каждому чувству отдельное сознание: например, есть сознание, которое базируется на зрительном анализаторе, то есть воспринимает мир через это окно, или существует сознание, которое базируется на обонятельном анализаторе и воспринимает мир через него. Сознание здесь играет роль регистратора.

Шестое звено – контакт, в момент рождения шесть органов чувств приходят в контакт (санск. спарша, тиб. рекпа) с объектами чувственного восприятия, что изображено в образе предающей любви супружеской пары. Контакт между сознанием и внешними объектами – объектами сознания. Когда человек видит что-то – появляется контакт. Или, допустим, он видит яблоко, берет его в руки, то есть происходит зрительный и тактильный контакты, – он не просто видит и осязает его, а при этом испытывает какой-то опыт вследствие этого контакта. Будда здесь показывает, что это нельзя обойти, что мир объектов и чувства и восприятие воспринимаются нами как будто это разные вещи, а они способны к взаимодействию, к контакту. Контакт является причиной возникновения ощущения.

Седьмое звено – ощущение (санск. ведана, тиб. цорва). В буддизме сложные вещи редуцируются до очень простых значений, и вся область чувств со всем ее многообразием тонких переживаний, романтических настроений или, напротив, драматических, депрессивных тонов и другого спек-

тра психологических значений сводится к трем простым значениям: приятное, неприятное или нейтральное. Оно изображено как вода, выливаемая из кувшина на раскаленное докрасна железо. В изображении делается упор на приятном ощущении, но омраченном приятном ощущении, которое влечет за собой формирование следующего, восьмого, звена.

Восьмое звено – желание (санск. тришна, тиб. сепа) вновь испытать то, что приятно, что, в свою очередь, приводит к появлению влечения, страсти, привязанности. Тогда как чувство неприятного формирует гнев и его тонкое проявление – отвращение. Тришна называется еще жаждой – это сильная жажда того, что вы испытали в предыдущем случае, какой-то контакт органа чувств и его объекта вам особенно понравился, и оно формируется как страстное желание повторения такого же опыта. Это может быть опыт выигрыша в азартной игре, желание повторения которого бессознательно будет жить в сознании человека до конца жизни. С точно такой же амплитудой можно не желать повторения какого-нибудь мучительного или трагического опыта, потери близкого человека или смертельного заболевания. Сильное желание в классификации состояний сознания уже относится к таким, которые сознанием или почти не контролируются, или вообще не контролируется. То есть это желание обретает силу большую, чем сила сознания. К примеру, желание алкоголика выпить – он найдет деньги и купит алкоголь, он найдет деньги на алкоголь, даже если ему нуж-

но будет своровать эти деньги. Это его желание – оно никак не контролируется сознанием, его сознание оказывается поработленным этим желанием. В буддийском «Колесе Бытия» его всегда изображают как человека, пьющего пиво или которому подносят пиво.

Девятое звено – привязанность, или цепляние (санск. упадана (праявастанана), тиб. ленпа). Страстное желание ведет к формированию привязанности – упадана, переводится слово как «схватывание» или «схлопывание». Различают четыре вида цепляния:

- Страстное цепляние, то есть желание, предполагающее сильную привязанность к образам, звукам, запахам, вкусовым ощущениям и объектам осязания.

- Цепляние за ложные взгляды, то есть желание, предполагающее сильную привязанность к омрачающим воззрениям, за исключением ложного воззрения на преходящее собрание (скандхи) как на самосущее «я» и «мое».

- Цепляние за порочную этику и порочное поведение, то есть желание, предполагающее сильную привязанность к неподобающей этической системе или неподобающему поведению, которые человек считает превосходными.

- Цепляние за «я», то есть желание, предполагающее сильную привязанность к ложному воззрению, рассматривающее преходящее собрание (скандхи) как на самосущее «я» и «мое».

Пример страстного цепляния – алкоголизм или наркома-

ния, люди, страдающие этими привязанностями – это люди с пораженной волей, если появится возможность переосмыслить – это хорошо, но крайне редко и сложно. С точки зрения буддизма упадана – это неспособность человека понимать, что все-таки лучше быть сознательным, чем зависимым. В состоянии зависимости человек просто не владеет инструментом противостояния своей зависимости. Это изображено в образе собирания плодов обезьяной.

Десятое звено – становление, существование (санск. бхава, тиб. сипа): привязанности составляют сущность сансарического бытия, это переводится как «жизнь», но жизнь в таком бытовом смысле, банальное течение жизни, подразумевает повторение одних и тех же сценариев. Человек привыкает ходить с работы домой и обратно одними и теми же путями, смотреть по телевизору одни телевизионные программы, то есть это тенденция к прокручиванию одного и того же в мыслях, делах и поступках. С точки зрения физиологии высшей нервной деятельности – это повторение одного и того же разработанного нейронного маршрута. Образ десятого звена известен в виде супружеской пары, где женщина беременна.

Одиннадцатое звено – новое рождение (санск. джати, тиб. кьева). На буддийских изображениях показана рожающая женщина. Новое рождение неизбежно приводит к следующему звену.

Двенадцатое звено – старение и смерть (санск. джала-ма-

рана, тиб. гава чива). В буддийских версиях показана урна с прахом или труп, завернутый и переносимый одним или несколькими людьми.

В «Сутре рисового зерна» Будда описывает принцип двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения сансары как в прямом, так и в обратном порядке. Прямой порядок соответствует попаданию существа в сансару, а обратный – освобождению от нее (3).

В приведенном выше перечне двенадцать звеньев даны во временной последовательности, в том смысле, что предыдущие звенья влекут за собой последующие. Тем не менее, двенадцать звеньев можно разбить на четыре группы – ввергающие, ввергаемые, осуществляющие и осуществленные. Таким образом, получается по две совокупности причин и следствий. С какой целью из них вычленяют двенадцать звеньев? Чтобы показать природу страдания, взяв за основу два различных подхода: один – следствия, которые суть истинные страдания, ввергаемые посредством ввергающих причин, а второй – следствия, которые суть истинные страдания, осуществленные посредством осуществляющих причин. Истинные страдания как следствия ввергаемые посредством ввергающих причин – имя и форма, шесть опор чувственного восприятия, соприкосновение и ощущение – основы страдания, всегда готовые их породить. Истинные страдания, как следствия, осуществленные посредством осуществляющих причин, – рождение и старение-умира-

ние, – определены как сущностные составляющие страдания во времени его проявления (3).

Сколько нужно жизней, чтобы пройти весь этот двенадцатичленный цикл? Как минимум, две. В первой жизни существо, побуждаемое неведением, совершает действия, тем самым накапливая определенную карму – закладываемые в сознание семена, и незадолго до смерти влечение и цепляние питают эти кармические семена, которые, полностью укоренившись, становятся существованием. В последующей жизни существо сталкивается с результатами этого процесса в виде возникновения имени и формы, шести опор чувственного восприятия, соприкосновения и ощущения, а также рождения и старения-умирания (3).

Максимальная продолжительность цикла двенадцатичленной цепи – три жизни. В первой жизни существо совершает действие, вызванное неведением, которое закладывает в сознании семена кармы, – это три первых звена. Затем в течение другой жизни (их может разделять одна или несколько жизней), когда происходит переход от имени и формы к ощущению, свойственные существу влечение и цепляние (восьмое и девятое звенья) возвращают семена кармы, заложенные действием, совершенным в первой жизни, тем самым осуществляется десятое звено – существование. Далее в жизни, следующей сразу за этой, осуществляются оставшиеся звенья взаимозависимого происхождения – рождение и старение-умирание.

Пока осуществляется один цикл взаимозависимого происхождения, начиная с изначальной причины и кончая полностью проявленными результатами, вокруг других побужденных неведением действий вращаются другие циклы взаимозависимого происхождения. Это можно сравнить с положением преступника, который, попав в тюрьму за некое злодеяние, совершает там все новые. И пока неведение не будет устранено, кажется, что этот процесс бесконечен и остановить его невозможно (3)...

ЧЕТЫРЕ ПЕЧАТИ

*Кланяюсь Бхагавати Праджняпарамите!
Кланяюсь Матери Победителей трех времен —
Праджняпарамите, ни речью, ни мыслью
невыразимой,
Нерожденной, непрекращаемой таковости
пространства,
Объекту практики различающе-самопознающей
мудрости!*

В буддизме мы находим Учение о четырех печатях, если хотим определить – буддист человек или нет? То, конечно, если человек принимает Прибежище в Трех Драгоценностях, то такой человек и считается буддистом. Это один из способов отличить буддиста от не-буддиста. С философской точки зрения, говорят, что те, кто основывается на четырех печатях, считая их словом Будды, – это буддисты, а те, кто утверждает нечто иное – не буддисты.

Учение о Четыре печатях:

- 1) Все составные явления – непостоянны.
- 2) Все загрязненные явления – суть страдание.
- 3) Все явления лишены самобытия.
- 4) Нирвана есть истинный покой.

Корнем страдания служит неведение. Это то, что заставляет нас цепляться за независимый характер бытия – са-

мость. В силу того, что нам присуще искаженное воззрение и нам кажется, что непостоянное постоянно, то, что представляет собой страдание, нам кажется исполненным блаженства и радости. Бессамостному мы приписываем самость, пустотное мы считаем не пустотным. В силу того, что у нас есть такие искаженные воззрения, мы порождаем карму. И эта карма оказывается загрязненной кармой, потому что она порождается в силу отрицательных эмоций, тревожащих эмоций. Тревожащие эмоции, в свою очередь, порождаются потому, что нам присуще неведение, которое заставляет нас цепляться за автономное «я». Вот такое автономное независимое «я» может быть отвергнуто в процессе логического размышления. Так мы приходим к постижению бессамостности. Когда мы постигаем бессамостность, искаженные воззрения на предмет способа бытия нашего «я» устраняются. И поэтому, если мы применяем соответствующие противоядия, а именно мудрость постижения пустотности, мы постепенно проходим сквозь процессы устранения отрицательных эмоций, мы идем шаг за шагом и постепенно приходим к нирване, которая и представляет собой истинный покой. Эта нирвана есть умиротворение страданий и их источника, источника страданий. Настоящая Дхарма включает истинное прекращение и истинный путь. Поэтому нам нужно прийти к пониманию Учения Будды, отталкиваясь от анализа логических доводов, и после этого развить в себе веру в него. С другой стороны, следуете вы буд-

дизму или нет, или какой-то другой религии или нет, это ваше личное дело, есть ведь и люди, которые не являются верующими, например, ученые. Но, тем не менее, из буддизма, из философских воззрений буддизма можно извлечь полезные уроки. Чтобы быть буддистом с философской точки зрения, нужно понимать содержание четырех печатей. Среди основных наставлений в буддизме мы находим Учение о двух истинах: это Учение о высшей абсолютной истине, то есть о бессамостности, и об относительной истине – это Учение о Четырех Благородных истинах, это Учение о взаимозависимом происхождении. Взаимозависимое происхождение, таким образом, это уникальное учение, наличествующее исключительно в буддизме. Поскольку мы говорим о взаимозависимом возникновении, о зависимости состояния результата. Мы должны понимать в контексте взаимозависимости причин и следствий – поскольку вещи зависимы, с точки зрения причинности мы можем сказать, что вещи не существуют независимо. Не только результат возникает с опорой на причину, но и причину мы можем называть причиной, собственно говоря, лишь в том случае, если есть следствие, которое порождает та или иная причина. Что касается причинности, даже животные понимают определенные уровни причинности. Даже они отдают себе отчет в том, что определенные причины влекут за собой последствия, что есть зависимость между причинами и следствиями. Но опять же причину мы можем называть таковой, только потому, что есть

следствие, если нет следствия, мы не можем назвать данное явление или вещь причиной, потому что если не порождается никакой результат, никакое следствие, мы не можем называть данное исследование причиной. Не будет причины – не будет и результата. Но если не будет результата – не будет и причины. Результаты порождаются причинами. Таким образом, мы можем проследить взаимозависимость между причиной и результатом, так мы видим, что вещи могут быть либо зависимы, либо независимы. И если нет опор на нечто другое, мы не можем говорить о возникновении чего бы то ни было.

Если мы понимаем закон причинно-следственной связи, мы постепенно можем разобраться и в том, как вещи существуют с опорой на обозначение. Когда мы смотрим на какие-то вещи, нам не кажется, что они существуют все всего лишь на уровне наименований, на уровне ярлыков. Поэтому в буддизме, отталкиваясь от логики взаимозависимого происхождения, мы приходим к пониманию того, что сначала мы понимаем зависимость на основе причин, потом понимаем зависимость с точки зрения обозначений, ярлыков, мы видим здесь два вида зависимостей. Например, зависимость целого от составных причин, и, наоборот, когда мы говорим о целом и частях, когда мы начинаем разделять вещи на составляющие, потом эти части мы разделяем на еще более мельчайшие части, то не остается целого. Поэтому то, что нам кажется целостным, на самом деле зависит от состав-

ных частей, поэтому целое зависит от частей, если у нас есть часть, то с опорой на эти части мы можем назвать нечто целым. Таким образом, целое существует, но существует лишь с опорой на части. В силу того, что у нас есть части, у нас может быть и целое, но у нас нет никакого целого, которое бы существовало отдельно от составных частей. Когда вы пытаетесь рассекать это целое на части, потом эти составные части на еще более мелкие части, в конечном итоге у нас не остается ничего, что бы можно было назвать целым. Мы можем анализировать вещи, таким образом, мы можем анализировать, как вещи рождаются соответствующими причинами. И у нас есть такие логические доводы, как, например, довод алмазного осколка, который позволяет нам понять, что вещи не порождаются независимыми причинами, и так далее. Мы также можем проанализировать вещи с точки зрения их идентичности, а также с точки зрения порождаемых результатов. Так мы понимаем, как вещи появляются с точки зрения зависимости, и мы тогда можем понимать, почему Будда говорил нам: «Не совершай неблагое, совершай благое». На самом деле эти доводы, эти принципы избегания неблагого и совершения благого – эти принципы преподаются во всех религиях. Но Будда плюс к этому еще и сказал: «Полностью усьмири свой ум». Это и есть учение Будды. Что касается добродетельного и недобродетельного, добродетельных и недобродетельных деяний, мы можем рассуждать об этом с точки зрения причинности. Хотя

благое и неблагое оказывает на нас свое воздействие, но если попробуете обнаружить идентичность и не-идентичность добродетели и не-добродетели, то мы не сможем обнаружить этой независимой идентичности, поэтому в «Сутре сердца» говорится: «Форма есть пустота, пустота есть форма». Форма лишена самосущего бытия, она зависима и, следовательно, пустотна, она пустотна в том смысле, что лишена самобытия. Поэтому мы вполне обоснованно можем сказать, что форма зависит от причин и условий, и поэтому в «Сутре сердца» говорится: «Пустотность есть форма». Мы рассуждаем здесь не о какой-нибудь абстрактной пустоте, мы говорим о пустотности, или пустоте формы. Пустота формы – это есть качество формы, поскольку форма пустотна, мы можем сказать, что есть причина и условие, которые влекут за собой возникновение формы. Эти две составляющие – форма и пустота – не отдельно существующие вещи, они обладают единой природой, и поэтому в «Сутре сердца» – «пустотность не отлична от формы, а форма не отлична от пустотности». Хотя концептуально мы можем их разделить, но если мы говорим об их природе, то они обладают единой сущностью. Поэтому, исходя из этого, мы можем понять взаимозависимость, или взаимозависимое происхождение, с точки зрения причинности, и взаимозависимость – с точки зрения зависимости целого и частей, и зависимость – с точки зрения зависимости от ярлыков, обозначений, это более тонкий уровень зависимости – зависимость исключительно от наимено-

ваний. Хотя говорится, что вещи представляют собой лишь концептуальные значения, мы не можем сказать, что все, что обозначено концепцией, «концептуально» непременно существует.

Если мы хотим, чтобы вещь действительно непременно существовала, она должна отвечать трем критериям: она должна быть признана на уровне относительных концепций, на уровне условностей, и эти условности не должны подвергаться другими мирскими условностями, и они не должны подрываться высшим анализом, то есть мы получаем три вида понимания: зависимости с точки зрения причинности, с точки зрения целого и частей и с точки зрения зависимости от наименований, концептуальных обозначений. Рассуждая в таком ключе, мы можем понять, что такое тонкое неведение, так мы обретаем мудрость постижения пустотности, мы понимаем это и делаем это переживание все более и более интенсивным, углубляемся в постижение пустоты. И с углублением в постижение пустоты мы постепенно ослабляем наше цепляние за наше независимое «я». Так постепенно мы продвигаемся по духовному пути.

Таким образом, наставления, которые изложены в Абхисамая аламкаре, касаются двух истин – мы понимаем, что такое две истины, исходя из этого, мы затем постепенно переходим к постижению четырех благородных истин. Когда мы понимаем четыре благородные истины, и понимаем их хорошо, после этого мы начинаем осознавать, что то Уче-

ние, которое нам даровал Будда, предназначено для того, чтобы избавить нас от фундаментального основополагающего неведения, чтобы мы могли прийти к истинному прекращению и к истинному пути. Отсюда затем мы приходим к пониманию того, что Будда – это существо, которое преподало нам Учение, выводящее нас за пределы сансары, с опорой на Учение о взаимозависимости и пустоте, и по этой причине Цонкапа восхваляет Будду. Когда мы двигаемся по духовному пути, мы проходим путь накопления, путь подготовки и затем, когда мы напрямую видим истину о пустоте, мы видим пустоту, мы достигаем пути видения, и это тот момент, когда мы достигаем одного из аспектов истины Дхармы. Нам удастся распрощаться с определенными отрицательными эмоциями, ведь мы достигаем истины о прекращении, потом истины о пути, и тот, кто взрастил в себе такую дхарму, становится истинной Сангхой. Дальше мы двигаемся по пути и достигаем Нирваны, достигаем состояния Будды. Когда у нас есть такое понимание, то, как в Учении Ламрим, есть медитация о непостоянстве, о том, насколько драгоценна человеческая жизнь, человеческое рождение, и так далее. Мы начинаем выполнять практики, которые помогают нам извлечь сущность из этой человеческой жизни, то есть придать смысл этому человеческому рождению. И лама Цонкапа в «Трех основах пути» говорит, что в нас рождается отречение, или решимость выйти за пределы сансары, а мы отвергаем сансарические удовольствия, радости,

и в нас возникает это переживание, которое отвращает наш ум от озабоченности сначала этой жизнью, а потом мы отвращаем свой ум от озабоченности следующих рождений – в этом случае в нас рождается истинное отречение, или истинная решимость освободиться. Вот таков путь отвращения своего ума от удовольствий и радостей этой жизни и следующих рождений (4).

Список литературы:

- Анагарика Говинда, «Психология раннего буддизма».
- Анагарика Говинда, «Путь белых облаков».
- Далай-лама XIV, «Гардварские лекции. Философия буддизма».
- Далай-лама XIV, «Учения по девятой главе Бодхиচারья аватары для российских буддистов – 2017».

ПЯТЬДЕСЯТ ОДИН МЕНТАЛЬНЫЙ ФАКТОР

*Я склоняюсь к ногам моего Гуру Марпы.
Дар благословения пожалован Дакинями,
Нектар Самайи – богатая пища,
Органы чувств накормлены
Через беззаветную преданность.
Благие достижения накапливаются так моими
учениками.
Непосредственный Ум не имеет субстанции.
Он – пустота, Мельче мельчайшего атома.
Когда и видящий, и виденное устранены,
– Взгляд понят правильно.
Из «Ста тысяч песен Миларепы».*

Асанга в своем труде «Антология Абхидхармы» насчитывает пятьдесят один ментальный фактор. В их число входят пять вездесущих факторов, пять определяющих факторов, одиннадцать благих факторов, шесть коренных омрачений, двадцать вторичных омрачений и четыре изменчивых фактора. Пять первых факторов сопутствуют любому сознанию и, следовательно, именуются . Вот они: 1. , состоящее из приятных, болезненных и нейтральных ощущений. В данном контексте ощущение есть не ощущаемый объект, но то сознание, что ощущает. 2. , то есть разделение объектов на «этот – такой, а тот – такой». 3. , или внимание, на-

правляющее ум к объекту. 4. , то есть фактор, привлекающий ум к объекту. 5. , посредством которого объект определяется как привлекательный, непривлекательный или нейтральный. При определении пяти скандх только два ментальных фактора из пятидесяти одного – ощущение и различение – рассматриваются как отдельные скандхи. Как сказано в «Сокровищнице Абхидхармы» Васубандху, тому есть две причины: во-первых, желание избавиться от боли и получить взамен приятные ощущения приводит к ссорам между людьми; во-вторых, различные представления о предметах – «это такое-то и такое-то, но не другое» и «это мое, а не твое» – служат основой всех диспутов между философскими системами. Именно поэтому входящие в пять скандх ощущение и различение рассматриваются отдельно. В «Сокровищнице Абхидхармы» Васубандху дает очень ясное представление о пяти скандхах, двенадцати опорах восприятия (санскр.) и восемнадцати составляющих (санскр.). Следующая группа ментальных факторов называется , так как они имеют дело со специфическими признаками объекта. Вот они: 1. , то есть поиск объекта. 2. , то есть фактор принятия объекта за то, в качестве чего он был удостоверен. 3. , то есть памятование об объекте, удержание его в уме. 4. , или одноподнаправленность ума. Имеется в виду не высшее медитативное сосредоточение – шаматха, а незначительный фактор одноподнаправленности, или устойчивости, ума, которым мы обладаем уже сейчас. 5. (или мудрость) – то, что подвергает объ-

ект анализу. В следующую группу входят одиннадцать ментальных факторов: 1. . 2. , помогающая человеку избегать несправедливого поведения как несовместимого с собственными взглядами. 3. , позволяющее избегать несправедливого поведения из опасения вызвать неодобрение других. 4. , которая рассматривает желание как порок и тем самым намеренно обуздывает его. 5. , которая рассматривает ненависть как порок и тем самым намеренно обуздывает ее. 6. , которое рассматривает неведение как порок и тем самым намеренно устраняет его. 7. , то есть воодушевленное стремление к добродетели. 8. , то есть услужливость тела и ума, возникшая в результате развития сосредоточения. *вездесущими аятана дхату определяющими благих* **Ощущение Различение Намерение Ментальное вовлечение Соприкосновение Устремление Убеденность Внимательность Сосредоточение Знание Вера Совесть Чувство стыда Непривязанность Не-ненависть Не-неведение Усердие Податливость**

9. , то есть изучение и проверка самого себя, что крайне важно для ежедневной практики. 10. . 11. . Вышеупомянутые одиннадцать факторов относятся к благим ментальным факторам, так как они добродетельны по своей сути. Далее различают шесть : 1. , то есть привязанность к внешним или внутренним объектам. 2. , то есть ненависть, основанная на одном из девяти источников порождения вредоносных намерений. Что это за источники? Тот, кто навредил себе, вре-

дит себе, либо навредит себе; тот, кто навредил своему другу, вредит своему другу, либо навредит своему другу; и тот, кто помог своему врагу, помогает своему врагу или же поможет врагу. Таковы девять источников возникновения гнева. 3. , которая проявляется в семи ее разновидностях. Одна из них – гордые помыслы о (самосущем) «я». Вторая – раздуваясь от спеси, свысока смотреть на тех, кто ниже, или же воображать, что превосходишь равных тебе. Еще одна разновидность гордости – считать, что ты лишь чуть ниже тех, кто на самом деле значительно тебя превосходит, при этом воображая: «Я знаю почти столько же, сколько и такой-то». Бывает еще и запредельная гордость, когда человек считает себя выше даже достойнейших из достойных. Существует и гордость того, кто воображает, будто обладает даром ясновидения, хотя это не так, или же полагает, что обрел сверхъестественные силы, тогда как в действительности, к примеру, одержим духом. 4. , которое в данном контексте являет собой непостигающее сознание, мешающее человеку узреть истинную форму существования объектов. Согласно Асанге, если брать в расчет виды сознания, неверно воспринимающие истину, и те, что просто не ведают истины, то неведение есть то сознание, что не ведает истины. Однако согласно Дхармакирти и Чандракирти, неведение – это сознание, неверно воспринимающее природу вещей. 5. . Согласно одному толкованию, всякое сомнение обязательно является омраченным, в то время как по другому – не обязательно. 6. , то

есть анализирующий ум, пришедший к неверному заключению и посему являющийся омрачающим. Поскольку ложные воззрения делятся на пять видов, считается, что есть десять категорий коренных омрачений – пять не-воззрений и пять омрачающих воззрений. К последним относятся следующие.

1. Воззрение, которое рассматривает преходящее собрание (скандх) как самосушие «я» и «мое». Это омрачающее познание, которое, наблюдая подверженное распаду собрание психофизических совокупностей, воспринимает их как самосушее «я» и самосушее «мое».
2. Крайние взгляды. Это омрачающее познание, которое считает «я», порожденное вышеуказанным взглядом на преходящее собрание (скандх), либо постоянным, незыблемым и неизменным, либо никак не связанным с будущей жизнью. Эти два воззрения называются, соответственно, крайностью этернализма и крайностью нигилизма.
3. Представление о дурном воззрении как о превосходном. Это омрачающее познание, которое, воспринимая воззрение о преходящем собрании как о самосуших «я» и «мое», либо крайние взгляды, либо скандхи, на которых базируются подобные воззрения, считает их превосходными.
4. Представление о порочной этике и порочном поведении как о превосходных. Это омрачающее познание, которое, наблюдая либо порочные этические системы, либо поведение, сходное с поведением собак или других животных, или же наблюдая скандхи, на основе которых возникает все вышеупомянутое, считает подобное превосходным.
- 5.

Ложные взгляды, то есть омрачающее познание, отрицающее то, что в действительности существует, и приписывающее существование тому, чего не существует. В классификации десяти недобродетелей ошибочное воззрение соответствует только первой части этого определения, но здесь, в контексте пяти омрачающих воззрений, оно характеризуется обоими признаками. **Самодисциплина Равнодушность Непричинение вреда Желание Гнев Гордость Неведение Сомнение Омрачающие воззрения** *коренных омрачений*

Таковы пять омрачающих воззрений, которые вкупе с пятью омрачающими не-воззрениями составляют то, что именуется десятью тонкими факторами, усугубляющими омраченность. В тех случаях, когда пять омраченных воззрений рассматриваются в качестве одной категории, выделяют шесть тонких факторов, усугубляющих омраченность. Кроме того, различают двадцать вторичных омрачений: 1. , вызванная гневом. 2. . 3. . 4. , которая подобна враждебности, но выражена словами. 5. или ревность. 6. , скупость. 7. , когда человек притворяется, что обладает отсутствующими у него благими качествами. 8. , то есть сокрытие своих пороков. 9. , то есть кичливость, самодовольство, самолюбование. 10. . 11. . 12. , то есть игнорирование чужого мнения. 13. , апатия, то есть омраченность и отсутствие всяких мыслей. 14. , то есть сумбурное стремление ума к объекту желания. 15. . 16. . 17. . 18. . 19. . 20. . В следующую группу входят ментальные факторы, то есть те, что меняются в зависи-

мости от намерения и сопровождающих их видов ума: 1. . Если перед засыпанием ваш ум добродетелен, фактор сна также будет добродетельным, но если перед сном ваш ум недобродетелен, занят омраченной деятельностью, фактор сна также будет недобродетельным. 2. , то есть фактор сожаления. Если человек сожалеет о совершенном им добродетельном поступке, подобное раскаяние недобродетельно, тогда как сожаление о недобродетельном поступке добродетельно. 3. , то есть получение общего представления об объектах. 4. , то есть подробное рассмотрение объектов. Нравственная оценка исследования и анализа меняется в зависимости от контекста: будучи направлены на объекты вожеления и ненависти, они недобродетельны, но если их применяют в отношении благих объектов, то и сами они добродетельны. **Враждебность Недовольство Соккрытие пороков Злобная речь Зависть Жадность Обман Притворство Надменность Злонамеренность Бессовестность Бесстыдство Вялость Возбужденность Неверие Лень Недисциплинированность Забывчивость Невнимательность Отвлечение Сон Раскаяние Исследование Анализ** *изменяемые*

Вышеупомянутые классификации не включают в себя все ментальные факторы, их гораздо больше. Все перечисленные факторы сходны в одном: по своей природе они являются сознанием, однако рассматриваются по отдельности с точки зрения выполняемых ими функций.

МЕДИТАЦИЯ

ПАГПА ЩЕРАБ-КИ ПАРОЛ-ТУ ЧИНПИ
НИНПО ЩУГСО.

По-индийски: «Бхагавати Праджняпарамита
Хридая».

По-тибетски: «Чомдендейма Щерабки Паролту
Чинпи Нинпо».

Кланяюсь Бхагавати Праджняпарамите!

Кланяюсь Матери Победителей трех времен —

*Праджняпарамите, ни речью, ни мыслью
невыразимой,*

*Нерожденной, непрекращаемой таковости
пространства,*

*Объекту практики различающе-самопознающей
мудрости!*

СВЯТОЕ СЕРДЦЕ БХАГАВАТИ
ПРАДЖНЯПАРАМИТЫ

Что такое праджняпарамита?

Праджняпарамита: «рга» – первый, лучший; «jna» – знание, мудрость; «param» – противоположный, другой; «ita» – переводящий, транспортирующий, переведенный. Кроме этого, «противоположный» или «другой» имеет несколько смыслов: по отношению к заурядной личности – «возвышенный», как противоположность относительного – «абсолютный», по отношению к круговороту – «успокоение» и как противоположность неведения – «мудрость».

С чего нужно начинать тем людям, которые делают первые шаги на пути к постижению буддийской медитации?

Самый первый шаг – это понять, что буддизм не религия, а наука о преобразовании своего ума и образа жизни. Если вы готовы пожертвовать личным счастьем для блага других, то можете делать этот шаг. Все книги Далай-ламы подойдут для этого, также «Алмазный огранщик» Майкла Роуча и «Открытое сердце, ясный ум» Тубтен Чодрон. Сейчас издается очень много литературы про «буддизм», и нужно с осторожностью к ним относиться. Потому что некоторые не соответствуют настоящим учениям буддизма. Ведь с любой духовной дисциплиной получается так – всегда появляются «обновленные» или «новые» интерпретации. В любой религии всегда находятся какие-то жесткие правила, которым следует подчиняться и которые следует исполнять. В буддизме нет жестких правил и табу. Буддизм – это терапия, психология, образ жизни, с присущим ему философским подходом.

Является ли отсутствие эмоций или, вернее, спокойное их созерцание по яркому поводу признаком успешной практики буддийской медитации? Или же это показатель пониженной эмоциональной реактивности? Если, например, украли дорогой телефон?

Если после некоторого времени вы испытываете горечь утраты телефона, и это чувство растет, то, вероятно, это действительно некоторая эмоциональная заторможенность.

Но если вы устойчиво пребываете в том же спокойствии, то, вполне возможно, вашему уму уже становится ближе состояние эмоциональной стабильности. В этом случае поздравляю вас и желаю вам успехов!

Ислам запрещает употребление алкоголя и свинины, употребление некоторых продуктов во время поста пресекает и христианство. А что запрещено есть буддистам? Что может помешать правильной медитации? Во время поста буддистам вообще не разрешается есть. В повседневной жизни не рекомендуется употреблять алкоголь. Чрезмерное употребление свинины влечет за собой помрачение ума и болезни флегмы.

В Четырех Благородных Истинах есть сокровенная мантра для постижения Мудрости медитации – как же она звучит, и что означает? Мантра Будды Мудрости: Ом-а-ра-ба-за-на-ди. Означает на санскрите: «Ум, приводящий к созреванию скитальцев». Ее нужно начитать минимум 100 000 раз.

Как правильно начать практиковать? Главное, чтобы ваша практика приносила положительные плоды. Что такое духовность? Это, в первую очередь, терпимость. А если человек обладает терпимостью, он уже душевен. Если обратиться к глубинному буддизму, то скажу, что в нем нет понятия абсолютной и неизменной души. В буддизме есть сознание, подвижное и непрерывно меняющееся, а после смерти перерождающееся через сорок девять дней. Работая над улуч-

шением своего сознания, вы со временем заметите, что стали совершенно другим человеком, и вскоре все ваши друзья будут гордиться знакомством с вами.

Как переводится слово «мантра»? Мантра – это определенное сочетание звуков, произношение и визуализация которых позволяет практику развить в себе особые качества. «Ман», на санскрите, – «сознание», «тра» – спасение, то есть «мантра» – это практика спасения, или освобождения, ума.

«ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУНГ» – мантра Ченрезига, Бодхисаттвы великого сострадания. Каково значение этой мантры? Какую пользу приносит ее начитывание и медитация на нее?

«ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУНГ» – шесть слогов. «Ом» состоит из трех букв, которые соответствуют телу, речи и уму. «Ом» означает, что тело, речь и ум бывают двух типов – нечистые тело, речь и ум и чистые тело, речь и ум. Для того, чтобы трансформировать нечистые тело, речь и ум в чистые, то есть в тело, речь и ум Будды, нам необходим метод, определенная духовная практика.

«МАНИ ПАДМЕ» – четыре слога. «МАНИ» означает «драгоценность» на санскрите. Здесь под драгоценностью мы понимаем каруну, сострадание, альтруизм. «ПАДМЕ» – означает «лотос». Лотос – символ мудрости и осознанности. Альтруизм и осознание реальности необходимы нам для того, чтобы очистить или трансформировать тело, речь и ум. «ХУНГ» – шестой слог, означает неразрывную связь двух

аспектов практики – мудрости и альтруистического намерения. Эти два аспекта, альтруизм и мудрость, необходимо сочетать. И в этом смысл слога «ХУНГ».

Когда мы читаем мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУНГ», мы должны помнить об альтруизме, а также о взаимозависимости, то есть о мудрости. Вот таким образом будет правильно начитывать эту мантру.

Как алкоголь может мешать медитации?

Согласно повествованию Падмасамбхавы о вреде алкоголя, водка была приготовлена Марой еще 4386 калп тому назад, во времена Будды «Лунный свет». Это произошло из-за зависти Мары к количеству последователей Будды. По совету своего «черного хранителя» Мара смешал мозг свирепого белого льва, пену из пасти разъяренного слона, жало ядовитой змеи, мед злой пчелы, слюну бешеной собаки, костный мозг девяти демонических плясунов, зрачок волка, пожиравшего мертвецов, мясо трупа и менструальную кровь женщины-ракшасы и, начитывая проклятия, изготовил вредоносный напиток – водку. Испив этот напиток, последователи Будды становились его рабами и попадали в ад. Вот вкратце история возникновения алкоголя, а вредоносность его очевидна – в силу дурных компонентов. Подношение этого напитка духам и божествам сансары так же вредно, как и человеку. Преобразовав, этот напиток можно подносить только буддам, вышедшим за пределы сансары. Поэтому Будда сказал: вы можете употреблять алкоголь в том случае, если спо-

способны кушать нечистоты и при этом получать удовольствие как от употребления нектара. Если же не способны на это, то употребление алкоголя непременно приведет к осквернению и падению в ад.

В постоянно пьяном человеке высвобождаются все 84 000 пороков. «Положительная энергетика» сознания человека оскверняется, и его место занимает «отрицательная», которая начинает завладевать умом даже в трезвом состоянии, постепенно подводя его к роковой черте. Некоторые, возможно, видели таких людей, которые до этого были веселы и радушны, и вдруг они резко становятся «дурными». Постоянно говорят о смерти и о плохом, лица у них становятся серыми, а глаза – безжизненными. Это оскверненные люди – если ничего не сделать, то они могут однажды заснуть и умереть во сне. Это считается плохой смертью, так как «отрицательная энергетика», до конца овладев человеком, во сне утягивает его в ад. Врачи обычно констатируют диагноз «сердечная недостаточность». В целом, у самого алкоголя нет никаких достоинств. Один только вред: ущербно для здоровья; круг «друзей» очень плохой; мешает успеху в работе; скандалы в семье; осквернение сознания; подрывает уважение близких; возникают опасности для жизни – как своей, так и окружающих.

Говорят, что Чже Цонкапа ушел в Паринирвану. Возникает вопрос, как же он тогда пребывает в Тушите, а это же сансарическая сфера, не так ли?

В Тхераваде считается, что уйти в Паринирвану – значит аннигилироваться. У нас же Непребывающая Нирвана – это, помимо прочего, обозначает наличие возможности строить бесчисленные проявления в мириадах миров.

Нирманакая неограниченна, она может проявиться в любой точке сансары, но это не значит, что Будда находится в сансаре. В Абхисамааяланкаре есть такие слова: «Не пребывая в сансаре мудростью, не пребывает в нирване состраданием».

Есть ли эффективность в передаче Дхармы при интернет-общении, или необходимо живое общение с Учителем?

Учитель дарует драгоценную Дхарму, Ученики ее получают. Во время слушания Учения ученик может практиковать шесть парамит. Об этом говорил, в частности, Его Святейшество Сакья Тринзин. Это далеко превосходит обычное общение, типа разговоров на кухне за чаем. Или университетской лекции. Услышанное Учение запоминается, анализируется и осваивается на практике. Ничего изобретать не нужно, этот метод существует непрерывно уже 2500 тысячи лет с момента прихода последнего Всемирного Учителя. Мировое знание принципиально отличается от Дхармы. Изучая мирские науки, человек не обретет освобождения, а изучая и практикуя Дхарму – обретет. И методы передачи Дхармы и мирских наук – отличаются.

Возможны ли негативные воздействия занятий по медитации на практикующего?

Есть и такая история. Наверное, все слышали о Чудапантаке, или о Пантаке Младшем, – то, что он не мог запомнить двух слогов, а потом, когда подрос, старший брат Махапантака три месяца не мог научить его одному стиху в четыре строки. Так вот, уже после того как Чудапантака стал архатом, подошли монахи к Бхагавану и спросили: «Почему Чудапантака был так туп? В чем причина этого? Что мешало его постижению?» На это Бхагаван ответил: «Когда-то жил свинопас. И однажды, когда пришло время вести свиней в город на продажу, он загнал их на плот и стал переправляться через реку, но свиньи взволновались и перевернули плот. Свинопаса при этом сильно ударило. Пока он был без сознания, его отнесло далеко вниз по течению. И его заметил один из пратьекабудд, проживавших там. Вытащил из реки и оставил на берегу, а сам удалился. Когда свинопас очнулся, то увидел на песке человеческие следы, которые рассказали ему о его спасении. Желая отблагодарить, свинопас пошел по ним и вскоре увидел общину пратьекабудд, пребывавших в медитативном сосредоточении. Он натаскал им воды, заготовил палочек для чистки зубов и, не зная чем себя занять в ожидании их ответа, решил подражать им. Он сел в ту же позу, сконцентрировал ум и стал погружаться из одной дхьяны в другую, пока не достиг высоких миров. Так вот, свинопас и стал Чудапантакой, а тупость его была связана с его самодеятельной медитацией».

ЗВЕЗДЫ-БУДДИСТЫ

Такую речь я слышал однажды. Бхагаван пребывал в Раджагрихе на горе Гридхакута вместе с великой общиной монахов и великой общиной бодхисаттв. В то время Бхагаван погрузился в самадхи перечня дхарм, именуемого «Глубинное видение». И в то же время бодхисаттва, – махасаттва Арья Авалокитешвара, – созерцая практику глубинной Праджняпарамиты, узрел и пять скандх самосушностно-пустыми.

СВЯТОЕ СЕРДЦЕ БХАГАВАТИ
ПРАДЖНЯПАРАМИТЫ

Многие «звезды», такие как Ума Турман, Мадонна, Ричард Гир, Стивен Сигал, Киану Ривз, Орландо Блум, Брэд Питт, Шарон Стоун, Тина Тернер, Пенелопа Круз, Дженнифер Лопес, Орнелла Мути, Харрисон Форд, Стинг, Шер, Наоми Уоттс, Леонардо Ди Каприо, Кейт Мосс, Донна Каран, Джорж Лукас, Эрих Фромм, а также «наши» Борис Гребенщиков, Виктор Пелевин, Андрей Макаревич, Мария Арбатова, Игорь Верник – являются буддистами. Что их привлекло в этой религии?

Во-первых, буддизм легко ассимилируется с любым учением, легко поддается импровизации, если сохраняется основная идея – ненасилие. Я бы даже не сказал, что буддизм «привлекает» – он объясняет происходящее с точки зрения

устройства человеческой психики и сознания. Он помогает человеку раскрыть свои способности, расслабиться и сконцентрироваться, посмотрев на все свысока. Буддизм – это принцип взаимодействия человека с окружающим миром. Зная все это, можно быть успешным в различных областях, не привязываясь при этом к плодам своего творчества.

Им всем близок буддийский взгляд, и до определенного момента они находят его логичным. Но «Просветление» для них остается пока гипотезой. Возможно, их интересует такой вопрос: какова причина существования эго? В том смысле, что есть начало не просветленного взгляда? Почему так получилось, что все люди оказались в условиях зависимости от кармы?

Если у них «просветление» отождествляется со смертью, то это неправильно. Достичь просветления можно и при жизни. Если убрать из сознания разрушающие эмоции, такие как гнев, привязанность, гордыня, ревность, то это уже просветление.

Эго – это только временное омрачение нашего сознания. Пришло оно к вам по причине вашего неведения.

Вас никто не заковывал в оковы кармы. Если человек поступает неправильно, никто его не осудит. Просто все, что он сделал хорошего или плохого, обязательно к нему вернется, как урожай после посева. Поэтому-то и говорят: не поступай с людьми так, как не хочешь, чтобы с тобой поступили. Согласитесь, в этом есть своя истина.

Как же можно избавиться от многочисленных, порой плохо осознаваемых, страхов? Можно ли усмирить свою гордыню, выпирающую из всех сфер бытия? Как полюбить искренне и себя, и людей, и, если исходить из мысли о безграничности всего, то – все?

Нужно заниматься медитацией и открыть все семь чакр, снизу вверх.

7) Чакра мысли, находится на макушке. Открывая ее, обретаешь космическую энергию, отрешаешься от земных привязанностей.

6) Чакра света, находится в центре лба. К вам придет озарение, если вы отвергните иллюзию отдаленности объекта и субъекта.

5) Чакра звука, находится в горле. Чтобы очистить ее, нужно говорить только правду и избавиться от лжи.

4) Чакра любви, находится в сердце. Эта чакра откроется, если вы перестанете скорбеть.

3) Чакра огня, находится в животе. Вы обретете силу воли, если перестанете стыдиться своих прошлых поступков.

2) Чакра воды, находится внизу живота. Она принесет вам радость, если вы избавитесь от чувства вины.

1) Чакра земли, находится у основания позвоночника, вы откроете ее, если освободитесь от всех своих страхов.

Будда учил преподавать Дхарму и молиться на родном для практикующего языке. Об этом говорят некоторые Учителя. Но все-таки многие настаивают, что молитвы нужно читать

по-тибетски. Насколько большое значение это имеет?

На этот вопрос есть много точек зрения. Несомненно, что преподавать Дхарму должны на родном для слушателей языке. Возможно, это применимо и для молитв. Но мы все же призываем людей читать молитвы на тибетском, потому что нет полной уверенности в передаче смысла текста при его переводе. Чтобы быть уверенным в точном переводе, нужно стать лоцавой и постигнуть пустоту.

Интересен еще и такой аспект буддизма как помощь людям в лечении их болезней и пагубных привычек. Какие основы и методы используют ламы-доктора, помогая людям побеждать недуги и пристрастия?

Базовым здесь является представление о человеке как о целостной системе, где ум, в том числе эмоции и тело, неразрывно связаны с тем, что современная психология называет «психосоматическими связями». Эти связи настолько прочны, что, согласно постулатам тибетской медицины, корнем всех болезней тела является расстройство ума, а точнее – эмоциональной сферы, или того, что в повседневной речи принято называть негативными или разрушающими эмоциями. Основой телесных и эмоциональных расстройств принято считать гнев, привязанность и омрачение.

Организм человека представляет собой баланс трех энергий – «дош»: холодной энергии ветра, прохладной энергии слизи и горячей энергии желчи. Эти три силы отвечают также за различные процессы, протекающие в человеческом

теле: ветер обеспечивает движение и рост, желчь отвечает за пищеварение и общую теплоту тела, слизь соединяет все ткани тела и придает им мягкость. В здоровом теле все доши находятся в равновесии. Когда же одна из них приходит в возмущение, баланс дош разрушается и болезнь проникает в тело. Посредством пульсовой диагностики доктор определяет, в какую сторону нарушился баланс, и выписывает соответствующие лекарства. Самая лучшая профилактика всех болезней – это избавиться от гнева, привязанности и омрачения.

Как справиться с тревожащими эмоциями?

Буддийская концепция непривязанности порой встречает некоторое недопонимание. Непривязанность не означает, что вы не испытываете сильных чувств, не делите вещи на хорошие и плохие и у вас нет желаний. Желания, любовь подразделяются на две категории. То же самое и с гневом, он тоже подразделяется на две категории. Первая категория провоцируется омрачающими эмоциями, в основе которых лежит неведение. Под воздействием этих эмоций вы утрачиваете способность адекватного восприятия действительности. То, что вы видите – это лишь проекция вашего ума. Мы преувеличиваем степень негативных качеств объекта, рисуем его себе на 100% отрицательным и в результате испытываем отвращение. Это верно и в отношении любви, желания. Конечно, объект ваших желаний обладает определенными положительными свойствами, но под воздействи-

ем эмоций вы воспринимаете его положительным на все сто. И тогда возникает очень сильное чувство близости, желания. Вот это называется привязанностью, и от такой привязанности нужно избавляться, потому что она наполовину основана на неведении. Если вы руководствуетесь такой привязанностью, то любое действие, совершенное вами в отношении данного объекта, не будет адекватным. Ведь на самом деле объект ваших желаний не является таким уж замечательным. Но ваша ментальная проекция показывает, что он – замечательный на все сто, и вы действуете в соответствии с этим восприятием. От привязанности такого рода нам нужно избавляться. Однако существуют также безграничная любовь и сострадание. Безграничная любовь – это любовь непредвзятая. Любовь не только к своим друзьям, но и к своим врагам. Они – тоже человеческие существа, живые существа. У них тоже есть право на избавление от страданий. Вы должны окружить их своей заботой. Вот это – подлинное сострадание, основанное на адекватном восприятии действительности. Наша обычная забота, которая распространяется только на наших друзей, основана на предвзятости. Мы думаем: он – мой друг. А этот друг вполне может быть очень плохим человеком. Но ваша ментальная проекция делает его на сто процентов хорошим, и вы испытываете привязанность. Под воздействием этой ментальной проекции сегодня он кажется вам очень хорошим, а завтра вы вдруг увидите его плохим. Результатом будет гнев, ссора.

Поэтому нужно избавляться от той привязанности и желаний, в основе которых лежит неадекватное восприятие действительности. Желание и любовь, основанные на адекватном восприятии, нужно приумножать.

КАК СОЗДАТЬ ДОМА АЛТАРЬ

– Тогда силой Будды достойный Шарипутра обратился к бодхисаттве – махасаттве Арья Авалокитешваре с таким вопросом:

– Как должно упражняться тем благородным сыновьям, которые желают воплощать практику глубинной Праджняпарамиты? – так он вопрошал.

– И бодхисаттва – махасаттва Арья Авалокитешвара ответил достойному Сыну Шарадвати такими словами:

– Шарипутра, те благородные сыновья или благородные дочери, которые желают воплощать практику глубинной Праджняпарамиты, должны исследовать таким же образом и эти пять скандх и, следовательно, видеть их самосущностно-пустыми.

Форма – пустота, пустотность – форма. Пустотность не отлична от формы, а форма не отлична от пустотности. Также пусты и чувство, и понятие, и созидатель, и сознание.

СВЯТОЕ СЕРДЦЕ БХАГАВАТИ
ПРАДЖНЯПАРАМИТЫ

Что нужно для буддийского алтаря?

Подставка, статуэтка или фотография вашего Учителя или Далай-ламы, семь чашечек, масляная лампа. А также: вода, рис, цветок, благовоние, фрукты или печенье, неболь-

шой музыкальный инструмент или раковина, масло, фитили. И, конечно, ваша вера.

Что касается нюансов, важно знать, что необходимо, в первую очередь, иметь на алтаре изображение Будды, а также там должно находиться изображение вашего Духовного Наставника.

Алтарь должен находиться выше пояса. Еще важно помнить о том, что изображения, находящиеся на алтаре, – статуи Будды, Ламы Цонкапы – не просто материальные предметы и не простые образы, а что они представляют собой действительно живого Будду, живого Ламу Цонкапу. И, если вы будете относиться к статуям, к изображениям божеств подобным образом, то, какое бы подношение вы ни делали, оно станет очень мощным подношением, и вы получите благословение. С правой стороны поставьте изображение Будды – как символ Тела Будды, с левой стороны положите тексты, священные писания – как символ Речи Будды. Если у вас есть ступа, то очень хорошо держать ее на алтаре, как символ Ума Будды. Когда вы видите на алтаре изображения Будды и Ламы Цонкапы, вы должны относиться к ним, как к настоящему Будде и к настоящему Ламе Цонкапе как воплощению всех ваших Духовных Наставников, и вы должны ощущать, что они находятся рядом с вами в комнате. Поэтому всякий раз, когда у вас станут возникать какие-то негативные мысли, вы должны тут же вспомнить о том, что в вашем доме на алтаре находятся Будда и Лама Цонкапа – воплоще-

ние всех ваших Учителей, и вы должны тут же остановить себя, пресечь все негативные мысли, сказать себе: «Стыдно думать так в присутствии Будды, Ламы Цонкапы, Духовных Наставников!» И с помощью такого способа вы постепенно сможете совершенствовать свой ум и получать благословение.

Вы можете также поставить на алтарь изображения различных божеств – Тары, Манджушри, Ямантаки, и вы должны знать эти божества. Вы должны также знать, что в традиции Гелуг существуют три основных защитника Дхармы: защитник Дхармы начального уровня – это Каларупа, являющийся гневным аспектом Манджушри; защитником Дхармы для среднего уровня практики является Намсей или Вайшравана; защитником Дхармы для продвинутого уровня является Махакала.

Итак, когда вы обустроиваете алтарь, в центре должна быть статуя или изображение Будды Шакьямуни – основного держателя всего Учения Будды, изображение Ламы Цонкапы – воплощения всех ваших Учителей, а также изображение, портрет Его Святейшества Далай-ламы. Здесь же могут находиться изображения различных божеств, но надо помнить о том, что изображения защитников Дхармы находятся не в центре алтаря, а сбоку.

Что касается символа Речи Будды, если у вас есть текст «Праджняпарамита санчая гатха», или, по-тибетски, «Додудба» – это очень хорошо, но самое главное – это чтобы

у вас на алтаре лежал текст «Ламрим ченмо».

Мы должны делать подношения Трем Драгоценностям – Будде, Дхарме и Сангхе – и ставить их на алтарь. Подношения могут быть в виде цветов, еды, благовоний, фруктов, но обязательное условие – все, что мы подносим, должно быть чистым.

После того как мы сделали подношения божествам, нужно благословить эти подношения, произнеся: ОМ АХ ХУНГ (3 раза).

Когда мы говорим ХУНГ – этим самым очищаются загрязнения цвета, вкуса и запаха.

Когда мы говорим АХ – наши подношения превращаются в нектар (например, вода, чай, напитки или яблоко превращаются в нектар), этот нектар божественный, очень прекрасный и вкусный.

Когда мы произносим ОМ – наши подношения увеличиваются в бесчисленное количество. Например, хотя мы поднесли одну чашку чая, после произнесения этих трех слогов мы должны представить, что наши подношения увеличились в сотни, тысячи и так далее раз.

Если утром вы наливаете чистую воду в семь чашечек, вечером ее нужно обязательно слить в чистую емкость, а затем – на чистую землю, где нет дорог или нечистот (дорога считается загрязненным местом), например, на землю, где растут деревья или цветы, но не в комнатные. Пить эту воду нельзя, можно умываться или обтереть маленького ребенка.

Если вы подносите утром чай – это тоже считается буддийской традицией, его потом нужно выпить. Если же не хотите выпить его, то тоже можно вылить в чистое место.

Важнее всего – наша мотивация, мотивация подношения, дара. Теперь про действие подношения – про то, как наливается вода в чашечки. Традиционно вода наливается не так, чтобы она была вровень с краем. Когда вода наливается, то сверху не доливается до края на размер ячменного зерна. И еще что важно: вода наливается каждое утро. Утром наливается свежая вода, а вечером – выливается. Затем, кроме чашечек с водой, – если смотреть различные наставления, начиная с тех, что делал сам Будда в своих Изречениях, и затем в текстах, которые опирались на эти Изречения, там говорится о том, что еще необходимо в алтаре. Необходим светильник. Сейчас, в наше время, когда есть электричество, можно сделать светильник электрический. То, что мы зажигаем светильник, связано с прояснением – ведь светильник проясняет мрак. Это действие относится к стимуляции развития мудрости. Мудрость, как мы говорим, это и глубочайшая мудрость, и также преодоление нашего незнания чего-либо – то есть вся сфера, касающаяся знания. Зажигая светильник и поддерживая свет, мы стремимся прояснить наше знание.

Неважно, что именно вы подносите. Что вы только захотите поднести, то и подносите. Ведь здесь та добродетель, которую вы производите, полностью зависит от вас самих,

от вашего конкретного случая, от вашего внутреннего желания и устремления – и ни от чего другого.

Каждый день, как только вы встали утром, перед алтарем делайте три поклона. Вы делаете три поклона и думаете про себя таким образом: «Я буду стараться совершать только хорошие дела». Так вы настраиваетесь на доброе, благое поведение, на благородный образ существования. И можете перед Тремя Драгоценными вознести молитву о том, чтобы суметь таким образом провести свой день. Вечером, когда день заканчивается, вы снова проделываете три поклона перед алтарем. И перед сном мы думаем о том, как проходит наша жизнь – что мы делаем, что было хорошего, что плохого. Если что-то совершили хорошее – мы радуемся за себя и укрепляемся в решении продолжать это, развивать дальше добрые качества. А о том, что произвели нехорошего, – на уровне ли тела, или речи, или в мыслях, – мы сожалеем, глубоко сожалеем об этом и решаем стараться воздерживаться в дальнейшем от этого изо всех сил. В этом, собственно, – в постепенном преобразовании себя, в очищении и развитии ведь и состоит буддизм, в этом и есть наша духовная практика. И если мы действительно обращаемся к Прибежищу Трех Драгоценных, то мы преобразуемся, делаемся лучше – и это замечаем и мы сами, и другие. И именно таким образом вы придете к тому, что однажды сами достигнете Пробуждения, и тогда вы воплотите это Прибежище в себе – вы будете сами себе Прибежищем. И вы будете Прибежищем для других.

Если вы живете в многоквартирном доме, то лучше всего алтарь сделать в отдельной комнате. Не рекомендуется ставить алтарь в спальне, нельзя рядом с алтарем заниматься сексом – это является прелюбодеянием перед буддами и божествами. Если у вас одна комната, нужно закрывать алтарь какой-либо тканью.

Вкратце, что нужно?

- подставка
- статуэтка или фотография Далай-ламы
- семь чашечек
- лампадка.

А также:

- вода,
- рис,
- цветок,
- благовоние,
- фрукты или печенье,
- небольшой музыкальный инструмент или раковина,

Нужен набор однотипных, соответствующих по размеру алтарю, и обычно небольших, чашечек. Чем ценнее, красивее и благороднее будет материал, из которого они сделаны, тем лучше наше подношение. Золотое правило: все это должно быть красивым, благородным и чистым. Умывшись, приготовьте свои подношения на алтаре перед образом святых и произнесите «Дхарани облака подношений»:

НАМО РАТНА ТРАЯ-Я, НАМО БХАГАВАТЕ БЕДЗР

САРА ПРА-МАРТАНЕ,
ТАТХАГАТАЯ, АРХАТЕ САМБЯКСАМ БУДДХАЯ,
ТАДЬЯТА,
ОМ БЕДЗРЕ БЕДЗРЕ, МАХА БЕДЗРЕ, МАХА ТЕДЗА
БЕДЗРЕ,
МАХА БИДЬЯ БЕДЗРЕ, МАХА БОДХИЧИТТА БЕД-
ЗРЕ, МАХА БОДХИ
МАНДОПАСАНГ КРАМАНА БЕДЗРЕ, САРВА КАРМА
АВАРАНА
БИЩОДХАНА БЕДЗРЕ СУОХА.

В сутрах говорится, что благодаря произнесению этого дхарани перед буддами и бодхисаттвами проливается ливень подношений.

Первая и вторая чашечки – вода для питья и для омовений.

Практически получается, что для наполнения двух первых чашечек используется одна и та же вода, хотя и предназначенная для разных целей: прозрачная, чистая и питьевая вода. Положите в воду несколько лепестков шафрана.

Третья чашечка – цветы. Наполните ее рисом и положите сверху цветов.

Четвертая чашечка – благовония. Это несколько палочек, воткнутых в рис. Тибетские, индийские, монгольские благовония – по вашему вкусу. Внимание! Воткнутые в рис благовония не предназначены для сожжения!

На самом деле, сжигаемые благовония ставятся в другую

емкость, например, обычную чашечку, наполненную рисом или песком, которую ставят перед алтарем.

Дальше идет лампадка – свет. Для подношения подойдет одноразовая парафиновая свечка.

Пятая чашечка – душистая вода. Та же, что и в двух первых чашечках, вода.

Шестая чашечка – пища. Чашечка наполняется рисом, на который кладется красивый фрукт, печенье и т. д. Можно также в чашечку поставить небольшую «торму» из муки, которую называют «шелзе» – она символизирует подношение пищи.

Седьмая чашечка – музыка. Ставим в наполненную рисом чашечку символ музыкального инструмента, чаще всего – ракушку (символизирующую раковину) или колокольчик. Семь чашечек должны быть тщательно выровнены и находиться друг от друга на расстоянии рисового зернышка; говорят, что слишком большое расстояние между чашечками предсказывает удаление от Учителя. Лампа ставится либо перед статуей (с чашечками), либо в промежутке между четвертой и пятой чашечками.

Обязательно ли становиться вегетарианцем, чтобы быть буддистом?

Если обратиться к Кхейдубу в «Очищении Учения Муни», мы можем увидеть объяснение этому. Это сказано для тех, кто внове пытается породить Бодхичитту. Так как мысль, допускающая рассмотрение другого существа как пи-

щи, очень сильно мешает процессу порождения великого сострадания. Поэтому начинающим бодхисаттвам настоятельно советуется отказаться от приема мяса в пищу. Но этот запрет не распространяется на тех, кто еще не пришел к этому или уже утвердился в Бодхичитте. А тем более на практикующих Ануттара-йога-тантру.

В Винае описаны три вида чистоты мяса (не видел, не слышал, не подозреваю). И монаху приемлемо употреблять в пищу мясо, обладающее этими тремя видами чистоты. Также там перечислен и 21 вид нечистого мяса, среди них – рыба. В той же 13-й главе Ланкааватары Будда говорит:

«В будущем появятся монахи, которые скажут: „Бхагаван да ел мясо, Бхагаван да разрешил есть мясо, Бхагаван да говорил о трех видах чистоты мяса“. Не слушайте их, ибо говорят они, исходя из своих желаний. Во многих рождениях стяжали они привычку поедать мясо друг друга и в данное время, исходя из своих привычек, они пытаются порочить Татхагату. Сам я мяса никогда не ел, да и другим не разрешал». Эти слова сказаны конкретно для начинающих бодхисаттв – для того, чтобы укрепить в них благое стремление, чтобы вселить в них уверенность в правильности пути вегетарианства.

Если все слова Будды принимать как постоянное руководство на каждый день, мы не сможем далеко продвинуться. Ведь в какой-то период нам нужно бороться со страстью и представлять всю вселенную заполненной гноем, всех су-

ществ – как омерзительных скелетов. А в какой-то период, развивая Бодхичитту, нужно представлять всех существ в приятном облике. Девататта решил ввести дополнительные правила в монашескую дисциплину, не буду их перечислять, но одно из них – это полный запрет на прием мяса в пищу. Остальные дополнения тоже носили довольно здравый характер, причем настолько, что пятьсот монахов приняли его сторону. Но Будда категорически отказался принимать эти новшества, назвав их крайностями. Девататта не успокоился, и произошел первый раскол Буддийской Сангхи. Все-му свое время, и нужно уважать уровень каждого. Не надо упрекать соседа, уплетающего бифштекс, да и насильно совать ему в рот тоже не следует.

Если в пище присутствует мясо, перед его употреблением прочтите семь раз мантру: ОМ АБИРА КЕЦАРА ХУНГ. Посредством этого устраняется порок принятия мяса в пищу, а существо, мясо которого было съедено, таким образом обретает возможность переродиться в мирах благой участи.

В послесловие к интернет-изданию монографии Л. Н. Гумилева «Старобурятская живопись» пишется: «Лев Николаевич Гумилев – человек православный. И для него царевич Сиддхартха – почитаемый православными, блаженный царевич Иосаф Прекрасный, пришедший в Православный христианский поминальник из пехлевийского текста, с легкой руки Св. Иоанна Дамаскина». Данный факт освещен не только у Гумилева и Шевченко, но и у многих других авторов.

И получается, что Будда Шакьямуни – православный святой?

Было мнение, что первоисточником «Повести о Варлааме пустыннике и Иоасафе царевиче индийском» послужила «Буддачарита» Ашвагоши. То есть «Буддачарита» была широко известна в Индии, была одним из примеров высочайшего уровня поэтики на санскрите. Там в начале Будда часто именуется Бодхисаттвой. Позже, когда арабы познакомились с этим памятником словесности, он им так понравился, что они перевели его на арабский, и «Бодхисаттва» был записан как «Будосаф». Даже в переводе поэма впечатляла и была переведена на другие языки, среди них и греческий: там «Будосаф» становится «Иоасафом» (что ж, у каждого свои бананы в ушах). Помимо имени, в этом процессе менялось и много другое, «дабы было полезно для духа и веры», так что когда «Повесть» дошла до России, узнать в ней «Буддачариту» составляло весьма большой труд. Бальмонт, видимо тоже не узнал, в своем переводе он этого не упоминал.

Но есть мнение и о том, что эти два памятника литературы не связаны никак. Первая российская, не переводная, постановка в театре тоже была основана на «Повести».

В чем отличие буддизма от христианства?

Я не считаю одну религию лучше другой, просто я родился в буддийской семье. Моя карма выбрала вместо меня. Если говорить о далеких временах, то я большой разницы между буддизмом и христианством не нахожу. Современные

христиане, в целом, очень практичны. Чтобы достичь просветления, необходимо приложить много собственных усилий, а в буддизме делается акцент на философии, на тренировке ума. Да и вообще здесь можно говорить о различии между Европой и Азией. В Индии, например, 30 миллионов бомжей – людей, не имеющих крыши над головой. Их никто не спрашивает: «Почему ты безработный? Зачем тут сидишь?» Никто их не шпыняет, не заставляет жить как все. Наоборот, богатые индусы им помогают и никогда не скажут ни одного слова упрека. А у нас от силы несколько тысяч бомжей, которым подавать милостыню необязательно, которых презирают за «безделье».

В Индии всегда была каста брахманов, которая занималась исключительно духовными практиками. Их почитали так же, как священнослужителей, может быть, эта традиция повлияла на толерантность.

Но возьмем Америку. Культуре несколько сот лет, но я там встретил удивительное уважение к иному образу жизни. Если ты придерживаешься своей национальной культуры, религии, все это поддерживается государством, и общество это радостно приветствует. Даже если соберется десяток человек одной национальности, им помогут построить храм своей веры. Я не видел в Америке ни одного еврея, который бы не надевал своего традиционного костюма. А в Москве я, наоборот, почти не видел евреев, одетых в национальную одежду.

В России, Москве, где тоже много приезжих, не приветствуется нетрадиционные религии, а свои, традиционные, — практически не изучаются. И это в стране, которая выиграла войну с нацизмом... Получается такая нищая духовная дыра, когда все вроде что-то знают, а на самом деле — никто ничего не знает про свою родную культуру. В Америке за тобой по пятам ходит иммиграционная полиция и, если что, перевоспитывает. Напились, подебоширили — сразу штраф на две тысячи долларов. У меня много таких знакомых, и всем хватило одного такого штрафа. Теперь все переходят улицу на зеленый свет. Но американское государство видит в представителях других культур и религий потенциал новых знаний для себя. А у нас, если ты приезжий, то обязательно тупой или ненужный. Это говорит о собственном невежестве. Смотрите, наши чиновники ведь все отдыхают в Европе и вместе с европейцами ездят на мировые симпозиумы в азиатские страны «третьего мира». А там дороги четырех уровней, по четыре развязки. Там они катаются на машинах, приезжают в Москву, и ни словом никто не обмолвится, что здесь тоже можно применить этот опыт. Они не хотят перенимать «чужое». Сейчас надо воспитывать молодежь воспринимать культуры других стран, это сэкономит наши деньги, создаст комфортную инфраструктуру, удобства для жизни.

Буддизм привлекает очень многих людей. Может ли православный христианин одновременно быть приверженцем

русской церкви и изучать и применять в жизни основы буддизма?

Конечно, ведь буддизм не делит людей на своих и чужих. Если найдете в буддийских практиках что-то полезное, почему бы не использовать это в свое благо? При этом не обязательно становиться буддистом. Об этом часто говорит Его Святейшество Далай-лама на своих лекциях.

Каково мое понимание духовности?

Духовность – это ответственность перед обществом за свои поступки. Правильная литература призывает к этому. Одна из моих книг – «Легенды о практике Чод». «Чод», в переводе с тибетского, – «отсечение». Отсечение эгоизма от своего потока сознания. Концепция метода и мудрости, а концепция практики заключена в силе и взаимодействии двух сознаний – мужского и женского. Метод – это мужское начало, а мудрость – женское. Начинаешь это развивать, учишь себя и совершенствуешь. Метод относится к сердцу, то есть порождение любви, умение жертвовать собой ради других. Это мужское начало. Если мужчина способен или не способен работать над этим, то женщина по природе уже рождается с мудростью.

Как работать с душой, что надо делать, чтобы выйти из непрекращающейся депрессии?

Депрессии возникают из-за неудовлетворенности, а привязанность закладывает основу для неудовлетворенности – ведь неважно, сколько радующих нас материальных объек-

тов у нас есть, сколько денег мы зарабатываем. Нам всегда хочется больше и лучше. Хорошие бизнесмены используют эту жадность и неудовлетворенность и говорят нам, что мода прошлого года уже устарела, а прошлогодние новинки техники – первобытный век. Это постоянно выбивает опору из-под наших ног. Мы привязаны к идее о том, какими мы должны быть. Наши амбициозные желания постепенно разрушают нашу удовлетворенность. Мы считаем, что нас не ценят и мы должны занимать более высокие посты. Мы больше желаем быть любимыми, чем любить. Нам скорее хочется, чтобы другие нас понимали, чем самим понять их. Отсюда и душевные переживания, и треволнения. Как следствие – портится здоровье, и наши волосы начинают седеть. Это, в свою очередь, также может вызывать у нас бурю гнева.

Эти душевные тревоги происходят от неведения и эгоизма, омрачающих разум. Мы можем развить уверенность в себе путем осознания своих скрытых возможностей и стать полноценной, удовлетворенной и любящей личностью. Затем надо стремиться к тому, чтобы усилить свои любовь, сострадание, щедрость, терпение, сосредоточенность и мудрость.

Что такое буддизм Алмазного пути?

Ваджраяна (или, по-тибетски, «Дордже Тхепе» – Алмазный Путь) – это тантрическое направление буддизма, образовавшееся внутри Махаяны в V веке нашей эры. В основе Ваджраяны лежит индийский тантризм, однако большин-

ство современных исследователей отвергают эту точку зрения, выделяя буддийский тантризм как самостоятельно развивающееся направление. Ваджраяна распространена в Тибете, Непале, Японии.

Санскритское слово «ваджра» («алмаз») употреблялось для обозначения громового скипетра бога Индры. В буддизме «ваджра» означает нерушимость, подобную алмазу, и просветление, подобное мгновенному удару грома или вспышке молнии.

Школа Карма Кагью относится к уровню Алмазного пути. Это одна из четырех основных школ тибетского буддизма, традиция устной передачи поучений. Она включает как старые (ньингма), так и новые (сарма) учения, достигшие Тибета. Первым учителем в этой традиции был Тилопа, известный индийский йогин и махасиддха. Затем держателями практик и учений были махасиддхи Наропа и Майтрипа, позже в Тибете – мирянин Марпа, йогин Миларепа и монах Гампопа. От трех основных учеников Гампопы произошли четыре «главные» и восемь «меньших» школ Кагью.

Одним из самых одаренных учеников Гампопы был Первый Кармапа Дюсум Кхьенпа, «царь йогинов Тибета».

Сейчас в мире два Семнадцатых Кармапы: Ургьен Тринлей (1985 года рождения) и Тхае Дордже (1983 года рождения). Школа Карма Кагью насчитывает более 600 центров медитации за пределами Тибета. Большинство этих центров возникло и развивается благодаря активности Ламы Оле Ни-

дала – европейского ученика Шестнадцатого Кармапы и сторонника второго Кармапы – Тхае Дордже. Он имеет около 70 центров в России, в том числе – в Чите.

Сохранится ли преемственность передачи в школе Гелуг? Как будут развиваться события после ухода из этой жизни нынешнего Далай-ламы? Да, сохранится. Будут искать XV-го Далай-ламу.

В какую сторону смотрит буддист? В какую смотрит, например, христианин, мусульманин и каждый из представителей пути мировых религий? И повернуты ли все они спиной друг к другу или смотрят в одну сторону?

Все эти религии подчеркивают важность любви, сострадания, умения прощать, умения довольствоваться малым и самодисциплины. Кроме того, монашеские традиции в христианстве, буддизме, мусульманстве – это весьма схожие практики. С точки зрения религиозной практики, сходство велико. Конечно, в философии есть большие различия. Но задайте вопрос – в чем цель этих философских учений? И мы увидим, что цель одна – упрочение базовых духовных практик, к числу которых можно отнести возвращение любви и сострадания. Основное послание теистических религий – любовь и сострадание. Один из аспектов бога – бесконечная любовь. Люди, которые верят в бога, должны возвращать любовь в своих сердцах. Они должны любить живых существ с той же силой, с какой любят Бога. Мусульмане говорят, что настоящий последователь ислама питает лю-

бовь не только к богу, но также и ко всем его творениям – к людям, деревьям, зверям и птицам. Нетеистические религии, такие как буддизм, основываются не на концепции бога-творца, но на концепции причинно-следственной связи. Причина порождает результат, гласит закон кармы.

Вот если человек увлекается компьютерными играми, в которых он «стреляет и убивает врагов», то такое увлечение может сказаться негативно на его карме? Человек понимает, что это не по-настоящему, и нет тут, наверное, негативной мотивации (или ненависти к врагу и т.д.), нет тут и негативного действия, так как никто в действительности не погибает, но вот агрессивная рефлексия в играх, наверное, все-таки как-то влияет на наш ум?

В буддизме считается, что полный грех может быть совершен только при четырех условиях – это же касается и добродетели:

1. Самое главное – мотивация действия;
2. Объект действия;
3. Начало действия;
4. Окончание действия.

При неполном исполнении этих четырех условий грех или добродетель считаются неполными, и, соответственно, кармические последствия будут разными. Что касается компьютерной игры в целом, то это можно классифицировать как неполное действие, так как присутствует к виртуальному врагу мотивация, начало и конец действия, но при этом от-

существует объект убийства.

Но неполное совершение греха тоже влечет за собой свои кармические следствия, то есть накапливается возможность реального действия, и при стечении неблагоприятных астрологических условий оно способно произойти в реальности. Для молодых несформированных умов постоянная агрессивная компьютерная игра – не просто времяпровождение, это привыкание к агрессии, насилию, создание модели жесткого решения своих жизненных проблем в неблагоприятной социальной среде.

Желательно, чтобы молодые люди, помимо жестких игр, если уж по другому не могут, учились моделировать свою жизнь путем хотя бы начитывания молитв по убитым «врагам».

Таиланд – буддийская страна?

Буддизм в Таиланде является государственной религией, и там постоянно в храмах служат 800 тысяч монахов Тхеравады. Каждый чиновник должен, как минимум, полгода пробыть в монастыре послушником, прежде чем занять государственный пост. Если решите посетить Таиланд, лучше езжайте на север страны.

Как реагировать, если твой близкий человек ведет неправильный образ жизни, например, мать-алкоголичка?

Нужно молиться за свою мать, например, читать мантру Белой Тары, и делать те практики, которые умеете. Посвящайте заслуги от практик всем живым существам и сво-

ей маме. Попросите помолиться и сделать сержем монахов. Практика Прибежища в нашей традиции тесно связана с родителями, их представляют сидящими слева и справа от себя. И практикующий обращается к собранию будд с молитвой от себя и от имени всех живых существ, в том числе родителей. Хорошо поддерживать чистоту и порядок в доме.

Существует ли такое явление как грех? Есть ли отличия в буддизме по сравнению с традиционной православной трактовкой этого понятия?

В православии слово «грех» – hamartia, происходит от слова греческого – hamartano, которое означает «промахнуться по цели». Если кто-то украл деньги, но с желанием помочь другому – достигнет ли он цели? Нет, потому что средства, обретенные нечестным путем, малополезны. Понятия Сатаны, Бога, греха, наказания – это понятия христианства. Не стоит пытаться понять буддизм в контексте авраамических религий. Там эти термины будут несколько отличаться. Вероятно, словом «грех» можно обозначить поступки, слова или помыслы, результатом которых являются тяготы и страдания.

В буддизме нет первоначальных греховных сущностей, толкающих человека на совершение поступков. Нет Сатаны. Но нет и Бога, как его понимают в теистических религиях. Буддисты не перекладывают на внешние силы ответственность за поступки и мысли каждого человека. Благие поступки и мысли человека повлекут за собой благие для него по-

следствия. Бывают поступки, которые ведут к не благим последствиям – рождению в аду, в мире голодных духов, среди людей, но в плохих условиях. Но это не наказание, которое отвешивает некий Судья Праведный, а простое логическое следствие ваших дел или кармы: что посеешь, то и пожнешь. Мотив греховен, если у вас мотивация имеет один из трех ядов: омрачение, гнев или привязанность.

По буддизму, человек перерождается после завершения жизненного пути. Те же, кто достигли просветления, переходят в Нирвану. Значит, они выходят из круга сансары. Тот, кто совершил грех, не может родиться человеком. В христианстве люди попадают в рай или же в ад после смерти. Следовательно, на земле количество людей не должно становиться больше. Но на данный момент число жителей планеты равняется примерно 6 миллиардам. Рождаемость увеличивается с каждым годом. Как объяснить этот факт?

То, что увеличивается количество людей, – да, несомненно. Откуда берутся новые души? Это вопрос скорее из области физики, закон сообщающихся сосудов – если где-то прибывает, значит, где-то убывает. Наша планета состоит из элементарных частиц, меняется форма этих частиц, но само количество частиц остается неизменным. Наш мир в этом измерении не является единственным, существуют жизни в параллельных мирах, некоторым людям даже удастся иногда увидеть их: духи местности, асуры, наги, мир голодных духов и т. д. Наш мир относится к цивилизации Джамбудви-

па, поэтому 6 миллиардов, по сравнению с количеством живых существ во вселенной, – это как капля в море. Рождение человеком является драгоценным, только если человек рожден с полными качествами в мире, где есть учение о добродетели, где пребывают будды. Мы относимся к этому рождению, но оно очень короткое – всего 100 лет, словно вспышка молнии, да и то нет гарантии, что мы сможем прожить эти 100 лет. Поэтому практикующие буддисты стараются максимально больше собрать причины благополучного следующего рождения, так как это очень трудная задача, и поэтому не всем, даже родившись человеком, удастся выжить. В этом мире работает неумолимый закон кармы, – причины и следствия, – ничего не пропадает и не исчезает в этом мире просто так. Иначе какой смысл хранить нравственность? Мы даже едим для того, чтобы было будущее. Летом готовимся к зиме, зимой – к лету. Вчерашние тренировки нам позволяют сегодня достигнуть конкретных результатов, тренировки сегодняшнего дня позволят получить результаты завтра – это логично. Тогда почему мы сомневаемся, что эта жизнь создает причины следующей жизни? Как объяснить, кто раздает национальности и пол, здоровье, удачу и т.д.? А если все – хаос, тогда зачем нравственность? А если отрицать нравственность, зачем жаловаться, что к нам по-хамски относятся другие? Поэтому мы обречены быть добродетельными. Буддисты верят, что все живые существа когда-нибудь достигнут состояния Будды. Не так уж тяжело относиться

к будущим буддам с уважением и долей сострадания, иначе мы уподобимся людям, которые улыбаются только тем, от кого зависят.

ПОЧЕМУ МЫ ЗАБЫВАЕМ СВОИ СНЫ?

Шарипутра, таким образом, все дхармы пусты – не имеют характеристик, не рождены, не прекращаемы, не загрязнены, и [не] очищены, не уцербны и не полны.

Шарипутра, поэтому в пустотности нет формы, нет чувства, нет понятия, нет созидателей, нет сознания; нет глаза, нет уха, нет носа, нет языка, нет тела, нет ума; нет видимой формы, нет звука, нет запаха, нет вкуса, нет осязаемого, нет дхарм; нет элементов, начиная с элемента глаза, до элемента ума и до элемента сознания ума. Нет неведения, нет прекращения неведения и далее – до [того, что] нет также старости-смерти и нет прекращения старости-смерти.

Также нет страдания, источника, пресечения, пути; нет мудрости, нет обретения и нет необретения.

*СВЯТОЕ СЕРДЦЕ БХАГАВАТИ
ПРАДЖНЯПАРАМИТЫ.*

1) Наша память сохраняет информацию, отталкиваясь от произошедших фактов, событий, мест и людей. Чего нельзя сказать о снах, так как мы не помним четко вчерашние сны или позавчерашние, тем более те, которые приснились

десять лет назад.

2) Нет места для сохранения информации. Так как назначение сна – это стирание из нашей памяти ненужных переживаний, забот и страхов.

3) Во время сна мы активируем глубокие уровни сознания, а органы чувств, наоборот, отключаются. Во время просыпания мы включаем их и даем приказ начать действовать: голове – построить задачи на день, глазам, носу, ушам – начать получать информацию из внешнего мира. Желудок должен начать работать и сказать, есть ли у вас чувство голода. И наше сознание смещается из того места, где пребывало ночью. Поэтому, если вы в течение 10 -15 минут с момента, как проснулись, не проявляя физической активности, не запишете свой сон, то забудете его.

Будет ли у моего клона карма, как быть с прошлыми рожденьями в случае клонирования? С момента клонирования этот индивид больше не является моей точной копией в плане кармы? Свободен ли он и может ли совершать отличные от меня поступки, несмотря на то, что у нас общая память?

Такое не возможно – знания не клонируешь! В момент оживления в него, скорее всего, войдет какой-то другой поток сознания, отличный от моего.

Что такое калпа?

Калпа – время существования мира. Одна калпа равна дню жизни Брахмы, продолжающемуся 4.320.000.000 земных лет. Каждая калпа состоит из тысячи «махаяуг», в свою

очередь, делящихся на четыре «юги». Сейчас мы находимся в последней фазе нынешней махаяги, – калиюге, – которая продлится 432.000 лет, начавшись в 3102 году до н. э.

Как буддизм относится к сексу? Просто секс занимает такое большое значение в жизни людей. Если опять-таки полно отвечать на вопрос про жизнь, то секс там тоже должен иметь какое-то место? Не так ли? Тем более, припоминаются различные буддийские божества, им занимающиеся или символизирующие какие-то пока для меня непонятные знания на этот счет. Вообще, как нормальный и здоровый человек может воздерживаться от секса?

Секс в буддийской практике является тайным Учением, и то, что пишут и говорят про тантрический секс, к буддизму не относится. Психосексуальная энергия используется человеком в каждодневной жизни, простой пример – кастрированный бычок теряет сразу в весе и силе, это чисто физиологическое понятие. В тайной практике сексуальная энергия трансформируется во внутреннюю – по тончайшим, неизвестным для европейской медицины жизненным каналам, – для достижения определенных состояний, необходимых практику, самое главное из которых – достижение состояния Будды. Наши представления и йогические понятия – совершенно разные и не подлежат сравнению, и это необязательно физический контакт. Многие йогины сохраняют эту силу, во время медитации перераспределяя ее в энергию сострадания и в магические возможности для

помощи другим.

Сагаалган – праздник буддийский или шаманистский?

Вряд ли его нужно относить к какой-то религии. Это естественный праздник для скотоводов: примерно на это время приходится приплод скота, он дает больше молока, опять же погода поворачивает на тепло. Так же, как у русских, Новый год раньше был в сентябре, когда урожай собирали. Тот же повод.

Шаман – по-бурятски, «боо», производное от слова «бон». Это не буддийская традиция, а древняя традиция Тибета. Есть мнение, что они попросту все позаимствовали, заменив некоторые слова, как «дхарма» – на «бон». Есть мнение, что раз все Просветленные учат одному, то и Учение, сохранившееся от предыдущего Просветленного, Тонпа Шенрапа, имеет много общих черт с Учением следующего Просветленного – Шакьямуни. Несмотря на то, что Далай-лама назвал бон пятой традицией тибетского буддизма, большинство не желает признавать его буддизмом – слишком много различий.

Можно ли поклоняться Шиве?

Махасиддха Лилапа практиковал Хеваджра-тантру, Вирупа – Ваджрайогиню в цикле Хеваджра-тантры. После этого Вирупа направился в страну Индра, где жили идолопоклонники. Там был сорокаметровый образ Шивы в виде «Великого Владыки» – Махешвары. Вирупе предложили поклониться ему, но он ответил: «Старший брат не обязан кланяться

младшему». Царь и его приближенные закричали, что убьют Вирупу, если он тут же не сделает поклонов. «Я не могу – это будет большой грех», – сказал Вирупа. «Пусть твой грех падет на меня!» – рассмеялся царь. Когда мастер сложил руки и сделал простираие, огромная статуя раскололась пополам, и раздался голос: «Я подчиняюсь тебе!» После клятвы колосс вновь стал целым, как и был. Местные жители посвятили Вирупе все дары, принесенные статуе Шивы, и обратились в буддизм.

Для чего люди видят сны?

Во время сна сознание пяти чувств углубляется внутрь, но не уходит полностью: ведь если, к примеру, кто-нибудь поцарапает вам руку, вы проснетесь. В любом случае, сознание чувств в это время становится более тонким. В целом, основным местом обитания сознания считается сердце, но не орган, который перекачивает кровь, а нервный или энергетический центр – чакра, расположенный в области сердца. В текстах Мантраяны говорится, что чакры расположены в центральной части тела, но эти описания предназначены для медитации и не обязательно соответствуют действительному их местонахождению. Однако медитация, основанная на этих указаниях, определенно приносит плоды, в том числе порождение внутреннего тепла и пресечение концептуального мышления. Именно в том месте, где сознание проникает в находящуюся в матке оплодотворенную яйцеклетку, образуется сердечная чакра, а в момент смерти

именно оттуда покидает тело сокровенное тончайшее сознание. В Тантре Калачакры излагается система четырех капель, или бинду, – основ тонких видов сознания, где закладываются различные предрасположенности. В соответствии с этой трактовкой капля в области лба порождает состояние бодрствования, капля в области горла порождает состояние сна, капля в области сердца порождает состояние глубокого сна, а капля в области пупка порождает состояние блаженства, так называемое четвертое состояние. Таким образом, объясняется: когда человек погружен в глубокий сон, внутренние энергии, или ветры, и сознание собираются преимущественно в сердечной чакре, а когда человек видит сны, внутренние энергии и сознание собираются в горловой чакре. Следовательно, если практикующий тантру, захочет вызвать ясный свет сновидения, он представляет, что ветры и сознание собираются в сердечной чакре тела сновидения, – так можно прервать сновидения и явить ясный свет. Отсюда, сон и сновидения связаны с сердечной и горловой чакрами.

ПЕСОЧНАЯ МАНДАЛА

Поэтому, Шарипутра, так как нет у бодхисаттв достижения, они опираются и пребывают в этой глубинной Праджняпарамите без загрязнений и страха в душе, полностью уйдя от превратности, достигают края ухода от скорби.

И все Будды, пребывающие в трех временах, истинно совершенно пробуждались в несравненном, подлинно совершенном Бодхи, опираясь на Праджняпарамиту.

И поэтому Мантра Праджняпарамиты, Мантра великого ведения, Бесподобная Мантра, Мантра, уравнивающая с несравненными, Мантра, полностью утихомиривающая страдания, не ложна, а потому знай же, что истинна.

**СВЯТОЕ СЕРДЦЕ БХАГАВАТИ
ПРАДЖНЯПАРАМИТЫ.**

Постройка Мандалы – проекции божественной обители – из песка или цветных порошков является традиционной формой буддизма, пришедшей в Тибет из древней Индии. В Тибете это искусство называется «dul-tson kyil-khor» – «мандала из цветного порошка». В течение нескольких дней миллионы зерен песка будут кропотливо положены в соответствующие места на плоской платформе. И по завершении, для того чтобы символизировать непостоянство всего,

что существует, мандала будет разрушена. Цветные пески будут собраны и высыпаны в близлежащую реку, из которой воды разнесут позитивные энергии по всему миру. Если это необходимо, монахи могут сохранить мандалу, хотя это не традиционно. Наиболее часто используемое вещество в создании мандалы – окрашенный песок. Другие применяемые вещества: порошки из цветов, зерен, а также порошки и красители из минералов. В древности также использовались порошки из драгоценных и полудрагоценных камней. Таким образом, ляпис-лазурь использовался как синий порошок, рубины – как красный, малахит – как зеленый и т. д.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.