

Гьяцо Медитация (Лекция Далай-ламы XIV-го) [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Спасибо, что выбрали форум Бакши [buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!](http://buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения! http://buckshee.petimer.ru/) <http://buckshee.petimer.ru/>

Гьяцо Медитация (Лекция Далай-ламы XIV-го)

Школа Золотого Жезла Мудрости

Итака, штат Нью-Йорк

Я очень счастлив прийти в ваш центр. Кое-что мне известно о вашей деятельности здесь, меня восхищают ваши взгляды и цели – познать многие системы. Я намереваюсь пояснить вкратце и в общих чертах отдельные моменты, а затем мы сможем пообщаться неформально. Если вы спрашиваете: «Имеют ли люди права?», я отвечу: «Да, имеют.»

Что же это такое – иметь человеческие права? Представление о них возникает на основе действительного врожденного проявления Я в нашем сознании и состоит в том, что мы естественно хотим счастья и не желаем страданий. Именно жажда быть счастливым и не страдать является основанием довода о существовании прав человека.

Многие уровни счастья возможно достичь, а страдание можно облегчить. Миллионы и миллионы людей в этом мире ищут путь обретения счастья и устранения страданий и считают найденный ими – лучшим способом. Все большие схемы мирового развития, т. е. 5-летние или 10-летние планы, возникают из-за желания счастья. Собравшиеся здесь сегодня ищут средства, отличающиеся от обычных в доставлении счастья и уменьшении мук. Мы главным образом занимаемся техниками, в основе которых – способности к внутреннему изменению мышления.

В прошлом многие мудрецы изложили техники исправления, упражнения, трансформации сознания, и для нас весьма важно уважать все системы, которые учат любить человека и преследовать общие цели. Почитая и изучая разные системы, каждый откроет уникальные, наиболее полезные и подходящие ему техники, чтобы практиковать их. Мы должны делать это, потому что такие учения не имеют особой ценности до тех пор, пока не станут выполняться в нашей ежедневной жизни.

Направления философской мысли можно применять для обучения дисциплине ума и последовательности его выводов. Но медитация – это самое важное, особенно на начальных этапах совершенствования. Возможно сегодня, когда я объясню эту тему, мы могли бы приступить к практическому занятию.

Прежде всего обратите внимание на свою позу: сложите ноги в наиболее удобное положение, позвоночник держите прямо, как стрелу. Расположите ваши руки в позиции медитативного равновесия: на расстоянии четырех пальцев ниже пупка левую руку поместите под правую, а большие пальцы соедините так, чтобы они образовывали треугольник. Такое размещение рук связано с точкой внутри тела, откуда проистекает внутренний жар.

Наклонив слегка шею, оставьте в покое рот и зубы, как обычно, и коснитесь кончиком языка неба у верхних зубов. Пусть глаза смотрят пристально и свободно, для этого нужно, чтобы они были направлены на кончик носа; они могут быть устремлены и на пол перед вами, если это кажется более естественным. Не открывайте глаза слишком широко и насильно не закрывайте их, оставьте их слегка открытыми. Иногда они будут закрываться сами по себе, это нормально. Даже если ваши глаза открыты, когда ваше ментальное сознание прочно установится на объекте, видимое глазами не будет беспокоить вас.

Те из вас, кто носит очки, помните, что при снятых очках смутность для вас будет менее опасной при возбуждении и более опасной при расслаблении. Сможете ли вы тогда различить стену перед вами? Когда она перед вами, постарайтесь определить, что менее опасно – возбуждение или рассеянность. Такого рода решения могут прийти только посредством вашего собственного опыта.

Для медитации на объекте созерцания существует подразделение объектов на внешние и внутренние. Давайте начнем медитировать на внешнем объекте созерцания. К примеру, это может быть тело Будды – для тех, кто любит взирать на Будду, или крест – для тех, кому он нравится, или какой-нибудь другой подходящий символ. Мысленно представьте этот объект примерно в четырех футах (~1,3 м) перед вами

Гьяцо Медитация (Лекция Далай-ламы XIV-го) [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
на высоте бровей. Объект должен быть размером приблизительно 2 дюйма (~5 см) высотой и излучать свет. Постарайтесь воспринять его как бы тяжелым, так как это будет вас успокаивать, а его блеск будет мешать вам рассеиваться. Когда вы сосредоточитесь, прилагайте усилия в двух направлениях: во-первых, сделайте объект созерцания ясным, и во-вторых, сделайте видение его устойчивым.

Является ли что-нибудь вашему уму? Беспокоят ли ваши глаза чувственные объекты перед вами? В этом случае будет правильным закрыть их, но с закрытыми глазами не является ли вам красноватое видение? Если, закрыв глаза, вы видите красное и вас тревожит, как вы будете видеть воочию, это означает, что вы слишком вовлечены в процессы зрительного сознания. Тогда вам следует постараться отвлечь внимание от зрения и перевести его на процессы ментального сознания.

Причины, мешающие устойчивости объекта созерцания, колеблющие его, заключаются либо в возбуждении, либо, говоря обобщенно, в рассеянности. Задача – прекратить это, направить ваш ум строго внутрь так, чтобы интенсивность способности схватывать начала понижаться. Отозвать ум извне помогут раздумья о том, что заставляет вас быть более рассудительным и немного грустным. Эти мысли могут способствовать вашему усилению восприятия объекта, ибо бытие сознания слишком тонко. Для того чтобы понизить или потерять нечто, вам лучше научиться задерживаться на объекте созерцания.

Недостаточно владеть лишь устойчивостью. Нужно также иметь чистоту. Обретению чистоты препятствует расслабленность, которая вызывается чрезмерными наклонностями сознания. Сначала ум становится распушенным, а это может привести к вялости, в которой, теряя объект созерцания, вы как бы впадаете в темноту. От этого можно даже заснуть. Когда это случается, необходимо поднять или увеличить способность восприятия. Технически это выглядит так: думайте о чем-то вам нравящемся, что доставляет вам радость, или отправьтесь мысленно на высокую площадку, откуда открывается безбрежный обзор. Эта техника заставит сникший ум умножить возможности схватывания объекта.

Посредством вашего собственного опыта нужно определить, когда способность к восприятию становится слишком возбужденной или чересчур расслабленной, и подобрать наилучшую практику для понижения или повышения соответственно.

Объект созерцания, представляемый вами видимым, должен удерживаться в сознании вниманием. За всем этим вы пристально наблюдаете, как будто из-за угла, до тех пор пока не увидите объект ясно и прочно. Способность заниматься подобным подсматриванием называется самонаблюдением. Оно возникает, когда достигается сильное устойчивое внимание, но к несвойственным функциям самонаблюдения можно отнести присматривание время от времени за умом – пребывает ли тот под влиянием возбуждения или расслабленности. Когда вы хорошо разовьете внимание и самонаблюдение, вы будете в состоянии схватывать причины расслабления и возбудимости до того, как они начнут действовать, и воспрепятствовать их возникновению.

Так вкратце объясняется медитация и условия ее осуществления на внешнем объекте созерцания. Другой тип медитации состоит в смотре ума на самого себя. Попробуйте оставить ваш ум пребывающим естественным образом, т. е. не думающим о том, что происходило в прошлом или что вы планируете на будущее, а также не занимающимся понятийно-теоретической работой. Разве вам не кажется, что это и есть собственно сознание? Как поступать с глазами? Вы, вероятно, полагаете, что такого рода упражнения связаны с глазами, поскольку наибольшая часть нашего сознания мира устанавливается зрением. Это происходит из-за нашего излишнего доверия органам чувств.

Однако в существовании отдельного ментального сознания можно убедиться, например: когда внимание отвлечено звуком, явленное пред глазами не замечается. Это указывает на отдельное от чувственного ментальное сознание, обратившее больше внимания на звук, запечатлеваемый слуховым сознанием, чем на восприятия зрительного сознания.

Благодаря упорной практике сознание может со временем быть постигнуто или ощущено в качестве сущности единственно яркого света и знания, в чем нечто способно проявиться и в чем, когда возникнут подходящие условия, может быть создан образ любого объекта. И пока ум не столкнется с внешними предпосылками понятийно-аналитической рассудочности, он будет пребывать пустым, без какой бы

Гьяцо Медитация (Лекция Далай-ламы XIV-го) [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
то ни было данности в нем, подобным чистой воде. Его сущность дана лишь в переживании. Реализуя эту природу ума, мы с самого начала помещаем объект созерцания во внутрь в соответствии с внутренним типом медитации. Практиковать ее лучше всего утром, в спокойном месте, когда ум особенно чист и бдителен.

Существует еще один способ медитации, который приспособлен для распознавания абсолютной природы феноменов. В целом феномены подразделяются на два вида: ментальные и физические совокупности, или на феномены, используемые Я, и на Я, пользующееся ими. Чтобы определить природу этого Я, позвольте прибегнуть к примеру. Когда вы говорите: «Джон придет», – речь идет о некоторой личности, обозначаемой именем Джон. Разве имя означает его тело? Нет. Разве оно означает его ум? Если бы оно означало его ум, мы не могли бы говорить об уме Джона. Тело и ум суть то, чем действует личность. Кажется, есть Я, отдельное от ума и тела. Например, мы думаем: «О, мое отвратительное тело!», – или: «О, мой слабый умишко!» Не правда ли, в этом случае наше врожденное представление о своем уме не тождественно Я? Кто же такой Джон, если он не одно и то же со своим умом и телом? Вам следует применить это рассуждение к самому себе, к вашему собственному чувству Я. Куда же оно девается с точки зрения ума и тела?

К примеру, мое тело болеет, и хотя оно и не есть Я, но из-за болезни тела можно заключить, что Я болеет. В действительности ради благополучия и удовольствий этого Я иногда даже нужно отрезать часть тела. Хотя тело и не есть Я, между ними существует связь: боль тела может послужить страданием для Я. Аналогично, когда зрительное сознание видит нечто, оно является уму, которым Я воспринимает это.

Какова же природа Я? Как оно дано вам? Когда вы не выдумываете и не создаете никакого искусственного понятия в вашем уме, не кажется ли, вам, что ваше Я есть сущность, обособленная от ума и тела? Но найдете ли вы ее, начав такой поиск? К примеру, кто-то обвиняет вас: «Ты украл то», – или: «Ты разломал то и это», – в то время как вы знаете, что не делали ничего такого. Что означает в данном случае ваше Я, не делавшее этого? Является ли оно чем-то основательным? Представляется ли вашему уму некая цельная, надежная, твердая вещь, когда вы думаете или говорите: «Я не делал этого!»

Видимо, это цельное, определенное, независимое и устанавливающее себя своей собственной силой Я, фигурирующее в таких случаях, в действительности вовсе не существует, и его особое несуществование обозначается как бессамость. Однако, когда речь идет просто о Я без предварительного анализа и исследования, как то в суждениях типа: «Я хочу то-то и то-то», – или: «Я собираюсь сделать так-то», – на этом уровне Я достоверно. Но несуществование независимого или самовластного Я есть сердцевина учения о бессамости личности. Эта бессамость обнаруживается, когда предпринимается аналитический поиск с целью определения Я.

Такое неприсущее существование Я составляет абсолютную правду, конечную истину. Я, явленное неаналитическому обусловленному сознанию, возникает зависимо и служит основой согласованных действий, деятелем и т. д. Это Я верно как условная истина. Анализируя способ бытия или статус Я, становится ясно, что хотя оно и кажется существующим реально, но это не так. Более всего Я похоже на иллюзию.

Вот так исследована абсолютная природа Я – пустотность. Поскольку Я таково, постольку и все другие феномены, которыми пользуется Я, пусты в отношении присущего существования. Если проанализировать, то их совсем нельзя будет обнаружить. Тогда как без должного распознавания и расследования они считаются существующими. По своей природе они тождественны Я.

Обусловленное существование Я, а также удовольствия и боли делает необходимым вызывать сострадание и любовь к человеку. В силу же того, что абсолютная природа всех феноменов есть пустотность присущего существования, нужно совершенствовать мудрость. Когда они оба – сострадание и мудрость – практикуются в единстве, мудрость растет более полной и устраняет даже смысл двойственности. Благодаря наличию в уме значения пустотности двойственные проявления слабеют, а в то же время ум становится более утонченным. Когда же он, в конце концов, достигнет самого тонкого уровня, то преобразуется в самое основополагающее сознание – во врожденное сознание ясного света. Оно мгновенно реализуется и оно одного вкуса с пустотностью, о чем можно узнать, находясь в состоянии медитативного равновесия, в котором наличествует пустотность и полностью отсутствует двойственность явленного. В сфере всего того, что обладает тем одним вкусом, может проявиться

Гьяцо Медитация (Лекция Далай-ламы XIV-го) [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) что угодно, но оно подпадает под правило: «Все одного вкуса и один вкус у всего».

Может быть, теперь мы побеседуем? Есть ли у вас вопросы?

Вопрос: Почему лучше медитировать по утрам?

Ответ: Существуют два главных повода. Физически ранним утром (испытайте это) все нервные центры свежи, что весьма благотворно. К тому же есть разница между частями суток. Если вы хорошо спали, вы более свежи и бдительны утром, в чем вы можете убедиться на собственном опыте. Ночью же я достигаю точки, когда я не могу должным образом думать. После же сна и пробуждения утром то, во что я вчера не мог правильно вдуматься, само собой приходит явственно. Это показывает, что умственные силы по утрам намного острее.

Вопрос: Не могли бы вы рассказать о медитации на мантре как звуке?

Ответ: В отношении мантр, ставших объектами медитации, следует помнить о внешних звуках, повторяемых голосом, и внутренних звуках, повторяемых в уме. Имеются также звуки естественного происхождения, такого как при вдохе и выдохе воздуха, которые тоже суть выражения мантры.

Каждый может представить буквы, стоящими на краю плоского лунного диска или сияющими в сердце. Если для вас это удобно, то так и поступайте. Если вы чувствуете, что основная часть сознания связана с глазами, то можно вообразить свет внутри и за ними, а затем строго установить себя пребывающим в середине этого света, после чего перевести этот свет и сознание вниз к центру мантры, которая располагается в сердце.

Если вы проделаете это многократно, то вы постепенно поймете, что правы и ваше место здесь – в сердце. Когда вы будете созерцать себя в центре мантры, тогда вы сможете читать буквы мантры вокруг вас, но не устами, а умственно, т. е. произносить мантру без участия рта. Таким образом имеется множество различных техник.

Вопрос: Какие средства наиболее целесообразны, чтобы избежать сопротивления медитации?

Ответ: Пять помех рассматриваются в качестве преград медитации. Первая – это лень, вторая – забыт совет о выборе объекта или просто забвение объекта, третья – вялость или возбужденность, четвертая – неудача с применением противоядия от нахлынувших вялости или возбудимости, и последняя преграда состоит в продолжении действия противоядия, когда вялость и возбужденность уже преодолены.

Теперь поясним восемь противоядий им. Лень излечивается прежде всего верой в ценность медитативной устойчивости, без нее нельзя будет следовать высшими путями совершенства. После удостоверения в положительных свойствах медитативной устойчивости возникает желание попытаться их достичь. В силу этого зарождается усилие, способствующее, в конце концов, вашему обретению гибкости, делающей тело и ум свободными от неблагоприятных состояний и служащей добродетельности, при которой свершение добра придает силы. Эти четыре подчеркнутые слова обозначают противоядия первой преграде – лени.

Полезно вначале медитировать не слишком долго и не напрягать себя чрезмерно. Максимально занимайтесь около пятнадцати минут. Важным представляется не длина периода сосредоточения, а его качество. Если вы медитируете слишком долго, то станете сонным, и постепенно привыкнете считать медитацией это состояние. Тогда произойдет не просто трата времени, но выработается привычка, которую в будущем трудно будет устранить. Начните с нескольких коротких занятий – даже по 8 – 16 раз в день, – а затем, когда вы приучите себя к медитативному процессу, улучшится его качество, и упражнения, естественно, будут длиться дольше.

Хорошим знаком продвижения к вашему медитативному равновесию является то, что вы при длительном занятии уже не чувствуете времени, или вам кажется, что его

Гьяцо Медитация (Лекция Далай-ламы XIV-го) [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) прошло мало. И наоборот, когда вам кажется, что вы провели слишком много времени в медитации, а на самом деле его прошло довольно мало, то это знак, что вам следует сократить величину упражнения. Наблюдение за этим весьма важно поначалу.

Вопрос: В буддийских системах говорится о различных уровнях познания, которым соответствуют определенные объекты. Кто есть познающий на каждом уровне посредством различных способов познания?

Ответ: Существуют многие уровни сознания с различными способами восприятия объектов, но все они неразличимы в непрерывности света и знания, и в действительности только Я знает о них. Однако оно само обозначается в зависимости от неразделимости сознания. Ответил ли я на ваш вопрос?

В некоторых из буддийских систем мысли обосновываются типы сознания, таково сознание Я. Но в самой высокой и глубочайшей системе – школе Срединного Пути сведения к абсурду (прасангика-мадхьямика) – постулируется, что Я есмь просто Я, предназначенное зависеть от непрерывности сознания.

Вопрос: Каково же различие между сознанием и Я?

Ответ: Существуют многие способы проявления Я. В соответствии с одним из них кажется, что Я на самом деле отличается от совокупностей ума и тела, является вечным, единым и самостоятельным началом. Согласно другому – Я фактически не отличается от совокупностей, и кажется их носителем или владыкой, т. е. Я есмь сущностное или самодостаточное начало. Еще об одном способе проявления Я говорят, что оно устанавливается не через данность сознанию, а через его собственный необычный путь существования. О Я также судят как о нечто присуще существующем или существующем по своему собственному праву, а отнюдь не кажущимся лишь номинально. Кроме того, иные полагают, что Я видится существующим по своему собственному праву и единственно Я есмь все, что постигается. Эта последняя точка зрения представляется по-настоящему достоверным познанием среди прочих.

Что такое Я? Если его искать аналитически, то найти нельзя. Нет его ни среди умственных и физических совокупностей, ни в их неразрывности, ни в их собрании. К примеру, пятнистый виток веревки в темноте кажется вам змеей, но ведь ни части веревки порознь, ни в соединении, ни веревка целиком – ничто из этого не может быть представлено как змея. Змея эта существует только благодаря силе умственного воображения испуганного человека. Со стороны же самой веревки не сделано ничего, чтобы выглядеть змеей.

Следовательно, нет ничего ни в ментальных, ни в физических совокупностях, служащих основой представления Я ни порознь, ни вместе, ни как целое во времени, что могло бы быть постулировано в качестве Я. Итак, совершенно невозможно найти Я как нечто фактически отдельное от ума и тела, которые суть основа обозначения Я. Если вы и теперь начнете думать, что Я не существует вовсе, то вы нанесете вред обусловленному достоверному познанию. Факт существования Я безусловен.

Существование Я удостоверяется опытом, достоверным познанием, но оно не обнаружимо среди основных обозначений. Значит, Я предназначено существовать в номинальном смысле благодаря субъективной силе. От чего же зависит оно номинально? Простое существование имени постулируется в зависимости от основы обозначения. Из последней состоят ментальные и физические совокупности, имеющие множество грубых и тонких уровней. Самым тонким является безначальное сознание, пронизывающее все времена. Поэтому сказано, что Я обозначается номинально и зависимо от безначальности и бесконечности сознания, на которое опираются предназначения. Я существует только номинально и названо в связи с непрерывностью сознания. Следовательно, за исключением самости, существующей лишь как имя, нет никакой иной самости, нет ее и самой по себе. Подобное отсутствие возможности установить объект означает бессамость.

Вы можете спросить: «Если Я и прочее существует лишь в силу знаково-понятийной относительности, то кому же она принадлежит – мне, вам, кому-то в прошлом или настоящем, или еще как-то?» И вновь вначале нужно задуматься и попытаться найти обозначенный объект, но вы не преуспеете в этом. Потому это знаково-понятийное существование само существует только в относительном смысле. Еще Будда поведал,

Гьяцо Медитация (Лекция Далай-ламы XIV-го) [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
что все феномены суть лишь имена, и что сама эта номинальность тоже лишь имя. Сама пустотность пуста. Даже присущее существование Будды пусто. Крайности наличного бытия устраняются благодаря пустотности, а поскольку вещи не являются полностью несуществующими, а суть зависимо возникающие, то устраняются и крайности абсолютного небытия.

Вопрос: Откуда же происходит сознание?

Ответ: Мы считаем сознание производным от сознания. Сознание должно происходить из сознания, потому что оно не может быть создано материей как субстанциональной причиной. Частицы не в состоянии породить сущность света и знания. Материя не есть субстанциальная причина сознания, а сознание не есть субстанциальная причина материи. Она тождественна сознанию и нет ничего кроме сознания, утверждается школой Только Сознание. Но этого не делает школа Срединного Пути сведения к абсурду, потому что такое утверждение отвергается разумом. В этой школе сознание и материя постулируются порознь.

Нет иного способа определить сознание, кроме как через непрерывность и преемственность прежних мгновений сознания. В этом случае сознание не может иметь начала, поэтому и цепь перерождений безначальна. Ум в общем-то не имеет начала, его непрерывная длительность без начала и без конца, но у отдельных умов есть начало, но нет конца.

Вопрос: Мой вопрос касается двух истин. Условные истины допускают присущее существование субъекта и объекта, а абсолютная истина означает отсутствие присущего существования субъекта и объекта. Это кажется ясным, но когда заявляют, что условная истина не отличается от абсолютной, я нахожу это весьма сложным для понимания.

Ответ: Школа сведения к абсурду не признает присущего существования субъекта и объекта даже условно. Из-за лжетолкования взглядов этой школы более поверхностные системы мысли высказываются, что прасангика-мадхьямики впали в крайности нигилизма, т. е. даже с их точки зрения школа сведения к абсурду не утверждает присущего существования хотя бы условно.

Мы не говорим, что две истины суть одна, а только то, что они обе образуют единство. Они на самом деле взаимны и едины. Например, ладонь и тыльная сторона составляют одну руку, они взаимосвязаны и едины. Аналогично, когда условно существующее Я объявляется основой или субстратом, а его пустота присущего существования постулируется в качестве способа бытия. Следовательно, пустота присущего существования является сущностью, основанием пребывания или неотъемлемым свойством Я, а Я, в свою очередь, есмь ее субстрат или основа. Имеется единая сущность Я и его пустоты, но Я утверждается условно достоверным познанием, в то время как его пустотность устанавливается абсолютно достоверным знанием. Таким образом, Я и его пустота взаимны и едины, хотя одно не есть другое. Значит, две истины суть одна, будучи в языке и мышлении разделенными порознь.

Главная причина пустоты Я или любого другого феномена состоит в их взаимозависимом происхождении. Зависимое и независимое являются дихотомией: когда одно исчезает, второе появляется. Например, возьмите живого человека и его же – мертвого: когда наступает пора одного из них, второй пропадает, и наоборот. При определении зависимости или независимости отдельного феномена само решение о нем делает предмет зависимым, поэтому-то независимость пуста, или, как мы говорим: «Есть лишь пустота присущего существования». Итак, когда доказывается, что нечто пусто в силу зависимого происхождения, то это означает, что быть существующим равносильно тому, чтобы быть зависимым. Несуществующее не может зависеть.

Когда вы признаете доводы учения о взаимозависимом происхождении, то один лишь факт существования чего бы то ни было явится достаточным основанием для вывода о пустоте его бытия как присущего существования. Однако, поскольку в большинстве систем мысли принято указывать, что нечто существует самостоятельно и его присущее существование не пусто, то мы прибегаем к рассуждениям о взаимозависимом происхождении, отражая тем самым нашу вовлеченность в эти философские споры.

Вопрос: Будьте так добры, расскажите о пяти буддах.

Ответ: Существуют будды пяти линий преемственности. Они предстают в понятиях пяти составляющих, пяти совокупностей, пяти страстей и пяти мудростей обычного состояния. Давайте рассмотрим пять составляющих, которые включены также и в непрерывную линию преемственности лица. Речь идет о земле, воде, огне, ветре и пространстве. Эти пять составляющих суть основы очищения ради вхождения в пять линий преемственности будд.

Относительно совокупности форм (рупа-скандха) нужно сказать, что когда мы умираем, это грубое тело не продолжается в нашей линии преемственности, но ведь существует еще тонкая совокупность форм, переходящая через промежуточное состояние к следующей жизни. Таким образом, если мы подходим к совокупности форм, не делая различия между грубыми и тонкими, то мы можем говорить о безначальности и бесконечности непрерывной линии преемственности совокупности форм. Очищенный вид этой совокупности называется Вайрочаной.

Сознание разделяется на умственные и психические факторы. Существует шесть умственных и 51 психический фактор. Одна из групп последних содержит в себе 5 факторов вездесущности, среди которых есть и ощущение (ведана). Очищенный вид совокупности ощущений являет собой Ратнасамбхаву.

Очищенный вид совокупности знаково-понятийного различия (самджня-скандха) представляется Амиабхой. Совокупность сил созидания (санскара-скандха) в ее очищенном виде есть Амогхасиддхи. Наконец, очищенный вид совокупности главного познания (виджняна-скандха) называется Акшобхьей.

В то время как пять совокупностей могут подразделяться на грубые и тонкие формы, пять линий преемственности будд приложимы лишь к тонким совокупностям, существующим безначально.

Вопрос: Являются ли тонкие совокупности равными буддам пяти линий преемств?

Ответ: Пять тонких совокупностей будут, в конце концов, преобразованы в будд пяти линий преемств. Ныне же они сопровождаются ментальными омрачениями. Когда омрачения устраняются, тогда факторы не становятся ни грубыми, ни тонкими. Их природа сохраняется прежней, но в силу отделения от влияния ментального осквернения они станут буддами пяти линий преемств. Если же вы спросите, присутствуют ли сейчас в наше время эти будды, то я отвечу: поскольку эти факторы ныне повязаны недостатками и поскольку тот не Будда, кто обладает последними, то и они не будды. Кто просветлен не полностью, но собирается стать Буддой, тот свидетельствует, что эти факторы существуют в современном мире и в наше время, они суть семена Будды, называемые природой Будды или сокровенным Шествующего Просто Так (татхагатагарбха).

Если говорить более терминологически, то ветер, или сила, служат в качестве опоры самому тонкому уму. Поскольку самый тонкий ум есть единственный фактор света и знания для самого себя, постольку он наряду с сопровождающей его силой и будет преобразовываться в ум и тело Будды. Этот ум превратится во всеведующее сознание – в ум Будды, помимо которого нет ничего иного, внешнего. Другими словами, Будда присущ природе, он не привнесен откуда-то извне.

Это верно, потому что самая сущность ума, его природа чистого света и знания не загрязнена осквернениями, их нет в сокровенной сердцевине ума. Даже когда у нас возникают страсти, самая сущность, или природа ума, продолжает оставаться чистым светом и знанием, именно в силу этого мы способны избавляться от страстей.

Удобно думать, что будды пяти линий преемств в нормальном виде пребывают среди нас теперь, также как мы говорим о трех телах Будды, находящихся среди нас в обычном состоянии. Но так не годится говорить о буддах – незапятнанных и просветленных, лишенных недостатков и обладающих всеми благими свойствами – как о пребывающих среди нас теперь. Если вы взбалтываете воду в пруду, она становится мутной от грязи, но ведь сама природа воды не грязна. Когда вы позволите воде успокоиться, грязь осядет, вернув воде чистоту.

Гьяцо Медитация (Лекция Далай-ламы XIV-го) [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Как удалить осквернения? Они не устранимы ни внешним действием, ни оставлением их как есть; они удаляются силой противодействия, медитативным противоядием. Чтобы понять сказанное, возьмем в качестве примера гнев. Любой гнев вызывается и омрачается лжепредставлениями. Когда мы сердимся на кого-то, с кем мы сравниваем то лицо? Какими он или она являются нашему уму? Как мы воспринимаем ту личность? По-видимому, она является нам самостоятельной и обладающей собственной силой, и мы воспринимаем ту личность как нечто действительно прочное и сильное. В то же время наши собственные ощущения кажутся нам столь же существенными.

И объект нашего гнева, и его субъект кажутся существующими конкретно, будто бы установленными в соответствии с их собственными характерами. Оба представляются вполне существующими по собственному праву. Но, как я уже ранее говорил, вещи не существуют в действительности столь особенным образом. Так как мы не в состоянии видеть отсутствие присущего существования, то наше понятие присущего существования, порожающее гнев, будет уменьшаться.

След наших понятий накладывается на добро и зло, не учитывая того, как оно есть в действительности. Будучи жаждущими или злящимися, мы воспринимаем объект ужасно мнящим или плохим. Но после того, как мы хорошенько обдумаем наше переживание, становится смешно, что мы взирали на объект подобным образом, и тогда мы осознаем, что наши понятия были ложны. Такое возбужденное сознание не имеет настоящей поддержки. Ум, предпринявший аналитические изыскания в отношении присущего существования объекта, придет к отрицанию его присущего существования посредством достоверных доводов, и тогда этот вид сознания получит подлинное основание. Подобно дебатам в суде, одна точка зрения опирается на доводы и истину, а другая нет. Если свидетельств достаточно, то в таких дебатах правдивая точка зрения, в конце концов, побеждает другую, потому что она смогла выдержать испытание анализом.

Невозможно, чтобы ум одновременно схватывал один и тот же объект противоречиво. По поводу одного объекта, воспринимаемого вами без присущего существования, нельзя одновременно выдвигать концепцию о его присущем существовании. По мере того, как усиливается правильная реализация объекта, ослабляется ей противоположная.

Для того чтобы стать столь мудрыми, мы должны заниматься медитацией, так как наши умы, каковы они ныне, вовсе не сильны. Сейчас наши умы рассеяны, их энергию нужно собрать воедино, подобно тому, как на гидроэлектрических станциях вода, направленная в каналы, являет собой огромную силу. Мы обретаем энергию умом посредством медитации, собирая ее воедино, чтобы она стала очень сильной, чтобы ее можно было использовать для совершенствования мудрости. Поскольку все необходимое для просветления пребывает внутри нас самих, нам не следует искать буддство где-то еще.

Очищение от будоражащих эмоций, кои входят в основу гневного сознания, возможно посредством чистого света и знания, и это присуще Акшобхье. Как я уже говорил ранее, когда у нас возникают страсти, они не омрачают природу ума, он сам наполнен светом и знанием. Ненависть тоже сознание, сокровенная природа которого чистый свет и знание, даже когда объект воспринимается неправильно.

Таким образом, сущности, могущие привести к буддству, и ныне находятся в нас, но не в действенном виде. Если вам кажется, что буддство должно наступить немедленно из-за наличия причин, то вы впадаете в ошибку, поведенную в свое время Дхармакирти: на кончике листка травы сидит маленький червячок, который в будущем сотни раз переродится слоном в силу кармы его собственной линии преемств. Различия при сравнении этих двух случаев состоят лишь в том, что семена для перерождения слоном каждый раз собираются заново посредством определенных деяний, в то время как семена будд пяти линий преемств всегда пребывают в нас в естественном состоянии.

Вопрос: Соединяете ли вы солнечное или лунное божество с каким-нибудь Буддой пяти линий преемств?

Ответ: Хотя ваш вопрос краток, он требует детального ответа. В буддизме имеются солнечные и лунные божества, о них еще говорят: обычные божества. Чтобы постичь уровни их пребывания, нужно разделить вселенную на три сферы (дхату): желания, формы и Бесформенности. В каждой из них присутствуют разные группы богов. В



Гьяцо Медитация (Лекция Далай-ламы XIV-го) [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
сфере Без форм – это четыре главные группы, а в сфере форм – 17. В сфере желаний божественные существа предстают как богами, так и небогами, в том числе людьми.

Боги этой сферы классифицируются на шесть видов: божественные цари – стражи четырех сторон света, боги неба 33-х, боги царства ямы, боги радости, боги, наслаждающиеся творением проявлений, и боги, управляющие творениями других. Божества солнца и луны, вероятно, причисляются к богам неба 33-х. Все они связаны кругом перерождений.

Вопрос: Будьте так добры, расскажите немного о природе мандал.

Ответ: В общем-то мандала означает извлечение сущности. Значение слова «мандала» изменяется в зависимости от контекста. Одним из типов мандал является подношение высшим существам, совершенное в уме в виде всей системы мироздания с большими и малыми континентами. Также есть нарисованные мандалы, используемые для сосредоточения, мандалы, сделанные из цветного песка, мандалы обусловленного ума просветления (бодхичитта), мандалы абсолютного ума просветления и т. д. Поэтому можно извлекать значения из каждой из них посредством практики, ибо они все называются мандалами.

Хотя мы вправе именовать эти картины и составленные прорисовки мандалами, основная задача каждого состоит в том, чтобы войти в мандалу и извлечь ее сущность ради обретения блаженства. Там место, где достигается великолепие. Поскольку некто достигает блаженства и развитого совершенства, то этот процесс называется приятием или присвоением сущностного бытия.

Вопрос: Как выбрать учителя или как узнать, что учитель заслуживает доверия?

Ответ: Это следует делать в соответствии с вашими запросами и предрасположенностью, но вы должны хорошенько подумать. Вам нужно предпринять расследование, прежде чем вы примете ламу или гуру-учителя, т. е. разузнать, является ли он на самом деле знающим или нет. В священной книге о Нравственном поведении (Виная) сказано, что как рыба, ушедшая под воду, может быть увидена по движению ряби наверху, так и внутренние качества учителя со временем можно рассматривать по его поведению.

Мы должны также присмотреться к его учености, способности объяснять предметы, применяет ли он проповедуемые учения в своих действиях и опытной практике. В одной из книг тантры поведано, что вам нужно исследовать этот вопрос весьма тщательно, даже если это займет 12 лет. Таков подход к выбору учителя.

Меня чрезвычайно радует, что вы столь серьезно задумываетесь об этих материях и ставите важные вопросы. Давайте теперь помолчим и помедитируем.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши [buckshee-Спорт](http://buckshee-sport.ru), авто, финансы, недвижимост. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!  
<http://buckshee.petimer.ru/>  
<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин  
<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.  
<http://filosoff.org/> Философия, философы мира, философские течения. Биография  
<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!