



Д
Ж
О
Н
А
Н
Г

Т
Р
А
Д
И
Ц
И
Я

Т
И
Б
Е
Т
С
К
О
Г
О

Б
У
Д
Д
И
З
М
А

ДЖЕЦУН ТАРАНАТХА



Источник амриты

Руководство
по семи пунктам
тренировки ума
Махаяны

УДК 294.321
ББК 86.35
Т19

Перевод с тибетского:
Вагид Рагимов («Источник амриты»),
Вагид Рагимов и Дмитрий Устьянцев
(«Руководство по семи пунктам тренировки ума Махаяны»)

Таранатха, Джецун.

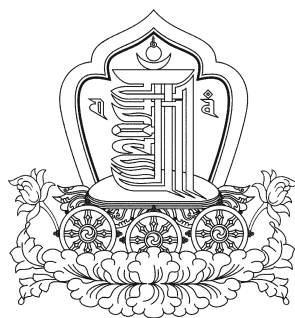
Т19 Источник амриты: Наставления для трех типов личностей, вступающих на путь Дхармы / Руководство по семи пунктам тренировки ума Махаяны / Джецун Таранатха; [пер. с тиб. В. Рагимова, Д. Устьянцева]. — М.: Ганга, Буддистский центр «Калачакра», 2021. — 294 с.

ISBN 978-5-907432-13-0

В этой книге содержатся два важнейших труда великого тибетского ученого, йогина, историка Джецуна Таранатхи (1575–1634): «Источник амриты: Наставления для трех типов личностей, вступающих на путь Дхармы» (*ламрим*) и «Руководство по семи пунктам тренировки ума Махаяны» (*лоджонг*).

Следуя примеру Атиши, основоположнику жанра «ламрим», Таранатха объясняет поэтапный подход к развитию понимания и практики медитации применительно к трем типам личностей: низших, средних и высших способностей. Комментарии Таранатхи на текст Геше Чекавы «Семь пунктов тренировки ума» помогают во всей полноте понять глубину учения о развитии великого сострадания и бодхичитты, а также раскрывают смысл уникального метода замены себя на других, которые являются важнейшими аспектами Великой колесницы (Махаяны).

© Вагид Рагимов. Перевод, 2013, 2018
© Дмитрий Устьянцев. Перевод, 2018
© «Буддистский центр „Калачакра“», 2021
© ООО ИД Ганга. Оформление, 2021



Джецун Таранатха

ИСТОЧНИК АМРИТЫ

НАСТАВЛЕНИЯ ДЛЯ ТРЕХ ТИПОВ ЛИЧНОСТЕЙ,
ВСТУПАЮЩИХ НА ПУТЬ ДХАРМЫ



РУКОВОДСТВО ПО СЕМИ ПУНКТАМ ТРЕНИРОВКИ УМА МАХАЯНЫ

Местная религиозная организация
«Буддистский центр „Калачакра“»



Москва • 2021

УДК 294.321
ББК 86.35
Т19

*Перевод с тибетского:
Вагид Рагимов («Источник амриты»),
Вагид Рагимов и Дмитрий Устьянцев
(«Руководство по семи пунктам тренировки ума Махаяны»)*

Таранатха, Джецун.

Т19 Источник амриты: Наставления для трех типов личностей, вступающих на путь Дхармы / Руководство по семи пунктам тренировки ума Махаяны / Джецун Таранатха; [пер. с тиб. В. Рагимова, Д. Устьянцева]. — М.: Ганга, Буддистский центр «Калачакра», 2021. — 294 с.

ISBN 978-5-907432-13-0

В этой книге содержатся два важнейших труда великого тибетского ученого, йогина, историка Джецуна Таранатхи (1575–1634): «Источник амриты: Наставления для трех типов личностей, вступающих на путь Дхармы» (*ламрим*) и «Руководство по семи пунктам тренировки ума Махаяны» (*лоджонг*).

Следуя примеру Атиши, основоположнику жанра «ламрим», Таранатха объясняет поэтапный подход к развитию понимания и практики медитации применительно к трем типам личностей: низших, средних и высших способностей. Комментарии Таранатхи на текст Геше Чекавы «Семь пунктов тренировки ума» помогают во всей полноте понять глубину учения о развитии великого сострадания и бодхичитты, а также раскрывают смысл уникального метода замены себя на других, которые являются важнейшими аспектами Великой колесницы (Махаяны).

© Вагид Рагимов. Перевод, 2013, 2018
© Дмитрий Устьянцев. Перевод, 2018
© «Буддистский центр „Калачакра“», 2021
© ООО ИД Ганга. Оформление, 2021

Содержание

Введение	9
ИСТОЧНИК АМРИТЫ	17
Пролог.	19
 I Как полагаться на Духовного Учителя, корень всех путей	 21
 II Этапы пути, содержащие размышления для трех типов личностей	 27
Раздел I. Размышления для личности низших способностей	28
Глава 1 Свободы и преимущества драгоценной человеческой жизни . .	30
Глава 2 Непостоянство и смерть	40
Глава 3 Страдания низших миров	51
Глава 4 Наставления о связи между причинами и следствиями действий.	71

Раздел II. Размышления для личности		
	средних способностей	85
Глава 5	Страдания высших миров	86
Глава 6	Страдания циклического существования в целом	98
Глава 7	Причины возникновения.	104
Глава 8	Причины и плоды Освобождения . .	108

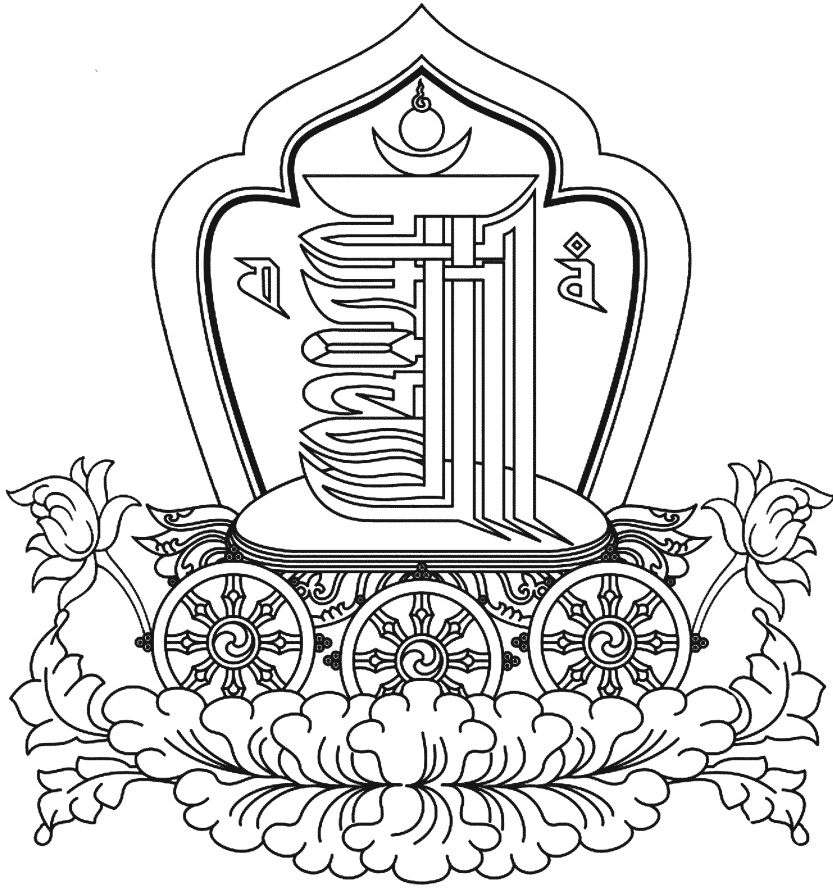
Раздел III. Особые размышления		
	для личности высших способностей	111
Глава 9	Подготовительное размышление и причины-звенья	112
Глава 10	Медитация на любовь и сострадание	117
Глава 11	Медитация на развитие бодхичитты	130
Глава 12	Упражнения по применению бодхичитты.	141
Глава 13	Мудрость	154
Глава 14	Способы ускорения прогресса в практике.	175

III Способ обретения плода — наивысшего	
Просветления	181

Дополнение.

	Ритуалы зарождения бодхичитты . . .	186
Глава 1	Церемония зарождения бодхичитты	187
Глава 2	Церемония принятия обетов бодхисаттвы	191

Закключение	198
Молитва линии преемственности Кадампа . .	199
 РУКОВОДСТВО ПО СЕМИ ПУНКТАМ	
ТРЕНИРОВКИ УМА МАХАЯНЫ	207
1. Предварительная часть.	
Основополагающие наставления	211
2. Главная часть.	
Упражнение в двух видах бодхиचितты . . .	215
3. Преобразование неблагоприятных условий в путь Просветления	220
4. Краткие наставления по практике всей жизни	224
5. Степень тренировки ума	227
6. Обязательства в связи с тренировкой ума .	229
7. Советы по тренировке ума	234
 Приложение	
Семичленная молитва	247
Биография Джецуна Таранатхи (1575–1634) . .	255
Биография Джово Атиши (982–1054)	258
Биография Геше Чекавы Еше Дордже (1102–1176).	263
Словарь	268
Классификационный словарь	276



Введение



ПЕРЕД ВАМИ ТРУДЫ великого Джецуна Таранатхи, мастера традиции Джонанг. Первыми в этой книге представлены разъяснения ступеней пути (*ламрим*), носящие поэтичное название «Источник амриты». Вторым следует особый метод тренировки ума в зарождении просветленного настроения (*лоджонг*) — «Руководство по семи пунктам тренировки ума Махаяны». Оба текста являются необходимой базой для тех, кто решил вступить на путь Махаяны, и считаются основополагающими текстами древней традиции Кадам.

Тексты изложены в удобной для проведения размышлений и медитаций форме. Язык автора доступен для понимания и нередко — почти разговорный. Его стиль — и неформальный, и стройный одновременно, так что у читателя возникает чувство, что Таранатха непосредственно говорит с ним, обращается к нему и не стесняется иногда показывать, почему он думает и пишет так, а не иначе.

Благодаря этим особенностям ламрим и лоджонг Таранатхи стали изучаться не только в традиции Джонанг, но и в Кагью, став основным пособием многих видных мастеров прошлого и современности. Джамгон Конгтрул (1813–1899), блестящий ученый, принадлежавший к несектарному движению Рима, указывал «Источник амриты» как один из трех текстов, которые должны изучать его ученики в начале программы трехлетнего отшельничества (другие два — «Драгоценное украшение Освобождения» и «Океан уверенности»). В XX веке Калу Ринпоче (1904–1989), основной хранитель линии преемственности Шангпа Кагью, рекомендовал этот текст начинающим ученикам как в своем главном монастыре в Сонаде, близ Дарджилинга, так и во многих центрах на Западе. Сейчас этим текстам активно обучают ламы традиции Джонанг не только в монастырях Тибета, Индии, Непала и Монголии, но и с недавних пор в дхарма-центрах на Западе.

ЛИНИЯ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ДЖОНАНГ

Несмотря на то что Джецун Таранатха является одним из наиболее уважаемых мастеров традиции Джонанг, он глубоко почитается всеми традициями тибетского буддизма. Что касается уникальной традиции Джонанг, то линию преемственности можно рассмотреть с позиции Сутры и Тантры.

Так, согласно Сутре, эта линия берет свое начало от Будды Шакьямуни и далее следует через Майтрею, Асангу, Васубандху и других мастеров в Ин-

дии, а в Тибете — через Зе Лоцаву Гьялвей Дордже, Цена Кхаво Че и других мастеров. Согласно тантре Калачакры, традиция также берет начало от Будды Шакьямуни и через царя Шамбалы Сучандру была передана другим царям Шамбалы и ригденам. Далее в Индии она распространилась благодаря Калачакрападе, а в Тибете — благодаря Дро Лоцаве Шерабу Драгпе. Позже Кунпанг Тугдже Цондру основал у подножия горы Джомонанг центр медитации Калачакры, и от этого места и произошло название традиции.

В то время, когда Таранатха жил в Джомонанге, в XVI и начале XVII века, главный монастырь традиции Джонанг процветал, располагаясь между большим монастырем Сакья к западу и политически влиятельными монастырями школы Гелуг в Лхасе, к востоку. Близость Джомонанга к этим большим монастырям способствовала духовному обмену между линиями и учителями.

Однако XVII век был временем междоусобиц и сектантства в Центральном Тибете, и традиция Джонанг, как и другие религиозные течения этого региона, оказалась жертвой политических репрессий, которые привели в 1630-х годах к гражданской войне. Вероятно, это и подтолкнуло Таранатху к развитию идей несектантства и неполитического буддизма и вдохновило на восстановление и расширение монастырей Джонанг и восполнение их библиотек. К сожалению, многие плоды этой деятельности были уничтожены вскоре после его ухода: в 1642 году монгольский хан Гушри убил короля

Цанга Карма Тенкьонга, и Джомонанг, оставшись без покровителя, был занят Далай-ламой V. Тексты Таранатхи были заперты в печатном доме Пунцог Линг в Джомонанге и опечатаны, а распространение его трудов — запрещено.

Несмотря на все эти события, традиция Джонанг смогла выжить и впоследствии даже развиваться, уйдя на некоторое время в подполье. Многие ее практики вошли в традиции Гелуг, Сакья и Кагью, а целостность передачи сохранили преданные последователи. Учреждением, сумевшим сохранить свою принадлежность к линии Джонанг, является монастырь Шер Дзамтанг в местности Голок, построенный учеником Долпопы по имени Кажипа Ринченпал. Он стал и остается главной резиденцией этой традиции. В XIX веке мастер из Жалу по имени Лосел Денкьонг смог растиражировать тексты из Пунцог Линга, и все труды Таранатхи стали широко доступны.

ТРАДИЦИЯ КАДАМ

Традиция Кадам была основана Дромтонпой, выдающимся учеником великого бенгальского мастера Атиши (982–1054). Слово «кадам» состоит из двух слогов: «ка» — все учения Будды, «дам» — инструкции, помогающие человеку обрести Просветление. Это название как раз отражает суть учения, которое Атиша установил в Тибете.

Кадампы, то есть последователи школы Кадам, были довольно известны и уважаемы за свое серьез-

ное отношение к практике Дхармы. Самыми известными учениями этой традиции были учения Атиши о ламриме («Этапы пути») и бодхиचितте (позже эти особые наставления стали известны как лоджонг).

«ИСТОЧНИК АМРИТЫ»

Текст Джецуна Таранатхи «Источник амриты: Наставления для трех типов личностей, вступающих на путь Дхармы», как видно из названия, относится к жанру буддийской литературы, описывающему ступени пути (ламрим). «Светильник на пути к Просветлению» Атиши стал текстом-прототипом для ламримов всех школ тибетского буддизма. Важная и ценная особенность «Светильника» Атиши состоит в том, что это упорядоченная выжимка из объемистых сутр и комментариев Махаяны, представляющая собой систематичный, практический путь шаг за шагом, которому мог следовать любой желающий.

Как и другие тексты этого жанра, «Источник амриты» нельзя отнести ни к полемическим трудам, ни просто к комментариям: это скорее синтез, основанный на «Светильнике на пути к Просветлению» Атиши, посвященном буддийской теории и практике. Сочинение Таранатхи — пример рассказа о «ступенях пути», исходящий из того, что для достижения вершины буддийской практики — Просветления — необходимо пройти определенные этапы развития, которые подразумевают постепенное совершенствование на пути с использованием

методов размышления, анализа и медитации. С достижением каждого следующего этапа сознание становится менее сконцентрированным на самости и более внимательным, вдохновленным и гибким. Другими словами, Просветление не может быть недостижимым: духовные качества, необходимые для успешной практики медитации и достижения состояния будды, может систематически развивать любой человек, принявший решение делать все необходимое для этого.

Таранатха построил свой текст так, чтобы его удобно было использовать занимающимся медитацией, сгруппировав его в сессии «размышлений». В этих сессиях голос Таранатхи то дает указания, то говорит от первого лица, то есть подсказывает, о чем следует думать. Между сессиями Таранатха цитирует первоисточники, дает рекомендации по чтению тех или иных молитв. Простота и прямота материала для размышлений отражены в названии — «Источник амриты»: Таранатха выделил из всего богатства Махаяны то, что считает сердцевиной учений Будды, и систематизировал так, чтобы это облегчало практику.

Как видно из подзаголовка «Наставления для трех типов личностей, вступающих на путь Дхармы», Таранатха, следуя примеру Атиши, разделил размышления на предназначенные для людей трех типов: с низшими, средними и высшими способностями — на основе их предрасположенностей и способностей к пониманию. При этом пояснения Таранатхи в разных местах текста напоминают, что

эта модель рассчитана на развитие, то есть такая классификация не означает, что размышления каждого из разделов предназначены исключительно для определенных людей, но предполагается, что уровень способностей начинающих учеников будет повышаться. Таким образом, все начинают как ученики низших способностей и со временем, с помощью практики этих размышлений, должны развить высшие способности.

«РУКОВОДСТВО ПО СЕМИ ПУНКТАМ ТРЕНИРОВКИ УМА МАХАЯНЫ»

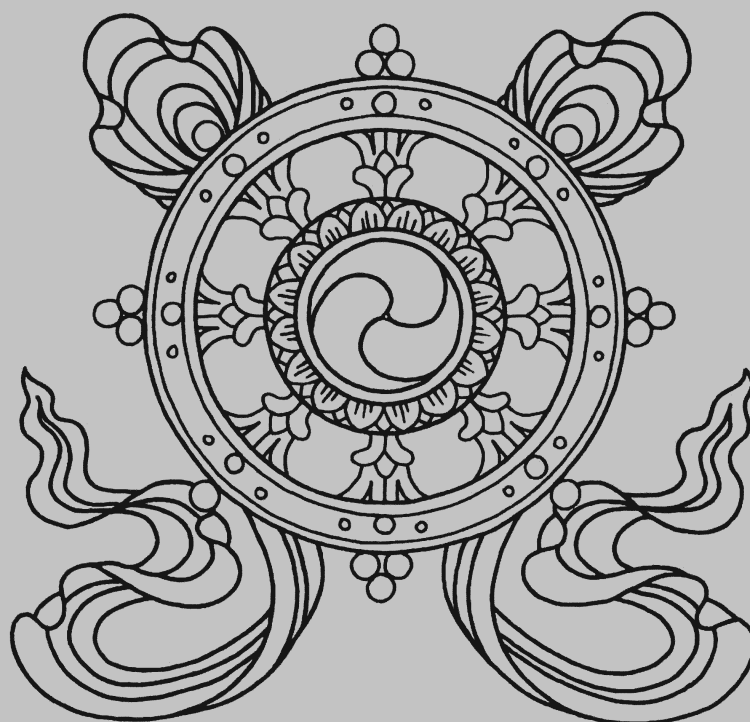
В современном мире крайне сложно найти время для изучения бодхицитты, не говоря уже о ее практике. Текст «Руководство по семи пунктам тренировки ума Махаяны» (*лоджонг*) Джецуна Таранатхи является поистине универсальным и предельно ясным методом изменения нашего эгоистического образа мышления и восприятия реальности и всех существ на альтруистический, наполненный мудростью и состраданием. Подобные наставления не теряют актуальности на протяжении веков.

Основой этого текста является труд «Семь пунктов тренировки ума» Чекавы Еше Дордже, ближайшего ученика Дромтонпы. Чекава впервые записал этот текст, так как до этого подобные наставления передавались лишь из уст в ухо, от учителя к ученику. С тех пор эта уникальная линия передачи семеричного метода зарождения бодхицитты передается во всех школах тибетского буддизма.

Несмотря на то, что данная практика является базовой, тем не менее она требует решимости, отваги и усилий в работе со своим умом, где главным показателем успеха становится уменьшение эгоизма и возрастание заботы о других. Джецун Таранатха на основе своего опыта реализации бодхичитты дает короткие, но весьма глубинные наставления для тех, кто все же решится вступить на путь уничтожения своего эго.

Сам текст классически состоит из трех частей: подготовки, основной части и заключения. Таранатха раскрывает не только смысл, сокрытый в коренном тексте, но и приводит методы визуализаций, названия молитв и размышления, без которых, особенно для современного человека, невозможно постичь подлинный смысл семеричного метода.

Таким образом тренировка ума становится полноценным пособием, курсом, в котором каждый может оценить степень тренировки своего ума, используя советы и следуя обетам этой тренировки.



Источник амриты

НАСТАВЛЕНИЯ
ДЛЯ ТРЕХ ТИПОВ ЛИЧНОСТЕЙ,
ВСТУПАЮЩИХ
НА ПУТЬ ДХАРМЫ

Пролог



Намо Буддха Бодхисаттвайя!¹
Здесь содержится «Источник амриты:
Наставления для трех типов личностей,
вступающих на путь Дхармы».
Почтение Трем драгоценностям!
Поклонившись Ламе — хранителю трех линий
преемственности²,
Искрящихся драгоценностями
непревзойденных достоинств,
Я объясню сейчас высший путь Великой
колесницы,
Смысл главного сочинения мастера Атиши.



¹ Почтение Буддам и Бодхисаттвам!

² Три линии преемственности: обширного метода, глубинной мудрости и Тантры.

Здесь будет представлен тот самый путь, на который медитировали все благородные существа Трех колесниц в трех временах: Будды, Бодхисаттвы, Шраваки и Пратьекабудды³; тот самый путь, которому они следовали для достижения высшего уровня Освобождения и всеведения. Совокупность этих духовных методов известна как «Последовательные ступени, знакомящие устремленного с Учением Будды». Они называются также «Ступенчатый путь для трех типов личностей», «Ступенчатый путь к Просветлению» или «Введение в Великую колесницу».



В этом тексте три основные части:

- [I] о том, как полагаться на Духовного Учителя, корень всех путей;
- [II] об этапах пути, содержащих размышления для трех типов личностей;
- [III] о том, как применять эти Учения для обретения плода — наивысшего Просветления.

³ Четыре типа обретающих различные уровни достижения, определяемые их устремлениями и характеристиками.

I

КАК ПОЛАГАТЬСЯ НА ДУХОВНОГО УЧИТЕЛЯ, КОРЕНЬ ВСЕХ ПУТЕЙ

Размышление 1

Как полагаться на Духовного Учителя, корень всех путей

Чтобы познакомиться с достоинствами Духовного Учителя и развить преданность ему, следуйте этим шагам во время медитации. Прежде чем приступить к медитации, сядьте со скрещенными ногами, выпрямившись, и так далее. Обратитесь мысленно к Буддам и Бодхисаттвам, заполняющим бескрайнее пространство. Произнесите длинную или краткую форму выражения почтения и молитву подношения; затем прочитайте семичастную молитву⁴

⁴ «Семичастная молитва» — традиционный жанр буддийской молитвы, состоящей из семи частей: выражения почтения, совершения подношений, признания негативных действий, сорадование в связи с накоплением заслуг у других, просьба к Будде даровать Учение, просьба к Учителю не уходить в нирвану и посвящение заслуг достижению Просветления всеми существами. Сама молитва приводится в Приложении.

из «Молитвы-устремления Самантабхадры» три раза, сосредоточиваясь на ее смысле. Затем высоко в небе перед собой представьте неизмеримое множество Будд и Бодхисаттв. Прямо перед ними в небе представьте своего коренного Ламу, окруженного собранием всех Учителей линии преемственности. Обратитесь к ним с пламенным устремлением:

Будды и Бодхисаттвы всей вселенной
И несравненный Лама, мой благой и поистине
добродетельный Учитель,
Пожалуйста, вспомните обо мне и благословите
меня!
Пожалуйста, сведите на нет все
мои недостатки!
Пожалуйста, пробудите во мне подлинные
постижения!
Пожалуйста, устраните все препятствия
к практике пути Махаяны!

После этой молитвы представьте, как вы совершаете подношения [Полю заслуг перед собой]. Коренной Лама и Учителя линии входят в вас через макушку и размещаются во дворце из света в сердечном центре. Подумайте, что Будды и Бодхисаттвы исчезают в таковости. Посвятите заслуги:

Пусть добродетель от этой практики станет причиной достижения мною состояния будды ради блага всех существ!

Или:

Пусть благодаря этой добродетели
Все существа завершат накопления заслуг
и мудрости
И таким образом обретут два священных тела
Просветления⁵!

Между занятиями медитацией не проверяйте, есть ли у Ламы недостатки, сосредоточьтесь только на его достоинствах. Размышляйте следующим образом:

Мне не повезло встретиться с самим Буддой [Шакьямуни]. Однако сострадание всех Будд во всех временах проявилось сейчас в форме этого Мастера. Поэтому мой Лама — истинный Будда. Он был ко мне добрее, чем все Будды. Ничего не скрывая, он дарует мне методы, необходимые для обретения того, что я желаю — будь то перерождение в высших мирах, свобода от страданий или достижение состояния будды. Если я развил хотя бы одно достоинство или справился с одним недостатком, то это благодаря доброте моего Ламы. Как Он добр, что дает мне эти глубокие Учения, с которыми так трудно встретиться!

⁵ Два священных тела Просветления: тело формы (санскр. рупака, тиб. gzugs sku) и тело истины Будды (санскр. dharmaka, тиб. chos sku). Рупака включает в себя Нирманакаю (тело проявления) и Самбхогакаю (тело наслаждения), которые Будда проявляет для блага других.

Я должен использовать ради Ламы свое тело и все свое имущество. Телом я буду выражать уважение, совершать подношения и служить в соответствии с пожеланиями Ламы. Речью я буду восхвалять достоинства тела, речи и ума Ламы и использовать ее только в целях духовного развития. Я буду вести себя так, что это будет радовать Его ум. Я буду делать все, о чем бы Он ни попросил!

Думайте так снова и снова⁶ и старайтесь применять это на практике.

Что касается четвертой строки молитвы в начале созерцания [«Пожалуйста, сведите на нет все мои недостатки»], то существует пять недостатков:

- 1) привязанность к этой жизни;
- 2) недоверие к закону кармы;
- 3) цепляние за циклическое существование как источник счастья;
- 4) думать, что собственные потребности важнее всего;
- 5) воспринимать явления и их качества как истинно существующие.

⁶ Наставление «думайте так снова и снова» часто сопровождается размышлениями. Это наставление призывает к неоднократному повторению в ходе одного занятия. Это также рекомендация возвращаться к данному размышлению в качестве упражнения для ума и между занятиями.

Что касается пятой строки [«Пожалуйста, пробудите во мне подлинные постижения»], то существует пять подлинных постижений:

- 1) следующая жизнь важнее, чем эта;
- 2) доверие к закону кармы;
- 3) циклическое состояние — состояние страдания;
- 4) потребности других — важнее, чем собственные;
- 5) абсолютная истина — это пустота, а относительная — все подобно иллюзии.

Что касается шестой строки [«Пожалуйста, устраните все препятствия к практике пути Махаяны»], то существует три вида препятствий: внешние — это вред, причиняемый людьми и другими, кроме людей, силами; внутренние — болезни, поражающие тело; тайные — негативные мысли и эмоции. Молитесь о том, чтобы эти три вида препятствий были устранены.

Вышеописанные наставления составляют одну сессию размышления.

II

ЭТАПЫ ПУТИ, СОДЕРЖАЩИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ ДЛЯ ТРЕХ ТИПОВ ЛИЧНОСТЕЙ

Вторая часть этого текста «Этапы пути, содержащие размышления для трех типов личностей» включает три раздела:

- 1) размышления для человека низших способностей,*
- 2) размышления для человека средних способностей,*
- 3) особые размышления для человека высших способностей.*

РАЗДЕЛ I

Размышления для личности низших способностей

Существует множество наставлений на эту тему из различных традиций. Даже в нашей традиции, основанной на славных устных наставлениях великого Атиши, есть несколько вариантов: одни начинаются с размышления о страданиях циклического существования, другие — с объяснения кармы, третьи — с трудности обретения человеческой жизни с ее свободами и преимуществами. Чаще всего в начале идет размышление о непостоянстве и смерти⁷.

Все эти варианты сводятся к одному и тому же: нет никаких противоречий по смыслу. Однако самые известные Учения начинаются с размышления о трудности обретения человеческого тела с его свободами и преимуществами, поскольку это хорошее основание для медитации на непостоянство.

⁷ «Размышление о непостоянстве и смерти» и «размышление о непостоянстве» по ходу текста — это одно и то же размышление.

Если же начать с медитации на непостоянство, то есть риск, что практикующий может подумать: «Я на самом деле никогда не существовал в абсолютном смысле, так что реален только этот момент. Буду просто наслаждаться жизнью»⁸. Поэтому мы будем использовать нижеприведенную последовательность:



- 1) размышление о трудности обретения драгоценной человеческой жизни с ее свободами и преимуществами,
- 2) размышление о непостоянстве и смерти,
- 3) размышление о страданиях низших миров,
- 4) размышление о причинно-следственной связи⁹.

8 Медитация на непостоянство является основой для понимания того, что все, включая личное «я», непостоянно, преходяще и потому лишено абсолютного существования. И хотя именно это понимание является целью медитации на непостоянство, она может потенциально привести ко взглядам, окрашенным нигилизмом или гедонизмом (отсюда — «Буду просто наслаждаться жизнью»), без учета действия кармы или важности стремления освободиться из циклического существования.

9 Четыре размышления, упомянутые здесь и разъясненные в первой части текста, — это фундаментальные размышления, составляющие первую часть внешних предварительных практик (*тиб. sngon 'gro*), применяемых во всех школах тибетского буддизма.

Глава 1

СВОБОДЫ И ПРЕИМУЩЕСТВА ДРАГОЦЕННОЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

Размышление 2

Трудность обретения драгоценной человеческой жизни с ее свободами и преимуществами

Совершите простирания, подношения и произнесите семичастную молитву¹⁰, а также короткие молитвы, как объяснялось выше. Затем внимательно исследуйте свою ситуацию — тело, дом, имущество, окружение и так далее — и размышляйте:

Такую человеческую жизнь, как эта, будет чрезвычайно трудно обрести в будущем, и поэтому я не буду тратить ее на бесполезные цели. Я должен использовать ее для практики Дхармы.

Все занятия по медитации должны предваряться этим основополагающим размышлением.

¹⁰ См. Приложение.

Вкратце:

- обитатели ада,
- голодные духи,
- животные,
- боги [и полубоги],
- рождение в темную кальпу,
- варвары,
- приверженцы ложных взглядов,
- рождение неполноценным человеком¹¹.

Таковы восемь неблагоприятных состояний¹².

Существа, родившиеся в низших мирах, страдают от своего плачевного состояния. Поскольку их тела вряд ли могут служить основой для практики Дхармы, то возможностей для развития у них практически нет. Боги Мира Желания все время заняты чувственными удовольствиями. Боги Мира Форм и Мира Без Форм опьянены блаженством медитативного погружения¹³ и лишены благой удачи

¹¹ С неполноценными органами чувств или неразвитым интеллектом.

¹² Из «Сутры ясного воспоминания о возвышенной Дхарме» (санскр. Saddharmasmṛity-upaśthana, тиб. 'phag pa dam pa'i chos dran pa nyer bar bzhaḡ pa).

¹³ Медитативное погружение (санскр. samādhi, тиб. ting nge 'dzin) — состояние, характеризующее спокойствием и блаженством. Хотя это состояние сопряжено с частичным отключением чувственного восприятия, это не самовнушение: практикующий медитацию развивает концентрацию и контроль над умом.

слушания учений. Тело полубога¹⁴ — еще более плохая опора для Дхармы, чем тело бога Мира Желания, будучи сопоставимым с телом животного. Не имеют возможности практиковать Дхарму родившиеся в мире, куда не приходил Будда, или родившиеся среди варваров — в отдаленных местностях, жители которых ничего не знают об Учении Будды. Мало мест, куда пришел Будда, и мало мест, где его Учение получило распространение. Даже родившиеся в стране, где Учение Будды распространилось, могут поддаться ложным взглядам и питать отвращение к Дхарме, или же они могут родиться без интеллектуальной способности понимать, какие действия следует отбросить, а какие принять. Они тоже лишены благой удачи для практики Дхармы. Я же обрел тело, свободное от этих восьми неблагоприятных условий, и поэтому обладаю способностью практиковать Дхарму.

Теперь о десяти преимуществах:

- родиться человеком,
- в центре,
- с полноценными органами чувств,
- с неотягощенной кармой и
- с верой,
- пришел Будда,
- учил пути,

¹⁴ Полубоги (санскр. *asura*, тиб. *lha min*) ревнуют к величию и богатству богов и проводят свою жизнь в сражениях за место в их обителях.

- Учение сохранилось,
- у него много последователей,
- есть люди, обладающие любящими сердцами к другим¹⁵.

В общем, я родился человеком. В частности, я родился в центральной стране, где Учение Будды распространено. Кроме того, я родился с полноценными органами чувств и знаю, что принять, а что отбросить. К тому же я не увлекся извращенными взглядами. Я не совершал чрезвычайно негативных действий — таких, как пять поступков немедленно-го воздаяния¹⁶, и питаю веру в надлежащий источник — священное Учение и правила дисциплины. Таким образом, у меня есть все пять внутренних преимуществ.

Далее — состоялся приход Будды в этот мир. Он дал священное Учение. Его Учение не пришло в упадок, но процветает. Много людей в наше время

¹⁵ Первые пять называются «пять внутренних преимуществ», вторые пять — «пять внешних преимуществ». Джамгон Конгтрул определяет «неотягощенную карму» как необщение с небуддистами. Патрул Ринпоче определяет ее как противоположность такого образа жизни, который противоречит основным буддийским принципам — например, зарабатывание на жизнь охотой или проституцией.

¹⁶ Пять поступков, несущих немедленное кармическое воздаяние: убийство матери, убийство отца, убийство Архата или Гуру, внесение раскола в Сангху и намеренное нанесение раны Будде.

практикует Дхарму. Есть много щедрых людей, которые из любящей доброты к практикующим Дхарму дарят им еду, одежду и все необходимое. Я живу в такое время, когда доступны ресурсы, необходимые для поддержки практики Дхармы. Таким образом, есть также и пять внешних преимуществ.

Такое тело, свободное от восьми неблагоприятных состояний и наделенное десятью преимуществами, обрести очень сложно. Поэтому я незамедлительно должен приложить усилия к практике Дхармы.

Размышляйте так снова и снова, вспоминая о причинах, по которым так трудно обрести человеческое тело. В конце занятия посвятите заслуги обретению Просветления, как было объяснено раньше.

Размышление 3

Вероятность рождения человеком

Подготовка к этому размышлению и его завершение — такие же, как объяснено выше.

Из всех живых существ тех, что находятся в низших мирах, чрезвычайно много, а родившихся в высших уделах крайне мало. Если число существ в низших мирах сравнить с частицами земли, то число существ в высших мирах будет равно пылинкам на ногте. Или же, число существ в аду сопоста-

вимо с атомами, из которых состоит земля; число голодных духов будет тогда сопоставимо со снежными хлопьями в бурю, а число существ, живущих в воде — ячменным зернам в бочке с солодом. Что касается животных, обитающих на суше, то они заполняют каждую гору и долину, любые места на земле. Судя по этим примерам, рождение богом или человеком крайне маловероятно, при этом вероятность рождения человеком — меньше. Еще меньше — вероятность рождения человеком на Земле, а родиться тем, кто практикует Дхарму, почти невозможно. Приняв во внимание все это, я должен принять твердое решение прилагать усилия в духовной практике!

Почему же так трудно обрести человеческое рождение? Из всех существ большинство склонно причинять вред другим и очень мало тех, кто совершает добрые дела. И даже среди них совсем мало поддерживающих нравственную дисциплину, необходимую для возможности рождения человеком. Поэтому трудно обрести человеческое рождение. Более того — мне нужно накопить много заслуг, чтобы обрести десять преимуществ и встретиться с Учением, а ситуации, в которых я могу это делать, найти очень сложно. Но сейчас, в силу своей прошлой кармы, я собрал достаточно заслуг, чтобы обрести в этот раз и в этих благоприятных обстоятельствах человеческое тело со всеми свободами и преимуществами. Я должен прилагать усилия в практике Дхармы прямо сейчас!

Размышление 4

Почему эта человеческая жизнь важна

В этом месте некоторые тексты содержат главу, называемую «Понимание трудности обретения человеческого рождения с помощью примеров». Поскольку данная глава просто представляет примеры того, как редка человеческая жизнь, то кажется ненужным в нашем случае посвящать этому отдельное размышление¹⁷.



Подготовка к этому размышлению и его завершение — такие же, как раньше. После подготовки размышляйте над причинами того, почему человеческое рождение трудно обрести, как это объяснено выше.

Именно в этот раз я обрел человеческую жизнь, которую так трудно обрести. Значит, я должен

¹⁷ Часто цитируемый пример для иллюстрации трудности обретения человеческого рождения — с черепахой и золотым ярмом: «Представим, что вся земля покрыта одним большим океаном и в океан бросили золотое ярмо, которое плавает в разных направлениях. На дне океана — слепая черепаха, которая живет много тысяч лет, но всплывает наверх лишь раз в столетие. Маловероятно, что, всплыв, черепаха проденет голову в ярмо, но, тем не менее, это может произойти. Родиться в драгоценном человеческом теле — еще сложнее» (Гампопа (1998)).

извлечь великий смысл из этой жизни. Если я захочу жить в изобилии мирского удобства и счастья, переходя так из одной жизни в другую, я могу легко добиться этого, опираясь на это человеческое тело. Если я захочу достичь освобождения от циклического существования — конечной цели шраваков или *пратьекабудд*¹⁸, — я могу это сделать сейчас без большого труда. Даже если я захочу достичь окончательного, полного Просветления, это тоже можно легко осуществить. Но если бы я не обрел подобного человеческого тела, как бы я мог вообще говорить об Освобождении или состоянии будды? Я бы не знал даже, как обрести те или иные аспекты мирского комфорта. Поэтому мне следует извлечь сущностный смысл из этой жизни. Если же я проведу эту человеческую жизнь в погоне за бессмысленными целями, то это будет огромной потерей. В «Пути бодхисаттвы»¹⁹ Шантидевы говорится:

¹⁸ Шраваки (*санскр.* shravaka, *тиб.* snyan thos) и пратьекабудды (*санскр.* pratyekabuddha, *тиб.* rang rgyal) достигают Освобождения от страдания циклического существования, войдя в состояние медитативного погружения: «Они покоятся в неомраченных состояниях медитативного сосредоточения, но эти состояния отмечены неведением. Поскольку их медитативное сосредоточение ничем не омрачается, они верят, что достигли нирваны, и покоятся в этих состояниях» (Гампопа (1998)).

¹⁹ *Санскр.* Bodhisattva-caryavatara, *тиб.* byang chub sems dpa'i spyod pa la 'jug pa.

Если, обрета такие свободы,
Я не буду практиковать добродетель,
То это будет величайшим самообманом,
Это будет величайшей глупостью.

Напрасно потратить эту человеческую жизнь — значит обмануть себя! Это все равно что посетить остров с драгоценностями и вернуться оттуда с пустыми руками. Это тело — чрезвычайно действенная опора, благодаря которой я могу достичь любой цели, и я обрел его именно сейчас. Если я ничего не буду делать и просто упущу его, то это будет большой глупостью. Раньше я уже совершал подобную ошибку, но теперь, начиная с сегодняшнего дня, я не потрачу впустую ни единого мгновения; я буду усердно практиковать Дхарму!

Размышляйте так снова и снова.

Более того, если я буду думать, что комфорт и дела этой жизни важны, то мне не следует забывать, что, даже в мирском контексте, обеспечение долговременного комфорта требует отказа от досуга и удовольствий на несколько дней или месяцев ради работы. Точно так же, если я хочу обрести постоянное счастье, которое будет продолжаться во всех жизнях, то необходимо отказаться от привязанности к этой жизни и заниматься практикой Дхармы.

Сказано:

Эту человеческую жизнь с ее свободами
и преимуществами обрести очень сложно.
Если же обретишь эту жизнь, позволяющую
исполнить заветные желания,
но не используешь ее как нужно,
Когда еще ты получишь этот несравненный
подарок?²⁰

²⁰ Шантидева, «Путь бодхисаттвы».

Глава 2

НЕПОСТОЯНСТВО И СМЕРТЬ

Размышление 5

Неотвратимость и близость смерти

Из сутр:

Всем, кто жили и будут жить,
Приходится в конце отбросить это тело
и удалиться.

Страшась этого, мудрые обретают постижение.
Они находят оплот в Дхарме, усердно
практикуют и постигают ее²¹.

Где бы я ни жил, я не могу избежать смерти.
С кем бы я ни дружил, я не могу избежать смерти.
Все существа, жившие на земле, — умерли; все, кто
будут жить, — умрут; и среди живущих сейчас так-

²¹ Праджняварман, «Особые высказывания» (санскр. Udana-varga, тиб. ched du brjod pa'i tshoms).

же нет ни одного, кто может спастись от смерти. С момента моего рождения и до сегодняшнего дня сколько умерло близких мне людей? Сколько умерло малознакомых мне людей или врагов? Нет никаких оснований верить в то, что я останусь, тогда как все они умерли.

Никто не защищен от смерти. Кроме того, никто не способен продлить жизнь. С момента рождения, не останавливаясь ни на мгновение, время моей жизни сокращается, и смерть становится все ближе. Она ближе с каждым днем. Она ближе с каждым прошедшим месяцем. Она еще ближе с каждым прошедшим годом. Так стремительно я приближаюсь к смерти.

Сейчас, когда я молод и должен развивать свой опыт в духовной практике, я иногда думаю: «Я пока не стар; буду заниматься этим понемногу — это нормально». В этой короткой жизни нельзя быть таким беспечным! Если я не буду практиковать Дхарму пока молод, то затем, в возрасте шестидесяти лет, жизнь уже почти закончится²². Даже если я решу практиковать Дхарму в преклонном возрасте, все же, поскольку силы тела и ума истощатся, будет трудно извлечь из практики пользу и получить хороший результат. Половину оставшегося

²² Вероятно, в XVI веке, когда писался этот текст, продолжительность жизни не превышала шестидесяти лет. Здесь говорится не о том, что престарелые люди не могут практиковать Дхарму. Это побуждение к тому, чтобы не медлить с практикой, поскольку с возрастом практиковать становится сложнее.

тогда времени я буду спать. Поддаваясь влиянию миллионов столь бессмысленных вещей, как приготовление еды, хождение, сидение, различные отвлечения и так далее, я растрачиваю свою человеческую жизнь. Даже у того, кто обладает великим устремлением и настойчивостью, период времени, доступный для практики Дхармы и обретения опыта, не такой продолжительный.

Я должен быстро постичь истину, которую постигали святые, прилагавшие к этому все возможные усилия в каждое мгновение жизни. В течение этого короткого времени я не буду откладывать духовную практику на потом из-за лени или неспешности.

Очень важно медитировать так снова и снова, размышляя о том, почему следует заниматься практикой Дхармы.

Размышление 6

Неизвестность времени смерти

Так, жизнь не только скоротечна, но и нет никакой определенности в том, когда я умру. Если повезет, то благодаря своей прошлой карме я доживу до шестидесяти или семидесяти лет. Но, скорее всего, столько прожить не удастся. Даже если предположить, что я буду жить долго, нельзя предугадать, сколько лет мне еще осталось. Может быть, я уже прожил половину жизни, а может быть — она близится к концу. Некоторые люди из-за накопленной

в прошлом кармы доживают лишь до тридцати или сорока лет.

Другими словами, Владыка Смерти уже стоит у меня на пороге. Враги, друзья, богатство, любимые вещи, коллеги, слуги, родственники в этой жизни, радости, печали и различные разговоры — со мной ненадолго. Какой смысл во всем этом? Сказано:

Если земля, горы и океаны
Будут сожжены семью раскаленными солнцами
И ничто из этого не останется даже
в виде пепла²³,
Мне безусловно не следует полагаться
на столь хрупкое [тело]²⁴.

Это тело, состоящее из плоти, крови и различных жидкостей, нестабильно. Дыхание — ненадежно, как осенний туман, и я не знаю, когда оно остановится. Поскольку мой ум несвободен, я ни в чем не могу быть уверен и пребываю в неведении относительно времени смерти. Майтрея-Натха учил:

Говорить: «По крайней мере сегодня я не умру»,
И оставаться беззаботным — немудро.

23 Согласно буддийской космологии, вселенные возникают и разрушаются. В конце каждой эпохи вселенную сжигают семь солнц в течение семи дней. Патрул Ринпоче (1998): 40.

24 Нагарджуна, «Письмо другу» (*санскр.* Suhril-lekha, *тиб.* bshes pa'i spring yik).

Когда больше не будет моего «я»,
Для сомнений не останется места²⁵.

Вот что говорит Нагарджуна:

Обстоятельств, приводящих к смерти, много,
А тех, что поддерживают жизнь, — мало.
И даже те, что поддерживают, могут стать
причиной смерти,
Поэтому непрерывно практикуйте Дхарму!²⁶

Потенциальные причины смерти бывают внешними и включают живых существ: людей, животных и демонов; окружающую среду и элементы: обрывы, огонь, воду и так далее; а также бывают внутренними и включают четыреста четыре вида болезней. Одним словом, нет ничего, о чем можно было бы сказать: «Это не может быть причиной смерти». К тому же, то, что считается причинами поддержания жизни — еда, одежда, дом, кровать, лекарства и так далее, — тоже может стать фактором, вызвавшим смерть: например, пищей можно отравиться или мы можем принять не то лекарство, что нужно.

Я живу в центре вихря обстоятельств, неблагоприятных для моего тела и жизни, и не знаю о том, когда умру!

²⁵ Матичитра, «Письмо царю Канишке» (*санскр.* Maharaja-kanishka-lekha, *тиб.* rgyalpo chenpo kanika la springs pa'i spring yik).

²⁶ «Драгоценная гирлянда» (*санскр.* Ratnavali, *тиб.* rinpoche'i phreng ba).

Размышление 7

**Во время смерти ничто не может помочь,
кроме Дхармы**

Шантидева говорит:

Когда меня схватят посланники
Владыки Смерти,
Что за польза от родных?
Что за польза от друзей?²⁷

Во время смерти даже если я буду богат, даже если у меня будет много добра, я буду бессилен взять с собой даже семя кунжута. Даже если вокруг меня будет много родных, друзей, работников, слуг, знатных и влиятельных людей и других, я буду бессилен взять с собой даже нижайшего слугу или даже щенка — и они также будут бессильны последовать за мной. Со всем этим придется расстаться, и ничто из этого не принесет пользы.

Медитируйте с полной непривязанностью. Применяйте эту мысль ко всему: к друзьям, врагам, удобствам, невзгодам, хорошим и плохим условиям.

Если ничто из этого не последует за мной, то что же последует? Накопленная мною карма, как позитивная, так и негативная. Если я когда-то совершил что-то негативное, то это в будущем будет

²⁷ «Путь бодхисаттвы».

причинять мне вред. Точно также все без исключения совершённые мною добрые дела будут приносить мне пользу. Мне следует поразмыслить над словами Чоден Рабджора:

Все останется позади;
Кроме добрых и злых дел,
Ничто не последует за тобой —
Знай и глубокого понимай это.²⁸

Поэтому мне нужно размышлять над тем, что я наверняка умру, умру скоро, я не знаю, когда именно мне суждено умереть, и во время смерти ничто не будет для меня значимым. Начиная с момента смерти и на протяжении всех последующих жизней, единственное, что может принести мне пользу, — это святое Учение. Я безотлагательно должен направить все свои усилия на применение этого Учения на практике!

Размышление 8

**Пять коренных строк — наставления,
используемые для медитации на непостоянство
и смерть**

Коренные строки:

Сначала подумай о том, что ничто не остается
неизменным — все меняется.

28 Матичитра, «Письмо царю Канишке».

Подумай о тех многих, кто уже умер.
Думай снова и снова о многочисленных
потенциальных причинах смерти.
Медитируй о том, как все будет происходить
во время твоей смерти.
Размышляй о том, что ждет тебя после смерти.

1. Сначала подумай о том, что ничто не остается неизменным — все меняется.

У каждого из нас с момента рождения и до смерти поток совокупностей нашей личности подвержен изменениям. Сначала я был грудным ребенком. Потом подросток и стал другим. Затем стал юношей и также изменился. Сейчас я вот такой, и близится время моей смерти. Ничего не принесло пользы. С настроением смирения возвращайте чувство разочарования.

2. Подумай о тех многих, кто уже умер.

Проникнитесь осознанием непостоянства. Затем вспомните тех людей в вашей местности, о смерти которых вы слышали или узнали, и подумайте:

Сколько умерло людей старше меня? Сколько умерло моих ровесников, а сколько тех, кто был младше? Если подумать об этом, то получается, что умерших на земле больше, чем живущих сейчас, и очень часто люди умирают в молодости. Я по своей

природе не отличаюсь от них, и мне также этого не избежать. Думать, что я не окажусь среди умерших, было бы глупо. Я должен практиковать Дхарму до того, как умру.

Отчетливо осознавайте непостоянство, вспоминая людей и животных, о кончине которых вы слышали или узнали. Подумайте также о живых — знакомых и тех, о ком вы слышали, кто ранее был влиятелен, а теперь бессилен или был бессилен, но стал влиятельным; кто был богат, а теперь беден и наоборот, и придите к выводу:

Таков я, таковы все мои дела и удовольствия — все это преходяще.

3. Думай снова и снова о многочисленных потенциальных причинах смерти.

Поразмыслив, как раньше, о многочисленных потенциальных причинах смерти, придите к выводу:

Я даже не знаю о том, как все вокруг меня может превратиться в факторы моей смерти. Я не знаю, как вещи могут в любой момент измениться.

4. Медитируй о том, как все будет происходить во время твоей смерти.

Если мой ум в момент умирания будет находиться в негативном состоянии, то я стану испытывать

ужасное страдание — ведь это прекращение жизни. Никто не хочет смерти, никто не рад ее приходу. Нежеланная, она является внезапно. Люди не умирают счастливо, в восторге. Смерть сопровождается сильным страданием, а о следующем воплощении я ничего не знаю. Я буду скитаться, словно оказавшись без проводника в чужой стране.

5. Размышляй о том, что ждет тебя после смерти.

Когда я умру, мое тело и ум разделятся. Тело будет похоронено и поглотится грудой червей; или его выбросят в воду, где его съедят рыбы и выдры; или его сожгут, и останется только горстка пепла; или же отнесут на гору либо равнину, где его растащат птицы и шакалы. Через некоторое время от него не останется ни следа. Таким будет разрушение этого тела, о котором я так забочусь сейчас. А ум, несущий груз кармы, должен будет отправиться в неизвестное место нового рождения. Так разве могу я не практиковать Дхарму безотлагательно?! Или, если уже практикую, могу ли откладывать практику на потом?!

Поразмыслив так, примите решение:

Я должен отныне заняться чистой практикой Дхармы. С броней этой решимости, я буду выполнять духовную практику, буду крепко держаться за нее и оберегать. Тогда я проведу свою жизнь в великой радости, а после смерти другие скажут:

«Он был настоящим последователем Дхармы» и стану равняться на меня. Я должен посвятить свою жизнь этой цели! Я буду медитировать на истину и обрету устойчивое состояние ума. Для этого мне нужно познакомиться с практикой медитации и затем углублять свой опыт.

Если я не буду развивать стойкость ума, то при встрече с неблагоприятными обстоятельствами мое сознание погрузится в растерянность, и тогда есть опасность, что я не смогу придерживаться своего решения практиковать Дхарму. Возможно, я даже буду действовать вопреки Дхарме, и в конечном счете останется только сожаление. Когда придет смерть, другие будут испытывать ко мне пренебрежение. Я ни в коем случае не должен этого допустить! Сейчас, для того чтобы способствовать устремлениям других и обеспечить собственное счастье, я буду усердно и целенаправленно заниматься практикой Дхармы до самой смерти.

Повторяйте эту клятву снова и снова. В наше время это является важнейшим методом для всех практикующих Дхарму.

Глава 3

СТРАДАНИЯ НИЗШИХ МИРОВ

Используйте подготовку и завершение в каждом размышлении, как и раньше. Затем подумайте так:

Я не волен оставаться в этом человеческом мире долго — меня неизбежно ждет смерть. Но я должен бояться не только смерти: мне придется переродиться — вот что меня должно беспокоить. Если я не буду совершать добродетель, вместо этого творя множество негативных поступков, то я обрету рождение в одном из низших миров. Как это ужасно!

Все размышления о страданиях низших миров должны начинаться с этой мысли.



АДСКИЕ МИРЫ

Размышление 9

Страдания горячих адов

Вот названия горячих адских миров, собранные в одной строфе:

Ад воскрешения,
Ад черных линий,
Ад измельчения,
Ад воя,
Ад великого воя,
Ад жара,
Ад сильного жара,
Ад непрерывного мучения [Авици].

Вот общие характеристики всех горячих адов: на поверхности нет гор или долин — земля являет собой горячее железо; повсюду и постоянно — языки пламени высотой с руку; земля испещрена ущельями и обрывами; вода здесь — опаляющая расплавленная медь, бронза или свинец и кипящая соленая вода, и из этих субстанций состоят реки и озера, даже деревья — из обжигающего железа. Эти миры населены зловредными птицами, хищными животными, кармическими демонами²⁹ и убийцами. Существа, находящиеся в промежуточном состоя-

²⁹ Стражи ада, которые суть проекции ума существ, рождающихся там в силу своей негативной кармы.

нии³⁰, которым суждено там родиться, испытывают сначала сильный холод — их может обдуть ветер, облить дождь и так далее. В силу своей предыдущей кармы они видят один из горячих адских миров, жаждут попасть туда и бегут в том направлении. Тогда они оказываются в ловушке этого мира и принимают там рождение.

Огонь от сандалового дерева в семь раз жарче обычного. Огонь в первом адском мире, Аду воскрешения, в семь раз жарче, а жар каждого следующего ада, находящегося ниже, в семь раз сильнее того, что над ним. Ум существ в адских мирах чрезвычайно чувствителен — чувства их пронизывают и полностью захватывают, а тело — мягкое, с нежной плотью, как у новорожденного. И тело, и ум плохо переносят боль, и страдание от этого еще интенсивнее.

Органы чувств и конечности существ в этих мирах немедленно восстанавливаются, они как будто пробуждаются в этот момент ото сна. Подобные переживания свойственны всем существам, принимающим чудесное рождение³¹, как существа в аду.

Особенности каждого из горячих адов:

- *Ад воскрешения.* Существа здесь видят друг в друге врагов и убийц и испытывают друг к другу гнев. Их поднятые руки превращаются

³⁰ Промежуточное состояние между смертью и перерождением (*тиб.* bardo, *санскр.* antarabhava).

³¹ Четыре вида рождения: из утробы, из яйца, чудесное рождение, из тепла и влаги.

в острое оружие, которым они протыкают друг друга и разрезают на куски. Затем они теряют сознание и падают, как будто умерев. Тогда поднимается холодный ветер, и голос с неба зовет: «Оживите!» Их тела возвращаются к первоначальному состоянию, и они снова вступают в схватку, снова умирают, и так все время.

- *Ад черных линий.* Стражи ада проводят множество черных линий на телах существ и затем распиливают их, разрубают топорами и пронзают острым оружием. Пока режут верхнюю часть тела, нижняя заживает, и наоборот. Так продолжается без перерыва.
- *Ад сдавливания.* Существа оказываются сдавленными между или под огромными страшными животными — такими, как бараны. Или же они оказываются сдавленными между огромными камнями, принимающими ужасающие формы голов овцы, козла, буйвола и льва. Или же на них может обрушиться и задавить большая гора. Иногда группа существ забирается на верх широкого железного прута, где их размалывает дубина или молот. Когда дубина или молот поднимается, их тела возвращаются в первоначальное состояние. Затем их тела снова сдавливаются и перемалываются в пыль.
- *Ад воя.* Существа в этом аду преследуют ужасающие дикие животные. Издалека они видят белый дом и в надежде, что там безопасно, бегут к нему. Но как только они оказываются внутри,

дом становится железным и без дверей. Его охватывает пламя изнутри и снаружи. Лишенные надежды на избавление, существа безутешно рыдают и воют от невыносимой боли.

- *Ад великого воя.* Этот ад похож на вышеописанный, только в железном доме — два этажа. Существа там варятся в железном котле с расплавленной медью.
- *Ад жара.* Существ в этом мире медленно протыкают от макушки до заднего прохода или от заднего прохода до макушки горящими шестами или копьями, так что их внутренности изжариваются и огонь и дым выходят из девяти отверстий тела.
- *Ад сильного жара.* Этот ад похож на предыдущий, только существ здесь протыкают копьями с тремя остриями.

То страдание, что испытывается в верхних адах, переживается также и в тех, что ниже, только страдание в более глубоких адах гораздо интенсивнее.

- *Ад непрерывного мучения.* Страдание здесь неизмеримое и без малейшей передышки. Тела существ в этом мире заворачивают в листы расплавленного железа, кладут в горячую железную корзину и трясут с горячим песком. Есть также наставления о том, что некоторым из них вспахивают язык пятьсот плугов. Как фитили масляных ламп, их тела охвачены огнем изну-

три и снаружи, так что огонь не отличить от их тел. Было бы трудно даже заметить, что это живые существа, если бы не их крики.

Существа в адских мирах долго испытывают крайние страдания. В «Абхидхармакоше» говорится:

Пятьдесят человеческих лет равны одному дню в мире богов Сферы Желаний. Боги живут пятьсот своих лет. Продолжительность жизни в каждом высшем мире удваивается. Продолжительность жизни и дней в Аду воскрешения и других шести равна продолжительности в мире богов Сферы Желаний.

Пятьдесят человеческих лет равны одному дню для обители Четырех Великих Линий [мира богов Сферы Желаний]. Если бы вы могли прожить пятьсот лет в аду, то это было бы равно одному дню в Аду воскрешения. Продолжительность жизни в Аду воскрешения — пятьсот лет. Продолжительность каждого низшего ада удваивается. Длина дня каждого ада, что находится ниже, также удваивается. Таким образом, длина дней и продолжительность жизни существ в каком-либо адском мире рассчитывается на основе того адского мира, что над ним.

В завершение каждого занятия размышляйте:

Страдания в этих адах невыносимы и продолжительны. Сейчас, даже когда обжигаю кончик

пальца, мне очень больно. Если я когда-нибудь окажусь в аду, то я не выдержу адских страданий. Родившись там, я уже не смогу ничего сделать. Но сейчас у меня есть единственный метод для предотвращения этого, который заключается в очищении негативной кармы и действий, приводящих к перерождению в аду. Чтобы не переродиться в аду, я должен усердно заниматься духовной практикой!



В зависимости от своих наклонностей вы вполне можете разбить это размышление на несколько частей.

Размышление 10

Страдания холодных адов

Вот названия холодных адских миров, собранные в одной строфе:

Ад волдырей,
Ад лопающихся волдырей,
Ад стенаний,
Ад стонов,
Ад стучащих зубов,
Ад раскалывания в виде цветка утпала,
Ад раскалывания в виде лотоса,
Ад раскалывания в виде большого лотоса.³²

³² Васубандху, «Абхидхармакоша».

Во всех холодных адах земля, горы и долины — из снега и льда; повсюду ущелья и овраги. Все время свирепствуют ледяные ветры и метели. Ветры так холодны, что пронизывают кожу и замораживают плоть существ, обитающих там, до костей. Каждый последующий из восьми холодных адов в семь раз холоднее того, что над ним. Живые существа, которым суждено там родиться, сначала чувствуют себя в промежуточном состоянии так, будто их опаляет огонь. Они хотят охладиться и, видя издали пейзажи холодных адов, бегут в том направлении. Добежав, они принимают там рождение.

- *Ад волдырей.* Существам в этом аду так холодно, что их тело покрывается волдырями, изнутри и снаружи.
- *Ад лопающихся волдырей.* В этом аду так холодно, что волдыри на телах существ лопаются. Тела покрываются гноем, который замерзает и усиливает страдание от холода. В «Послании ученику»³³ говорится, что в гное заводятся черви, которые прогрызают отверстия в телах существ и поедают их.
- *Ад стенаний.* Существа здесь так мерзнут, что могут издавать только короткие односложные звуки.
- *Ад стонов.* Здесь существа мерзнут еще больше

³³ Чандрагомин, «Послание ученику» (санскр. Shishya-lekha, тиб. slob ma la spring pa'i spring yig).

и не могут произнести даже одного слога — они могут издавать только едва слышные звуки.

- *Ад стучащих зубов.* Здесь существа еще больше страдают от холода и не могут произносить никаких звуков. Их тела беспомощно дрожат, трясутся челюсти и стучат зубы.
- *Ад раскалывания в виде цветка утпала.* Тела существ трескаются от мороза, раскалываясь на четыре или восемь кусков.
- *Ад раскалывания в виде лотоса.* Тела этих существ раскалываются на сотню и более кусков.
- *Ад раскалывания в виде большого лотоса.* Это самый экстремальный из холодных адов, и каждая часть тел существ здесь раскалывается на сотни и тысячи кусков.

Какова длительность пребывания существ в Аду волдырей? Представьте силосную яму, в которую помещались бы восемьдесят *бушелей*³⁴, наполненную семенами горчицы. Если вытаскивать одно семя каждые сто лет, то жизнь существа в Аду волдырей закончится тогда, когда яма опустеет. Таково объяснение. Жизнь существ в каждом аду, что находится ниже, в двадцать раз продолжительнее того, что над ним.

Начало и завершение размышления о страданиях холодных адов такие же, как для горячих адов.

³⁴ 1 бушель равен около 36 литров.

Размышление 11

Страдания соседних адов

В «Абхидхармакоше» сказано:

Кроме этих восьми, есть еще шестнадцать.

Четыре основных из них:

Ад горящей траншеи, Ад гнилого болота

с разлагающимися трупами,

Ад равнины с острыми, как бритва, лезвиями

и Ад реки с горячими углями.

В окружении каждого из восьми горячих адов, в четырех направлениях, находятся четыре соседних ада.

- *Ад горящей траншеи.* В этом аду — чрезвычайно широкая траншея, полная горящих углей. Одни существа рождаются там изначально, другие приходят туда из главных горячих адов. Поскольку страдание живых существ в главных адах столь интенсивно, они безумно хотят оттуда вырваться, и некоторым удастся убежать, но они падают в траншею с углями. В зависимости от тяжести их кармы они могут погрузиться в угли до колен, до пояса и так далее. Желая выбраться из траншеи, они теряются и убегают обратно в главные ады. Грозные стражи главных адов окружают и хватают их, и в течение некоторого времени им сбежать не удастся.

- *Ад гнилого болота* с разлагающимися трупами. Когда же им опять удастся сбежать, они падают в болото с разлагающимися трупами, наполненное девятью отвратительными объектами³⁵. Зловоние там такое, что существа теряют сознание, и у них даже раскалываются головы. Болото кишит насекомыми с железными и медными зубами, которые впиваются в тела обитателей ада и пожирают их, как термиты — дерево.
- *Ад равнины с острыми, как бритва, лезвиями*. Существа видят сначала издалека красивый зеленый луг и бегут к нему. Добежав, обнаруживают, что поверхность земли покрыта лезвиями высотой около десяти сантиметров, и эти лезвия разрезают им ноги.
- Поблизости находится *Ад леса с листьями из ножей*. Существа в главных адах, мучимые жарой, радуются, заметив вдалеке прохладный тенистый лес. Прибежав туда, они обнаруживают, что вместо листьев на деревьях — мечи и другое оружие. Когда дует ветер, оружие падает дождем и разрубает тела существ на куски.
- Еще один ад — *Ад деревьев шалмали*. Существ в этом мире преследуют злобные животные. Пытаясь спастись от них, существа забираются

35 «Девять отвратительных объектов — это семь видов трупов: посиневшие, разлагающиеся, поедаемые червями, распухшие, окровавленные, поедаемые хищниками и горящие, а также разбросанные части тел и кости» (Дхаммапада (1985): 278).

на большое дерево шалмали. На стволе — иглы длиной около полуметра, направленные вниз, которые протыкают их тела насквозь. Они терпевают и другие страдания — так, стаи свирепых птиц выклевают им глаза и разрывают плоть. Затем, когда они пытаются спуститься, шипы поворачиваются вверх и вновь протыкают их тела.

Поскольку три соседних ада, описанные выше, связаны с ранениями от оружия, они сведены в одну категорию.

- *Ад реки с горячими углями.* Обитатели адов, истязаемые жарой, видят на некотором расстоянии кажущуюся им прохладной реку. Достигнув ее, они без колебаний ныряют, но тут же обнаруживают, что река представляет собой смесь огня и воды. Она чрезвычайно горячая, глубокая и широкая. Их тела погружаются в воду и варятся в ней, пока плоть не отделяется от костей. Жизненная сила остается в костях, и существа выныривают из воды, превратившись в скелеты. Их плоть сразу же восстанавливается, и они опять погружаются в воду. Время, на протяжении которого они терпят эту пытку, может быть разным, но это всегда долгое время: сотня, тысяча или более лет.

Начало и завершение медитации такие же, как в предыдущих случаях.

Размышление 12

Временные ады

Эти ады находятся под землей, в горах, на равнинах и в водоемах. Продолжительность жизни существ в этих адах различна. Если одни живут дольше, чем существа в главных адах, то жизнь других там очень коротка. Страдания, испытываемые ими, также различны. В сутрах говорится, что некоторые существа во временных адах испытывают счастье богов днем и страдания ада ночью. Они могут принимать различные формы: сиденья, стены, пестика ступки, деревья, метлы и так далее³⁶.

Начало и завершение каждого занятия такие же, как раньше.



³⁶ Существа во временных адах могут иметь различные кармические проекции и способы существования. Так, некоторые из них отождествляются с неодушевленными предметами. Патрул Ринпоче объясняет: «Эти существа могут быть сдавлены между скалами или застрявшими в камне, замерзшими во льду, варящимися в кипящей воде или горящими в огне. Если кто-либо из них отождествляется с деревом, то, когда дерево рубят, он чувствует это так, будто ему отрубают конечности. Некоторые страдают от отождествления своего тела с предметами, которые постоянно используются: со ступками, метлами, сковородками, дверьми, столбами, гвоздями или веревками» (Патрул Ринпоче (1998): 69).

В тот период, когда медитируете на страдания адов, возвращайте веру, слушая, обдумывая и изучая выдержки из сутр, таких как «История Шантаракшиты».

Размышление 13

Мир голодных духов

Подготовка и основа этого размышления такие же, как раньше.

Теперь подумаем так: «Если бы я родился не в аду, а голодным духом, был бы я счастлив?» По размышлении последует отрицательный ответ. Существует два вида голодных духов: живущие под землей и разбросанные повсюду.

- Голодные духи, живущие в Серкья. Голодные духи первого вида живут на глубине пятисот йоджан³⁷ под землей. Они живут в городе голодных духов, называемом Серкья, в царстве царя Ямадхармы, правящего голодными духами. Вокруг этого города обитает бесчисленное множество голодных духов.
- Голодные духи, разбросанные повсюду. Существует бесчисленное множество голодных духов, перемещающихся в пространстве, по земле и под землей. Если бы я обладал ясновидением, я бы смог убедиться в том, что голодные духи

³⁷ 1 йоджана равна около 14 км.

находятся везде. Они не способны где-либо поселиться. Среди них лишь немногие обладают великими магическими силами, и они более или менее счастливы. Но большинство из голодных духов испытывает множество страданий. В «Великой сутре полной внимательности священной Дхармы» упоминаются тридцать шесть разновидностей голодных духов. В общем, их можно свести к трем: духи с внешними омрачениями, духи с внутренними омрачениями и духи с омрачениями, связанными с едой и питьем.

- Голодные духи с внешними омрачениями. Они в течение многих лет не могут найти еду и питье. Время от времени они видят обилие еды на расстоянии, но когда приближаются — ничего не остается. Иногда они видят большую реку, но, подойдя к берегу, обнаруживают, что она высохла и остался только песок и каменистое русло. Иногда перед ними появляется цветущее дерево с плодами, но как только они оказываются у его ствола — оно высыхает. Иногда еду охраняют демоны, которые не подпускают к ней голодных духов.
- Голодные духи с внутренними омрачениями. Их рты не шире угольного ушка. Прежде всего, они неспособны протолкнуть еду или питье себе в рот. Когда немного еды все же попадает внутрь, она теряется в огромной полости их рта. Если попадает немного жидкости, ее высушивает яд в их слюне. Если им удастся проглотить еду или

питье, то обычно они не просачиваются вниз по их глотке, которая не шире тетивы лука. Если даже немного просачивается, у них все равно нет возможности насытиться, поскольку их живот — размером с гору.

- Голодные духи с омрачениями, связанными с едой и питьем. Что бы они ни съели или ни выпили, это превращается в огонь, обжигающий их изнутри. Кроме того, они могут находить в качестве еды и питья лишь отвратительные вещи, заставляющие их страдать: горячий уголь, кал, мочу, гной и кровь. Они никогда не находят ничего съедобного.

Все голодные духи невыносимо и постоянно страдают от голода и жажды. У них нет одежды, поэтому их обжигает жара и замораживает холод. Зимой даже солнечный свет они ощущают как ледяной, а летом даже лунный свет обжигает их. Когда идет дождь, они ощущают капли дождя как горячие куски угля на своей коже. Неспособные находить себе пропитание, они все время измождены, все время пребывают в унынии. Из их трехсот шестидесяти воспаленных вывихнутых суставов вспыхивают языки пламени. Они видят друг в друге врагов, и поэтому ловят друг друга, связывают, бьют и поражают острым оружием. Они все время боятся, что их убьют. Кроме того, поскольку по природе своей они робкие и трусливые, то испытывают жуткий страх без причины. Вот каким бедам и страданиям

подвержены голодные духи. Большинство голодных духов доживает до пятнадцати тысяч человеческих лет.

Начало и завершение такие же, как в предыдущих размышлениях.



Хотя вышеприведенные размышления достаточно подробны, есть традиция отводить отдельное время для медитации на голодных демонов, перемещающихся в пространстве. Поскольку голодные духи этого типа причиняют вред другим, они повторно перерождаются в низших мирах. Некоторые из этих голодных духов непреднамеренно причиняют вред другим существам своим ядом³⁸. Могучие духи притесняют других — обижают и бьют. Когда людей поражает внезапное несчастье, они обвиняют голодных духов: «Я не делал ничего плохого, а этот демон причинил мне вред!» Слыша это, голодные духи очень сильно расстраиваются. Можно также не отводить отдельное занятие для этой разновидности духов, но включить его в одно из предыдущих.

Размышление 14

Страдания мира животных

- Животные под водой. Животные, обитающие в океане, не имеют источника защиты и бесцель-

38 Этот яд исходит от их дыхания или тела.

но скитаются, несомые волнами. Они едят друг друга. Постоянно опасаясь приближения более сильного хищника, они пребывают в страхе и подавленности. Так, они терпят невыносимые страдания, когда их поедают живьем.

- Животные, обитающие повсеместно. Это животные, обитающие среди людей и богов. Дикие животные пребывают в постоянном беспокойстве, поскольку боятся приближения хищников, которые могут на них напасть. Домашние животные претерпевают различные трудности: с них состригают шерсть, протыкают им носы, бьют и заставляют перевозить тяжести. Они страдают от того, что их порабощают и убивают ради мяса, крови, шкуры и костей. Кроме того, они страдают от голода, жажды, жары и холода примерно так же, как существа в адах и голодные духи. Их основное страдание — неведение. Не зная ничего другого, они лишь охотятся друг на друга и все время боятся, что какой-нибудь хищник погонится за ними ради их мяса.

Подготовка, основа и завершение этого занятия такие же, как было описано выше.

Размышление 15

Подведение итогов предыдущих размышлений

Поразмышляв над страданиями трех низших миров, подумайте:

Похоже, что ситуация во всех этих мирах невыносима. Мне нужно найти источник Прибежища, который способен защитить меня от перерождения там. Кто может меня защитить? Не могут ни Брахма, ни Индра, ни Вселенский монарх³⁹, не говоря уже о других. Защитят только Три драгоценности. Поэтому я обращаюсь к Будде как к Учителю, стану применять на практике его Учение и буду считать Сангху своими друзьями на пути.

Что касается Прибежища, то, хотя я принимаю Прибежище в Будде, защищает меня Учение. Даже Будда не может выдернуть меня из циклического существования, как волос из реки. Чтобы обрести защиту, я должен получить Учения и затем применять их на практике.

После медитации, с верой в Будду, я буду применять на практике Учение точно так, как Он его преподавал, и подражать деяниям благородной Сангхи.

В начале и конце этого занятия важно произнести молитву Прибежища. На этом завершается метод

³⁹ Согласно буддийскому учению, Брахма главенствует над первым уровнем Мира Форм. Индра правит обителью Тридцати Трех. Оба играли важную роль в добуддийских верованиях Индии; в буддизме их роль не столь важна. Вселенский монарх (санскр. *chakravartin*, тиб. *'khor los sgyur ba'i rgyal po*) — «обладатель мирского верховенства, аналогичного с духовным верховенством Будды» (Конгтрул, «Светоч уверенности»). Интересные сведения об истоках концепции Вселенского монарха можно найти у Дзамгона Конгтрула в книге «Мириады миров».

принятия Прибежища для человека низших способностей.



Здесь важно, чтобы Учитель дал ученику общее разъяснение принятия Прибежища, а со стороны ученика важно старательно пропитывать свой ум этими размышлениями.

В некоторых старых текстах ламрима этапы для личности низших способностей на этом заканчиваются. Есть также традиция давать в ходе всего предыдущего объяснения Учения о действиях и их последствиях. Однако в большинстве текстов на эту тему действия и результаты объясняются отдельно. Так поступим и мы.

Глава 4

НАСТАВЛЕНИЯ О СВЯЗИ МЕЖДУ ПРИЧИНАМИ И СЛЕДСТВИЯМИ ДЕЙСТВИЙ

Этот раздел начинается с общей концепции действий (кармы), остальные размышления включают особые разновидности действий.

Размышление 16

Общая концепция кармы

Счастье приходит к нам только вследствие позитивных, или добродетельных, поступков. Страдание приходит только вследствие негативных, или вредоносных, поступков. Поскольку добродетель и недобродетель неизбежно созревают именно так, то мне нужно взять на вооружение одни действия, отбросив другие.

Независимо от того, позитивный мой поступок или негативный, во время зарождения причины он может быть незначительным, но во время созревания результат по силе возрастает. Он возрастает как минимум в сто или тысячу раз, а может усилиться

неизмеримо. Поэтому так важно отказаться от негативных действий и совершать позитивные.

Если я ничего не предприму для исправления совершенных мной негативных действий, [то кармические отпечатки] от них ничуть не уменьшатся, пока действие не созреет полностью как следствие. Если же я чего-то не совершал, то в моем сознании никак не появится соответствующая позитивная или негативная карма. Поэтому я должен быть очень внимательным в том, что делать и чего избегать.

Размышление 17

Негативные действия

Подготовка и завершение медитации такие же, как и раньше. Также прочтите семичастную молитву, а затем молитву зарождения Прибежища.

Никакие страдания в трех низших и высших мирах не возникают без причины и способствующих им условий. Причина — недобродетельные поступки. Это основа размышления. Итак, мне следует отбросить недобродетель.

Хотя есть много видов недобродетельных действий, основные можно свести к десяти.

Три недобродетельных действия на уровне тела:

- *Убийство* означает убить другое существо, доведя это действие до конца с соответствующим намерением — лишить его жизни. Дей-

ствие является законченным, если намерение убить не изменится прежде, чем жертва умрет.

- *Воровство* означает взять, тайно или открыто, нечто, принадлежащее другому, с намерением присвоить себе.
- *Неправильное сексуальное поведение* включает четыре аспекта:
 - *сексуальная недобродетель в отношении объекта* означает сношение с неподходящим партнером — например, с супругой другого, с родственником до седьмого колена включительно, с тем, кто находится под опекой своих родителей, родственников, царя или управляющего местностью, с монахами, давшими обет безбрачия, и так далее;
 - *сексуальная недобродетель в отношении времени* означает сношение с тем, кто этого не хочет, с больными людьми или с беременными женщинами;
 - *сексуальная недобродетель в отношении места* означает сношение поблизости от алтаря, ступы, жилища Ламы или другого святого места;
 - *сексуальная недобродетель в отношении метода* означает сношение не через влагалище — из-за неудовлетворенности желания.

Таковы четыре неприемлемых метода. Это правила для мирянина. Если же кто-либо дал обет

безбрачия, то для него сексуальной недобродетелью является любая сексуальная активность.

Четыре недобродетельных действия на уровне речи:

- *Ложь* означает изменять известные тебе сведения и намеренно говорить неправду. Ложь должна говориться человеку, и он должен быть способен ее слышать.
- *Внесение раздора* означает вызывать еще бóльшую злобу и недоброжелательность между двумя людьми, у которых сложные отношения. Эти слова должен кто-то слышать.
- *Грубая речь* означает произносить слова, обидные для другого человека: например, обсуждать его недостатки, когда он может это слышать.
- *Пустая болтовня* означает любые речи, мотивированные негативными эмоциями и не включенные в три предыдущих недобродетельных действия на уровне речи. Сюда относятся намеки, клевета, лесть и разговоры на такие мирские темы, как война, проститутки и торговля. А также легкомысленное пение, позерство и высказывание ложных взглядов.

Три недобродетельных действия на уровне ума:

- *Алчность* означает настоящее желание завладеть чьим-либо богатством, супругой, семьей, свитой, землей и так далее.

- *Злонамеренность* означает желание вреда или страдания другому человеку.
- *Ложные воззрения* означают неверие в истину причинно-следственных связей, в прошлые и будущие жизни, в Три драгоценности и приверженность другим взглядам.

Если посмотреть на эти десять действий с точки зрения совершенствования своего поведения, то мне нужно постараться отказаться от всех мыслей и действий, даже косвенно связанных с ними: например, от непреднамеренного убийства. Я ни в коем случае не должен совершать этих действий.

Размышляйте так снова и снова.

Размышление 18

Результаты негативных действий

Каждое из этих десяти недобродетельных действий может привести к перерождению в любом из шести миров, в зависимости от силы мотивации. Если действие очень сильное или неоднократно повторяется, то оно может привести к перерождению в одном из адов. Если действие средней интенсивности, то оно может созреть как перерождение голодным духом. Если мотивация слабая или неполная, оно может созреть как перерождение животным. Перерождение одним из существ в низших мирах называется «полностью созревшим результатом» этих действий.

Убийство приводит к короткой жизни. Воровство приводит к нехватке имущества и наслаждений. Сексуальная недобродетель приводит к тому, что у нас много врагов. Ложь приводит к тому, что на нас клеветают другие. Злословие (клевета) приводит к тому, что друзья становятся врагами. Грубая речь созревает как неприятные речи со стороны других. Результат бессмысленных разговоров — другие вас игнорируют. Алчность приводит к разочарованию. Злонамеренность созревает как страдание и страх. Неправильные взгляды — как чрезвычайная глупость и невежество. Эти результаты называются «результатами, согласующимися с причиной». Действия, согласующиеся с причиной — это поступки, которые люди любят совершать, потому что совершали их в прошлом.

Результаты, относящиеся к окружающей среде — это то, как последствия действий отражаются на внешнем окружении⁴⁰. Результат убийства — скудные урожаи и неэффективные лекарства. Результат воровства — плохие урожаи. Результат сексуальной недобродетели — жизнь в месте, в котором плохо пахнет, часто бывают песчаные бури. Результат лжи — жизнь в месте с резкими перепадами вы-

⁴⁰ Внешнее окружение является отражением кармической предрасположенности существ, живущих в одной местности. Результаты, приведенные здесь, соответствуют аграрному обществу. В современном контексте эти результаты могут проявляться множеством других способов — например, как компьютерные вирусы или проблемы с автомобилем.

соты, где трудно передвигаться. Злословие (клевета) приводит к жизни в месте с соленой, непригодной для земледелия почвой. Результат грубой речи — жизнь в песчаной и каменистой местности. Результат бессмысленных разговоров — неурожайные годы вследствие того, что зима слишком сырая, весна запоздалая, лето засушливое, а осень чересчур дождливая. Алчность приводит к тому, что собираемый урожай состоит из мелких зерен. Недоброжелательность приводит к тому, что зерно в собираемом урожае имеет неприятный вкус. Неправильные взгляды приводят к тому, что урожай вообще не родится.

Кроме того, результаты, согласующиеся с причиной, и результаты, относящиеся к окружающей среде, могут созреть в той же жизни, когда совершаются вызывающие их действия. Помимо прочего, время созревания неопределенно: существо может совершать недобродетельные поступки в этой жизни, но затем переродиться в высших мирах⁴¹.

Размышляйте снова и снова:

Поскольку эти десять недобродетелей приводят к страданиям и различным нежеланным последствиям, я не должен совершать их впредь. Я должен усердствовать в методах очищения от совершённых негативных действий.

⁴¹ Результат действия может созреть и через несколько жизней.

Размышление 19

Добродетельные действия

Рождение в высших мирах и все счастливые состояния в циклическом существовании возникают в результате добрых дел. Даже сверхмирские состояния трех типов Просветления возникают из добродетели. Поэтому я должен отбросить все негативные действия и стараться совершать как можно больше позитивных действий. Хотя есть много благих действий, ключом ко всей добродетели является чистое поведение на основе десяти позитивных действий⁴². Сейчас, когда я мысленно отверг десять недобродетелей, описанных выше, принял решение изменить привычки тела и речи и стал следовать этому на практике, я должен пообещать себе всегда продолжать в том же направлении.

Я должен понимать, что десять недобродетелей являются следствием моего несовершенства и вызывают проблемы. Знание этого будет побуждать меня избавиться от них навсегда, и на этой основе я смогу изменить привычки тела и речи. Я не только перестану совершать их постоянно или время от времени, но воздержусь от недобродетели, даже

⁴² Таранатха не дает здесь подробного объяснения десяти добродетелей, поскольку подчеркивает необходимость отказа от негативных действий. Десять добродетелей таковы: спасение жизни, проявление щедрости, нравственность, правдивая речь, примирение, вежливая речь, осмысленная речь, удовлетворенность, любящая доброта и вера в Учение Будды.

если она будет сулить мне выгоду и совершение ее не будет требовать усилий.

Помня о своем решении отбросить негативные действия, я, прежде всего, не буду позволять себе ступать на неверный путь. Для поддержания в чистоте тела и речи достаточно отказаться от трех неверных настроев ума. Основой мысленного отказа является понимание того, что недобродетельные поступки недопустимы — это безошибочное понимание на относительном уровне. Это основа практики противоядий и правильного поведения.

Если неоднократно пробуждать в уме решимость следовать этому, то легче помнить о том, что недобродетели ошибочны, даже под влиянием каких-либо заблуждений или в состоянии рассеянности. Понимая, какие условия провоцируют мои негативные склонности, я буду стараться их избегать и не поддаваться их воздействию. Это возможно благодаря силе настроя, которая обусловлена изначальным семенем [— пониманием недопустимости недобрых действий]. Таким образом, настрой «Я отказываюсь от десяти недобрых действий вместе с его семенем [осознанием их недопустимости]» рождает десять добродетелей.

Размышление 20

Польза от десяти добродетелей

Полностью созревший результат усердной практики десяти добродетелей — перерождение богом. Менее усердная практика приводит к обретению

человеческого тела. Практика добродетели с недостаточно чистым намерением приводит к перерождению полубогом. Так объясняется в сутрах.

Результаты, согласующиеся с причиной, и результаты, относящиеся к окружающей среде, являются противоположными результатам недобродетелей, объясненным выше. Таким образом, позитивные результаты, согласующиеся с причиной, — это долголетие, богатство, свобода от врагов, похвала, много друзей, слушание приятных речей, сила речи, исполнение замыслов, счастливый ум и высокий интеллект⁴³. Результаты практики добродетели, проявляющиеся в окружающей среде, — это влияние, жизнь в приятном месте, на равнине, с плодородной землей, где много травы и деревьев, хороший климат, богатые урожаи, урожаи со вкусным зерном, обилие фруктов.

Для поддержания практики десяти добродетелей вспоминайте снова и снова:

Поскольку практика добродетели — всегда причина счастья, в этой и будущих жизнях я буду придерживаться только ее.

Необходимо внимательно изучить все, что было сказано ранее о действиях и их результатах. Лама должен неоднократно объяснять это ученику,

⁴³ Результат действия может созреть и через несколько жизней.

а ученик — запечатлевать в своем уме, не удовлетворяясь лишь интеллектуальным пониманием, но применяя к собственной ситуации. Это чрезвычайно важно.

Размышление 21

Существенные моменты практики

Это размышление — суть размышлений о причинно-следственных связях. Сначала вспомните о позитивных и негативных действиях согласно объясненному ранее. Затем подумайте, что, поскольку вы уже совершали ранее негативные действия, то важно признать в них себе и прибегнуть к четырем силам:

- *сила опоры* означает принять Прибежище и пробудить просветленный настрой;
- *сила применения* означает делать все возможное для практики добродетелей, которые позволяют очиститься от негативной кармы;
- *сила раскаяния* — сожаление о негативных поступках, совершенных ранее;
- *[и четвертая сила —] сила обещания не повторять впредь⁴⁴.*

Практикуйте это в начале каждого занятия. Между занятиями признавайтесь в своих неправильных поступках и сожалеете о них снова и снова в присут-

⁴⁴ Признанию ошибок часто учат в контексте практики Ваджрасаттвы.

ствии Лам, членов Сангхи или перед тремя символами Прибежища — образами Будд, священными текстами и ступами. Если это невозможно, то представляйте, что небо перед вами заполняется Буддами и Бодхисаттвами и совершайте такое признание перед ними. Можно произносить молитвы признания из «Сутры о трех высших накоплениях» и исповеди из «Священной сутры золотистого света». Главное, полностью признать свои негативные действия и поведать о них, ничего не скрывая. Затем подумайте так:

Я не только стану избегать десяти недобродетелей, но и не буду совершать действий, серьезных или не очень, связанных со злом. Я стану побуждать других отказываться от негативных действий и не буду радоваться, видя, как их совершают другие. Кроме того, я не буду похвально отзываться о подобных делах.

Я не только начну практиковать десять позитивных действий, но буду также заниматься всем, что связано с добродетелью. Я буду спасать жизни, дарить еду и различные материальные объекты, придерживаться чистого поведения, совершать подношения Трем драгоценностям, возвращать веру и так далее. Я буду побуждать других к добродетели, радоваться благим делам, своим и других, и восхвалять добродетель.

Кроме того, есть нейтральные действия — ни позитивные, ни негативные: ходить, стоять, спать, сидеть и так далее. И хотя они не порождают пол-

ностью созревший результат, однако являются бесполезной тратой времени. Я не поддамся лени и отвлечениям! Каждый раз, заставляя себя в состоянии безразличия, я буду направлять свои помыслы и действия к добродетели!

Кроме того, между занятиями медитацией вы дополнительно должны размышлять об исключительных методах накопления заслуг, называемых восемью свойствами тела высшего перерождения:

- отказ от намерения причинять вред ведет к долголетию;
- подношение масляных ламп [Буддам], дарение одежды [бедным] и так далее ведет к обретению здорового тела;
- смирение и бескорыстие в присутствии Ламы и друзей на духовном пути — независимо от того, выше вас они или ниже — и уважение к ним ведет к перерождению в хорошей семье;
- даяние необходимого тем, кто вам помогал, тем, кто страдает, тем, кто обладает достоинствами, и другим ведет к силе, влиянию и обилию удовольствий;
- доброжелательная речь ведет к благородству речи;
- совершение подношений Ламе, Трем драгоценностям, родителям и так далее и произнесение молитв-устремлений о развитии различных позитивных качеств ведет к обретению большой силы и влияния;

- радостное отношение к вещам, связанным с миром людей, и защита животных от кастрации ведет к перерождению человеком;
- бескорыстное предоставление помощи в религиозной деятельности ведет к обретению совершенных сил.

Применяйте это на практике настолько, насколько можете.



На этом завершается раздел о стадиях практики для ученика низших способностей.

РАЗДЕЛ II

Размышления для личности средних способностей

В этом разделе две части: о причинах и результатах циклического существования [размышления 22–32] и о причинах и результатах Освобождения [размышление 33].

Первая часть разделяется на два подраздела: о результирующих страданиях циклического существования [размышления 22–31] и об их возникновении [размышление 32]. Размышления о результирующих страданиях циклического существования подразделяются на размышления о страданиях высших миров [глава 5] и размышления о страданиях циклического существования в целом [глава 6].

Глава 5

СТРАДАНИЯ ВЫСШИХ МИРОВ

Размышление 22

Страдание рождения

Произнесите расширенный вариант молитвы-обращения, совершения подношений и признания в проступках. Затем прочтите семичастную молитву и принятие Прибежища. После чего начните размышление так:

Я исследовал вероятность рождения в качестве одного из шести типов существ в силу кармы и знаком теперь со страданиями, сопровождающими перерождение в низших мирах. Но если бы я родился человеком, был бы я счастлив? Ответ — нет.

Большинство людей рождается из материнской утробы. В течение тех девяти месяцев, которые плод проводит там, он постоянно испытывает страдание страха, страдание пребывания в темноте и страдание от неприятных запахов.

Когда мать голодна, плод чувствует себя так, будто он висит над пропастью. Когда мать сыта, плод чувствует себя так, словно на него навалилась гора. Когда мать ест или пьет горячее, плод чувствует себя так, будто его варят в горячей воде. Когда мать ест или пьет холодное, он чувствует себя так, словно мерзнет на леднике.

Во время рождения ребенок тоже страдает: когда покидает матку, он чувствует себя так, будто сдавлен между двумя деревянными брусками пресса для семян кунжута. У него такое ощущение, будто суставы вывихнуты и сдавлены. Сразу после рождения все, к чему он прикасается, кажется грубым. Даже если закутать его в мягчайший шелк, у него такое чувство, будто его бросили в яму с колючками. Когда ребенка поднимают, он чувствует себя несчастным — как птичка, которую уносит ястреб.

Я не помню своего рождения, но если бы помнил, то меня не нужно было бы убеждать. Подумав лишь о страдании рождения, я потерял бы всякий интерес к рождению человеком.

Мне нужна духовная практика, которая позволит освободиться от силы кармы и от последующего перерождения в циклическом существовании. Помимо страдания рождения из матки, в случае человека, страдание везде, где бы мы ни родились в трех сферах существования⁴⁵. Кем бы мы

⁴⁵ Три области существования, или Три Мира: это Мир Желания, Мир Форм и Мир Без Форм.

ни родились, всегда присутствует страдание. В каких бы обстоятельствах мы ни родились, это будет страданием.

Итак, если подвести итог, то рождение несет пять типов страдания:

- 1) сам процесс рождения сопровождается интенсивными неприятными ощущениями;
- 2) рождение влечет за собой негативную ситуацию: оно засекает семена для возникновения и развития омрачений;
- 3) рождение становится основой для дальнейшего страдания: после рождения приходят страдания старости, болезни и смерти;
- 4) рождение является основой для омрачений: вы рождаетесь и, сталкиваясь с некомфортными условиями, испытываете различные омрачающие эмоции, накапливая тем самым много кармы;
- 5) рождение включает в себя страдание неизбежной смерти: в момент, когда рождаетесь, вы начинаете умирать, секунда за секундой.

Таким образом, рождение есть страдание.

Размышление 23

Страдание старости

Кроме того, люди страдают от старения. Когда я буду стареть, то буду испытывать пять страданий ухудшения моего состояния:

- 1) ухудшение цвета. Здоровый цвет моего тела изменится, его энергия придет в упадок. Я стану непривлекательным, с темными пятнами на коже. Мое лицо приобретет пепельный оттенок, а волосы станут белесыми, как сухой мох. Мои органы чувств потеряют остроту;
- 2) ухудшение формы. У меня выпадут зубы. Я стану сутулым, мои руки и ноги будут скрюченными, плоть высохнет, а кожа станет дряблой. Будет неприятно смотреть на мое лицо, испещренное морщинами и похожее на старую подушку;
- 3) ухудшение силы. Поднимаясь, мне придется опираться на все четыре конечности. Моя походка станет неровной. Когда я буду садиться, звук будет походить на перерезание веревки на мешке с солью. Во время разговора мой голос будет дрожать;
- 4) ухудшение чувственного восприятия. Мои глаза будут плохо видеть, а уши — плохо слышать. Окружающие перестанут относиться ко мне серьезно;
- 5) ухудшение способности наслаждаться. Чувственные наслаждения больше не будут приносить мне радости: поев немного, я не наемся, а поев много, буду страдать от несварения желудка, и так далее.

Мне не избежать страдания старости. Даже если буду жить долго, все равно постарею. Это относится в равной степени к моим родным, друзьям и врагам.

Размышление 24

Страдание болезни

Силой предыдущей кармы и неожиданных обстоятельств возникают разные болезни. Есть пять аспектов страдания от болезней:

- 1) болезнь влечет за собой физическое страдание и психологическую подавленность. Будучи нездоров, я испытываю страдание непосредственной боли;
- 2) болезнь влечет за собой неожиданные физические изменения: слабеют мышцы, высыхает кожа и так далее;
- 3) я больше не наслаждаюсь приятными вещами и должен полагаться на неприятные. Вкусная еда и прочие объекты, которым я радовался, больше не приносят мне удовольствия;
- 4) вместо этого я должен принимать лекарства, терпеть уколы, лечение прижиганием и так далее;
- 5) моя жизненная сила будет покидать меня: болезнь включает в себя умирание и страх смерти. Болезнь вызывает беспокойство от ожидания приближения смерти, и этот страх остается со мной до излечения.

И все это в равной степени касается моих родных, друзей, врагов, то есть всех существ.

Размышление 25

Страдание смерти

Все существа в мире людей подвержены страданию смерти. В страдании смерти есть пять аспектов:

- 1) я потеряю имущество и все, что меня радовало;
- 2) я потеряю силу и способность защищаться;
- 3) я потеряю друзей и знакомых;
- 4) я потеряю свое любимое и привычное тело;
- 5) сам процесс умирания сопровождается интенсивным чувством страдания.

Я разлучусь со всем, что больше всего люблю: с членами семьи, имуществом, вышестоящими по отношению ко мне, слугами и друзьями. Я буду умирать в великом страдании из-за прекращения жизни.

Если хотите расширить это размышление, то медитируйте о непостоянстве и смерти [см. главу 2 на с. 40].

Размышление 26

Другие страдания людей

- *Страдание поиска, но необретения того, что хочешь. Я тружусь и даже рискую жизнью ради обретения богатства, славы или влияния.*

Я начинаю проекты, завершение которых требует многих месяцев или лет. Я работаю и работаю, невзирая на смену времен года, но не получаю за свои усилия никакой награды. Превратив силу своих ног в камень, силу рук — в дерево, икры — в лошадь, а голову — в кнут, я езжу на юг и на север, но не достигаю желаемого. Я переношу голод и жажду, изнуряю себя жарой и холодом и не даю себе передышки ни днем, ни ночью. Мое тело из плоти и крови изнашивается, а я не могу раздобыть даже достаточно еды или одежды. Поскольку все усилия безуспешны, ум охватывает усталость.

- *Страдание от встречи с тем, что неприятно:* это означает оказаться во власти врага, быть пораженным опасной болезнью или интенсивным страданием, подвергнуться нападению убийцы, упасть со скалы, быть унесенным водой, услышать о себе злые сплетни, быть брошенным в тюрьму, быть наказанным и так далее.
- *Страдание от расставания с тем, что любишь:* когда я разлучаюсь с родителями, родственниками, супругой (супругом), домом и друзьями — с людьми, без которых, кажется, невозможно жить, — меня охватывает невыносимое горе, и я могу даже из-за этого ходить, согнувшись от печали. Кроме того, я расстраиваюсь, когда трачу или теряю свое богатство, когда уменьшается мое влияние, когда я теряю в силе, когда я лишаюсь свободы, когда теряю что-то, к чему есть привязанность, или когда мне не хватает

того, что мне интересно. И даже если я пока не подвергался этим страданиям, я не смогу всегда избегать их влияния.

Добавьте сюда все, что может быть уместным, из предыдущих размышлений.



Хотя эти семь страданий испытывают и другие существа, а не только люди, в основном они свойственны людям и поэтому перечислены здесь. По одной из традиций, сюда добавляется еще медитация на восьмое страдание⁴⁶, но я перенес ее в более позднее размышление [размышление 30], поскольку она дает там больший эффект.

Размышление 27

Страдания мира полубогов и мира богов

Я могу спросить себя: если бы я переродился в мире полубогов, был бы я счастлив там? Подумав об этом, я бы ответил: «нет». Из-за ревности к великолепию богов мой ум всегда был бы снедаем беспокойством. Временами полубоги воюют с богами, но, поскольку их заслуги меньше, им приходится страдать от того, что их убивают или наносят им увечья; иногда они остаются калеками, теряя конечности. Поскольку большинство из них склонны к пороку, они

⁴⁶ Восьмое страдание — это страдание от наличия пяти скандх, о котором говорится в размышлении 30.

не интересуются Дхармой. Хотя у некоторых из них есть склонность к практике, их умы омрачены полностью созревшей кармой, поэтому они лишены благой удачи обретения особых постижений.

«Хорошо, — тогда могу подумать я, — а если бы я родился богом Сферы Желаний, был бы я счастлив там?» Нет, и там я не был бы счастлив. Обитая там, я даже не замечу, как подойдет к концу моя жизнь, проведенная в беззаботных чувственных удовольствиях. Кроме того, сильные боги прогоняют со своих мест слабых, а есть даже такие, у которых из-за малых заслуг нет никакого имущества, кроме вины⁴⁷. Видя великое богатство других богов, они мучаются и впадают в отчаяние из-за недостатка собственных заслуг.

Богам, живущим в обителях Четырех Великих Линий или Тридцати Трех⁴⁸, часто приходится вступать в схватки с полубогами, что приносит им много страданий. Все боги Мира Желания подвержены обычным страданиям смерти и перехода в другое состояние, а также страданию увядания. Что касается последнего, то за семь дней до того, как умрет бог Мира Желания, он видит пять предзнаменований своей смерти: становится непривлекательным цвет его тела; он чувствует себя подавлен-

⁴⁷ Струнный музыкальный инструмент. Такой держит в руках Сарасвати, супруга Манджушри.

⁴⁸ Согласно буддийской космологии, есть шесть уровней богов Мира Желаний, семнадцать уровней Мира Форм и четыре уровня Мира Без Форм. Здесь упомянуты два низших уровня Мира Желаний.

ным и всеми покинутым; вянут украшающие его цветочные гирлянды; от его одежд плохо пахнет; его тело начинает потеть. При появлении этих знаков его слуги и друзья обоих полов покидают его. Затем в окружении других богов он осознает, что, несмотря на его привязанность к удовольствиям божественного мира, он неизбежно будет оторван от них. Не имея возможности предотвратить свою печальную участь, он страдает, как верблюдица, потерявшая своего детеныша, как змея, унесенная ястребом, как рыба, извивающаяся на горячем песке, или как одинокая лодка на волнах океана. Хотя бог горюет таким образом в течение семи божественных дней, это равняется, по меньшей мере, десяти тысячам четырем сотням человеческих лет, как в случае обители Четырех Великих Линий. По прошествии этого долгого периода печали и увядания бог умирает, и очень маловероятно, что он снова переродится богом. Чрезвычайно редко также боги перерождаются людьми. Большинство перерождается в низших мирах. Сказано:

После того, как бог покидает свой мир,
Если у него не остается нерастраченных заслуг,
Он перерождается как животное, голодный дух
Или обитатель ада, не имея силы выбирать.⁴⁹

Поскольку бог обладает ясновидением, он может видеть существ в мирах ниже, а также то место, где

⁴⁹ Нагарджуна, «Письмо другу».

он переродится. Если переродится человеком, то его глаза, привыкшие к удовольствиям, видят совершенно непривычную им картину, а также множество страдающих людей⁵⁰. Если ему суждено переродиться в трех низших мирах, он понимает, что будет испытывать присущие им страдания, и невыносимая эмоциональная пытка при этом острее даже того физического страдания, которое испытывают существа трех низших миров.

Размышление 28

Страдание богов высших уделов

Тогда я могу подумать: «Хорошо, а если бы я переродился в одном из высших миров богов, разве я не был бы счастлив там?» Увы, там тоже нет счастья. Обычные существа неспособны воспринимать явное страдание в высших мирах богов, но благородные существа⁵¹ могут видеть, что состояние этих богов не выходит за рамки обусловленного существования.

Боги опьянены состоянием медитативного погружения, но их позитивные качества не возрастают. Они наслаждаются этим ощущением, не могут представить себя без него, и когда ощущение теряет интенсивность, они умирают. Предыдущая благая

50 Глаза бога называются «глазами, привыкшими к удовольствиям», поскольку они привыкли видеть только приятные формы.

51 Арьи — достигшие первого уровня Бодхисаттвы.

карма, которую они накопили в качестве обычных существ, исчерпывается, и они снова перерождаются в Море Желаний. Верно, что мирское медитативное погружение людей и медитативное погружение богов Мира Без Форм, упомянутое здесь, отличаются переживанием интенсивного блаженства и чрезвычайной расслабленности, но эти состояния не придают уму стабильности, и те, кто практикует пребывание в них, со временем деградируют в обычных существ. Их эмоциональные омрачения становятся еще грубее, а страдание — сильнее, чем раньше. И что за польза от пребывания в этом состоянии?

Глава 6

СТРАДАНИЯ ЦИКЛИЧЕСКОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ В ЦЕЛОМ

Размышление 29

Три вида страданий

Начните с подготовки, как объяснено ранее. Вспомните о страданиях адских миров. Затем подумайте о страданиях голодных духов, животных, людей, полубогов, богов Мира Желаний, Мира Форм и Мира Без Форм. Вспомнив обо всем этом, размышляйте:

Циклическое существование с его тремя областями имеет природу трех, шести или восьми видов страдания. Это кладовая несчастий. Я окружен страданием. Страдание обжигает, как огонь, вздымается волнами, тянет и толкает из стороны в сторону, как порывы ветра, давит, как гора. Где бы я ни находился — это место страдания. В каком бы теле я ни был — это тело страдания. С кем бы я ни дружил — это спутники в страдании. Чем бы я ни наслаждался — это наслаждение страданием.

Три вида страдания пронизывают все существование:

- *страдание страдания* (явное страдание) — это страдание, проявляющееся как чувства неудобства: например, чувства жары, холода, болезни и так далее;
- *страдание перемен* охватывает состояния от счастья и наслаждений в жизни до блаженства медитативного погружения;
- *всепроникающее страдание* — основа двух других видов страдания. Оно охватывает все составные явления, основанные на скандхах⁵² — источнике и поле проявления всех страданий. Когда совокупность скандх находится в нейтральном состоянии, используется термин «простое страдание обусловленного существования». Если я не освобожусь от этого страдания, то я не освобожусь и от двух других. Я обязательно должен избавиться от трех видов страдания!



52 Ум и тело каждого живого существа состоят из пяти составляющих: формы, ощущений, различений, ментальных факторов и сознания.

Размышление 30

Восемь страданий

До сих пор были объяснены семь страданий мира людей:

- страдание рождения,
- страдание старости,
- страдание болезни,
- страдание смерти,
- страдание поиска, но необретения того, что хочешь,
- страдание от встречи с тем, что неприятно,
- страдание от расставания с тем, что любишь.

Восьмое страдание — это страдание соединенных пяти скандх, то есть страдание личности. У этого страдания пять аспектов:

- 1) личность — сосуд для непосредственного страдания. Через нее создается страдание будущих жизней;
- 2) личность — сосуд страдания, являющийся опорой для боли. Она — источник страданий рождения, старости, болезни и смерти;
- 3) личность — сосуд страдания страдания;
- 4) личность — сосуд страдания перемен: и страдание страдания, и страдание перемен возникают на основе скандх;
- 5) личность являет собой природу составного существования: сами скандхи — это составное существование.

Все циклическое существование с его тремя мирами по сути — восемь видов страдания.

Размышление 31

Шесть страданий

У страдания циклического существования есть несколько дополнительных сторон;

- *во-первых, циклическое существование отмечено страданием, поскольку оно ненадежно. Ни на что нельзя положиться, будь то враги, друзья, родители, дети, какие-либо места, тело, наслаждения. Сказано: «Отец становится сыном, а мать — женой...»⁵³;*
- *во-вторых, такой недостаток циклического существования, как неудовлетворенность. Сколько бы я ни предавался наслаждениям, я никогда не удовлетворяюсь. Сколько бы я ни страдал, я никогда не устаю от страдания. Как говорится дальше в строфе: «Каждый из нас [в прошлых рождениях] выпил молока больше, чем его наберется в четырех океанах...»;*
- *в-третьих, мне приходится снова и снова лишаться своего тела. Дальше в строфе говорится: «...должен снова и снова проходить через опыт смерти. В каждом из существований я оставил уже гору костей»;*

⁵³ Нагарджуна, «Письмо другу».

- *в-четвертых, мне приходится снова и снова перерождаться. Существа вынуждены оставаться в бесконечной цепи перерождений: «Те, кто были моими матерями, столь же многочисленны, как ягоды можжевельника»⁵⁴;*
- *в-пятых, мы все время переживаем взлеты и падения. Даже если стану Индрой, затем я упаду вниз. Даже если стану правителем вселенной, после я буду рожден низайшим слугой. Даже в этой жизни у меня не может быть уверенности относительно счастья и страдания, высокого и низкого, богатства и бедности, что выражено в этой строке: «Даже если я стану Индрой, достойным мирских подношений...»;*
- *в-шестых, есть страдание полного одиночества. Я один рождался и один буду умирать. Также один я буду проходить через старость и болезни. В состоянии бардо я тоже буду один. В эти моменты не будет никакой пользы от друзей, родных, жены или мужа.*

Таким образом, всему циклическому существованию свойственны эти шесть аспектов страдания. Если бы я даже родился на вершине всего сущего,

⁵⁴ Эта строка ассоциируется с учением Кадампы, сравнивающим число наших матерей с числом комков земли в мире, если бы они были размером с ягоды можжевельника. См. «Солнцеподобные упражнения для ума», Библиотека тибетских трудов и архивов (2002): 38.

легко было бы скатиться оттуда в глубины адов. Я попросту перехожу от одного состояния страдания к другому. Я словно нахожусь в горящем доме или оказался на острове, населенном плотоядными демонами, или брожу по незнакомой местности без проводника. Я должен немедленно освободиться из этой ситуации!

Размышляйте так снова и снова.

Глава 7

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Размышление 32

Основная причина страдания

Все эти великие невзгоды циклического существования не возникают без причин и условий. Отбросив причину страданий, можно обратить циклическое существование вспять. Какова же причина?

Все страдания возникают из накопления кармы. Для возникновения кармы должны присутствовать ментальные омрачения. Если бы не было омрачений, карма бы не созревала. Поэтому корнем всех страданий, причиной того, что все существа, включая меня самого, блуждают в циклическом существовании, являются омрачения. Для их описания используются различные классификации. Иногда их описывают как шесть: неведение, желание, гнев, гордыня, ложные взгляды и сомнения. Иногда они описываются как девять. Как бы они ни описывались, их корнем являются три яда: неведение, желание и гнев.

Существует множество классификаций кармы, но все они могут быть сведены к трем типам действий, приводящим в движение циклическое существование: рождающие заслуги, не рождающие заслуги и неподвижные. Действия, рождающие заслуги, включают медитативное погружение и благие действия Мира Желаний: такие как щедрость, которая ведет на путь Освобождения, нравственная дисциплина, которая обуздывает желания, и так далее. Эти виды действий становятся причиной перерождения богом в Море Желаний или человеком. Действия, не рождающие заслуги, — это негативные действия, тянущие нас в низшие миры. Неподвижные действия включают в себя четыре состояния медитативной стабильности четырех уровней Мира Без Форм, и они исключительно благие. Такие действия ведут к перерождению богом в Мире Форм или Мире Без Форм.

Все типы кармы отмечены неведением — неосознаванием истинной природы явлений⁵⁵. Неведение приводит к тому, что мы привязываемся к сансарическим скандхам как к личности. Действия, мотивированные привязанностью к своей личности, становятся причиной циклического существования. Я могу спросить себя: а подвержен ли я этому омрачению неведения? И мне достаточно будет заглянуть в свой ум. Я не знаю природы

55 Естественное состояние (*тиб. gnas lugs*) — абсолютная истина и ее выражение как сущность или природа ума.

циклического существования и не знаю, когда оно началось. Я не знаю природы Освобождения и методов его достижения. И я не знаю даже, как мне обрести ясность относительно всего этого. Возможно, у меня и есть некоторое понимание благодаря слушанию учений и размышлению над ними, но если посмотреть на свои мысли, подумать, откуда они возникают, то, как бы я ни ломал над этим голову, поиск истины подобен попытке представить себе страну, в которой я никогда не был. Мне остается довольствоваться лишь туманными догадками. Несознание реальности порождает сомнения относительно истинного смысла. Отсюда возникают все неправильные взгляды, вызывающие привязанность к несуществующему «я». Таким образом, все неправильные взгляды рождаются из неведения.

Кроме того, поначалу я привязан к своим телу и уму. На основе этого у меня возникает привязанность к другим существам: противоположному полу, родным, слугам и так далее. Я привязываюсь также к вещам: еде, одежде, удовольствиям, дому, полю, имуществу, стране и так далее. Неуемное желание, которое я испытываю по отношению к своему телу и тому, что вызывает у меня чувство наслаждения, — это омрачение привязанности. На основе него возникают гордыня, жадность и ревность.

По отношению ко всему, что причиняет вред мне и моему окружению, я чувствую гнев. Это меня беспокоит, и мой ум фиксируется на живых существах, которые вредят или угрожают навредить мне или тому, что мне дорого. Это — состояние гнева, или

отвращения. Иногда я могу злиться даже на неодушевленные предметы. Например, у меня может вызывать чувство душевного дискомфорта то место, где я живу. Или я могу рассердиться на реку, которая залила мое поле. Все это — различные проявления гнева. Формы гнева включают в себя грубое состояние агрессии, возникающее из сильной злости, праведный гнев, раздражение, коварство и так далее.

Думайте так, запечатлевая это в своем уме:

Поскольку эти три яда заставляют меня и всех живых существ блуждать в сансаре, я во что бы то ни стало буду стараться им не поддаваться. Я буду замечать омрачения, возникающие в моем сознании, и распознавать, к каким действиям они приводят.



Здесь чрезвычайно полезно добавить какие-либо размышления о карме и омрачениях, в зависимости от того, что для учеников будет более подходящим.

Глава 8

Причины и плоды Освобождения

Размышление 33

Причины и плоды Освобождения

Я должен отбросить сансару и достичь Освобождения. Для этого мне нужно подумать: какова природа Освобождения? Освобождение — это не какое-то место, не другая страна, куда мне нужно уехать, но искоренение скрытого потенциала омрачений в моем уме, чтобы они больше никогда не возникали, растворившись в безграничном пространстве. Когда устранен потенциал, больше нет необходимости в волевом отказе от каких-либо действий, поскольку они не повлекут за собой кармических результатов. Весь цикл кармических накоплений растворится в безграничном пространстве. Как говорится в коренных текстах: «Когда иссушены семена, не вырастут плоды». Когда отброшены карма и омрачения, циклическое существование не возобновится. Все остатки кармы быстро рассеются. Конечный

результат исчерпания всех омрачений трех сфер циклического существования — ничем не омрачаемое осознание, и это есть Освобождение.

Необратимое избавление означает, что после того, как достигну Освобождение, невозможна его деградация. Причиной достижения Освобождения является наичистейшая мудрость постижения истинной природы отсутствия самости личности — себя и всех явлений — и избавления от всех омрачений. Причиной такого постижения является приучение ума к неослабевающему, однонаправленному сосредоточению. Для достижения такого состояния ума мне необходима нравственная дисциплина. Нравственная дисциплина означает стойкость искреннего настроя отречения от сансары и развитие воззрения отсутствия самости личности. Следовательно, отречение, равнозначное стремлению к свободе, и воззрение отсутствия самости личности являются стопроцентной исходной причиной Освобождения.

Чтобы освободиться из сансары, я буду отныне соблюдать нравственную дисциплину. Я буду развивать свои способности к медитативному погружению — самадхи. Развив мудрость с помощью медитации, я осознаю истинный смысл непостоянства, страдания, пустоты и отсутствия самости личности.

Размышляйте так снова и снова.



В этом месте очень хорошо было бы объяснить ученику в общих чертах состояние покоя и нирваны и три типа упражнений: нравственность, медитацию и мудрость. Тем не менее, хотя сейчас можно дать наставления по шаматхе и медитации на отсутствие самости личности, человек средних способностей все еще не способен понять ключевые моменты этой практики. Поэтому наставления по шаматхе и отсутствию самости личности относятся к категории размышлений для человека высших способностей. В восьмой главе практика заключается в том, чтобы постепенно развивать желание практически следовать пути Освобождения. На этом завершаются упражнения для человека средних способностей.

РАЗДЕЛ III

Особые размышления для личности высших способностей

Этот раздел состоит из подготовки (размышление 34) и размышлений, расширяющих настрой бодхи-читты (размышления 35–64).

Глава 9

ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ И ПРИЧИНЫ-ЗВЕНЬЯ

Размышление 34

Подготовка

Теперь, после размышлений о недостатках сансары, приведенных в предыдущих главах, вы готовы отказаться от сансары и достичь нирваны. Чтобы достичь нирваны, нужны три вида упражнений. Обретаемая нирвана подразделяется на три вида Просветления: Просветление шравака, Просветление пратьекабудды и Просветление совершенного будды.

Первые два типа людей — те, что обретают Просветление шраваки и пратьекабудды, — не отбросили заботу исключительно о себе и не развили интереса к осуществлению великого блага для других. Кроме того, их отказ от сансары неполный: они отбросили омрачения, но не отбросили завесы познаваемого. Осознание их также неполное: они осознали только отсутствие самости существования

у личности и относительную взаимозависимость, но не понимают отсутствия самости существования у всех явлений и абсолютную взаимозависимость. У них развиваются некоторые особые качества, но не такие, что не знают в своем действии границ. Они не ведут добрых живых существ прочь от страданий, но вместо этого практикуют методы только для собственного Освобождения. Им неважны другие. Их устремления ограничены — они хотят избежать будущей жизни. Они стремятся к Освобождению, ненаправленному на благо других.

Достоинства благородных существ, не отворачивающихся от сансары и пребывающих в состоянии «без усложнений», невозможно постичь умом такого обычного человека, как я. Как бы то ни было, если сравнить Освобождение будды или бодхисаттвы с Освобождением шраваки или пратьекабудды, то следует отметить полноту отказа от двух омрачений, широту мудрости, которая познает природу и многообразие всего⁵⁶, безграничность их качеств, силу и эффективность их неослабевающего сострадания и энергию их активности для блага живых существ. Это подобно сравнению семени кунжута с горой Меру. Поэтому я отброшу все мысли заботы исключительно о себе и буду стремиться к Просветлению через Освобождение, имеющее природу не-

⁵⁶ «Знание природы всего» — постижение Буддой абсолютной сущности всех явлений. «Знание многообразия всего» — всеведущее свойство ума Будды, который осознает каждое отдельное явление и событие.

утомимой деятельности для блага других. Я во что бы то ни стало должен достичь состояния будды!

Укрепляйтесь в этой решимости снова и снова.

Размышления, направленные на расширение и укрепление бодхичитты, состоят из размышления о причинах-звеньях [размышление 35] и размышления об их значении [размышления 36–64].

Размышление 35

Причины-звенья, ведущие к достижению состояния будды

Используя предыдущие размышления как основу, думайте так:

Мне нужно достичь состояния будды. Для этого необходимо развивать бодхичитту — причину состояния будды. Причина бодхичитты — сострадание. Причина сострадания — любовь. Причина любви — признательность и благодарность. Причина признательности — осознание того, что все живые существа когда-то были моими родителями. Мне нужно медитировать на развитие этих качеств, ступень за ступенью.

Медитируйте снова и снова.

Все живые существа были когда-то моими родителями — они были так добры ко мне! Как было бы

хорошо, если бы они перестали страдать! Как хорошо было бы им пребывать в комфорте и счастье! Что ж, я достигну состояния будды и всех приведу к счастью! Достигнув состояния будды, я приведу к нему всех живых существ!



Что касается вышеизложенного, то особые наставления, переданные учеником великого Шаравы по имени Геше Тумтонпа Лодро Драг, содержат пять причинно-следственных взаимосвязей, как показано выше. Однако в линии преемственности Цангпы Ринпоче — ученика Джаюлвы — согласно тому, что записал Геше Мумен в учениях о ступенчатом пути, называемых «Необходимые этапы тренировки ума в Махаяне», эта цитата выглядит так: «Вы должны тренировать свой ум поэтапно согласно семи причинам-звеньям, найденным в исключительных учениях Атиши по Махаяне».

В объяснении семи причин-звеньев у Атиши говорится, что состояние будды — не без причин и условий. Причина возникновения состояния будды — бодхичитта. Бодхичитта рождается из чистого и благородного намерения. Чистое намерение возникает из великого сострадания. Великое сострадание возникает из великой любви. Любовь возникает, когда мы смотрим на живых существ с дружелюбием. Дружеский взгляд на существ возникает из признательности и благодарности. Признательность и благодарность возникают в силу развития восприятия живых существ как своих матерей.

Таковы семь причин-звеньев [в трактовке Ати-ши]. Однако название «причины-звенья» стало применяться к ним лишь позже. Я упоминаю это, чтобы показать: не я придумал подобную классификацию.

Размышления о значении причин-звеньев могут быть разделены на три части: медитацию на любовь [размышления 36–38], на сострадание [размышление 39] и на бодхичитту [размышления 40–64].

Глава 10

МЕДИТАЦИЯ НА ЛЮБОВЬ И СОСТРАДАНИЕ

Размышление 36

Любовь к матери

Мать, которая подарила мне эту жизнь, была чрезвычайно добра ко мне. Сначала она девять месяцев носила меня в своем чреве. В период беременности она защищала меня, заботясь обо мне больше собственной жизни. Она дала мне человеческое тело, жизнь, энергию.

Затем, когда я родился, она помогала мне посредством собственного тела. Она баюкала меня, держа десятью пальцами, согревала теплом своей плоти, кормила своей грудью, пробовала мою еду, прежде чем дать ее мне, подтирала мой зад своими руками. Когда я не мог ничего сделать для себя и был беспомощен, как насекомое, она заботилась обо мне.

Она помогала мне своей речью. Она называла меня ласковыми словами. Она хвалила меня без

причины. Она превозносила мои достоинства, даже если у меня их не было. Даже когда я делал что-либо лишь посредственно, ее переполняла радость.

Она приносила мне пользу своим умом. Она постоянно пеклась о моем благе, думая: «Я должна сделать так, чтобы мой ребенок жил долго. Я должна защитить его от болезней. Я должна сделать так, чтобы его уважали другие. Будут ли люди им восхищаться? Будет ли ему сопутствовать успех?»

Когда я впервые смог прямо сидеть, научился ходить и произнес свои первые слова, она была вне себя от радости. По мере того как я рос, она не только ничего не жалела для меня, но отдавала все, что у нее было, с радостью. Она без колебаний отдала бы мне все богатство и все одежды во вселенной.

Как же моя мама мне помогала, как заботилась обо мне! Она меня любила и была ко мне так добра! Как было бы хорошо, если бы она пребывала в комфорте сейчас и всегда! Как было бы хорошо, если бы она обрела счастье! Я должен привести свою маму к непревзойденному комфорту и счастью.



Эта медитация на любовь к собственной матери является корнем всех практик по развитию любви. Поскольку легко развить любовь таким образом, важно продолжать эти размышления до тех пор, пока не переполнишься чувством любви.

Размышление 37

Понимание степени материнской любви

Я медитировал на то, какую пользу мама приносила мне в этой жизни. Но ее щедрость не ограничивается только этой или двумя жизнями: в течение бесконечного множества жизней она становилась моей матерью — так же, как в этой жизни. Она рождалась также в качестве моего отца и приносила мне пользу в этой форме. Она бесконечное множество раз проявлялась как член моей семьи, родственник, друг, супруга, учитель и так далее лишь для того, чтобы нести мне благо.

Лишь ради меня одного она собрала столько одежды и столько драгоценностей, что это выше горы Меру. Количество молока, которое она давала мне из своей груди, не уместится в четырех океанах. Моя милая мама, воплощавшаяся как мои отцы, матери, дети и родные с умом, настолько исполненным любовью ко мне, что она готова была пожертвовать ради меня своей жизнью, выплакала из-за меня столько слез, что из них могло бы образоваться сто миллионов рек. Когда мне что-то угрожало, она не страшилась опасности, чтобы меня защитить. Она не считалась со страданием. Она не замечала сплетен. Она думала только о моем благе. О, это удивительно, что она принесла мне так много пользы, так обо мне заботилась! Она любила меня и была ко мне так добра! Разве не хорошо бы ей пребывать в комфорте сейчас и всегда? Как было бы хорошо,

если бы она обрела счастье! Я должен привести свою маму к непревзойденному комфорту и счастью!

Размышление 38

Расширение настроения любящей доброты и распространение его на всех живых существ

Повторите предыдущее размышление, но пусть теперь в центре вашего внимания будут пять-шесть человек из вашей семьи или круга друзей — такие, как ваш отец, супруга (супруг) и так далее. Затем подумайте:

Одни из этих людей принесли мне много пользы в этой жизни, другие — среднюю степень пользы, третьи помогли совсем немного. Но, если вспомнить о том, что сансара безначальна, то нет никакой разницы между тем, в какой степени мне помогал каждый из этих людей и в какой степени — моя мама. Нет разницы в степени их доброты. Все эти люди принесли мне так много пользы! Как было бы хорошо, если бы они пребывали в комфорте сейчас и всегда! Как было бы хорошо, если бы они обрели счастье! Я должен привести их к состоянию высшего комфорта и счастья!

Можно усилить это размышление некоторыми идеями [из размышления 36]. Таким же образом, постепенно переносите эту медитацию на других. В традиции мастера Джаюлвы и Нартангты предлагается расширять размышление шаг за шагом, охватывая

все большее географическое пространство. Данный метод, который объяснен ниже, кажется наиболее эффективным для начинающих в практике созерцания.

После занятий вышеописанными размышлениями включите в поле своего внимания людей из вашей местности: врагов, друзей и знакомых. Затем включите в него животных: под землей, на земле и над землей. Затем подумайте о голодных духах: как о демонах, так и о бедствующих духах, как о главных из них, так и о простых. Они все были вашими матерями и отцами на протяжении бесчисленных жизней. Постарайтесь представить, как они заботились о вас, проявляли к вам свою доброту. Применяйте к ним медитацию на любовь, как в предыдущих размышлениях.

Затем включайте в свое размышление все более обширную территорию страны, пока, если вы тибетец, не включите в него три типа существ⁵⁷, населяющих весь Тибет. Затем включите Китай — к востоку от Тибета, Индию — к югу от него, Непал — к западу и Монголию — к северу, охватывая своей визуализацией тигров, леопардов и других существ трех типов, живущих в этих больших странах.

Затем медитируйте на три типа существ, населяющих Страну Джамбу⁵⁸. Медитируйте, как

⁵⁷ Обитающие на земле, под землей и над землей.

⁵⁸ Континент к югу от горы Меру, считающийся в буддийской космологии нашим миром.

описывалось выше, на голодных духов, живущих под землей, на существ в восьми горячих и восьми холодных адах. Затем включите в свое созерцание три типа существ, заполняющих остальные три континента: восточный — Драгоценная Гора [Великолепное Тело], западный — Щедрая Дойная Корова и северный — Неприятный Звук. Включите в созерцание различных существ трех низших миров.

На четырех уступах горы Меру пребывают боги обители Четырех Великих Линий. На вершине горы Меру — боги сферы Тридцати Трех. На четырех нижних ступенях, ведущих к берегу вод, находятся селения, в которых живут предводители полубогов. Медитируйте, как прежде, на существ, обитающих там.

Затем подумайте о богах, демонах и животных, обитающих над водой на семи золотых горах и внешнем круге железных гор, и о различных полубогах, голодных духах и животных, обитающих под водой. В семи морях и во внешнем океане живут обычные земноводные наги, полубоги и животные. Медитируйте на каждый из этих видов существ, направляя на них свою любящую доброту.

Три вида животных обладают чудодейственными силами: гаруды, летающие в небе, киннары, живущие на поверхности земли, и наги, обитающие под землей или в воде. Помедитируйте отдельно на этих существ.

Эта медитация охватывает все вплоть до великой и мощной золотой основы внизу, железных гор на окраине и обители Тридцати Трех вклю-

чительно. Над сферой Тридцати Трех находятся друг над другом такие уровни богов, как Свободная от Конфликтов, Радостная Страна, Наслаждение Эманациями и Контроль Эманаций Других. Над ними — три неба первой ступени медитативного погружения, каждое из которых величиной с одну вселенную с четырьмя континентами: это Обитель Брахмы, Жрецы Брахмы и Великий Брахма. В первоисточниках⁵⁹ объясняется, что это уровни Мира Форм, где могут обитать только боги Мира Форм. Здесь нет существ других пяти видов, в том числе богов Мира Желаний. Начиная с этого уровня и дальше вверх, здесь обитают только боги того или иного уровня.

Итак, под мирами Брахмы⁶⁰ находится вселенная с четырьмя континентами, где живут существа шести видов. Охватывайте своей медитацией их всех, как раньше. Существует скопление тысячи таких мировых систем, окруженное кольцом железных гор. Над этим скоплением находятся три неба второй ступени медитативного погружения: Малый Свет, Безмерный Свет и Сияние. Сияние находится над тысячей вселенных. Медитируйте, как раньше, на существ шести миров в пределах этой мировой системы.

⁵⁹ Под первоисточниками подразумеваются, вероятно, сутры по космологии и «Абхидхармакоше» Васубандху — текст, на который Таранатха часто ссылается в этом разделе.

⁶⁰ Три неба первой стадии медитативного погружения.

У края тысячи таких вселенных находится кольцо железных гор. Над ним — три неба третьей ступени медитативного погружения: Малая Добродетель, Безмерная Добродетель и Обширная Добродетель. Обширная Добродетель охватывает шесть видов существ, живущих в мировой системе, которая состоит из миллиона мировых систем.

У края тысячи таких вселенных находится еще более широкое кольцо железных гор. У каждой системы вселенных на этом уровне есть золотое основание, под которым — мандала воды. Миллиард мандал воды поддерживается одной мандалой ветра. Таким образом, под всей этой системой находится мандала ветра, а наверху — три уровня четвертой ступени медитативного погружения: Безоблачное, Порождение Заслуги и Великий Результат. Над ними — Не Великое, Без Мучений, Благое Видение, Не Ниже и Безграничное Пространство. Безграничное Пространство охватывает миллиард мировых систем. То, что называется «великим миллиардом мировых систем», увенчано бессчетным множеством живых существ в мире богов Без Форм. Медитируйте на шесть видов существ в трех областях существования, как прежде.

К востоку от этой мировой системы находится неисчислимо много, бессчетное множество мировых систем. Вот как можно представить себе, сколько мировых систем простирается на восток: если наполнить одну мировую систему семенами горчицы и затем класть в ряд по одному горчичному зерну оттуда, обозначая так мировые системы к востоку,

то горчичные зерна у вас просто закончатся, а мировые системы к востоку будут продолжаться. И то же самое — в любом направлении. И даже если повторять эту процедуру бесконечное количество раз, вселенные не закончатся. И все они полны существ шести видов. Осознавая, что каждое из них — ваша мать, медитируйте, как прежде, охватывая их любящей добротой.

Подумайте так:

Нет конца пространству, продолжающемуся во всех направлениях. Где есть пространство — там есть вселенные. Все живые существа были мне некогда добрыми матерями и отцами. Они были моими родителями бесконечное множество раз. Каждый раз, когда они были моими родителями, они помогали мне множеством способов. Они защищали меня от всевозможного вреда. Пусть все живые существа, мои матери в прошлом, будут довольны! Пусть они будут счастливы! Я приведу их к непревзойденной удовлетворенности и счастьем!

В этом размышлении много аспектов, и его можно подразделить различным образом. Насчет того, как его можно было бы разделить, не существует определенных указаний, поскольку это зависит от наклонностей человека. Но поскольку все аспекты этого размышления связаны с расширением настроения любящей доброты, то я включил все в одно длинное размышление.



В этом месте для ученика важно будет познакомиться с системой космологии. На этом завершается размышление о любящей доброте.

Размышление 39

Медитация на сострадание

Подготовка и завершение каждого занятия, как обычно. Кратко вспомнив предыдущее размышление, подумайте так:

Я должен привести всех этих существ к удовлетворенности и счастью. Но, если посмотреть на миры существ, станет очевидно, что они не живут в счастье и не обладают причинами счастья. Они живут в страдании и обладают причинами страдания. Что касается их желаний, то они хотят счастья. Они не хотят страдания, но все равно сталкиваются с ним. У них не возникает счастья, и невзгоды — их единственная участь. Большей частью страдания, которые они испытывают, очевидны. В адских мирах существа страдают от жары и холода, в мирах голодных духов — от голода и жажды, в мире животных существа поедают друг друга. Что касается высших миров, то здесь нет ни одного из нас, кто не испытывает проявленное страдание того или иного рода: это короткая жизнь, различные болезни, мало свободы, голод и лишения. Мы вынуждены работать, против нас используют оружие и так далее. Все существа, в целом,

накапливают очень много причин страдания. Некоторые не испытывают интенсивного, нежеланного страдания в данный момент, однако накапливают тяжелую негативную карму. Когда остановится их дыхание, они отправятся прямо в ад. Они еще больше заслуживают моего сострадания, чем те, кто непосредственно испытывает страдания сейчас.

Как глубоко запутались мы в миражах! Ах, что же делать? Что, если бы глаза моей матери не могли видеть, а ноги ее были сломаны? Что, если бы она была без проводника, без посоха? Что, если бы она была на краю крутого утеса и могла бы упасть? Что бы я сделал? Я бы не колебался ни минуты, но побежал бы к ней, чтобы удержать от падения.

Все эти существа, являвшиеся моими матерями в прошлых жизнях, находятся в таком же затруднительном положении — их глаза мудрости слепы, их ноги метода сломаны. Они без проводника. Они потеряли свой посох. Снова и снова они совершают всевозможные негативные действия, иногда даже зная, что это неправильное действие. Они сбиваются с пути, ведущего в высшие миры. Они как будто на грани падения в пропасть низших миров. Как трагично, что эти существа бессильны перед причинами страдания! Почему же я не могу защитить их от страдания прямо сейчас?!

Кроме того, существа в трех низших мирах испытывают, главным образом, явное страдание, а существа в трех высших мирах, в основном, создают причины будущих страданий.

Вспомните о тех видах страдания, которые испытывают эти существа, описанные в контексте размышлений для учеников низших и средних способностей.

Если бы на меня вдруг обрушились эти страдания, я бы не смог их вынести даже в небольшой степени. Если я не мог бы их вынести, как претерпевают они свои несчастья? Те, кто действительно подвергается этим страданиям, кто испытывает результаты причин бесконечного страдания в течение всей своей жизни, у кого одна беда сменяется другой без перерыва, как мне их жаль!

Пусть они освободятся от причин страдания — кармы и омрачений! Пусть я смогу защитить моих матерей, существ шести видов, от всех негативных действий и страданий! Пусть я смогу вывести их из циклического существования, из мира страданий!

Размышляйте так снова и снова.



По другой традиции, вышеприведенное размышление разделяется на три части. В этом случае вам следует начать с размышления о том, какое созревшее страдание испытывает выбранный вами человек. Затем переключиться на размышление о создаваемых им сейчас причинах страдания. После чего построить размышление на основе двух предыдущих. Будет хорошо, если вы продолжите постепенно рас-

ширять поле своего размышления и включите в него всех существ, как в случае размышления о любящей доброте, объясненного выше.

Другой вариант — дать наставления по любящей доброте и состраданию одновременно, чтобы ученик практиковал их вместе, переходя от первой части размышления о любящей доброте к первой части размышления о сострадании и так далее, продолжая таким образом до завершения обоих размышлений. Можно также и вовсе не разделять занятие на отдельные части.

Глава 11

МЕДИТАЦИЯ НА РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

В этой главе три части: развитие бодхичитты [размышление 40], ее полезные свойства [размышление 41] и связанные с ней обязательства [размышления 42–44].

Размышление 40

Развитие бодхичитты

Вдохновившись медитацией на любящую доброту и сострадание, думайте так:

Я должен привести моих матерей к счастью. Я должен привести их к успокоению. Они пребывают в состоянии несчастья, дискомфорта и страдания — как жаль! Я не могу относиться к этому безразлично, не облегчив их страданий! Я обязательно приведу их к счастью!

Но у меня нет этой способности. Нет ее даже у Брахмы, Индры и вселенских монархов. У кого же она есть? Только у совершенного будды. Только достигнув состояния будды, я обрету эту способность. Поэтому я должен достичь состояния будды. Достигнув его, я смогу освобождать живых существ

от циклического существования. Для принесения пользы всем живым существам я должен достичь состояния будды!

Размышляйте так снова и снова.



Когда ученик упражняется [в контексте подготовительного 34 размышления], он знакомится с качествами Будды и разницей между Великой и Малой колесницей. Благодаря этому пониманию он начинает видеть совершенное Просветление как действительно стоящую цель. Поэтому [размышление 40] фокусируется на ценности совершенного Просветления на основе его пользы для других — и в этом полнота качеств бодхиचितты. Хотя в [размышлении 34], в действительности, говорится о принесении пользы другим, — пока не развиты любовь и сострадание в результате последующих размышлений, польза для других не может быть на первом месте.

Размышление 41

Размышление о полезных свойствах бодхичитты

Бодхичитта поможет мне реализовать цели. В сутре говорится: «Бодхичитта подобна семени, поскольку рождает все качества состояния будды». Ее преимущество также в реализации целей других: «Она подобна полю, поскольку вызывает возрастание добродетелей всех существ». Она имеет полезное свойство устранения всех недостатков: «Она подобна

плодородной почве, поскольку устраняет неправильное поведение». Она имеет полезное свойство притяжения достоинств: «Поскольку она притягивает все достоинства, она подобна великому океану». Таким образом, у нее есть четыре полезных свойства.

Эта медитация на бодхичитту, которой я сейчас занимаюсь, засекает в моем уме семена Освобождения и пробуждает все благие качества. Этот благородный настрой действительно приносит пользу живым существам и наделяет меня способностью помогать другим. Благодаря одной этой медитации я очищаюсь от множества негативной кармы. Превозмогая такие негативные эмоции, как привязанность, гнев, гордыня и ревность, и смягчая свой ум, я возвращаю все достоинства с помощью бодхичитты. После того как я принял обязательство достичь состояния будды, все остальные качества, которые мне нужно развить, будут возникать естественно. Отныне и до конца пути — достижения ради моего собственного блага, действия для блага других, очищение от ошибок и развитие всех качеств — все это происходит из бодхичитты. Одним словом, все достоинства, которыми обладает Всеведущий, есть в бодхичитте. Вся ценность, которая заложена в Будде, есть в бодхичитте.

Порождая его [настрой] с энтузиазмом и ясностью, снова медитируйте на бодхичитту, как описано выше. Между занятиями стимулируйте развитие

бодхиचितты, стараясь вспоминать о необходимости брать на себя накопленную другими [негативную карму, болезни, страдания и так далее] снова и снова. Если вы не способны породить бодхичитту так широко, как описано выше, то непрерывно повторяйте: «Для блага всех существ я достигну состояния будды», поскольку само это решение порождает бодхичитту. Также читайте снова и снова семичастную молитву.

Размышление 42

Обязательства

Первое обязательство, которого мне нужно придерживаться, это обязательство никогда мысленно не отказываться от живых существ. Может быть два способа мысленного отказа от живых существ: отказаться от них всех в целом и отказаться от кого-либо одного.

Отказ от всех произойдет, если я мысленно изменю своему первоначальному обязательству практиковать Дхарму, что означало бы подумать, например, так: «Я никогда не обрету собственного блага и не смогу содействовать в этом другим, так что могу просто быть обычным человеком, без Дхармы». Это включает в себя также мысленный отказ от Махаяны, если подумать, например, так: «Поскольку мне никогда не удастся принести блага всем существам, то лучше мне развивать мотивацию шраваки или пратьекабудды».

Отказ от одного существа происходит, когда кто-либо противоречит мне или противодействует, и тогда я думаю: «Если даже у меня будет возможность тебя выручить, будь то во временном или окончательном смысле, я этого не сделаю». Такое отношение лишено любящей доброты. Откажусь ли я мысленно от живых существ в целом или от одного, если у меня будет сохраняться такое отношение в течение одного занятия (около четырех часов) и я не применю противоядия, то это сведет на нет практику развития бодхичитты.

Пусть у меня в уме никогда не возникнет такого отношения к существам! Если же оно возникнет помимо моей воли, то пусть я немедленно применю противоядие, сознавшись себе в том, что такое отношение появилось в уме, сразу после того, как оно возникнет. Пусть я со временем смогу принести пользу всем тем, кому не могу принести пользу прямо сейчас!

Размышление 43

Старание накапливать заслуги

По мере постепенного развития моих качеств важно увеличивать два накопления. Поэтому, начиная с этого самого дня, мне нужно упражняться в двух накоплениях. Я должен упражняться в накоплении заслуг, совершая подношения Трем драгоценностям, чья великая доброта описана в сутрах и комментариях, служа духовной общине, поднося

торма⁶¹ духам, совершая простирая, проявляя щедрость, совершая обхождение святынь, произнося мантры, взращивая веру, медитируя на любовь и сострадание, медитируя на терпение и так далее.

Я должен упражняться в накоплении мудрости посредством слушания Дхармы, размышления над ее смыслом и медитации. Таким образом мой разум отсекает все сомнения. Путем изучения я обрету понимание, путем размышления я обрету доверие, путем медитации я непосредственно постигну печать неразличения трех сфер⁶²: все циклическое существование [сансара] и нирвана лишены реальности — это единственное, что мне нужно понять и осознать. Посредством воззрения, воспринимающего совершение подношений и прочее⁶³ как лишенное реальности, и посредством упражнений в том, чтобы придерживаться этого воззрения, заслуга становится мудростью, а мудрость — заслугой. В этом состоит практика соединения двух накоплений.

Размышляйте так снова и снова. Старайтесь применять это в жизни, между занятиями, насколько возможно.

⁶¹ Фигурки из цампы (ячменной муки), подносимые в качестве умиловительных даров божествам и духам.

⁶² Три сферы — субъект, объект и действие. «Печать неразличения трех сфер» — прекращение двойственного восприятия.

⁶³ Остальные действия из семичастной молитвы.

Размышление 44

Упражнение в восьми поступках

Четыре черных поступка — серьезные ошибки. Они, в частности, могут стать причиной того, что я забуду о бодхиचितте, после того как уйду из этой жизни. Что касается четырех белых поступков — то они чрезвычайно полезны. В частности, они становятся причиной того, чтобы помнить о бодхиचितте во всех жизнях. Поэтому я должен отбросить четыре черных поступка и упражняться в четырех белых поступках:

- *Первая пара* — ложь вместо честности. Черным поступком является вводить в заблуждение Ламу — объект проявления щедрости, а также любого другого, кто достоин подношений. Вводить в заблуждение означает лгать.

Противоядие — полностью отказаться от преднамеренной лжи. И если я не должен лгать ни в малейшей степени даже обычному человеку, то как я мог бы обмануть того, кто достоин подношений?

- *Вторая пара* — вызывание неуместного сожаления вместо побуждения к добродетели. Черным поступком является заставить кого-либо сожалеть о чем-либо, тогда как сожалеть здесь вовсе не надо. Я должен побуждать других сожалеть о негативных действиях, по-

сколько это уместно, но не вызывать у других негативные чувства в связи с совершением добродетели. И неважно, появляются у них на самом деле такие чувства или нет — все равно это черный поступок. Вызвать сожаление у кого-либо в связи с его позитивными действиями могут, например, такие слова: «Не слишком ли щедрое твое пожертвование, а чем ты будешь питаться?», или: «Если ты примешь монашеское посвящение, то твое положение в обществе будет ниже, чем у женщины», или: «Если ты не отомстишь своему врагу, это повредит твоей репутации».

В качестве противоядия этой тенденции, я буду упражняться в белых поступках, которые приводят существ к созреванию для вступления на путь добродетели Трех колесниц. Я буду знакомить живых существ со взглядами, соответствующими Трем колесницам, в зависимости от их предрасположенности, и приводить как можно большее их число на путь Великой колесницы. Я буду побуждать других совершать как можно больше добродетели и возносить молитвы-устремления для достижения Просветления. И если моим долгом является побуждать к добродетели даже самых обычных людей, как я мог бы заставить сожалеть о добродетели того, кто ее практикует?

- *Третья пара* — невежливая речь вместо похвалы. Черный поступок — говорить невежливо

с тем, кто дал обет развития бодхиचितты. Неважно, произнесены невежливые слова ему в лицо или за его спиной, и неважно, действительно ли он развивает бодхичитту или нет. Более того, неважно, считает ли этот человек себя оскорбленным. Если он хотя бы произнес слова: «Я принимаю обеты бодхиचितты», то мне следует воздерживаться от злословия по отношению к нему.

Все существа обладают природой будды. Более того, они облегчают нам накопление заслуг и мудрости и очищение от омрачений и, следовательно, подобны Буддам. Сказано: «Живые существа и Победители равны в контексте осуществления достоинств Будды». Поэтому, считая живых существ Буддами, я буду постоянно восхищаться ими и хвалить их. Если мне следует не бранить, но хвалить даже обычных людей, то что говорить о брани в адрес того, кто развивает бодхичитту?

- *Четвертая пара* — коварство вместо альтруистического, благожелательного и отважного настроения. Вести себя коварно по отношению к живым существам — негативное действие. Коварство включает в себя клевету или скрытные действия за чьей-либо спиной ради достижения собственных целей. Сюда включается также ложь. Противоядием, благим поступком, является альтруистический, благожелательный и отважный настрой

по отношению к живым существам. Альтруизм и благожелательность означают здесь желание приводить их к счастью в этой жизни и в следующей. Отвага означает принимать на себя бремя других. Я должен учиться не колебаться из-за неискренности, но вместо этого говорить прямо и честно с другими — как родитель говорит со своим ребенком, ничего не утаивая. Поскольку мне следует придерживаться отважного настроения с желанием приносить пользу всем существам, как я мог бы быть коварен с ними?

Я должен усердно развивать эти благие поступки, как сердце практики. Начиная с сегодняшнего дня, я не буду совершать четырех негативных поступков, но буду упражняться в четырех благих настолько, насколько смогу.



Есть еще вариант посвящения отдельного размышления каждой из четырех пар — этот метод полезен для вселения уверенности в человека со слабыми интеллектуальными способностями. По мере упражнений он будет все лучше усваивать тему.

Другой вариант — разделить размышления согласно восьми упражнениям: 1) воспоминание о пользе развития бодхиचितты; 2) упражнения по развитию бодхиचितты в шести периодах суток; 3) не отказываться от живых существ; 4) упражняться в двух накоплениях; 5—8) упражнения по каждой из четырех

пар. Используйте тот метод, который считаете подходящим.

Ученик может формально принять обеты бодхи-читты⁶⁴ после наставлений по состраданию [размышление 39] и перед наставлениями по развитию бодхичитты [размышление 40]. Похоже, что это наиболее распространенный прием.

Другой вариант — преподавать размышления до этого места и вставить церемонию принятия обетов бодхичитты сюда [после размышления 44]. Важно, чтобы во время церемонии принятия обетов ученик имел уверенность относительно его смысла. Поэтому и сюда его вставить будет очень хорошо. Можно также отложить [церемонию принятия обетов бодхичитты] до окончания всех наставлений в этой книге, проведя ее перед церемонией обетов бодхисаттвы. Проведите ее, когда посчитаете это уместным.

⁶⁴ Церемония принятия обетов бодхичитты объясняется далее.

Глава 12

УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ БОДХИЧИТТЫ

Размышление 45

Общее размышление о применении бодхичитты

Если я хочу достичь состояния будды, мне нужно упражняться в деяниях бодхисаттвы. Желание достичь состояния будды без развития деяний бодхисаттвы подобно желанию получить превосходный урожай без вспахивания почвы. Хотя есть много пользы в устремленности к Просветлению, все же, если я не буду практиковать деяния бодхисаттвы, то те хорошие качества, которыми я, возможно, обладаю, не разовьются в полной мере. Поэтому мне следует упражняться в деяниях бодхисаттвы.

Сущностью деяний бодхисаттвы являются шесть парамит и четыре способа собирания учеников. Здесь нет другой практики, кроме этих. Поэтому мне следует приступить к практике шести парамит, объяснять их другим и побуждать других

к их практике. Побуждение других к практике шести парамит — само по себе одно из совершенств и способов собирания учеников. Я буду искренне и усердно практиковать десять парамит⁶⁵. Я не буду откладывать, но начну прямо сейчас! Сейчас, пока мое обещание и практика не размыты, я должен практиковать их так, как только могу! Я должен практиковать их отныне и впредь!

Укрепляйте это устремление снова и снова.

Размышление 46

Парамита щедрости

Начать практику деяний бодхисаттвы мне следует с развития парамиты щедрости. Щедрость можно разделить на три разновидности: материальную щедрость, щедрость как защиту от страха и щедрость дарования Дхармы.

- *Материальная щедрость:* я буду щедро одаривать всех живых существ, чтобы они были довольны.

Если вы не способны дарить так много, то думайте:

В будущем, когда стану вселенским монархом, я буду отдавать все, что у меня есть. Сейчас я буду

⁶⁵ Шесть парамит плюс парамиты метода, молитв-благопожеланий, силы и изначальной мудрости.

отдавать всю еду, одежду и так далее, какую могу себе позволить, не повливав при этом отрицательно на свою духовную практику. Не следует впадать в долги или голодать, а все остальное я обязательно должен отдавать. И это не должно оставаться только размышлением — я обязательно должен проявлять такую щедрость на практике!

- *Защита от страха:* я буду защищать всех живых существ от таких видов страха, как страх перед болезнями, оружием, ядовитыми змеями, ядом, а также страх перед хищниками — дикими животными, ядовитыми змеями и так далее, а также страх перед обрывами, опасными дорогами, огнем, водой, нападением, включая также страх перед низшими мирами. Прямо сейчас я буду делать все, что могу, чтобы защищать других от страха перед болезнями, демонами, врагами, четырьмя элементами и так далее. Лишь представлять это недостаточно: я буду делать это в жизни, насколько смогу, не повредив своей нравственной дисциплине и духовной практике. По крайней мере, я буду утешать и подбадривать других полезными словами.

Таково упражнение применения.

Предоставление защиты от страха равнозначно принесению пользы страдающим существам. Таким образом, если время не пришло или попытка помочь включает в себя негативные действия, тогда вред перевесит пользу и действие будет потенциально

опасным. В этом случае, хотя вы все равно должны упражняться мысленно, никаких действий лучше не совершать.

- *Дарование Дхармы. Думайте так: Я буду подносить всем живым существам духовные учения. Рассказывая им об истине, я буду приводить к созреванию живых существ, которые к нему не пришли. Я буду освобождать тех, кто достиг созревания. Я буду помогать понять тем, кто не понимает. Я буду помогать тем, кто не достиг пока осуществления, достигнуть его. Я буду помогать тем, кто пока не обрел свободы, обрести ее. Более того, уже сейчас, если у меня есть способность объяснять истину, я должен приносить пользу другим, объясняя им ее, не заботясь при этом о богатстве и славе. Если же я не способен, я должен стремиться научиться этому, чтобы объяснять истину людям и другим существам. Культивируя такое намерение, я должен заниматься чтением сутр и распеванием текстов. Я не стану лишь представлять это, но обязательно начну применять на практике: учиться дарению Дхармы, постепенно набираясь опыта.*

Таким образом, у трех типов щедрости есть как созерцательный, так и практический аспект, что дает в результате шесть способов упражнения. Если сложить их все вместе, то это будет упражнением в парамите щедрости.

Размышление 47

Парамита нравственности

Применяйте концепцию созерцательного и практического метода упражнения ко всем последующим совершенствам.

Далее я должен упражняться в парамите нравственности. Есть три типа нравственности: нравственность, противодействующая ошибочному поведению; нравственность, собирающая благие качества; и нравственность, направленная на осуществление пользы для существ.

- *Нравственность, противодействующая ошибочному поведению:* в общем и целом, я должен избегать всех действий, которые явно неверны — таких, как десять недобродетелей. В частности, я не должен нарушать никаких принятых на себя обязательств — таких, как обеты мирянина, послушника и монаха, обетов бодхисаттвы и Тайной мантры. Одним словом, я должен отвернуться от всего, что называется неверным согласно буддийскому Учению. Я должен упражняться в этом незамедлительно!
- *Нравственность, собирающая благие качества:* не ограничиваясь только одним типом добродетельных поступков, я буду постоянно упражняться во всем, что включается в шесть парамит. Отныне и впредь я буду практиковаться в этом, как только смогу.

- *Нравственность, направленная на осуществление пользы для существ: я буду способствовать осуществлению пользы для существ, приводя их к счастью и добродетели. Отныне и впредь, как только смогу и насколько это будет возможно, я буду помогать живым существам и приводить их к счастью.*

Противодействие ошибочному поведению нельзя отложить на потом. Как только я пойму, что действие неверное, я должен буду прекратить это действие и отвернуться от него. Из двух возможных вариантов будущего наступит только один. Поэтому все силы ума я должен направить на практику сейчас и прилагать всевозможные усилия. Если я не буду практиковать сейчас, это будет молчаливым согласием на то, чтобы стать простым объектом поддерживающих молитв со стороны других людей⁶⁶. Если бодхисаттва не работает для блага других — это серьезная ошибка! Поэтому я должен развивать нравственность, направленную на осуществление пользы для других. Мне, чтобы помогать другим, нужно привести к созреванию собственный ум, а для этого необходимо практиковать добрые дела. Недостаточно просто думать, что сам-то я свободен от падений: противодействие ошибочному поведению — основа основ. Без этой

⁶⁶ Здесь подразумевается, что люди, сами не совершающие благих дел, могут лишь надеяться на помощь от молитв-благопожеланий и доброты других.

основы, даже если я буду пытаться развивать два других аспекта нравственной дисциплины, результаты будут неудовлетворительны.

Размышление 48

Парамита терпения

Есть три вида терпения: терпение равностного отношения к причинению вреда, терпение принятия страдания и терпение уверенности в истине.

- *Терпение равностного отношения к причинению вреда:* если кто-либо причинит мне вред, побив меня или украв мое имущество, то моей реакцией будет нетерпение и гнев. Но как я могу быть нетерпелив относительно столь незначительного вреда, который превращается в причину достижения мной состояния будды⁶⁷? Даже если все существа в трех мирах станут моими врагами и начнут причинять мне вред, я стойко буду сохранять терпение. И если я не смогу сохранять терпение в случае даже столь великого вреда, то мои надежды на достижение состояния будды и мои надежды на то, чтобы быть духовным человеком — всего лишь самообман.
- *Терпение принятия страдания:* иногда во время практики Дхармы я буду сталкиваться со стра-

⁶⁷ Бодхисаттва должен совершенствоваться в терпении, так как оно способствует достижению состояния будды. Соответственно, причиняемый ему вред является косвенной причиной достижения Просветления.

даниями жары, холода, голода, жажды и так далее. Иногда мне нужно будет передвигаться по опасным дорогам, мне будет трудно создать благоприятные условия для практики, и я могу из-за этого впасть в уныние, устать или потерять вдохновение. Но это лишь незначительные трудности! Как я могу не быть терпеливым? Ради богатства или женщины я бы без сомнения выдержал страдание в сотню или тысячу раз сильнее, чем это. Для достижения состояния будды я должен следовать примерам Бодхисаттв прошлого. Если я буду нетерпелив даже с этими незначительными трудностями, которые переношу ради Дхармы, то моя приверженность Махаяне — просто смехотворна.

Думая так, применяйте противоядие терпения, твердо и не медля.

- *Терпение уверенности в истине:* иметь уверенность в истине означает не страшиться глубинных методов, различных искусных средств, широкой активности, безграничных качеств, истинной природы вне всего надуманного и так далее. Оно подразумевает также способность оставлять ум покоиться в пустоте в течение длительного времени. Кроме того, я должен воспринимать весь вред и страдание, с которыми сталкиваюсь, как иллюзию или сон. Поскольку он абсолютно пуст, то проявляется, однако не существует на самом деле, тогда зачем быть нетерпеливым?

Размышление 49

Парамита усердия

Далее мне нужно упражняться в парамите усердия. Есть три вида усердия: усердие, подобное броне, усердие применения и бесповоротное усердие.

- *Усердие, подобное броне:* я не буду пренебрежителен, думая, что могу следовать не всем нормам добродетели и поэтому могу, например, убивать. С другой стороны, я не буду робким, считая какие-либо полезные проекты слишком большими, чтобы за них взяться. Вместо этого я буду заниматься любой полезной активностью. У меня есть способность доводить до конца все дела. Я доведу их до конца! Я буду постоянно вести их к завершению!

Думать так означает питать настрой ответственности, энтузиазма в добрых делах и неустрашимости. Чтобы сделать добродетель глубокой привычкой, медитируйте так снова и снова.

- *Усердие применения:* претворяя в жизнь добрые дела, я не буду поддаваться лени и отвлечениям, но с энтузиазмом буду вершить добродетель. Не теряя энтузиазма, я буду продолжать любую добродетельную активность настолько, насколько возможно.
- *Бесповоротное усердие:* если не появятся быстро

знаки тепла⁶⁸ и пользы от практики, или если начатый мной проект нелегко довести до конца, то, независимо от времени промедления или от количества трудностей, которые нужно преодолеть, я не потеряю энтузиазма. Из сущностных наставлений:

Усердие тела развивается посредством простираний, обхождения святых мест и так далее. Усердие речи развивается посредством повторения мантр, чтением святых писаний и так далее. В общем, усердие ума развивается посредством добродетели, а в частности, посредством энтузиазма в духовной практике.

Таковы различные формы усердия, и я постараюсь быть усердным. Не поддаваясь лени и промедлению, буду с энтузиазмом практиковать добродетель!

Размышление 50

Причины безупречной медитации⁶⁹

Отныне я должен придерживаться причин успешной практики медитации. Чтобы она развивалась,

68 Знаки, сопутствующие успешной практике медитации.

69 Состояние абсолютной сосредоточенности, сопровождаемое ясностью, блаженством и расслабленностью.

мне нужно ограничить свои мирские цели и дела. Чтобы ограничить свои мирские цели, я должен довольствоваться скудной пищей и одеждой, скромным приютом и простым ложем. Каким бы имуществом я ни обладал, я не буду привязан к нему, но буду медитировать для развития глубокого погружения в медитацию. Если же у меня не будет имущества, то я могу быть и нищим — это не препятствие для практики Дхармы. Что бы ни происходило, я буду этим доволен.

Размышляйте так снова и снова.

Размышление 51

Парамита медитации — основное размышление

Хотя есть много классификаций медитации, в этом размышлении мы затронем три ее разновидности:

- медитация легкого и радостного восприятия видимых явлений, и это — блаженство чистоты ума и тела;
- медитация, рождающая появление благих качеств, вызывает ясновидение, способность творить чудеса и так далее;
- медитация, способствующая благу существ, благословляет умы других, полагаясь на силу глубокой медитации, или действует для блага живых существ, полагаясь на различные типы ясновидения.

Для освоения этих видов медитации я должен развивать безупречное состояние покоя и улучшать условия, [необходимые для успешной медитации]. Я начну с того, что добьюсь стабильного пребывания ума в состоянии спокойствия. Затем я освою все остальные виды глубокого медитативного погружения — *самадхи*.

Размышляйте так снова и снова.



Здесь хорошо дать краткое объяснение медитации шаматхи, чтобы ученик обрел в ней некоторую уверенность⁷⁰. Однако, хотя на этом этапе действительно ценными будут наставления по шаматхе, необязательно добиваться стабильности в медитации ученика: достаточно, если ученик выработает некоторую степень стабильности и получит некий опыт. Более того, все великие тексты рекомендуют, чтобы ученик сначала добился превосходного, устойчивого состояния спокойствия и затем развивал *випашьяну*, придерживаясь воззрения. Это поистине путь, указываемый великими текстами. Однако в наше время у людей ограниченные способности, и им требуется много времени, чтобы добиться безупреч-

⁷⁰ Медитативное погружение оттачивается через практику шаматхи (санскр. *shamatha*, тиб. *zhi gnas*), а мудрость развивается благодаря практике *випашьяны* (санскр. *vipassana*, тиб. *lhag mthong*). Таранатха не объясняет здесь методы медитации спокойствия, предоставляя это, очевидно, наставнику.

ного, устойчивого состояния шаматхи. Поэтому я сомневаюсь, что на данном этапе они смогут медитировать на парамиту мудрости. Более того, если покой достигается в процессе стремления к опыту воззрения, то шаматха и випашьяна могут достигаться одновременно. Поэтому для удобства учеников, чтобы облегчить обучение и усвоение преподанного, я не стал здесь подробно объяснять шаматху.

Глава 13

МУДРОСТЬ

Размышление 52

Парамита мудрости

Парамита мудрости — главная и непревзойденная из всех форм упражнений, высшая из практик. Есть три вида мудрости:

- мудрость осознания абсолютной истины,
- мудрость осознания относительной истины,
- мудрость знания того, как приносить пользу другим.

Первая — мудрость осознания истинной природы, пустоты. Вторая — мудрость безошибочного осознания сущности всех объектов знания, их подразделений и взаимосвязи причин и условий. Третья — мудрость знания того, как приносить пользу другим посредством четырех способов собирания учеников. Эти способы следующие:

- *щедрость*. Первый способ собирания учеников заключается в том, чтобы давать им материальные предметы, а также знать и использовать много разных методов вдохновения существ к практике Дхармы;
- *приятная речь*. Вторым способ подразумевает умение говорить приятно во время передачи наставлений, подходящих этим существам согласно их способностям;
- *помощь другим*. Третий способ — это знание того, как побудить других к полезным делам в контексте шести парамит;
- *действия в соответствии со смыслом*⁷¹. Четвертый способ подразумевает, что, помогая другим, не следует самому нарушать поведение, соответствующее шести парамитам. Кроме того, приведение других к шести парамитам включает в себя знание того, какие методы подходят тем или иным ученикам.

Кроме того, мне нужно развивать мудрость слушания, размышления и медитации. Благодаря слушанию развивается понимание. Благодаря размышлению отсекаются сомнения. Благодаря медитации обретается истинное постижение. Я обязательно буду развивать в своем уме эти три вида мудрости!

Таково общее размышление о мудрости.

⁷¹ Имеется в виду последовательность в словах и делах.



Затем вам нужно упражняться в практике парамиты мудрости. Практика мудрости включает в себя три стадии:

- медитацию на отсутствие самости у личности;
- медитацию на отсутствие самости у явлений;
- постижение пустоты с сердцем сострадания.

Размышление 53

Отсутствие самости у личности

Подготовка к занятию и завершение — такие же, как было объяснено выше. Что касается основной практики, то сядьте, скрестив ноги⁷², держа руки в положении медитативного равновесия. Выпрямите спину. Подберите слегка подбородок. Распрямите плечи. Челюсть и губы в естественном положении. Коснитесь языком нёба. Направьте взор на кончик носа. Сделайте три медленных, продолжительных выдоха через нос, затем дышите естественно. Сначала помедитируйте на отречение и усталость от сансары. Затем медитируйте на любовь и сострадание, пока это вас глубоко не растрогает. Наконец, сосредоточьтесь на своих теле, речи и уме — исследуйте их. Размышляйте так:

В этом циклическом существовании, не имеющем начала, я привык цепляться за концепцию «я» как за самость, и убежден, что существует непре-

⁷² Далее описывается семичленная поза Вайрочаны.

рывная самость. Однако «я», или самости, никогда в действительности не существовало.

Такова основа для размышления.

Если то, что называется «я» или «самость», действительно существует, то должно быть нечто такое, что можно определить как независимую личную сущность, самость личности. Но материальное существование чего-то подобного до сих пор не установлено. Поэтому, так как здесь невозможно найти никакого материального существования, невозможно также доказать, что есть некая сущность самости личности⁷³. Тем не менее, эго находит способы цепляться за эту несуществующую самость, как если бы она существовала. В соответствии с этим замутненным восприятием я верю в то, что самость — постоянна, отдельна и самостоятельна. На основе этого у меня возникают мысли: «В прошлом году я делал это», или: «В этом году я сделаю то», или: «Моя самость сейчас вот такая». Идеи о том, что я буду и дальше вот так существовать, называются «привязанность к постоянству самости». Когда возникают эти мысли, я считаю, что внешние и внутренние события — это нечто другое, чем «я». Мне кажется, что есть некая сущность самости где-то в сердце моего существа, которая не смешивается

⁷³ Здесь слово «сущность» обозначает природу «личностного», а не отдельных личностей. И вот этой гипотетической сущности дается название «самость личности».

с этим множеством чувств и явлений. Это — привязанность к отдельности самости. Мне кажется, что самости принадлежат определенные наслаждения, вещи и окружение — это привязанность к самостоятельности самости.

И хотя мое восприятие окрашено этими различными видами привязанности, невозможно доказать, что все так на самом деле. Если бы самость была постоянной, то, если я однажды чувствую радость, то я должен был бы чувствовать ее всегда, а если я однажды переживаю страдание, то я всегда должен был бы страдать. Если я изначально нахожусь в ловушке циклического существования, то время Освобождения никогда бы не наступило. Подобным же образом, согласно обратной логике: если время Освобождения все же наступит, это означало бы, что предыдущее циклическое существование никогда и не переживалось. Однако переживаются и счастье, и страдание, и имеют место индивидуальные случаи несвободы и Освобождения. Поэтому я должен сделать вывод, что нет никакой постоянной самости.

Самость как нечто отдельное, единичное — также неприемлемое предположение. Хотя кажется, что различные части, из которых состоит тело и ум, существуют, — глаза не являются самостью. Не являются самостью также уши, нос, язык и разум. Если бы каждое из этого было самостью, то тогда было бы много самостей. Если каждое из этого — не самость, то самость найти невозможно.

Более того, если самость является скандхами, она должна быть непостоянна⁷⁴. Если бы она была чем-то другим, а не скандхами, то в той ситуации, когда сознание глаза видит что-то, это затрагивало бы все тело видящего⁷⁵. Я бы чувствовал, что прикасаюсь к видимому мной объекту. Поэтому невозможно установить «я» или самость как имеющие природу единичности. Поскольку невозможно установить ее единичность, то она не может быть и самостоятельной. Более того, поскольку я могу ясно видеть, что все события зависят от условий, то нет возможности существования самостоятельной самости.

Таким образом, невозможно найти самость вне скандх, но нет ее и в скандхах. Каждая скандха по отдельности не является самостью. Самость — это не какой-то футляр, заключающий в себе скандхи. Самость — это не все скандхи в целом. Она является не чем-то целым, но отличным от каждой из скандх. Поэтому так называемая «самость» — это всего лишь измышление, всего лишь способ замаскировать запутанность, всего лишь искажение. В конечном счете, ее вовсе не существует.

⁷⁴ Дело в том, что скандхи всегда подвержены разрушению.

⁷⁵ Логика рассуждения здесь заключается в том, что явления воспринимает «я». Поэтому, если одна из скандх — например, различения — не была бы частью «я», тогда бы что-то другое (например, форма, то есть тело) должно было бы воспринимать объект.



Эту медитацию на отсутствие самости у личности можно разделить на несколько занятий в зависимости от интеллектуальных способностей ученика.

Размышление 54

Отсутствие самости у всех явлений

Явления определяются как скандхи, дхату и аятаны⁷⁶. Существа не воспринимают их как нечто надуманное: им кажется, что все это существует в качестве материальных вещей со своими особенностями. Хотя для определения скандх, дхату и аятан используется термин «самость явлений», ничего подобного никогда не существовало. Все явления лишены самости. И хотя это так, на протяжении бесчисленных перерождений в циклическом существовании я привык к концепции восприятия скандх, дхату и аятан как имеющих свои конкретные особенности и свойства. Поэтому мне нужно медитировать на отсутствие самости у явлений.

Прежде всего мне нужно медитировать на то, что скандхи моего собственного континуума⁷⁷ лишены истинной природы. Если исследовать скандху формы моего тела, это — не что иное, как совокупность

⁷⁶ Пять совокупностей, двенадцать аятан и восемнадцать дхату составляют континуум тела-ума каждого существа и определяют характер индивидуального и коллективного опыта.

⁷⁷ Термин «континуум» относится как к ментальным, так и к физическим составляющим существа.

различных частей, которая кажется одним целым. Я навешиваю на него ярлык «тело» и думаю, что существует объект, эквивалентный названию. Но помимо моего ошибочного восприятия ее не существует.

Это тело можно разделить на отдельные части: органы зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания. Есть также внутренние функции, опирающиеся на каждый из органов чувств, но не являющиеся тем же самым, что органы чувств. Скандха формы тела состоит из различных частей: головы, шеи, груди, спины, поясницы, желудка, кишечника, двух предплечий, двух плеч, двух локтей, двух кистей, двух ладоней, двух бедер, двух голеней, двух стоп, внутренних органов тела — пяти главных и шести второстепенных, девяти отверстий и так далее. Помимо идеи «тело», это собрание, в конечном счете, не реально. Если бы каждая из этих частей была телом, тогда было бы много тел. Если бы тело не было ни одной из этих частей, то тело нельзя было бы найти. Если бы я подумал, что это вот такое собрание частей, то я должен был бы помнить о том, что тело не может быть ничем иным, кроме каждой из своих частей. Поэтому мне приходится сделать вывод, что это просто выдумка.

Размышление 55

Отсутствие самости у скандхи формы

Чтобы усилить убежденность в том, что скандха формы не является самостоятельной сущностью, размышляйте так:

Каждая из моих четырех конечностей состоит из множества частей. У них есть верхняя и нижняя часть, суставы и их продолжение, внешняя сторона и внутренняя. Можно ли назвать каждую из частей самостоятельной сущностью? Ответ — нет⁷⁸. Например, в пальцах много суставов. Можно ли назвать каждую часть пальца самостоятельной сущностью? Ответ — нет. У каждого пальца семь частей. Каждая из этих частей — также нереальна. Если мысленно разделить пальцы на семь частей, то каждую из них можно дальше разделить на грубые частицы: «сома»⁷⁹, «солнечный свет», «корова», «овца», «кролик», «вода» и «железо»⁸⁰. Каждая из этих частиц, будучи разделенной на семь частей, производит следующий тип частиц, [каждая из них в семь раз меньше предыдущей]. Существует ли на самом деле частица «железо», [самая малая в списке]? Если исследовать частицу «железо», то она состоит из семи тонких частиц. Но не окончательна и тонкая частица: она состоит из семи мельчайших частиц. Другими словами, если попытаться измерить количество грубых частиц в группах по семь в каждой, то каждая предыдущая частица разделяется на последующие, что в сумме дает 343 частицы $[7 \times 7 \times 7]$. Таким образом, есть семь типов грубых

78 Логическая идея здесь такова, что нечто «установленное как действенная сущность» не может быть разделено на части — это абсолютная единица.

79 Луна в индийской астрологии.

80 Это принятые в Индии названия частиц.

частиц и сорок девять возможных подразделений. Но даже мельчайшие из этих частиц можно и дальше разделить на семь.

Размышление 56

Отсутствие самости у мельчайших частиц

Если спросить, а можно ли назвать самостоятельной сущностью мельчайшую частицу, то последует ответ — нет. У каждой из них есть стороны, верх и низ. И у каждой должна быть середина. Если бы это было не так, то, посмотри я на частицу с востока или с запада, я бы не смог ее увидеть⁸¹. Если разделить таким образом каждую из этих семеричных частиц, то их, в конце концов, невозможно будет обнаружить. Это деление может быть бесконечным процессом. Следовательно, то, что я называю телом, всего лишь выдумка. В реальности, его существование абсолютно необоснованно. Таким образом, эти беспрепятственные, как бы призрачные явления по своей природе — изначально несуществующие. Согласно этой логике, вещи, которые кажутся материальными, не могут быть единичны. И если они не могут быть названы единичными, то нельзя их назвать и множественными. Ход рассуждения здесь таков, что для доказательства наличия многих вещей нужно сначала доказать наличие одной.

81 То есть она не была бы трехмерной.

Размышление 57

Отсутствие самости у других четырех скандх

А что если подумать так: хотя скандха формы не-реальна, то реален ли ум? Но ум тоже можно разделить на части. Видение форм, слышание звуков и так далее формируют сознание, а сознание разделяется на восемь видов — то есть, другими словами, есть восемь сознаний⁸². Это подтверждает множественность скандхи сознания. Такие ощущения, как счастье, страдание и нейтральное между ними состояние, также воспринимаются как части ума. Следовательно, чувство тоже нельзя назвать единичной сущностью. Есть также различие высокого и низкого, хорошего и плохого и так далее. И оно тоже не характеризуется как единичное. Наконец, есть такие концепции, как привязанность, отвращение, вера и так далее. Все они вместе называются «ментальными факторами», или «состояниями ума». Таким образом, ум также не является единичной сущностью. Поскольку эти аспекты ума невозможно определить как единичные, то нельзя их определить и как множественные.

Размышление 58

Отсутствие самости у осознания

Всевозможные термины касательно сознания говорят о живом, динамичном осознании. Ничто иное

⁸² Восемь сознаний: зрительное, слуховое, обонятельное, вкусовое, тактильное, ментальное, загрязненное и базовое.

не может быть определено как истинное. Явления, возникающие в уме, подобны горе, отражающейся в водной глади озера⁸³. И если исследовать это динамичное осознание, то ум прошлого момента завершился, и поэтому не существует, а ум будущего еще не возник, и поэтому тоже не существует. Есть только осознание данного момента. Тем не менее, и его нельзя определить как истинное, поскольку нельзя установить этот момент осознания. Его можно разделить на начало момента, фазу прекращения момента и ту часть, что посередине. Но если задаться вопросом о смысле этой середины, то ведь и ее можно разделить на три части. Так я могу продолжать этот анализ до абсурда. Поэтому ничто не может быть определено как имеющее единичную сущность. Если невозможно найти одно, то невозможно найти и многое.

Размышление 59

Медитация на пустоту всех живых существ, населяющих мир

Продолжая эту логику, я могу сделать вывод, что скандхи моего собственного тела — нереальны. На основе вывода о том, что пять скандх, составляющих мое тело и ум, нереальны, я заключаю, что

⁸³ Здесь *скандхи*, *дхату* и *аятаны*, [которые определяют «явления»,] сравниваются с горой, а ум — с озером. Наше восприятие подобно отражению горы [явлений] в воде [ума]. Аналогия с отражением горы [или луны] в воде часто используется для указания на иллюзорную природу явлений.

пять скандх, составляющих умы и тела всех живых существ, тоже таковы. В частности, я могу проанализировать какой-либо объект, вызывающий сильные эмоции. Например, тело врага, которого я презираю, или друга, которого люблю. Тот же способ анализа, который я применял к тому, что называю своим умом, я могу применить и к их уму. Мысленно присваивая людям имена — Чегемо, Гагемо и так далее, я решаю, что этот или тот человек существует. И хотя я уверенно придерживаюсь этой точки зрения, она абсолютно безосновательна, подобна иллюзии.

Упражняясь, применяйте этот способ рассуждения ко всем ситуациям.

Размышление 60

Медитация на пустоту внешнего окружения

Нереальны не только живые существа, населяющие мир, но и сам мир. Если исследовать миллиард мировых систем, то их можно разделить на части — на миллионы мировых систем, на тысячи мировых систем, каждую — на четыре континента, среди которых — наш мир, наша страна, квадратный километр, квадратный метр, квадратный дециметр, квадратный сантиметр, квадратный миллиметр и далее, вплоть до мельчайших частиц. Последние доказывают, что предыдущих не существует. Даже мельчайшая частица, подвергнутая тщательному анализу, не может, в конечном счете, быть выявлена как реальная. Если невозможно выявить одну

частицу, то невозможно утверждать, что есть множество. Способ рассуждения здесь такой же, как в предыдущем размышлении.

Одним словом, все является таким. Я говорю: «Это — дом. Это — поле. Это — зерно. Это — имущество. Это — урожай». Подобным же образом, кажется, что есть горы, равнины, озера, царства и так далее. Но это лишь составные явления, реальность которых установить невозможно. Приписывая им имена и названия, я воспринимаю их как реальные. Однако в действительности выявить и определить их невозможно.

Медитируя, как указано выше, развивайте такое видение мира.

Размышление 61

Пустота внешнего окружения и его обитателей

Все материальное — я, другие, внешняя среда, ее обитатели и формы, которые я вижу и слышу, состоят из пяти элементов: земли, воды, огня, ветра и пространства. Мысли, со всей их энергией и движением, состоят из сознания. Все предыдущие рассуждения — о том, что ничто не может быть определено как имеющее свое истинное существование на тончайшем уровне, — может быть применено к четырем материальным элементам [— земле, воде, огню и ветру]. Невозможно окончательно выявить атом земли, и то же самое относится к атомам других элементов.

То, что мы называем «пространством», это пустота, не имеющая никаких материальных форм. Это всего лишь идея, поскольку пространство ничего не делает и не имеет очевидного существования. Сознание — это тоже аспект проявления, возникающий из случайных условий. Его невозможно определить как что-то иное. Поэтому я сам, другие, внешняя среда и ее обитатели — все это по своей природе не существует на самом деле. Хотя проекции запутанного ума каждого живого существа беспрепятственны, они лишены независимой природы и подобны иллюзии.

Размышление 62

Медитация на окончательную свободу от концепций

Так называемые «несуществующие вещи» — всего лишь творение ума на основе концепции «вещей». Их невозможно выявить как объекты даже на обычном, функциональном уровне, не говоря уже об абсолютной истине. Другими словами, поскольку ничто само по себе никоим образом не существует и все эти явления, которые возникают и о которых мы слышим, никогда не были выявлены и окончательно определены, то можно сделать заключение, что то, что называется «пустотой, изначально лишенной основы», также не существует. Это как с сыном бесплодной женщины: у бесплодной женщины и не может родиться сын, поэтому нет смысла говорить,

что сын бесплодной женщины не существует⁸⁴. Этот вид пустоты зависит от идеи непустоты, и поэтому является лишь умопостроением. Невозможно установить существование и несуществование, бытие и небытие и так далее.

Поэтому не привязывайтесь мыслями ни к чему, но вместо этого уверенно покойтесь в состоянии ясности и свободы от концепций. Если возникает мысль, смотрите на ее сущность: она свободна от определений. Медитируйте непосредственно на это. Важно ясно медитировать снова и снова в течение коротких периодов времени на основе этого и предыдущего размышления.

Размышление 63

Как развивать медитацию на отсутствие самости и пустоту

Далее медитируйте, используя все предыдущие размышления на отсутствие самости и пустоту. Чтобы применить все предшествующее понимание, размышляйте так:

Я сам и другие, мир и его обитатели лишены истинно существующей самости. Это не создано

⁸⁴ Если обсуждать несуществование сына бесплодной женщины (как и пустоты), то у него появляется некая обоснованность. Сама идея абсурдна, и какие-либо доводы, опирающиеся на нее, недействительны.

творцом. Это проявляется лишь в силу соединения взаимозависимых условий. Ничто не может быть определено как существующее в единственном числе или во множестве. Все это проявляется лишь как иллюзия, и в реальности ничего из этого на самом деле не существует. Если внимательно исследовать этот вопрос, то «невыявленное» и «несуществующее» — понятия, созданные умом для обозначения того, что кажется противоположным [существованию]. Я просто приписываю этому термины «невыявленное» и «несуществующее».

В результате такого попеременного анализа объекты сосредоточения растворяются. Когда не остается ничего, покойтесь в этом, не думая ни о чем. После того как рассеивается очередной объект сосредоточения, возникает состояние, свободное от отождествления с чем бы то ни было. В этом состоянии, пока оно есть, покойтесь без концепций. Если это состояние ускользает, то покойтесь в состоянии без концепций исчезновения этого аспекта пустоты. Поскольку вышеописанную медитацию следует выполнять снова и снова, то важно замечать тот момент, когда начинается это исчезновение, [чтобы научиться различать состояние свободы от концепций и его ускользание].

Поначалу вы не сможете оставаться в этом состоянии долго. Со временем, когда у вас возникнет действительный опыт, вы сможете поддерживать его все дольше и дольше. Сосредоточение ума на объ-

екте⁸⁵ называется «установление [ума]»⁸⁶, а способность продлевать его — «продолженное установление». Когда вы становитесь способны останавливать мысли по мере их возникновения, то это — «повторное установление». Затем, когда состояние свободы от концепций удерживается все дольше и дольше, то это — «близкая установка». Со временем, вспоминая благие качества медитативного погружения, вы начнете медитировать чаще и с радостью, и появится энтузиазм. Эта стадия называется «укротенный ум». Иногда при воспоминании о недостатках — таких, как блуждание и притупленность, они будут автоматически прекращаться. Эта стадия называется «умиротворение ума». Эти две стадии называются также «зарождение энтузиазма» и «зарождение отречения». Какие бы ни возникали мысли — надежды и страха, привязанности и отвращения, смотрите прямо в их сущность и накладывайте печать медитации на их нереальность, которой вы занимались прежде. Это естественное успокоение называется стадией «полное умиротворение». Пока ваш ум то придерживается [осознанности], то теряет ее, вы должны совершенствоваться в этих методах снова и снова.

В определенный момент, когда вы сосредоточи-

85 В случае данной медитации объект сосредоточения — неконцептуальность.

86 Здесь и далее Таранатха описывает девять стадий развития шаматхи.

те свой ум, вы обретете свободу от недостатков притупленности и блуждания, будучи способными оставить ум надолго покоиться на объекте, то есть на пустоте. В это время необходимо сконцентрироваться, предаваясь неукоснительному сосредоточению на потоке ума. Со временем, лишь вспоминая об опыте воззрения, который вы развивали ранее, вы будете способны длительно просто покоиться в этом аспекте пустоты. Тогда вам нужно оставить все усилия и покоиться в естественном состоянии. Это будет достижением состояния «медитативного равновесия».



Способ развития медитации, представленный выше, когда шаматха предшествует випашьяне, происходит из традиции, называемой «Абхидхармакоша». Можно считать его аналогичным традиции, представленной в «Ступенях медитации» Камалашилы и так далее, известной как «метод медитации без концепций». Его можно отнести также к традиции достославного Атиши из писаний великого мастера Потовы, называемой «единственная необходимая подготовка». Эти наставления соответствуют традиции сутры, как и многие наставления по тренировке ума, данные Атишей, и также многим тантрическим учениям — таким, как учения Махамудры. Хотя есть очень много наставлений, использующих этот подход, здесь я решил построить учения ступенчатым образом, и поэтому опирался на учения по лоджонгу Потовы. В традиции Потовы

по поддержанию воззрения, когда ум обретает способность устойчивого покоя, снова практикуется випашьяна. Говорится также, что можно совмещать практику шаматхи и випашьяны.

Размышление 64

Пустота с сутью сострадания

Постижения только пустоты недостаточно для обретения парамиты мудрости. Я должен практиковать союз пустоты и сострадания. С точки зрения абсолютной истины, составные явления, которые возникают и существуют, ничем сами по себе не являются, они как пространство. Если я постигну, что обнаружить можно только то, что ничто невозможно действительно обнаружить, то это будет означать, что живых существ, терпящих страдания, не существует. И страданий, которые они терпят, тоже не существует. То, как они страдают из-за циклического взаимодействия кармы и эмоций, также изначально не установлено. Тем не менее, пока не достигну такое осознание, возникает видимость живых существ, терпящих страдания. Возникает видимость их страданий. Возникает то, как они терпят страдания, и то, как они находятся в ловушке этого цикла. Всех этих явлений, на самом деле, не существует, и все же они возникают. Однако живые существа обманываются этой иллюзией и в результате терпят различные страдания. Как печально! Рассеяв заблуждения, я должен привести их к состоянию будды, постижению истинной природы!

В абсолютном смысле, меня тоже не существует. Не существует этих живых существ. Не существует заблуждений. Не существует даже пути, рассеивающего заблуждения. Однако, с точки зрения запутанных относительных явлений, кажется, что страдание и омрачения существуют. Кажется, что существует путь. Посредством пути медитации рассеиваются заблуждения, и человек становится Буддой, пребывающим в сущности естественного состояния. Поэтому мое иллюзорное «я» покажет иллюзорным живым существам иллюзорный путь и учение. Благодаря этому превратности их иллюзорного страдания исчерпаются и освободятся в бескрайнем пространстве.

Поскольку все страдания и тех, кто их переживает, невозможно определить как истинно существующие, невозможно также определить как истинно существующие какие-либо феномены восприятия — такие, как формы или звуки. И если кто-либо стал бы настаивать на крайней идее постоянства, то не было бы причин утверждать, что кроме неистинного страдания испытывается еще и какое-то истинное⁸⁷. Если увидеть это страдание как несуществующее, то оно самоосвободится. Как же жаль тех, кто этого не видит!

Медитируйте так снова и снова.

⁸⁷ Другими словами, страдание не может быть несуществующим и истинно существующим одновременно.

Глава 14

СПОСОБЫ УСКОРЕНИЯ ПРОГРЕССА В ПРАКТИКЕ

Занятие 1

Совершенствование

Для ускорения постижения вышеприведенных учений один день медитируйте только на пустоту. Второй день — на сострадание. Следующий — на союз пустоты и сострадания, как описано в предыдущем размышлении. Если медитировать так, поочередно, то это сделает практику более интенсивной. Иногда медитируйте в ходе одного занятия только на пустоту. В ходе второго — только на сострадание. В ходе последующего — на союз пустоты и сострадания. Если медитировать так время от времени, то это сделает практику более глубокой.

Занятие 2

Устранение препятствий

Во время практики основной медитации, союза пустоты и сострадания, есть риск столкнуться

с препятствием привязанности к этой жизни. Некоторые последователи Дхармы очень любят наслаждения и приятные беседы и думают при этом, что они особенные, что они лучше обычных людей. Не развив искреннего отречения и непривязанности, некоторые нищенствуют, чтобы критиковать других и защищать себя. Они занимаются якобы позитивными делами, восстанавливая храмы и предаваясь затворничеству. Они практикуют добродетель ради еды, практикуют медитацию ради славы. Они напыщенны и лицемерны. Они втайне хотят, чтобы люди в них верили. Из гордыни они впутываются в мелкие склоки, желая одержать верх над другими. Какбы во имя религии они преследуют мирские цели. Это противоположность пустоты и сострадания, подобная смешиванию еды с ядом. Обычные мирские дела и устремления изначально негативны и поэтому заслуживают порицания. Но еще хуже — смешивать их с Дхармой и выдавать за позитивные. В качестве противоядия от этих тенденций снова и снова размышляйте над темами развития личности низших способностей.

Есть также препятствие привязанности к будущему счастью богов и людей. Если не побороть жажду мирского счастья, то можно казаться щедрым, соблюдающим нравственную дисциплину и скрупулезно и старательно творящим добродетель. Но если стремиться к радостям накопления еды, одежды, имущества, красивого дома, женщин, друзей, слуг и власти, то пустота и сострадание превратятся в помеху. В качестве противоядия ме-

дителируйте снова и снова, используя размышления ученика средних способностей.

Может быть и так, что даже если ваш ум обратился к Дхарме, вы думаете только о собственной выгоде. Это противоположность пустоты и сострадания. В качестве противоядия от этого медитируйте на равенство себя и других и ставьте других на свое место. Очень важно не относиться к медитации как к простой интеллектуальной гимнастике, но обретать уверенность, сосредоточиваясь непосредственно на собственных теле и уме.

Эти наставления даны в текстах по тренировке ума [Атиши] и разъяснены в «Пути бодхисаттвы» [Шантидевы]. Бодхисаттва Майтрея говорит:

Сущность ума одинакова и у вас, и у других.

Открыв, что другие вам более дороги и любимы, чем вы сами, вы поймете, что цели других важнее ваших.

Какими бы ни были ваши цели, не забывайте о целях других.

Если вы снова и снова будете медитировать на пустоту — объект постижения, то у вас появится мысль: «Ничто не реально. Все подобно иллюзии». Поскольку эта концепция нестойкая, то вы пока не увидели главного. Пустоте и состраданию будут препятствовать грубые мысли о врагах, друзьях, наслаждениях, разговорах и так далее. Поэтому вы должны переносить концепцию иллюзорности непосредственно на собственные тело, ум, имущество,

врагов и друзей. Важно добиться решительной уверенности на этом пути и затем поддерживать ее.

Занятие 3

Объединение упражнений

Далее посвящайте один день каждой теме: трудность обретения человеческой жизни; смерть и непостоянство; страдания циклического существования; причинно-следственная связь; вера в Дхарму; бодхичитта, любовь и сострадание; два вида отсутствия самости. Иногда медитируйте, объединяя эти темы. Иногда медитируйте на свои самые сильные недостатки, наносящие наибольший вред вашему уму. Иногда медитируйте на то, к чему чувствуете наибольшую склонность.

Занятие 4

Что следует делать всегда

В качестве основной непрерывной практики медитации сосредоточьтесь на четырех темах:

- 1) интенсивное размышление о непостоянстве;
- 2) осторожность и воздержанность в результате размышления о смысле причины и следствия;
- 3) сострадание ко всем существам в трех мирах циклического существования;
- 4) стабильное пребывание в истинной природе, свободной от всех измышлений.

Медитируйте на другие темы, чередуя их по кругу, как объяснено выше. Держитесь святых Лам, практикующих эти Учения, и друзей с благими намерениями. Чтение и слушание сутр между занятиями усилит вашу практику. Обретайте уверенность в Учении. Молитесь с верой. В частности, как сказано в «Летописи» традиции ступеней на пути Кадампы, существенно важно — соотносить Учение непосредственно со своими планами, мыслями, целями и устремлениями.

Четыре темы, упомянутые выше, должны быть вашей непрерывной практикой, усиливаемой упражнениями по устранению препятствий и совершенствованию. Необязательно посвящать этим темам отдельные занятия по размышлению — [их можно практиковать всегда], однако сделать это не будет ошибкой.

III

СПОСОБ ОБРЕТЕНИЯ ПЛОДА — НАИВЫСШЕГО ПРОСВЕТЛЕНИЯ

Достижение Просветления можно понять глубже в результате изучения первоисточников⁸⁸. Предложенное здесь объяснение не может сравниться с тем, что представлено в первоисточниках. Вот как изложен сущностный смысл мастером Нагарджуной:

Нравственность и щедрость приносят пользу другим. Усердие и терпение приносят пользу нам самим. Медитация и мудрость — причина Освобождения. Сострадание позволяет достигнуть всех целей... Каждое из этих семи совершенств, без исключения, — проявление непревзойденной мудрости. Их обретет Защитник Мира.

Когда мы развиваем настрой бодхиचितты и поведение, соответствующее шести парамитам, ум

⁸⁸ Труды по канону Махаяны.

без усилий сосредоточивается на Дхарме и не отвлекается. Естественным образом возникают вера в Три драгоценности, бдительность в отношении причины и результата и желание отбросить циклическое существование. Когда появляется неутолимый энтузиазм для однонаправленной медитации на Учения, то не так важно, развивается ли у вас глубокое медитативное погружение или нет: вы ухватились за путь, и в вашем сознании уже зародилась низшая стадия пути накопления⁸⁹.

Вы полностью вступите на путь накопления, когда обретете в некоторой степени ясное понимание смысла непостоянства, страдания, пустоты и отсутствия самости. Это называется «руководством по начальному погружению». Затем благодаря развитию силы медитации и силы накопления заслуг у вас появится ощущение того, что все формы бесплотны, подобны пене на волнах, и так далее. Вы осознаете, что пять скандх подобны иллюзии, и постепенно обретете ясное понимание отсутствия самости у явлений. Это называется «погружением исследования смысла».

Начиная с пути видения и дальше, в ходе продвижения по десяти бхуми бодхисаттвы, рождается и развивается мудрость непосредственного осознания свободы от умопостроений. Это называется «погружением сосредоточенности в таковость».

⁸⁹ Пять путей: накопления, подготовки, видения, медитации и более не учения. В каждом пути есть три уровня: низший, средний и высший.

От первого до седьмого бхуми бодхисаттва лишь частично усвоил «добродетельное погружение Татхагаты⁹⁰». Восьмому, девятому и десятому уровню соответствуют малая, средняя и великая [медитация]. Уровню состояния будды соответствует «абсолютное добродетельное погружение Татхагаты». Четвертое погружение — это рождение мудрости непосредственного видения сути. Подробное объяснение вы можете найти в других источниках. Описания этих четырех погружений нет в текстах, упоминавшихся ранее: объяснения в этой книге основываются на материале сутр.

Сначала, на первых шагах пути, в вашей практике будет определенная доля трудности. Поэтому важно оставить все остальные дела и усердно заниматься исключительно практикой медитации. Спустя некоторое время, хотя вам еще нужно будет работать и прилагать все больше усилий, практиковать станет легче. В это время расширьте свою активность: накапливайте заслуги различными путями и практикуйте молитвы-устремления. Благодаря такой тренировке ума возникнет мудрость пути накопления. В силу собственной инерции эта мудрость будет развиваться, с ней станет легче работать. На этом этапе предстоит отбросить много тонкой негативной кармы, устранить множество препятствий и обеспечить ускорение движения. Затем постепенно зародится и будет расти мудрость непосредственного осознания истинной природы

90 Эпитет Просветленного, Будды.

всех явлений. И тогда все время будет счастье, все больше и больше счастья.

Плод, состояние будды, описывается следующим образом. Тело истины [Дхармакая] — незамутненная мудрость естественного сияния. Тело наслаждения [Самбхогакая] поворачивает абсолютное Колесо Дхармы для благородного собрания в Чистых землях. Тело проявления [Нирманакая] заботится о пользе существ в нечистых мирах, дисциплинируя их подходящими способами. Посредством мудрости, любви и силы просветленное влияние и действия [этих тел] приносят пользу всем живым существам согласно их особенностям и приводят их к непревзойденному блаженству.

Вышеприведенные сведения необязательно соответствуют одному занятию — объясняйте их тем способом, который кажется подходящим для ученика. На этом завершается комментарий под названием «Вступление на этапы пути Учения Будды»⁹¹.

⁹¹ Второе название для «Источника амриты», которое дает Таранатха.

ДОПОЛНЕНИЕ

Ритуалы зарождения бодхичитты

В данном разделе объясняются ритуалы зарождения бодхичитты в результате практики и принятия обетов бодхисаттвы и содержатся две главы: церемония зарождения бодхичитты и церемония принятия обетов бодхисаттвы.

Глава 1

ЦЕРЕМОНИЯ ЗАРОЖДЕНИЯ БОДХИЧИТТЫ

Приготовьте опору⁹² и подношения. Поднесите мандалу. Затем повторите за Ламой три раза:

Будды и Бодхисаттвы, пребывающие в десяти сторонах света, пожалуйста, подумайте обо мне! Учитель, пожалуйста, подумайте обо мне! Так же, как предыдущие Татхагаты, Победители, абсолютно совершенные Будды и Бодхисаттвы, пребывающие на десяти уровнях, начинали с развития непревзойденной, полностью совершенной бодхицитты, так и я, *(ваше имя)*, благодаря силе моего Учителя обращаюсь к вам с молитвой о зарождении непревзойденной, полностью совершенной бодхицитты!

⁹² Священные символы тела, речи и ума Будды: обычно в форме тханки, изображения или статуи (представляющих тело Будды), священного текста (представляющего просветленную речь) и ступы (представляющей просветленный ум).

Повторив это три раза, повторите еще три раза, заменив последние фразы на следующие:

Я, (ваше имя), отныне и до достижения сердца Просветления принимаю Прибежище в высших из людей, превосходных Буддах! Я принимаю Прибежище в лучшем из Учений — Учении о покое, свободном от привязанностей! Я принимаю Прибежище в высшем из собраний — духовном собрании благородных Бодхисаттв!

Полный вариант требует добавления строки «пожалуйста, подумайте обо мне» перед каждой фразой в принятии Прибежища. Если использовать краткий вариант, то приведенного выше достаточно. Теперь совершите накопление заслуг, повторив три раза семичастную молитву из «Молитвы-устремления о совершенном поведении»⁹³.

Далее идет основная часть церемонии. Высказывается такая же просьба, как выше. Затем произнесите:

Я, (ваше имя), в этой и во всех будущих жизнях буду возвращать корни добродетели: щедрость, нравственность и медитацию! Я буду вдохновлять к этому других и буду сорадоваться, если они тоже будут этим заниматься! Благодаря этим корням

⁹³ Из этой расширенной молитвы происходит семичастная молитва. Часто этот расширенный вариант декламируется в начале церемоний и ритуалов, чтобы позволить участникам очиститься от негативных действий и накопить заслуги.

добродетели так же, как предыдущие абсолютно совершенные Будды, Победители и великие Бодхисаттвы, пребывающие на десяти уровнях, развивали бодхичитту, я, (ваше имя), отныне и до тех пор, пока не достигну сердца Просветления, буду развивать настрой великого, абсолютно совершенного, непревзойденного Просветления!

Пусть я смогу переправить на другой берег тех живых существ, которые пока туда не переправились! Пусть я смогу освободить тех, кто пока не освободился! Пусть я смогу принести облегчение тем, кто в нем нуждается! Пусть те, кто не вышел из-под власти страданий, полностью избавятся от них!

Повторите это три раза.

Даруйте Учение на основе предыдущих объяснений по развитию бодхичитты, используя полный или краткий вариант. Полный вариант упражнений с описанием многочисленных преимуществ бодхичитты можно найти в таких сутрах, как «Сутра семи Учений», дарованная по просьбе благородного Авалокитешвары, и «Гандавьюха. Сутра узора из стеблей». Вы можете читать их вслух.

В завершении произнесите молитвы-устремления. Для краткого завершения произнесите: «Пусть благодаря этой добродетели все существа...»⁹⁴, —

94 Пусть благодаря этой добродетели
Все существа завершат накопления заслуг
и мудрости
И таким образом обретут два священных тела
Просветления!

и так далее. Еще раз совершите подношения Трем драгоценностям и Учителю. Это известно как «Церемония зарождения бодхичитты и принятия Прибежища» и является церемонией устремления к бодхичитте.



Перед церемонией нет необходимости оценивать ученика, а также нет необходимости в том, чтобы ученик сначала принял один из восьми видов мирского или монашеского посвящения. Этот обет можно давать любому, у кого есть желание его принять. Эта линия преемственности развития бодхичитты, начавшись с Майтреи, создала альтернативную церемонию принятия обетов бодхичитты, известную в Индии. Составил ее великий Учитель, благородный Асанга. Она включена в трактат, называемый «Канон бодхисаттвы», но не тот, который содержится в «Великой горе драгоценностей». Намерение текста Асанги согласуется с тем, что представлено здесь. Этот вариант основан на том, что ясно содержится в церемонии зарождения бодхичитты, составленной Атишей.

Глава 2

ЦЕРЕМОНИЯ ПРИНЯТИЯ ОБЕТОВ БОДХИСАТТВЫ

Основные деяния истинного бодхисаттвы подробно изложены в сутрах Махаяны, поэтому вам следует изучать много сутр. Или же можно изучать «Бодхисаттва-бхуми» Асанги и «Послание ученику» [Чандрагомина], поскольку они отражают сущность всей Махаяны. По крайней мере, следует слушать передачу таких сутр, как «Облако драгоценностей» или «Сущность пространства». Если старательно следовать наставлениям о ступенях на пути, представленным в этой книге, то это подобно изучению сердца Махаяны. Однако это не принижает ценности изучения подлинных слов сутр Махаяны.



Готовясь к принятию обетов бодхисаттвы, разложите подношения перед тремя опорами⁹⁵. Совершив

⁹⁵ Во время принятия обета подходящими опорами являются Духовный Мастер, представляющий Будду, священные тексты, представляющие Дхарму,

три простирания перед Учителем, сложите ладони и **обратитесь к нему троекратно с просьбой:** Учитель, я прошу о возможности принять от Вас чистые обеты дисциплины бодхисаттвы. Если это не повлечет за собой никакого вреда, прошу, обратите на меня свое сострадательное внимание ненадолго и удостойте меня этих обетов!

Если вы помните эти слова, то можете произнести их сами. Если нет, повторите их за Учителем или другом.

Затем Учитель говорит: Благородный сын, слушай! Хочешь ли ты переправить на тот берег тех живых существ, которые пока не переправились туда? Хочешь ли ты освободить тех, кто не обрел Освобождения? Хочешь ли ты давать укрытие тем, кто в нем нуждается? Хочешь ли ты полностью привести к нирване тех, кто пока не обрел ее? Хочешь ли ты присоединиться к непрерывной линии преемственности Будды?

Ученик отвечает: Да, таково мое желание.

Учитель: Ты должен полагаться на развитие бодхичитты и на Йидама. Но не желаешь ли ты принять этот обет, дабы соревноваться с другими?

Ученик: Нет.

Учитель: Не принудил ли тебя кто-либо принять этот обет?

и члены духовного сообщества, представляющие Сангху. Также опорами могут быть статуя, представляющая просветленное тело, тексты, представляющие просветленную речь, и ступа, представляющая просветленный ум.

Ученик: Нет.

Затем сделайте подношения, произнося строки: «Подношения вообще...» и так далее. Вознесите хвалу и выразите почтение, произнося подходящие для этого строфы. Например: «Защитник, обладающий великим состраданием...» и так далее. Затем с чувством почтения к Учителю произнесите три раза такую просьбу:

Ученик: Учитель, пожалуйста, удостойте меня прямо сейчас чистых обетов дисциплины бодхисаттвы!

Учитель: [Имя ученика (ученицы)], благородный сын (дочь), являешься ли ты бодхисаттвой?

Ученик: Являюсь.

Учитель: Читаешь ли ты молитвы-устремления к Просветлению?

Ученик: Да, это так.

Учитель: Благородный сын (дочь), послушай! Хочешь ли ты принять основополагающие деяния всех бодхисаттв и дисциплины всех бодхисаттв?

Ученик: Я хочу их принять!

Далее следует основная часть церемонии.

Учитель говорит: Достойный уважения, благородный сын, [имя ученика], примешь ли ты от меня — бодхисаттвы [имя Учителя] — подготовку для деяний, которыми занимались бодхисаттвы прошлого, и подготовку для нравственной дисциплины

плины, которой они придерживались, подготовку для деяний, которыми будут заниматься бодхисаттвы будущего, и подготовку для нравственной дисциплины, которой они будут придерживаться, подготовку для деяний, которыми занимаются бодхисаттвы настоящего в десяти сторонах света, и подготовку для нравственной дисциплины, которой они придерживаются? Будешь ли ты заниматься практиками, которыми занимались все бодхисаттвы прошлого, практиками, которыми будут заниматься бодхисаттвы будущего, и практиками, которыми занимаются бодхисаттвы настоящего, пребывающие в десяти сторонах света, в качестве основ практик бодхисаттвы? Примешь ли ты все нравственные дисциплины бодхисаттв: нравственную дисциплину обетов, нравственную дисциплину, собирающую благие качества, и нравственную дисциплину, способствующую благу существ? Примешь ли ты их от меня?

Ученик: Я полностью приму их!

Учитель и ученик повторяют это три раза, и так передаются обеты бодхисаттвы.

Теперь **Учитель обращается** с просьбой к Буддам и Бодхисаттвам, произнося три раза: Благородный сын (дочь), бодхисаттва [имя бодхисаттвы], надлежащим образом получил (получила) от меня чистый обет дисциплины трижды. Этот бодхисаттва [имя ученика (ученицы)] надлежащим образом принял обет дисциплины бодхисаттвы. Я, [имя Учителя],

выступал как свидетель. Хотя благородные и высшие сокрыты от глаз, явления, составляющие мир, не сокрыты. Поэтому, пожалуйста, обратите свое внимание на эти обязательства, которые — часть всех явлений в мире.

Учитель должен подняться, разбросать цветы в десяти направлениях и говорить, сложа ладони. Ученик в ответ совершает три простирания перед Тремя драгоценностями и три простирания перед Учителем и садится.

Учитель произносит: Сейчас, когда ты принял обеты бодхисаттвы, все Будды и Бодхисаттвы будут видеть в тебе свое дитя, своего брата или сестру. Они всегда будут защищать тебя и заботиться о тебе. Они будут способствовать увеличению твоих накоплений заслуг и мудрости. Об этом принятии обетов бодхисаттвы не следует говорить — его следует держать в тайне от людей, не имеющих веры. Отныне всегда отбрасывай четыре или восемь падений, сорок шесть недостатков и так далее. Набирайся опыта в методах соблюдения дисциплины бодхисаттвы и в знании особенностей ее нарушений.



Если вы хотите провести расширенный вариант этой церемонии, то можете рассказать здесь в общих чертах о деяниях [бодхисаттвы]. Обычно в этой традиции принятия обетов бодхисаттвы сначала дается полное объяснение деяний, после чего следует

принятие обетов. Но если вы не объясните деяния во время церемонии, это не будет ошибкой.



В завершении поднесите дары и посвятите добродетель Просветлению. Так заканчивается церемония принятия обетов бодхисаттвы.

[Восемнадцать коренных падений бодхисаттвы таковы:

1. Восхвалять себя и принижать других.
2. Нежелание делиться Дхармой или богатством.
3. Не принимать извинения других.
4. Отвергать учения Махаяны.
5. Присваивать подношения, предназначенные Трем драгоценностям.
6. Оставлять Дхарму.
7. Красть одежду монахов или монахинь.
8. Совершать любое из пяти тяжелейших падений, несущих немедленное воздаяние: убийство отца, матери или Архата, пролитие крови Будды или создание раскола в Сангхе.
9. Придерживаться ложных взглядов.
10. Уничтожать города и подобные места.
11. Обучать пустоте тех, чей ум не готов.
12. Отвращать других от Просветления.
13. Отвращать других от обетов пратимокши.
14. Принижать Малую колесницу.

15. Ложно заявлять о постижении пустоты и реализациях.
16. Принимать то, что было украдено у Трех драгоценностей.
17. Устанавливать несправедливые правила.
18. Отказываться от бодхичитты.]

Заключение

На этом заканчивается «Вступление на этапы пути Дхармы», известные также как «Практики и результаты, включающие в себя наставления для трех типов личностей вместе с практикой развития бодхи-читты». Любой человек, желающий практиковать Дхарму, если он или она интересуется только традицией Сутры, найдет здесь все практики этой традиции. В наше время практикующие традицию Сутры опираются именно на эти тексты, считая только их носителями передачи благословения. Если те, кто питает интерес к Тантре, не начнут с этих практик, то существует опасность того, что их практика Тайной мантры исказится. Поэтому любой, кто желает исполнить намерение всех Будд и их последователей, должен упражняться в этих размышлениях.



МОЛИТВА ЛИНИИ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ КАДАМПА

Мастер сострадания, победитель Будда,
Славные преемники — Бодхисаттвы,
неутомимые покровители,
Мастер всей Дхармы, досточтимый Асанга,
Второй всеведущий, Бодхисаттва Васубандху,
Я простираюсь перед вами, принимаю в вас
Прибежище и обращаюсь с просьбой!

От Превосходного⁹⁶ до царя Серлингпы —
Непревзойденные Ламы линии обширного
метода;

Бодхисаттва Манджушри, благородный
Нагарджуна и другие

Держатели линии глубинного воззрения;
Тайная наставница-йогини, достославная
Тилли и другие

Держатели линии благословения практики;
Я уважительно обращаюсь к вам с просьбой:
«Пожалуйста, благословите!»

Тот, чей ум подобен драгоценности исполнения
желаний, Атиша,
Источник Победителей, Дромтон Ринпоче⁹⁷,
Полное раскрытие мандалы знания, Потова,

⁹⁶ Эпитет Будды Шакьямуни.

⁹⁷ Дромтонпа (1005–1064) — один из главных учеников Атиши.

Освоивший океан передач текстов, Шарава⁹⁸,
Тот, кто вел себя в соответствии с Дхармой,
прославленный Тумтон Лодро⁹⁹,
Древо жизни учений Кадампы, Дотонпа¹⁰⁰,
Палден Дро, сияющий свет мудрости¹⁰¹,
Защитник Кьотон Сенге¹⁰², мастер чистоты
в трех упражнениях,
Корона девяти великих, известный как Чимчен
Намкха¹⁰³,
Мастер силы и действенности, досточтимый
Монлам Цултрим¹⁰⁴,
Осуществляющий безграничное благо для
существ, Зеу Драгпа¹⁰⁵, известный также
как Цондру,
Мастер океана Абхидхармы, Лосанг Чим¹⁰⁶,

98 Шарава (1070–1141) — ученик Потовы, автор двух важных текстов ламрима Кадампы.

99 Тумтон Лодро (1106–1166) — ученик Шаравы.

100 Дотонпа известен также как Шераб Драг (XII в.), ученик Тумтона Лодро.

101 Известен также как Дуци Драг (XII в.) — ученик Дотонпы.

102 Кьотон Сенге (1179–1250) — ученик Палдена Дро.

103 Чимчен Намкха (1210–1267) — ученик Кьотона Сенге, автор текстов по ламриму и логике.

104 Монлам Цултрим (1219–1299) — ученик Чимчена Намкха.

105 Зеу Драгпа (1253–1316) — ученик Монлам Цултрима, был в течение двенадцати лет настоятелем монастыря Нартанг.

106 Лосанг Чим (1299–1375) — ученик Зеу Драгпы, автор

Дротон Кунгьялва¹⁰⁷, обладающий чистым умом,
 Мастер Шераб Пангтон¹⁰⁸, владыка Дхармы,
 Святой и непревзойденный разум, Сонам
 Чогдруб¹⁰⁹,
 Хранитель традиции глубинного смысла,
 досточтимый Палден Дондруб¹¹⁰,
 Сын сердца, Архат Сонам Драг¹¹¹,
 Обладающий бодхичиттой, досточтимый Кунга
 Чогдруб¹¹²,
 Герой, достигший состояния Майтреи, великий
 Дролчог¹¹³,

комментария к «Абхидхармакоше» Васубандху, был в течение тридцати девяти лет настоятелем Нартанга.

- ¹⁰⁷ Дротон Кунгьялва (1338–1401) — ученик Лосанг Чима, был настоятелем Нартанга в течение двадцати семи лет, автор комментария к «Пути бодхисаттвы» Шантидевы.
- ¹⁰⁸ Шераб Пангтон (1357–1423) — ученик Дротон Кунгьялвы, автор комментария к «Пути бодхисаттвы» Шантидевы.
- ¹⁰⁹ Сонам Чогдруб (1399–1452) — ученик Шераб Пангтона, автор двух комментариев к практике тренировки ума.
- ¹¹⁰ Палден Дондруб (XV в.) — ученик Сонам Чогдруба.
- ¹¹¹ Сонам Драг (XV в.) — учитель Кунга Чогдруба в традиции Сакья.
- ¹¹² Кунга Чогдруб (XV в.) — учитель Кунга Дролчога в традиции Сакья.
- ¹¹³ Кунга Дролчог (1507–1565) — автор многочисленных текстов традиции Джонанг, держатель передач школы Джонанг, Шангпа-Кагью и Калачакра-тантры.

Видящий смысл нерожденного, досточтимый
Лунгриг Гьямцо¹¹⁴,
Ко всем этим коренным Ламам и Ламам линии
преемственности
Я обращаюсь с просьбой о благословении!

Кроме того, к тем, кто следует источнику Будд,
Обладающим глазами, пылающими
нравственностью и мудростью,
К Джаюлве¹¹⁵, благословленному святыми
Ламами,
К Цангбе Ринпоче¹¹⁶, реализовавшему
естественное состояние,
К Муменпе¹¹⁷, освоившему океан наставлений,
После них — от пяти великих учеников¹¹⁸
до Кумчен Сонам Чогдруба
Я обращаюсь с просьбой о благословении!

Обладающий непревзойденными
достоинствами, Кумчен Чогьялва¹¹⁹,

114 Лунгриг Гьямцо (XVI в.) — коренной учитель Таранатхи.

115 Джаюлва (1075–1138) — автор ламрима Кадампы, основатель монастыря Дакпо Лхогью Джаюл.

116 Цангба Ринпоче (XI в.) — ученик Джаюлвы.

117 Муменпа (XI в.) — ученик Джаюлвы.

118 Пять учеников Джаюлвы в традиции Кадампа.

119 Кумчен Чогьялва (XIII в.) — преемник Долпопы Шераб Гьялцена, пятый держатель трона традиции Джонанг.

Обладающий совершенным знанием,
Еще Ринчен,
Однонаправленно практиковавший с усердием,
Лхачунгва¹²⁰,
И мой коренной Лама по имени Джампа¹²¹,
Я обращаюсь к вам с просьбой о благословении!

Можно дополнить эти строфы, поскольку есть много линий преемственности, передающих эти учения. Можно добавить эти строфы к вашей линии передачи текстов и наставлений, используя формат вышеприведенной молитвы. Затем молитесь так:

Чистая вера — путь ученика низших
способностей,
Чистое отречение — путь ученика средних
способностей,
Чистый благородный настрой [бодхичитта] —
путь ученика высших способностей,
Пусть я обрету три чистых Пути!

Если в потоке моего сознания не зародится
осознание непостоянства и смерти,
То, сколько бы я ни старался, все будет увязать
в мирских делах.
Благословите меня на освобождение от восьми
мирских дхарм,

¹²⁰ Полное имя мастера — Лхачунгва Еше Ринчен (XVI в.), ученик Кунги Гьялцена.

¹²¹ Кхеван Джампа Лхундруб (XVI в.) — один из учителей Таранатхи.

Которые заставляют мой ум уходить в сторону
от Дхармы после того, как он обратился
к ней!

Если не пробудится вера в безошибочность
действия и результата,
То все дхармические действия будут теряться
в притворстве.

И даже если я постараюсь серьезно заниматься
практикой, это будет превращаться
во что-то другое.

Благословите меня на пробуждение доверия
к Истине!

Если любовь и сострадание не появятся в потоке
моего сознания,

То, даже если я буду усердствовать в практике,
это будет практикой Малой колесницы.

Благословите меня, чтобы, взяв на себя страдания
всех существ как собственную ношу,
Я мог бы упражняться в непревзойденной
бодхиचितте!

Если я не постигну пустоту, в которой
освобождаются все запутанности,

Я не смогу воспринимать все явления
как иллюзорные,

И, поддавшись силе привязанности к их
свойствам, мой ум не освободится.

Благословите меня, чтобы я смог постичь
абсолютное естественное состояние!



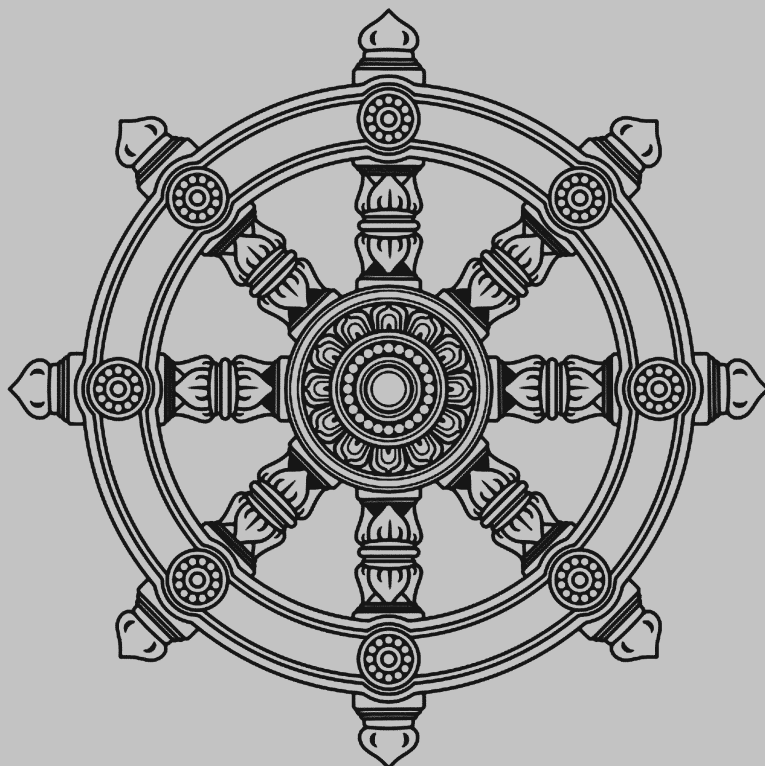
Когда я писал этот текст, то обращался к объяснениям, содержащимся в «Светильнике на пути Просветления», «Комментариях по двум истинам» и «Особым наставлениям по Срединному пути». Я изучал также комментарий Муменпы, ступенчатые учения Бумпавы и коренной комментарий великого ученого Джампа Лхундруба по трудам Потовы. От великого ученого Лунгрига Гьямцо я получил передачу, подробные объяснения и практические советы по коренному комментарию Потовы — «Летопись», коренной комментарий Нартангпы «Высший путь» и комментарий Чима «Ежедневные учения». При написании этой книги я обращался также ко многим другим текстам, но вышеупомянутые являются основными.

Благодаря добродетели,
 созданной этим общим обзором
 Намерения всех Будд
 и их последователей,
 Пусть все без исключения
 живые существа
 Быстро достигнут состояния
 всеведущего будды!

Этот текст был составлен Странником¹²² Таранатхой. Формат его, как и советы по медитациям,

¹²² Прозвище, которое дал себе Таранатха. В пер. с тиб. «гьялкампа» — странник.

объясняющие способы понимания смысла для практикующих, основан на трудах святых прошлого. Благодаря этому сочинению пусть распространяется и долго не увядает драгоценная Дхарма!



Руководство
по семи пунктам
тренировки ума
Махаяны

ОМ СВАСТИ!

Преданно склоняюсь к лotosовым стопам святого Ламы.

Здесь изложена сущностная практика безупречной устной передачи от славного Атиши¹²³ — практика бодхичитты замены себя на других. В общем, что касается устной передачи от победоносного Дромтона¹²⁴, то в ней содержатся два вида наставлений: относящиеся к Тантре и непосредственно традиции Сутры. И хотя все они определенно связаны с безошибочным воззрением пустотности, тем не менее, эта традиция является в основном особенной передачей относительной бодхичитты. Конечно, было бесчисленное множество великих существ, держателей устной передачи, но они лишь в малой степени демонстрировали пример Освобождения через замену себя на других. Из всех имеющихся различных систем сущностных наставлений этой

¹²³ Атиша Дипанкара Шриджняна (982–1054) — индийский буддийский мыслитель и проповедник, восстанавливавший буддизм в Тибете после гонений царя Лангдармы; основатель школы Кадампа тибетского буддизма.

¹²⁴ Дромтонпа (Дромтон Гъялвей Джунгне) (1005–1064) — выдающийся буддийский учитель, основной ученик и преемник Атиши, один из основателей школы Кадампа.

особенной передачи представленная здесь является текстовой традицией семи пунктов, установленной великим Чекавой¹²⁵.

Этими пунктами соответственно являются:

1. Предварительная часть.
Основополагающие наставления;
2. Главная часть. Упражнение в двух видах бодхичитты;
3. Преобразование неблагоприятных условий в путь Просветления;
4. Краткие наставления по практике всей жизни;
5. Степень тренировки ума;
6. Обязательства в связи с тренировкой ума;
7. Советы по тренировке ума.

¹²⁵ Геше Чекава Еше Дордже — буддийский учитель, приверженец школы Кадампа.

1

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Основополагающие наставления

В начале — подготовка.

Так сказано¹²⁶.

Представив своего Коренного Ламу над макушкой головы, следует думать, что он является сущностью всей линии передачи учителей. С верой и преданностью, мы многократно произносим:

སྤྱུ་མ་ཡང་དག་པ་ཡོངས་ཀྱི་དག་བའི་ལུས་གཉིན་ཆེན་པོས་བདག་ལ་བྱིན་གྱིས་
རྒྱབས་དུ་གསོལ།

བྱམས་སྨིང་རྗེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བྱད་པར་ཅན་རྒྱུད་ལ་སྦྱོར་བར་མཛད་དུ་གསོལ།

ЛА МА ЙАНГ ДАК ПА ЙОНГ КЬИ ГЕ ВЕЙ ЩЕ
НЬЕН ЧЕН ПОИ ДАК ЛА ДЖИН ГЬИ ЛАП ТУ СОЛ
ДЖАМ НЬИНГ ДЖЕ ДЖАНГ ЧУП КЬИ СЕМ КЬЕ
ПАР ЧЕН ГЬЮ ЛА КЬЕ ВАР ДЗЕ ДУ СОЛ

¹²⁶ Имеется в виду коренной текст Геше Чекавы под названием «Семь пунктов тренировки ума Махаяны» (theg pa chen po'i blo sbyong don bdun ma).

Истинный Лама, великий духовный покровитель, прошу о благословении! Прошу о том, чтобы в моем сознании зародился особенный просветленный настрой любви и сострадания!

Затем Лама входит через макушку нашей головы. Визуализируя в своем сердце купол света, похожий на скорлупу яйца без верха, мы представляем, что Лама занимает свое место в нем. Обретаем сильную веру и преданность. Такова гуру-йога.

Обязательно выполняй ее в начале каждого занятия, упражняясь в вышеприведенных наставлениях.

Непосредственными объектами концентрации во время подготовки являются размышления:

- [1] о трудности обретения драгоценного человеческого тела с его свободами и преимуществами,
- [2] о смерти и непостоянстве,
- [3] об изъятиях сансары, а также
- [4] о законе причины и следствия — карме.

Приступая к новой теме, нужно анализировать ее по пунктам и, запечатлевая в сознании, затем на них медитировать.

В завершении, опираясь на свой опыт медитации без отвлечения, чтобы добиться еще большей ясности осознания, все вышеназванное следует свести к одному объекту медитации, а именно:

«Итак, это особенное человеческое тело не обре-

тается снова и снова, и теперь, получив его, нужно во что бы то ни стало практиковать Дхарму. К тому же, поскольку время смерти неизвестно, Дхарму следует практиковать прямо сейчас. Поскольку во время смерти имущество и еда, враги и друзья, дом и тело, власть, могущество и все остальное не последует за нами, от всего этого не будет ни пользы, ни вреда. Пусть и прекрасно, что все это возникает, но еще лучше просто это отбросить. С другой стороны, добродетель и пороки обязательно последуют за нами. Негативные действия, которые совершены, — уже совершены, а позитивные действия, которые не совершены, — остаются не совершенными.

Где бы мы ни рождались во власти кармы, среди шести видов живых существ¹²⁷ — нигде нет счастья, не сопровождаемого так или иначе страданием. А что делать, если родишься в трех нижних областях существования¹²⁸? Ведь нет никакой уверенности, что такого рождения не произойдет. Нужно решить для себя, что с этого момента мы не станем совершать порочных деяний даже ценой жизни, но будем усердствовать в добродетели и снова, и снова напоминать себе об этом».

В завершении занятия медитацией следует произнести семичастную молитву¹²⁹.

127 Обитатели адов, голодные духи, животные, люди, полубоги и боги.

128 Рождение в мире животных, голодных духов или обитателей ада.

129 Семь частей — это простираания перед Тремя драгоценностями, совершение подношений, раскаяние,

Всем вышесказанным нужно руководствоваться и в перерывах между занятиями медитацией — это важно при любых обстоятельствах, всегда!

сорадование, просьба поворачивать Колесо Дхармы, просьба не уходить в нирвану и посвящение заслуг Просветлению всех существ. См. Приложение.

2

ГЛАВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение в двух видах бодхичитты

Далее следует сопутствующая медитация на абсолютную бодхичитту и главная медитация на относительную бодхичитту.

2.1. ПЕРВЫЙ ПУНКТ.

[АБСОЛЮТНАЯ БОДХИЧИТТА]

Все явления сновиденью подобны.

Нерожденного осознания природу исследуй.

Противоядия в себе освободятся.

В состоянии сущности всеобщей основы покойся.

Таково краткое изложение смысла.

Подготовка и завершение — такие же, как и раньше. Основная часть: все объекты, внешние и внутренние явления, когда проявляются, кажутся абсолютно реальными, они — иллюзии нашего ума. В действительности, поскольку их существование

невозможно ни установить, ни доказать — они подобны сновидению.

Поразмыслив немного над этим, переходи к рассмотрению сущности собственного ума. В ней не найти цвета, формы и так далее, и значит, ум не рожденный, не истинный. Если вглядываться в его сущность, лишенную истинности, то она в конце концов исчезает, не остается никакой опоры — оставайся расслабленно в этом состоянии. Нужно так медитировать снова и снова.

Между занятиями воспринимай все как мираж.

Чем бы ни занимался между практиками, что бы ни возникало — необходимо не терять уверенности в том, что все подобно иллюзии, не существует на самом деле.

2.2. Второй пункт.

[ОТНОСИТЕЛЬНАЯ БОДХИЧИТТА]

Что касается второго пункта, относительной бодхи-читты, то здесь три раздела: подготовка, основная часть и завершение.

2.2.1. [ПОДГОТОВКА]

Подготовкой является медитация на любовь и сострадание. Прежде медитируют на благие качества этого рождения. Затем следует размышлять о великой доброте своих близких — родителей,

родственников, друзей и так далее; о великих страданиях в трех низших областях существования; о разнообразных страданиях людей и так далее; о таких ситуациях, когда кто-либо может обладать могуществом, богатством и так далее в этой жизни, однако поскольку совершал ужасные порочные действия, то сразу после смерти непременно родится в аду.

Далее размышляют о тех, кто в этой жизни, которую столь трудно обрести, стремится причинить нам вред — о врагах и демонах.

И после этого размышляют о всех существах.

Сначала нужно подумать о том, сколько пользы принесла нам мать в этой жизни. Так как нет ни одного существа, которое бы не было нашей матерью или отцом в одной из прошлых жизней, значит, они все приносили нам пользу. Таким образом, поскольку есть не только одна жизнь и они все являются нашими родителями в бесчисленном количестве жизней, то всем им нужно желать счастья.

«Сейчас они не только вынуждены испытывать страдание, но и вовлекаются в создание причин сильного страдания в будущем. Как это печально! Что же мне сделать для моих страдающих родителей?», — думая так, нужно углублять понимание того, насколько это невыносимо.

2.2.2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

*Упражняйся, чередуя принятие и отдачу,
Оседлав для этого коня праны.*

Здесь мы так же, как и раньше выполняем медитацию на любовь и сострадание. После того места, где думаем: «Как это печально!», решаем, что хотим принять на себя все пороки и страдания существ — наших родителей и отдать им все свое счастье и добродетель. На вдохе затем следует думать: «Пусть все их пороки и страдания созреют во мне», а на выдохе — «Пусть все мое счастье и добродетель возникнут у всех существ». Представляя, что так и происходит, мы испытываем сорадование. Это первый пункт.

Далее, вдыхая, представляем, что пороки и страдания всех, подобные черноте от скобления шкуры, входят в наши ноздри и растворяются в сердце. Вместе с выдохом все наше счастье и добродетель подобно лунному свету выходит через ноздри и передается всем существам. Они в тот же момент достигают состояния будды. При этом также медитируем на сорадование.

Так выполняется с каждым вдохом и выдохом.

2.2.3. ПОСЛЕДУЮЩАЯ ПРАКТИКА В ПЕРЕРЫВАХ МЕЖДУ ЗАНЯТИЯМИ

*Три объекта, три яда, три корня
Применяй, сформулировав, чем бы ни занимался,
И в принятии ставь себя на первое место.*

Когда появляются привязанность к приятному, отвращение от вредного и неприятного или притупленность ума в отношении чего-либо нейтраль-

ного, следует думать так: «Пусть я заберу всю загрязненность тремя ядами всех существ, пусть они будут свободны от омрачений, пусть я тем самым разрублю оковы их омрачений». Так три яда превращаются в корни добродетели. Нужно снова и снова говорить и думать: «Пусть их пороки созреют во мне, пусть моя добродетель созреет в них»; «Я дарю драгоценным живым существам все свои достижения и победы и принимаю на себя все их потери и поражения». Перед тем как принять на себя страдания других, нужно пожелать, чтобы все наши страдания будущих жизней созрели сейчас.

3

Преобразование неблагоприятных условий в путь Просветления

*Пусть весь мир пороков полон,
Превращай проблемы в путь!*

Когда появятся неблагоприятные условия, нужно будет преобразовывать их в путь Просветления, и уже сейчас нужно в этом упражняться:

- 1) с опорой на относительную бодхичитту;
- 2) с опорой на абсолютную бодхичитту;
- 3) с опорой на особые средства.

3.1. ПЕРВАЯ ЧАСТЬ [С ОПОРОЙ НА ОТНОСИТЕЛЬНУЮ БОДХИЧИТТУ]:

*Вся вина лишь на одном,
Все лишь крайне к нам добры.*

Другие могут причинять нам вред, могут появляться болезни тела и страдания ума, может быть

разрушен родной дом, нас могут обмануть друзья — может происходить много такого, что не является для нас желанным. Однако не следует негодовать и вынашивать планы мести. Нужно обратиться к себе и понять, что все это — расплата за накопленную нами негативную карму из-за привязанности к своему «я». Мы сами заработали это страдание. Теперь же нужно во что бы то ни стало отбросить эту привязанность и понять, что те, кто причиняет нам вред, позволяют очиститься от пороков и омрачений, и с их стороны это проявление великой доброты.

3.2. ВТОРАЯ ЧАСТЬ [С ОПОРОЙ НА АБСОЛЮТНУЮ БОДХИЧИТТУ]:

*Иллюзорная видимость — четыре Будда-тела,
И пустота — непревзойденная защита.*

В общем, что касается всех возникающих проявлений, включая неблагоприятные обстоятельства, то следует понимать, что, хотя и проявляются, они не обладают ни малейшей степенью истинного существования. Если поискать их возникновение, прекращение и пребывание, то выяснится, что их природа не позволяет их никак определить. Все проявляется, но ничем не является — так лучше оставить все концепции. Таким образом, пустота — это Дхармакая, ясность — Нирманакая, их соединение — Самбхогакая, неразделимость — Свабхавикакая.

3.3. ТРЕТЬЯ ЧАСТЬ

[С ОПОРОЙ НА ОСОБЫЕ СРЕДСТВА]:

*Средств четырех непревзойденный метод
Сразу в медитацию включай.*

Четыре средства — это практика собирания накоплений, практика раскаяния, подношение торма богам и демонам, подношение торма Дакиням и Защитникам Дхармы.

Здесь нужно подумать так: «Если я не желаю испытывать страдания и стремлюсь к счастью, но не преуспеваю в этом, то мне поистине следует накапливать заслугу и раскаиваться в своих проступках и пороках». Необходимо повторять семичастную молитву, в особенности же обширные подношения и восхваления Трех драгоценностей. Следует раскаиваться в своих порочных действиях и желать не совершать их впредь. В перерывах между занятиями практикой нужно совершать материальные подношения Ламе и Сангхе. Кроме того, исключительно благим делом будет печатание книг по Дхарме, строительство храмов и изготовление статуй божеств.

Во время раскаяния в своих пороках следует читать вслух сутры, повторять дхарани и подносить небольшие фигурки божеств — цаца. Необходимо усердствовать в простираньях, обхождении вокруг святынь и так далее.

Представляя перед собой тех, кто причиняет вред, следует подносить им торма, произнося: «Вы пришли получить от меня прежние кармические

долги — как любезно с вашей стороны, что вы сами за этим явились. Теперь же прошу уничтожить мое эго. Прошу наслать на меня все страдания существ, которых они не хотят: болезни, беды, страхи. Пусть существа будут свободны от страданий!»

Во время подношения торма Защитникам Дхармы не следует высказывать просьбы о счастье и благополучии в этой жизни. Нужно говорить так: «Если будет лучше, чтобы я болел, то благословите меня на болезнь. Если будет лучше, чтобы я умер, то благословите меня на смерть. Если будет лучше, чтобы я излечился от болезни, то благословите меня на излечение». Молитвы должны быть вне надежд и опасений.

Какими бы обычными делами ни занимался, думай, что все это делается для блага существ.

Совершая те или иные благие действия, желай, чтобы все существа пошли еще дальше, вступив на путь дхармических действий.

Если же пришлось совершить что-то негативное или возникли дурные мысли, искренне желай, чтобы все дурные дела и мысли всех существ собрались в тебе.

Во время таких нейтральных ситуаций, как сон, еда, ходьба и так далее, неукоснительно сохраняй настрой на принесение пользы другим.

4

Краткие наставления по практике всей жизни

Сжатая суть священных устных наставлений

Сводится к пяти силам в ходе жизни.

Практика переноса в Махаяне

Также с ними связана, и это очень важно.

Пять сил здесь — это сила устремления, сила тренировки, сила благих семян, сила отвержения и сила благопожелания.

[4.1. Пять сил при жизни]

1. Сила устремления (*'rhen pa*) — это искренние размышления: «С этого момента и до достижения состояния будды, особенно до своей смерти, и еще важнее — каждый день, такой, как этот, я ни в коем случае не буду отделяться от бодхицитты».
2. Сила тренировки (*gomts pa*) — это усердная практика двух уровней бодхицитты.

3. Сила благих семян (*dkar po'i sa bon*) означает не устанавливать предела благой активности тела, речи и ума и всегда делать все, что можешь.
4. Сила отвержения (*sin 'byin pa*) — это уменьшение привязанности к своему эго. Снова и снова напоминай себе: «Именно из-за этой привязанности я и раньше скитался в сансаре и испытывал страдания; нет никакого счастья в том, чтобы ей поддаваться: нужно с ней, не откладывая, разделиться».
5. Сила благопожелания (*stom lam*) — это посвящение всей добродетели тому, чтобы, в общем, освободить всех существ из сансары, а в частности — никогда не забывать о бодхичитте.

[4.2. Пять сил при смерти, пхова Махаяны]

Теперь о практике переноса — пхове. Сначала, без привязанности к каким-либо вещам, понимая, что именно в этой непривязанности заключается наибольшая для тебя польза, посвяти всю свою добродетель тому, к кому у тебя есть доверие: это будет силой благих семян (1).

2. Сила благопожелания — желать, чтобы во всех жизнях медитировать на бодхичитту.
3. Объяснение силы отвержения такое же, как раньше.
4. Сила устремления состоит в желании не отделяться от двух видов бодхичитты во время

смерти, между смертью и новым рождением и во всех будущих жизнях.

5. Сила тренировки состоит в том, чтобы принять медитативную позу Вайрочаны с семью характеристиками или, если это невозможно, лечь на правый бок и, зажав правую ноздрю, медитировать как и прежде на два вида бодхичитты.

Сюда относятся также сущностные наставления о пхове с помощью вещества: о смазывании макушки смесью пепла сожженных чистых ракушек, магнитного порошка и меда диких пчел.

Степень тренировки ума

Цель учений всех одна — к ней своди все непременно.

Поскольку цель всех учений сводится к преодолению привязанности к своему «я», то привязанность к собственной важности должна ослабевать благодаря практике тренировки ума.

Все свидетели — в тебе, и из двух не сложно выбрать.

Нужно быть честным с самим собой, ведь перед самим собой нечего стыдиться.

Благой настрой храни, что бы ни происходило.

Даже в случае неблагоприятных обстоятельств и страданий никогда не следует поддаваться страху и подавленности. Продолжая вершить добродетель, не стоит расстраиваться из-за того, что происходит что-то нежелательное.

Нет помех — вот мастерство, и усилия не нужно.

Нет нужды в направленном применении противоядий или памятования, так как два вида бодхичитты сопутствуют всему, что возникает: будь то враги или друзья, счастье или печаль, чьи-либо злонамеренные действия и так далее — для этого не требуется никаких усилий.

Четыре вышеприведенных показателя свидетельствуют о степени усвоения ключевых аспектов тренировки ума, однако их присутствие не означает, что больше нет необходимости в медитации.

Обязательства в связи с тренировкой ума

В трех основополагающих принципах постоянно упражняйся.

[1.] Не следует нарушать обязательства, связанные с тренировкой ума, а также пятнать себя нарушением трех видов обетов.

[2.] Избегай хвастовства, не убеждай других, что отбросил цепляние за «я», подрубая тем самым ствол дерева их надежд. Также не баламутить родник, не разрушай священные объекты, не дружи с прокаженными бродягами и так далее. Свою жизнь, ведущую к Освобождению, сохраняй в чистоте.

[3.] Избегай предвзятости.

Предвзятость означает во время практики тренировки ума сохранять предвзятое отношение к врагам и друзьям или же сохранять терпение в отношении вреда, причиняемого злыми духами, однако терять его в отношении иного, непосредственно причиняемого вреда; сохранять терпение в отноше-

нии врагов и друзей, но терять его в связи с ощущением страдания; или же, сохраняя терпение в отношении всего этого, бросать в поисках временного счастья Дхарму и так далее. Важно сохранять непредвзятость и продолжать практику независимо от обстоятельств, приятных или неприятных.

[4.] Измени настрой, но пребывай в естественном состоянии.

Здесь речь идет о том, чтобы отбросить привычный настрой заботы о себе и отсутствия заботы о других. Более нет очевидных признаков, поэтому будь естественным.

[5.] Не говори о слабостях других.

Не осуждай чужие ошибки.

[6.] Воспринимай других беспристрастно.

Когда мы видим у кого-либо недостаток, лучше подумать так: «У меня самого нечистое видение. На самом деле, не зная, есть ли у него это, я со своим нечистым видением уподобляюсь тем воззрениям, в которых говорится о недостатках у самого Благословенного Учителя — Будды». Поэтому необходимо покончить с недостатками собственного ума.

[7.] То омрачение, что всех сильнее, очищай сначала.

На основании исследования потока ума и обнаружения самого сильного негативного состояния [клеши] необходимо уделить особое внимание всем наставлениям о нем.

[8.] Отбрось надежды все на результат.

Не следует обманываться, думая, что, практикуя тренировку ума, сможешь подчинить богов и демонов, или выставить себя великим мудрецом, или вообразить, что приносишь пользу в ответ на причиненный вред, и так далее.

[9.] От ядовитой пищи избавляйся.

Важно знать, что любая добродетель, основанная на сознании собственной важности и реальности вещей, становится ядовитой, поэтому следует избавляться от привязанности, которая подобна мороку.

[10.] Не будь связан идеей мести.

Если кто-то причинил вред, не нужно вынашивать планы мести.

[11.] Не вовлекайся в споры с раздражением.

Не нужно раздраженно указывать другому на его ошибки и недостатки.

[12.] Не устраивай засаду.

Не следует причинять вред другому в отместку за много лет назад причиненный вред, все еще помня об этом.

[13.] Не ударяй по тем местам, что уязвимы.

Не следует произносить слова, причиняющие боль другим: порицать других, грубить, повторять мантру жизненной силы не-людей¹³⁰ и так далее.

[14.] Не взваливай ношу яка на быка.

Не следует перекладывать вину за что-либо с себя на других, а также хитростью перекладывать на других выполнение трудных задач.

[15.] Не низводи божество до демона.

Если вследствие практики тренировки ума наше сознание становится закрепощенным, то это подобно низведению божества до демона. Чем больше мы практикуем Дхарму, тем лучше должны управлять своим умом.

[16.] Не принимай неподобающую пищу.

Если ты практикуешь тренировку ума в надежде на избавление от болезни, негативного влияния

¹³⁰ Духов и демонов.

или устранение неблагоприятной ситуации, то это подобно поеданию пищи, принесенной во время жертвоприношения [черного] Бонпо. Поэтому отбрось притязания, беспечность, надежду и сомнение и медитируй.

[17.] В страдании других не нужно искать счастья.

Это значит думать: если заболит и умрет богатый покровитель, то мне достанутся дары; если умрет монах — собрат в монастыре, то достанутся тексты, изображения божеств и так далее; если умрет равный мне, то впредь только мне будет доставаться заслуга; если умрет враг — я буду доволен. Одним словом, не следует надеяться на счастье от того, что других постигнут страдания и нежелательные события.

Советы по тренировке ума

[1.] Существует один способ выполнения всей йоги.

Будь то йога принятия пищи, йога одевания, йога сна, йога сидения и так далее — все нужно выполнять исключительно с настроем принесения пользы другим.

[2.] Существует один способ устранить все, что мешает.

Когда во время выполнения практики начинают одолевать недомогания, причиняется вред и страдание, возникают скандалы и распри, во время медитации усиливается беспокойство, которое препятствует ей, и так далее, то для устранения этого подумай: «Пусть в этих нежелательных ощущениях и событиях соберется все, что не является желанным и причиняет страдание всем существам». Таким образом, противодействие состоит исключительно в обмене себя на других.

[3.] Два действия: одно — в начале, другое — в конце.

Утром зароди сильное устремление не допускать сегодня загрязнения моральными падениями. Вечером следует проверить, случались ли эти загрязнения за прошедший день. Если таких падений не происходило, то радуйся; если же они происходили, то зароди раскаяние в этом и пообещай себе не допускать их впредь. В течение дня нужно снова и снова вспоминать об этом намерении.

[4.] Следует быть терпеливым, что бы из двух ни возникло.

Какие бы страдания и неприятные ситуации ни возникали, помни, что это результат прошлой кармы, и не поддавайся чувствам негодования или уныния. Принимай на себя все пороки и страдания других. Усердно применяя методы очищения от завес и пороков, терпеливо переноси страдания. А когда ты радостен и счастлив, то не становись беспечен и равнодушен, но трать богатство на добродетель, а также превращай в нее свою влияние. Произнося благопожелания о том, чтобы все существа обладали радостью и счастьем, будь сдержан.

[5.] Оберегай оба [обета] даже ценой собственной жизни.

Необходимо соблюдать как общие предписания Дхармы, так и особые предписания для тренировки

ума, не вовлекаясь в следование привычным мыслям, направленным лишь на собственные интересы.

[6.] Следует упражняться в трех трудностях.

Первая трудная задача — распознавание омрачающих эмоций: нужно сразу же, как только они возникают, осознать, что это омрачающие эмоции. Затем следует трудность их отбрасывания, то есть необходимо сразу же от них избавиться. И в конце трудность пресечения их потока: когда ум, невзирая на их появление, сохраняет свою силу и устойчивость.

[7.] Обладай тремя главными условиями.

Это встреча с достойным учителем, гибкость ума и благоприятные условия (пища и одежда). Если ты обладаешь этими главными условиями для духовной практики, то следует делать благопожелания, чтобы они были также у всех существ. Если же у тебя их нет или ты обладаешь ими не во всей полноте, то следует делать благопожелание: «Пусть отсутствие этих условий у всех живых существ породится во мне. Пусть они обладают этими тремя».

[8.] Пусть три аспекта не ослабевают.

Следует заботиться о том, чтобы не ослабевали

вера и преданность Ламе, воодушевление в практике тренировки ума и соблюдение трех обетов.

[9.] Существует три аспекта нераздельности.

Тело, речь и ум никогда не должны отделяться от добродетели.

[10.] Практикуй с чистой беспристрастностью к объектам. Любая тренировка должна быть всеохватывающей и глубокой.

Объектами тренировки ума являются живые существа, четыре элемента, все благое и неблагое. Охвати их умом и тренируйся в этом, а не в пустой болтовне.

[11.] Постоянно медитируй на пункты, которые нужно прорабатывать.

Трудные объекты для тренировки ума: злейшие враги, мешающие препятствия и те, кто на добро отвечает злом, поэтому делай на них упор.

[12.] Не завись от внешних условий.

Независимо от того, хорошее или плохое у нас окружение, насколько мы богаты, хорошо ли о нас отзываются люди и так далее, выполняй тренировку ума без предвзятости. Не завись ни от чего более.

[13.] Прямо сейчас практикуй то, что важнее.

Будущая цель важнее нынешней; Освобождение важнее, чем сансара; благо других важнее, чем собственное; практика важнее, чем теория. Также усердная медитация на сущностные наставления Ламы важнее, чем размышление над трактатами пандитов.

[14.] Будь свободен от недопонимания.

[Шесть видов недопонимания:]

1. При отсутствии терпения по отношению к страданию, связанному с практикой Дхармы, развитие терпения в покорении врагов и защите своих близких — неправильное понимание терпения.
2. При отсутствии устремления практиковать истинную Дхарму устремление к богатству в этой жизни — неправильное понимание устремления.
3. При отсутствии вкуса к практике Дхармы, основанного на слушании, размышлении и медитации, вкус к богатству и наслаждению материальными вещами — неправильное понимание вкуса.
4. При отсутствии сострадания к тем, кто совершает порочные действия, сострадание к тем, кто придерживается аскетического образа жизни ради следования Дхарме, — неправильное понимание сострадания.

5. При отсутствии заботы о мирянах, практикующих Дхарму, беспокоиться о собственном прославлении — неправильное понимание заботы.
6. При отсутствии сорадования добродетели других, а также наслаждения в сансаре и нирване радоваться страданию врага — неправильное понимание сорадования.

Нужно отбросить эти шесть видов недопонимания.

[15.] Избавляйся от переменчивости.

Следует отказаться от такого подхода: иногда чувствуешь сильное доверие к Дхарме и практикуешь, а иногда — нет.

[16.] Практикуй не отвлекаясь.

Практикуй тренировку ума без отвлечений. Целенаправленно концентрируйся.

[17.] Освободи себя благодаря двум: исследованию и анализу.

Направь свое внимание на объект, который вызывает беспокойство. Исследуй, возникает оно или нет. Если возникает, медитируй, интенсивно применяя противоядие. Обрати внимание, проявляется

ли забота о себе. Если кажется, что ее нет, размышляй над объектами привязанности и неприязни. Если она возникла, сразу же останови ее посредством противоядия обмена себя на других.

[18.] Не следует быть хвастливым.

Все получают от чего-то пользу, а нам приносит пользу практика Дхармы: не следует этим хвалиться.

[19.] Не возмущайся.

Не будь враждебен к чужим мнениям. Если другие причиняют тебе вред или произносят в твой адрес обидные речи и так далее, не пытайся, возмущившись, дать им отпор.

[20.] Не будь капризен.

Не следует демонстрировать свое удовольствие или неудовольствие, реагируя на малейшие изменения.

[21.] Не ищи славы.

Следует отметить любые надежды на то, что прославишься благодаря своей практике Дхармы и добродетельным поступкам.



Эта сущность подобных нектару устных наставлений по превращению на пути Просветления пяти явных знаков упадка¹³¹ происходит от того, кто пришел с Золотого острова¹³².

Однажды Джово Серлингпа сказал так:

*Все мысли исчезают, как только появляются,
Все противоядия являются самим Победоносным,
Все устремления сводятся к одному,
Все пути совершенны и самодостаточны.*

*Противоядиями являются четыре очищающие
дхармы¹³³,
Необходимостью является покорение дикой
окраины,
Быть терпеливым к неблагодарности и дурному
окружению —
Без этого не обойтись во времена упадка.*

¹³¹ Таковыми являются: упадок в связи с воззрениями, которые искажаются; упадок в связи с беспокоящими эмоциями, которые усиливаются; упадок в связи с продолжительностью жизни, которая уменьшается; упадок в связи с живыми существами, способности которых ослабевают; упадок в связи с временами, которые ухудшаются.

¹³² То есть традиция данного учения следует от самого Серлингпы.

¹³³ Обычно четыремя дхармами считаются следующие благие активности: не произносить лживых слов; помогать всем существам, исходя из высшей мотивации; относиться ко всем бодхисаттвам, как к своему учителю; вдохновлять всех существ на достижение подлинного и совершенного Просветления.

Как только мысли появляются, они должны исчезать в пустотности. Как только появляются беспокойства, они должны подавляться противоядиями. Следует объединять все устремления — уничтожение цепляния за самость и то, что приносит пользу уму. Что касается совершенства и самодостаточности пути, то уровни бодхисаттвы и пути не имеют причины, [поэтому] уничтожение цепляния за самость является состоянием будды.

*Негативные обстоятельства — это
добродетельный друг;
Злобные духи — это проявление Владыки
[Нирманакайя];
Болезни — это средство очищения омрачений
и пороков;
Страдание — это игра дхарматы.*

Затем — четыре наставления о состояниях полной омраченности, где повторяется фраза об окраине и так далее. Если возникают негативные обстоятельства, то появляется потребность в добродетельном. Если возникает одержимость злыми духами, то распространяются собрания благих накоплений заслуги и духовные практики. Если возникают болезни, то очищаются омрачения и пороки. Поскольку природой страдания является пустотность дхарматы — это подходящая практика. Если это источник всего, тогда это благое возникновение. Так следует практиковать.

Счастье сильно угнетает.

Страдание урокам многим учит.

*Что касается знания ненужного, то им является
желание.*

Плохие знаки — это приближение к окраине.

Четыре дхармы противоядий от навалившихся бед, упомянутая выше окраина и т.д. Когда все идет хорошо, хочется совершать разнообразные действия, идущие вразрез с Дхармой. Если рассмотреть сущность счастья, то оно не существует как нечто вещественное, и все, что воспринимается нами как счастье, нужно дарить всем существам. Стремление сделать его постоянным — просто обуза, а в случае даже незначительного страдания мы впадаем в отчаяние. Однако же то, что проявляется как страдание, подобно сновидению: если поискать его — не найдешь. Добавь к этому все нежелательное для существ, и осознай пустоту страдающего и того, что вызывает страдание — это будет великим созревaniem.

Если возникают дурные предзнаменования и магические проявления, а вслед за ними разнообразные беспокойные мысли и эмоции, думай так: «Это как раз то, что ему нужно. Пусть на эту привязанность к своему „я“ навалятся все дурные знаки», — и не поддавайся гордыне. Когда сталкиваешься с чем-либо нежеланным, думай: «Тебе, привязанность к „я“, именно это и нужно», — и пребывай в безмятежности.

Можно утешаться тем, что случилось только это. Ум под влиянием негативной кармы излишне бес-

покоен, чем-то недоволен: «...находясь дома, хочет во что бы то ни стало выйти; находясь на горе, хочет во что бы то ни стало спуститься в долину; оказавшись в долине, начинает вспоминать о горном отшельничестве...», — и так далее.

В «Пути бодхисаттвы» [Шантидевы] говорится:

Снова, снова перемены, снова ехать в новый дом.

Если это тебе в тягость, не печалься, подумай:

Такова твоя природа, состояние твоё,

Так реши, что это место — лучшее, и успокойся,

Радуйся тому, что стойкость помогает

не рождаться

В адских сумрачных мирах, и великая удача

со страданием не встречаться...

Кроме того, задумываясь о великих опасностях сансары, нужно воспитывать в себе великое смирение, аскетично довольствуясь лишь самым необходимым в еде, а также в одежде, одеваясь скромно, и применять противоядие равнодушного отношения к счастью и страданию. Если ухаживаешь за больным и ему становится лучше, но он, когда чувствует боль, жалуется на тех, кто ему помогает, то не нужно с обидой думать: «А я ведь к нему очень добр». Это расплата за твою привязанность к «я», и не что иное. Не нужно говорить: «Смотри, как помогают уход и лекарства, лучше, чем раньше!» Но, наоборот, мысленно повторяй себе: «Вот так тебе, самовлюбленный!» — и не теряй чувства безмятежности и удовлетворенности.

*Это — корень всех проблем, волнений,
Лучше полностью отбрось, взамен же
Знай: другие — клад твоих достоинств,
Их цени, им помогай во всем.*

*Два наставления о противоядии
Для умирения окраины необходимы.
К дурному окружению, неблагодарности
Терпение сейчас лишь применимо.*

Полное отбрасывание привязанности к своему «я» и безмерная забота о других — к этому сводится вся практика тренировки ума.

*Внутри вернись и вглубь смотри,
Расслабляйся и покойся
В устремлении к свободе.*

Когда возникают различные мысли и чувства, ум на них отвлекается. Тогда нужно обратиться внутрь и напрямую вглядываться в свою сущность, с тем чтобы расслабленно и свободно в ней покоиться.

Итак, хотя есть бессчетное множество наставлений из устной передачи Джово [Атиши] по тренировке ума в Махаяне, в этом тексте из семи пунктов собраны все способы практики.

Великий святой Лама из Таглунга, сущность всех будд трех времен, Дже Нгаванг Кунга Легдруб Таши Гьялцен Палзангпо велел бродяге Таранатхе: «Составь инструкцию по тренировке ума, краткую, но без упущений». Восприняв эти слова с глубоким

почтением, я изложил сущностный смысл в возрасте двадцати шести лет, в одиннадцатый день девятого месяца, в святом месте Намгьял Рабтен.

Текст записал Кунга Даргье.

Да пребудет счастье!

ПРИЛОЖЕНИЕ

Семичленная молитва

འཇམ་དཔལ་གཞིན་རྒྱུ་གྱུར་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །
ДЖАМ ПАЛ ШЁН НУР ГЬЮР ПА ЛА ЧАК ЦАЛ ЛО
Склоняюсь перед благородным вечно юным
Манджушри!

ཇི་སྟེད་སུ་དག་ཕྱོགས་བརྩའི་འཇིག་རྟེན་ན།
ДЖИ НЬЕ СУ ДАК ЧОК ЧУЙ ДЖИК ТЭН НА
Львам среди людей, всем до одного,

དུས་གསུམ་གཤེགས་པ་མི་ཡི་སང་གི་ཀུན། །
ДЮ СУМ ШЭК ПА МИ ЙИ СЭНГ ГЭ КЮН
Что появляются в прошлом, настоящем
и будущем

བདག་གིས་མ་ལུས་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ལ། །
ДАК ГИ МА ЛЮ ДЭ ДАК ТАМ ЧЕ ЛА
В любом из миров десяти направлений,

ལུས་དང་ངག་ཡིད་དང་བས་ཕུག་བགྱིའོ། །

ЛЮ ДАНГ НГАК ЙИ ДАНГ ВЭЙ ЧАК ГЫИ О

Я с благоговением кланяюсь телом,
речью и умом!

1. ПРОСТИРАНИЕ

བཟང་པོ་སྤྱད་པའི་སྒོན་ལམ་སྟོབས་དག་གིས། །

САНГ ПО ЧЁ ПЭЙ МЁН ЛАМ ТОП ДАК ГИ

Силой этой молитвы о совершении благодеяний,

རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཡིད་ཀྱིས་མངོན་སུམ་དུ། །

ГЬЯЛ ВА ТАМ ЧЕ ЙИ КЬИ НГЁН СУМ ДУ

Представив всех Победоносных перед собой,

ཞིང་གི་རྒྱལ་སྤྱོད་ལུས་རབ་བདུད་པ་ཡིས། །

ШИГ ГИ ДЮЛ НЬЕ ЛЮ РАП ТЮ ПА ЙИ

Я с почтением склоняю перед ними

རྒྱལ་བ་ཀླན་ལ་རབ་དུ་ཕུག་འཆལ་ལོ། །

ГЬЯЛ ВА КЮН ЛА РАП ТУ ЧАК ЦАЛ ЛО

Столько тел, сколько есть атомов во вселенной!

2. ПОДНОШЕНИЕ

རྒྱལ་གཅིག་སྟེང་ན་རྒྱལ་སྤྱོད་སངས་རྒྱས་རྣམས། །

ДЮЛ ЧИК ТЭНГ НА ДЮЛ НЬЕ САНГ ГЬЕ НАМ

На каждом атоме в окружении Бодхисаттв

སངས་རྒྱལ་སྤྱི་དབྱུང་ན་བཞུགས་པ་དག །

САНГ ГЬЕ СЭ КЬИ У НА ШУК ПА ДАК
Восседают бесчисленные, как атомы, Будды —

དེ་ལྟར་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་རྣམས་མ་ལུས་པ། །

ДЭ ТА ЧО КЬИ ЙИНГ НАМ МА ЛЮ ПАР
Так я представляю, что все сферы дхарм

ཐམས་ཅད་རྒྱལ་བ་དག་གིས་གང་བར་མོས། །

ТАМ ЧЕ ГЬЯЛ ВА ДАК ГИ ГАНГ ВАР МЁ
Заполнены Победоносными!

དེ་དག་བཞུགས་པ་མི་ཟད་རྒྱ་མཚོ་རྣམས། །

ДЭ ДАК НГАК ПА МИ СЭ ГЬЯ ЦО НАМ
Звучанием океанов мелодий

དབྱུངས་ཀྱི་ཡན་ལག་རྒྱ་མཚོའི་སྒྲ་ཀུན་གྱིས། །

ЯНГ КЬИ ЕН ЛАК ГЬЯ ЦОЙ ДРА КЮН ГЬИ
Я славлю благие качества Победоносных,

རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་བརྗོད་ཅིང་། །

ГЬЯЛ ВА КЮН ГЬИ ЙОН ТЭН РАП ЧО ЧИНГ
Достойные похвал, неиссякаемых,
как океан,

བདེ་བར་གཤེགས་པ་ཐམས་ཅད་བདག་གིས་བསྟོད། །

ДЭ ВАР ШЭК ПА ТАМ ЧЕ ДАК ГИ ТЁ
И возношу хвалу всем Сугатам!

མེ་ཏོག་དམ་པ་ཕྱིང་བ་དམ་པ་དང་། །

МЭ ТОК ДАМ ПА ТрЭНг ВА ДАМ ПА ДАНг
Великолепные цветы, прекрасные гирлянды,

སིལ་སྒྲན་རྣམས་དང་བྱུག་པ་གདུགས་མཚོག་དང་། །

СИЛ НЬЕН НАМ ДАНг ДЖУК ПА ДУК ЧОК ДАНг
Цимбалы, умещения, превосходные зонты,

མར་མེ་མཚོག་དང་བདུག་སྒྲོས་དམ་པ་ཡིས། །

МАР МЭ ЧОК ДАНг ДУК ПЁ ДАМ ПА ЙИ
Лучшие светильники, неповторимые благовония

རྒྱལ་བ་དེ་དག་ལ་ནི་མཚོད་པར་བགྱི། །

ГЪЯЛ ВА ДЭ ДАК ЛА НИ ЧО ПАР ГЫИ
Я подношу Победоносным!

ན་བཟའ་དམ་པ་རྣམས་དང་ངྷི་མཚོག་དང་། །

НА СА ДАМ ПА НАМ ДАНг Дри ЧОК ДАНг
Великолепные одеяния, самые благоуханные
ароматы,

ཕྱེ་མ་ཕུར་མ་རི་རབ་མཉམ་པ་དང་། །

ЧЕ МЭЙ ПУР МА РИ РАП НЬЯМ ПА ДАНг
Горы сыпучих благовоний, огромные,
как гора Меру,

བཀོད་པ་བྱུད་པར་འཕགས་པའི་མཚོག་ཀུན་གྱིས། །

КЁ ПА КЬЕ ПАР ПАК ПЭЙ ЧОК КЮН ГЫИ
Всё разложив особенно великолепно,

རྒྱལ་བ་དེ་དག་ལ་ནི་མཆོད་པར་བགྱི། །

ГЪЯЛ ВА ДЭ ДАК ЛА ЯНГ ЧО ПАР ГЫ
Я подношу Победоносным!

མཆོད་པ་གང་ནམས་སྒྲ་མེད་རྒྱ་ཆེ་བ། །

ЧО ПА ГАНГ НАМ ЛА МЭ ГЪЯ ЧЕ ВА
Я подношу Владыкам

དེ་དག་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ལ་ཡང་མེས། །

ДЭ ДАК ГЪЯЛ ВА ТАМ ЧЕ ЛА ЯНГ МЁ
Непревзойденные и необъятные подношения!

བཟང་པོ་སྦྱོད་ལ་དད་པའི་སྦྱོབས་དག་གིས། །

САНГ ПО ЧЁ ЛА ДЭ ПЭЙ ТОП ДАК ГИ
Я подношу дары и простираюсь перед Буддами,

རྒྱལ་བ་ཀུན་ལ་ཡུག་འཆལ་མཆོད་པར་བགྱི། །

ГЪЯЛ ВА КЮН ЛА ЧАК ЦАЛ ЧО ПАР ГЫ
Исполненный веры в благое поведение!

3. РАСКАЯНИЕ

འདོད་ཆགས་ཞེ་སྡང་གཏི་མུག་དབང་གིས་ནི། །

ДЁ ЧАК ШЭ ДАНГ ТИ МУК ВАНГ ГИ НИ
Ведомый желанием, ненавистью и неведением,

ལུས་དང་ངག་དང་དེ་བཞིན་ཡིད་གྱིས་གྱང་། །

ЛЮ ДАНГ НГАК ДАНГ ДЭ ШИН ЙИ КЫИ КЪЯНГ
Телом, речью и умом

སྡིག་པ་བདག་གིས་བགྱིས་པ་ཅི་མཆིས་པ། །

ДИК ПА ДАК ГИ ГЫИ ПА ЧИ ЧИ ПА
Я совершал неблагие поступки.

དེ་དག་ཐམས་ཅད་བདག་གིས་སོ་སོར་བཤགས། །

ДЭ ДАК ТАМ ЧЕ ДАК ГИ СО СОР ШАК
Я раскаиваюсь в каждом из них!

4. СОРАДОВАНИЕ

སྟོགས་བཅུ་འེ་རྒྱལ་བ་ཀུན་དང་སངས་རྒྱས་སྣམ། །

ЧОК ЧУЙ ГЪЯЛ ВА КЮН ДАНг САНг ГЪЕ СЭ
Любым заслугам Будд десяти сторон,
их Сыновей,

རང་རྒྱལ་རྣམས་དང་སྟོབ་དང་མི་སྟོབ་དང་། །

РАНг ГЪЯЛ НАМ ДАНг ЛОП ДАНг
МИ ЛОП ДАНг

Пратьекабудд, учеников
и завершивших обучение,

འགྲོ་བ་ཀུན་གྱི་བསོད་ནམས་གང་ལ་ཡང་། །

Дро ВА КЮН ГЫИ СЁ НАМ ГАНг ЛА ЯНг
Заслугам всех без исключения существ

དེ་དག་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་ཡི་རང་། །

ДЭ ДАК КЮН ГЫИ ДЖЭ СУ ДАК ЙИ РАНг
Я сорадуюсь всем им!

5. МОЛИТВА К БУДДАМ
О ПОВОРОТЕ КОЛЕСА ДХАРМЫ

གང་རྣམས་ཕྱོགས་བཅུ་འཛིན་རྟེན་སྣོན་མ་རྣམས། །
ГАНг НАМ ЧОК ЧУЙ ДЖИК ТЭН ДрЁН МА ДАК
Ко всем Защитникам —

བྱང་ཆུབ་རིམ་པར་སངས་རྒྱས་མ་ཆགས་བརྟེས། །
ДЖАНг ЧУП РИМ ПАР САНг ГЬЕ МА ЧАК НЬЕ
Светочам миров десяти сторон,

མགོན་པོ་དེ་དག་བདག་གིས་ཐམས་ཅད་ལ། །
ГЁН ПА ДЭ ДАК ДАК ГИ ТАМ ЧЕ ЛА
Что, пробудившись, обрели равностность,

འཁོར་ལོ་བླ་ན་མེད་པར་བསྐྱོར་བར་བསྐྱུལ། །
КОР ЛО ЛА НА МЭ ПАР КОР ВАР КЮЛ
Я обращаюсь с просьбой повернуть
непревзойденное Колесо Учения!

6. ПРОСЬБА К БУДДАМ О ТОМ,
ЧТОБЫ ОНИ НЕ УХОДИЛИ В НИРВАНУ

སྐྱུང་ན་འདའ་སྟོན་གང་བཞེད་དེ་དག་ལ། །
НЬЯ НгЭН ДА ТЁН ГАНг ШЕ ДЭ ДАК ЛА
Сложив ладони, я молю всех тех,

འགྲོ་བ་ཀླན་ལ་ཕན་ཞིང་བདེ་བའི་ཕྱིར། །
ДрО ВА КЮН ЛА ПЭН ШИНг ДЭ ВЭЙ ЧИР
Кто желает проявить нирвану, оставаться

བསྐྱལ་པ་ཞིང་གི་རྩལ་སྟེང་བཞུགས་པར་ཡང་། །

КАЛ ПА ШИНГ ГИ ДЮЛ НЬЕ ШУК ПАР ЯНГ
На протяжении бесчисленных, как атомы, калып,

བདག་གིས་ཐལ་མོ་རབ་སྐྱར་གསོལ་བར་བགྱི། །

ДАК ГИ ТАЛ МО РАП ДЖАР СОЛ ВАР ГЫИ
Чтобы помогать и нести счастье всем скитальцам!

7. ПОСВЯЩЕНИЕ ЗАСЛУГ

ལྷག་འཚལ་བ་དང་མཆོད་ཅིང་བཞགས་པ་དང་། །

ЧАК ЦАЛ ВА ДАНГ ЧО ЧИНГ ШАК ПА ДАНГ
Все те малые заслуги, что я накопил,

རྗེས་སུ་ཡི་རང་བསྐྱལ་ཞིང་གསོལ་བ་ཡི། །

ДЖЭ СУ ЙИ РАНГ КЮЛ ШИНГ СОЛ ВА ЙИ
Простираясь, делая подношения, раскаиваясь,

དགེ་བ་ཅུང་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསགས་པ། །

ГЭ ВА ЧУНГ СЭ ДАК ГИ ЧИ САК ПА
Сорадуясь, взывая и молясь,

ཐམས་ཅད་བདག་གིས་བྱང་རྒྱལ་ཕྱིར་བསྐྱེལ། །

ТАМ ЧЕ ДАК ГИ ДЖАНГ ЧУП ЧИР НГО О
Я посвящаю ради достижения Пробуждения!

Биография Джецуна Таранатхи (1575–1634)

Джецун Таранатха также был известен как Дролвей Гонпо и Кунга Ньингпо. Предыдущим воплощением считается Кунга Дролчог (1507–1566).

Основные учителя Таранатхи: Джампа Лхундруб, Кхенчен Лунгриг Гьямцо (XVI в.), Буддагуптанатха, Девятый Кармапа Вангчук Дордже (1556–1601/1603), Доринг Кунга Гьялцен, Драгтопа Лхаванг Драгпа, Джедрунг Кунга Палзанг (1513–1593), Балабхадра, Нирванашири, Пурнананда, Пурнаваджра, Кришнабхадра.

Джецун Таранатха родился в Караге в 1575 году, в роду великого тибетского переводчика Ра Лоцавы Дордже Драга. Его тибетским именем было Кунга Ньингпо, но в основном он известен как Таранатха — это имя он получил от великого индийского йогина. В возрасте одного года он объявил: «Я — мастер Кунга Дролчог». Но это несколько лет держали в тайне, и только в возрасте четырех лет его привезли в монастырь Кунга Дролчог — Чолунг Джангце,



ДЖЕЦУН ТАРАНАТХА
(1575–1634)

где он был официально признан воплощением Кунга Дролчога. Затем начались годы интенсивного обучения и практики под руководством великих мастеров, многие из которых были учениками Кунга Дролчога.

Сначала под руководством ученика Кунга Дролчога, Джампа Лхундруба, Таранатха изучал и осваивал различные дисциплины Сутры и Тантры. Затем он получил множество тантрических учений и посвящений, главным образом традиции Сакья под названием «Ламдре», от другого ученика его предшественника — Доринг Кунга Гьялцена.

Ученик Кунга Дролчога по имени Драгтопа Лхаванг Драгпа передал Таранатхе много тайных наставлений, в особенности Шесть йог и Махамудру, и в результате в уме юного Таранатхи проявилось высшее изначальное осознание. Джедрунг Кунга Палзанг, племянник Кунга Дролчога, унаследовавший монастырский комплекс Джонанг, передал Таранатхе учения Калачакры и Защитника Дхармы Махакалы, которые получил от дяди.

От ученика Кунга Дролчога, Лунгрига Гьямцо, Таранатха получил много передач, в особенности посвящение и объяснение Калачакра-тантры, тайные наставления по Шести йогам согласно традиции Джонанг и собрание сочинений Всеведущего Долпопы Шераб Гьялцена. После чего Таранатха достиг высших результатов в практике Шести йог.

Когда Таранатхе было четырнадцать лет, в Тибет прибыл индийский йогин Буддагуптанатха. Этот мастер Дхармы стал одним из основных учителей

Таранатхи. Сам Таранатха говорил, что обязан своим пониманием учений Тайной мантры лишь добrote Буддагуптанатхи.

В те времена Тибет посещали и другие буддийские и небуддийские индийские йогины и ученые, такие как Балабхадра, Нирванашири, Пурнананда, Пурнаваджра, Кришнабхадра и другие. Некоторые из них давали Таранатхе глубинные наставления, обучали его науке и переводили вместе с ним на тибетский язык санскритские рукописи. Часть переводов Таранатхи включена в тибетские канонические собрания Кангьюра и Тенгьюра.

В 1588 году Джедрунг Кунга Палзанг передал Таранатхе трон держателя традиции Джонанг, хотя официальная церемония возведения состоялась только в 1595 году. Таранатха принял на себя ответственность возрождения и распространения глубинных учений Всеведущего Долпопы. Он был полон решимости защитить от опасности исчезновения бесценную линию передачи.

Хотя в то время в Джонанге пользовались руководством по практике Шести йог Калачакры, составленным учеником сердца Долпопы, Чогле Намгьялом (1306–1386), лишь немногие понимали глубину философских взглядов Долпопы и его духовных сыновей. Таранатха считал изложенное Долпопой воззрение Жентонг тайным, глубинным учением всех Будд и Бодхисаттв. Хотя сам Таранатха не признавал какой бы то ни было возможности опровергать другую философскую систему, он чувствовал потребность защитить истинные взгляды

Долпопы путем опровержения ошибочных воззрений и утвердить правильное толкование согласно линии преемственности Долпопы.

В этот период учитель Таранатхи, Джампа Лхундруб, посоветовал ему восстановить большую ступу Джонанг Кумбум, построенную Долпопой около 260 лет назад. Таранатха с большим усердием приступил к этому проекту.

Однажды утром перед окончанием реставрационных работ у него возникло чудесное видение: земля и небо были заполнены бесчисленным множеством людей, которые двигались в одном направлении. Вместе с ними он пришел в красную треугольную долину, в центре которой находилась невероятно красивая хрустальная гора. Гора была наполнена ступами различных размеров, и в каждой из них бесчисленное множество Будд и Бодхисаттв проповедовали Дхарму. С неба падали дождем цветы, и возникали другие чудесные знамения. Все люди совершали подношения хрустальной горе и в унисон повторяли молитвы. Исполнившись благоговения, Таранатха спросил, что это за гора, и получил ответ, что это ступа Дханьякатака, где Будда впервые даровал Калачакра-тантру. Позже Таранатха пришел к выводу, что это видение было обусловлено интенсивной работой многих людей над реставрацией ступы Джонанг Кумбум.

В 1604 году разразился крупный политический конфликт между областями Джанг и Цанг. Монастырь Джонанг был в непосредственной опасности нападения. Медитируя у ступы Джонанг Кумбум,

Таранатха пришел в отчаяние, видя, что все его усилия по возрождению учения Джонанг могут оказаться напрасными, а традиция может быть уничтожена. В силу чего Таранатха пожелал удалиться в ретрит, подальше от всех проблем, создаваемых заблуждающимися, охваченными страстями людьми. Но ему явился Долпопа и вдохновил на продолжение работ, заверив, что его усилия не будут напрасны.

Следующей ночью Таранатха обратился с молитвой к Долпопе, и ему явился Бодхисаттва, который произнес четверостишие. В результате этого события Таранатха осознал истинный смысл учения Жентонг Долпопы, и все его сомнения рассеялись. Он почувствовал, что теперь в его руках великий ключ, которым можно отворить двери всего Учения Будды.

Свое постижение Таранатха выразил в стихотворном тексте «Украшение Срединного пути Жентонг» — одном из его важнейших трудов, полностью посвященном разъяснению воззрения Жентонг. По словам Таранатхи, он получил несколько пророчеств от Долпопы и встречал его много раз как наяву, так и во сне. «Я знаток взгляда великого Всеведущего Долпопы и сохраню его истинные намерения», — сказал он.

Так в 1618 и 1619 годах он неоднократно видел дворец правителей Шамбалы в Калапе и самих правителей, а также слышал их учения. Он полагал, что эти видения — результат его веры в то, что абсолютным взглядом всех сутр и тантр является Жентонг-Мадхьямака.

Немного ранее, в 1615 году, могущественный правитель Цанга, Деси Пунцок Намгьял, предоставил земельный участок и все необходимое, включая рабочих, для начала строительства монастыря, который должен был стать центром учений окончательного смысла доктрины Будды. Этот монастырь, строительство которого было завершено в 1628 году, стал резиденцией Таранатхи, названной Тактен Дамчо Линг.

Незадолго до ухода Таранатха назначил своего ученика Сангье Гьямцо преемником в монастыре Тактен Дамчо Линг и сделал много предсказаний касательно традиции Джонанг и серьезных политических конфликтов, которые охватят Тибет. К несчастью, Сангье Гьямцо ушел вскоре после Таранатхи. Тогда другой ученик великого мастера, Кунга Ринчен Гьямцо, был назначен главой монастыря и руководил традицией Джонанг в течение следующих пятнадцати лет.



ДЖОВО АТИША
(982–1054)

Биография Джово Атиши (982–1054)

Атиша Дипанкара был вторым сыном королевского дома в восточной Индии. При рождении ему дали имя Чандрагарбха. Накануне его свадьбы Тара отчетливо явилась ему во сне и сказала, что в течение прошлых жизней он был монахом, поэтому его не влечет к удовольствиям этого мира. Приняв решение найти учителя, Атиша сказал родителям, что собирается пойти на охоту. Таким образом покинув дворец, Атиша направился на духовные поиски.

Атиша обучался у таких великих мастеров того времени, как Дхармаракшита, Рахулагупта, Бодхибхадра и др. В то время самым известным мастером — держателем учения о бодхичитте — был Серлингпа. Атиша потратил тринадцать месяцев на то, чтобы доплыть до острова Суматра, где жил Серлингпа. Атиша провел на острове двенадцать лет, получил множество наставлений, в частности, учение по обмену себя на других по линии передачи, идущей от Шантидевы. После этого Атиша реализовал

бодхичитту и в возрасте сорока пяти лет вернулся в Индию. В общей сложности Атиша обучался у ста пятидесяти семи мастеров, но коренным учителем считал Серлингпу.

В возрасте пятидесяти трех лет Атиша отправился в Тибет для возрождения пришедшей в упадок Дхармы. В течение трех лет он давал наставления, которые позднее объединил в труд «Светильник на пути к Просветлению», ставший основой последующих текстов по ламриму. Там же, в Тибете, Атиша встретил своего ближайшего ученика Дромтонпу (1005–1064), который в 1056 году основал монастырь Радренг — первый монастырь тибетской школы Кадампа. Основоположником этой школы считается Атиша.

Биография Геше Чекавы Еше Дордже (1102–1176)

Геше Чекава — мастер традиции Кадампа, автор знаменитого текста «Семь пунктов тренировки ума Махаяны» (лоджонг). Эти уникальные наставления помогают преобразовать все неблагоприятные условия в путь к Просветлению благодаря порождению сострадания. До того, как Геше Чекава записал эти учения, они считались тайными и передавались только из уст в ухо.

Чекава Еше Дордже родился в семье, практиковавшей в традиции Ньингма. Однако он интересовался и другими традициями тибетского буддизма. Он получил наставления от Речунгпы (одного из главных учеников Миларепы), а также от мастеров традиции Кадампа. Прочитав текст «Восемь строф преобразования ума» Геше Лангри Тангпа, он немедленно направился в Лхасу в поисках этого мастера. Прибыв в Лхасу, он обнаружил, что Геше Лангри Тангпа ушел из жизни, поэтому он начал искать его основных учеников и встретил Геше Шараву.



ГЕШЕ ЧЕКАВА ЕШЕ ДОРДЖЕ
(1102–1176)

Чекава Еше Дордже оставался с Шаравой на протяжении двенадцати лет, пока не овладел практикой тренировки ума. Ему приходилось сталкиваться со многими испытаниями, критикой, лишениями. Учение по тренировке ума было настолько эффективным, а его упорство и личная практика настолько интенсивными, что он полностью искоренил себялюбие из своего ума.

В то время в Тибете свирепствовала проказа, и никто из врачей не мог ее вылечить. Геше Чекава проникся глубоким состраданием к больным и ради помощи им начал передавать учение по тренировке ума. Благодаря этой практике смогли излечиться многие прокаженные. Поэтому Геше Чекава решил составить труд «Семь пунктов тренировки ума Махаяны», который впоследствии стал одним из основных коренных текстов традиции Кадампа.

Словарь



Абсолютная истина — подлинное знание природы явлений такой, какая она есть. Абсолютная истина постигается мудростью и находится за пределами описаний. Ср. относительная истина.

Ад — один из шести миров, где существа испытывают страдания. Выделяют горячие, холодные и соседние ады.

Архат — тот, кто достиг свободы от омрачений, но не достиг состояния будды. Достижение состояния архата является целью шраваков и пратьекабудд.

Асанга — мастер, живший в IV веке; автор многих текстов, среди которых особое место занимают пять, наставления к которым он получил от Майтреи.

Асуры (полубоги) — один из шести типов существ, основной эмоцией которых является зависть. Находятся в постоянной борьбе с богами.

Атиша (982–1054) — великий индийский философ и Учитель, считается основоположником школы Кадампа. Его труд «Светильник на пути к Просветлению» стал прототипом всего литературного жанра «ламрим» — «ступени пути».

Аятаны — двенадцать опор восприятия, шесть из которых относятся к субъектному восприятию и шесть к — объектному.

Бардо — обычно подразумевается промежуточное состояние между смертью и следующим рождением. Выделяют три, четыре или шесть видов бардо: жизни, сновидения, медитации, умирания, дхарматы, становления.

Боги — один из шести типов существ, основной эмоцией которых является гордыня.

Бодхисаттва — тот, кто зародил желание привести всех существ к Просветлению и практикует шесть парамит. Также этот термин применяется к благородным бодхисаттвам, которые обрели прямое постижение пустоты.

Бодхичитта — на относительном уровне бодхичитта — это желание достичь состояния будды для принесения пользы живым существам; на абсолютном уровне — неконцептуальное прямое видение природы всех явлений.

Брахма — царь богов в Море Форм.

Будда — тот, кто очистился от всех омрачений и в совершенстве развил все качества Просветления. Кроме того, так называют основателя буддизма, который жил около V века до н. э.

Бхуми — ступени пути бодхисаттв.

Ваджраяна (Тайная мантра) — тантрический буддизм, делает акцент на практики визуализации божества, повторение мантр и неконцептуальность как методы достижения Просветления.

Васубандху — индийский мастер, брат Асанги, автор «Абхидхармакоши» и других важнейших текстов.

Випашьяна — раздел медитации глубинного видения. Практикуется на основе шаматхи.

Голодный дух — существо, живущее в мире голодных духов, страдающее от голода и жажды. Основное омрачение ума, приводящее к этому перерождению, — жадность.

Гуру — учитель.

Гуру-йога — практика развития преданности учителю. Является пятым внутренним нендро.

Двойственность — разделение на субъект и объект.

Джонанг — одна из пяти традиций тибетского буддизма, основанная Кунпангом Тугдже Цондру (1243–1313).

Дромтонпа (1005–1064) — выдающийся буддийский учитель, основной ученик и преемник Атиши, основатель школы Кадампа.

Дхарани — мантра, обладающая благословением Будды или Бодхисаттвы на благо существам.

Дхарма — истина, природа явлений. Имеет множество значений. Традиционно под этим термином понимается третья и четвертая благородная истина, а в более широком смысле — все Учение Будды. Выделяют Дхарму передачи знания (наставлений) и Дхарму постижения (реализации наставлений в результате практики). Также дхармами называют явления.

Дхармакая — одно из тел будды (тело истины), наряду с Нирманакаей и Самбхогакаей. Является аспектом

пустоты ума. Проявлением Дхармакаи считается Будда Ваджрадхара.

Дхату — «классы элементов». Выделяют 18 классов элементов, среди которых шесть объектов, шесть видов сознания и шесть способов восприятия.

Заслуга — благая карма, порожденная позитивными действиями на уровне тела, речи или ума.

Индра — царь в мире богов Тридцати Трех.

Кадампа — школа тибетского буддизма, основанная великим индийским учителем Атишей и его учеником Дромтонпой. Эта школа сформулировала учение о бодхиचितте, которое впоследствии привело к появлению учений лоджонг и ламрим Атиши.

Карма — 1) действие; 2) результаты, произведенные прошлыми действиями, включая скрытые тенденции ума.

Кая — см. три кай, четыре кай.

Колесо Дхармы — символ Учения Будды. Будда совершил Три поворота Колеса Дхармы, каждый из которых был глубже и тоньше предыдущего.

Коренной учитель — духовный наставник, который дарует глубокие наставления и тантрические практики, позволяющие постичь природу ума.

Лама — духовный учитель.

Ламрим — класс текстов, содержащих описание поэтапного пути к Просветлению. В каждой традиции есть ламрим того или иного мастера.

Майтрея — следующий Будда, пятый в этой калпе, один из восьми арья-бодхисаттв.

Мандала — вселенная (дворец) с главным божеством в центре, которая используется в визуализации стадии зарождения, а также модель Вселенной и четвертая практика внутренних нендро.

Махаяна — Великая колесница бодхисаттв. Называется «великой, потому что цель ее последователей — достижение Просветления ради блага всех существ. Ср. Хинаяна.

Меру — согласно индийской космологии, гора в центре вселенной, вокруг которой расположены четыре континента.

Нагарджуна — индийский философ, живший в I–II веке, автор нескольких основополагающих трудов доктрины Срединного пути.

Наги — змеевидные существа, живущие в воде или под землей.

Нирвана — букв. «состояние за пределами страдания; угасание»; состояние счастья, при котором полностью угасает цепляние за «я». По-разному понимается в Хинаяне, Махаяне и Ваджраяне.

Нирманакая — одно из тел будды (тело проявления) наряду с Дхармакаей и Самбхогакаей. Является аспектом союза ясности и пустоты ума. Проявлением высшей Нирманакаи в нашей калпе считается Будда Шакьямуни.

Омрачения — ментальные состояния, загрязняющие чистоту ума. Выделяют три или пять коренных омрачений: неведение, желание, гнев, гордыню, зависть.

Освобождение — свобода от оков сансары.

Относительная истина — истина, которая воспринимается сознанием через призму двойственности.

Парамита — совершенство. Выделяют шесть парамит, практикуемых бодхисаттвами на пути: щедрость, нравственность, терпение, усердие, медитация и мудрость.

Пратьекабудда — самоосвободившийся будда, обретший состояние полного покоя, но не стремящийся учить для непосредственной помощи существам.

Прибежище — объект, в котором ищешь защиту. Внешними объектами Прибежища в буддизме являются Три драгоценности: Будда, Дхарма и Сангха.

Природа будды — изначально чистое состояние всех живых существ, обладающее просветленными качествами.

Просветление — стабильное и неизменное осознание своей будда-природы.

Пустота — отсутствие у всех явлений самости.

Самбхогакая — одно из тел будды (тело наслаждения), наряду с Дхармакаей и Нирманакаей. Только существа, достигшие высокой реализации, способны воспринять его.

Самость личности — существование собственной, отдельной, независимой личности, ошибочно приписываемое живым существам.

Самость явлений — существование, которое ошибочно приписывается явлениям.

Сангха — в широком смысле относится ко всем после-

дователям Будды. Традиционно выделяют благородную Сангху архатов и бодхисаттв.

Сансара — круговорот рождений в шести мирах, обусловленный кармой и омрачениями существ.

Свабхавикакая — одно из тел будды (тело сущности), наряду с Дхармакаей, Самбхогакаей и Нирманакаей.

Скандха — совокупность. Выделяют пять совокупностей: форма, ощущение, различение, формирующие факторы и сознание.

Сутра — текст, содержащий наставления Будды.

Тантра — раздел тайных Учений Будды, в которых выделяют четыре класса: Крия-, Чарья-, Йога- и Анутара-йога-тантра.

Таранатха — букв. «Оберегаемый Тарой». Один из основных мастеров традиции Джонанг (1575–1634), автор данного текста.

Три драгоценности — Будда, Дхарма и Сангха.

Три кай — три тела будды: Дхармакая, Самбхогакая и Нирманакая.

Три яда — неведение, желание, гнев.

Четыре кай — к трем каям добавляется Свабхавикакая.

Хинаяна — Малая колесница шраваков и пратьекабудд, развивающих отречение от сансары и стремящихся достичь личного Освобождения. Ср. Махаяна.

Шаматха — практика однонаправленного сосредоточения.

Шантидева — великий индийский мастер и бодхисаттва,

живший в VII веке, автор сочинения «Путь бодхисаттвы».

Шесть парамит — практика бодхисаттв в шести совершенствах: щедрости, нравственности, терпении, усердии, медитации и мудрости.

Шравака — последователь Хинаяны, который внимает словам Будды и стремится к Просветлению ради собственного покоя и пользы.

Классификационный словарь

Два вида отсутствия самости

Отсутствие самости личности

Отсутствие самости явлений

Три драгоценности

Будда

Дхарма

Сангха

Три колесницы

Хинаяна

Махаяна

Ваджраяна

Три яда

Привязанность

Гнев

Неведение

Три типа страдания

Страдание страдания

Страдание перемен

Страдание обусловленного существования (всепрони-
кающее страдание)

Три типа обетов

Обеты индивидуального Освобождения (пратимокши)

Обеты бодхисаттвы

Обеты Тайной мантры

Три Мира

Мир Желаний

Мир Форм

Мир Без Форм

Четыре типа рождения

Рождение из утробы

Рождение из яйца

Чудесное рождение

Рождение из тепла и влаги

Четыре силы очищения

Сила опоры

Сила раскаяния

Сила применения противоядия

Сила обещания (сила обета)

Четыре способа собирания учеников

Дарение

Приятная речь

Поведение, согласующееся с учением

Принесение пользы

Четыре тела будды

Тело проявления (Нирманакая)

Тело наслаждения (Самбхогакая)

Тело истины (Дхармакая)

Тело сущности (Свабхавикакая)

Пять скандх

Форма

Ощущение

Различение

Формирующие факторы

Сознание

Пять путей

Путь накопления

Путь подготовки

Путь видения

Путь медитации

Путь более не учения

Шесть разновидностей существ

Обитатели ада

Голодные духи

Животные

Люди

Полубоги

Боги

Шесть сознаний органов чувств

Сознание глаза

Сознание уха

Сознание носа

Сознание языка

Сознание тела

Сознание ума

Шесть парамит

Щедрость

Нравственность

Терпение

Усердие

Медитация

Мудрость

Восемь неблагоприятных состояний

Воплощение обитателем ада

Воплощение голодным духом

Воплощение животным

Воплощение варваром

Воплощение богом

Приверженность неверным взглядам

Воплощение в мире, где нет Учения Будды

Рождение человеком с неполноценными органами чувств

Восемь мирских дхарм

Радость обретения

Сожаление о потере

Радость репутации

Сожаление из-за позора

Радость похвале

Сожаление из-за критики

Радоваться временному счастью

Сожалеть из-за страдания

Десять преимуществ

Рождение человеком

Рождение в стране, где есть Дхарма

Рождение с полноценными органами чувств

Обладание неотягощенной кармой

Вера в Три драгоценности

Пришествие Будды в мир

Будда дал Учение

Учение Будды сохранилось

Есть много последователей Учения

Благодетели поддерживают практику Дхармы

Десять добродетелей

Защита жизни

Щедрость

Верность нравственной дисциплине

Правдивость

Дружелюбие в речи

Отсутствие в речи коварства

Полезная речь

Удовлетворенность

Альтруизм

Отказ от ложных взглядов

Десять недобродетелей

Убийство

Воровство

Неправильное сексуальное поведение

Ложь

Грубая речь

Коварство в речи (внесение раскола)

Бессмысленная болтовня

Алчность

Злонамеренность

Ложные взгляды

Двенадцать источников восприятия (аятан)

Форма

Звук

Запах

Вкус

Осязаемый объект

Явления

Орган зрения

Орган слуха

Орган обоняния

Орган вкуса

Орган осязания

Орган ума

Восемнадцать составляющих (дхату)

Двенадцать источников восприятия (см. выше) и

Шесть сознаний органов чувств (см. выше)