

ПУТЬ БЛАЖЕНСТВА:

Практическое руководство по стадиям медитации

Перевод Сергея Хоса

Предисловие

Система медитации, известная под названием Ламрим, была основана в восемнадцатом веке великим тибетским святым Атишей и получила дальнейшее развитие в практике многих поколений тибетских подвижников. Она впервые была описана в замечательной работе Атиши под названием "Светильник на пути к просветлению". В ней сконцентрирована суть всего буддийского учения о воспитании ума на различных стадиях медитативной практики. Выдающаяся работа великого буддийского подвижника Цонкапы "Ламрим Ченмо" ("Великое объяснение ступеней пути к просветлению") основывается на "Светильнике" Атиши и посвящена его глубокому исследованию.

Обаяние и красота учения Ламрим в соответствии с первоначальным замыслом его авторов должна заключаться в постепенном подходе к вопросам тренировки ума через медитативное созерцание, с учетом всей сложности человеческого сознания. Практикуя Ламрим, человек совершает необычайное духовное путешествие, постепенно рассеивая окутывающую его пелену невежества. Методы этой практики чрезвычайно просты и рациональны, но вместе с тем и необычайно глубоки. От тех, кто приступает к ней, не требуется никаких специальных знаний или предварительной подготовки. Доказательством же эффективности системы медитации Ламрим служат многочисленные примеры великих подвижников прошлого. Она начинается с простых упражнений, направленных на приобретение правильных взглядов и устремлений, и приводит практикующего к глубокому пониманию сути реальности и пустоты, скрытых за внешней стороной явлений. В результате такого постижения ставятся под вопрос сами основы большинства тех общепринятых представлений, которые являются корнем всех наших постоянно изменяющихся эмоций, и таким образом выявляется противоречие между тем, как вещи существуют на самом деле, и тем как они видятся нам. Когда такое видение достигает совершенства, выходя за рамки двойственности и концептуальности на его основе развивается вселенское сострадание бодхисаттвы ко всем живым существам: это и есть состояние полного просветления, при котором индивидуальность освобождается от любых ограничений и способна полностью реализовать свой человеческий потенциал.

"Путь блаженства: практическое руководство по этапам медитации" — это перевод книги, в основе которой лежит устное учение Его Святейшества Далай-ламы XIV, данное им на основе Ламрима, называющегося "Путь блаженства, ведущий к всеведению" и написанного Панчен Лобсанг Чоки Гьялценом. Это учение было передано в главном храме Дхарамсалы в Индии весной 1988 года.

Первичный перевод сделан непосредственно во время занятий, а затем сверен с магнитофонной записью. Использованный здесь способ объяснения имеет чисто практическое значение: традиция требует четырехкратного повторения по основным разделам практики. Эти повторы объединены в данной книге воедино, что позволяет представить учение полностью и в удобном для читателя виде.

Издание учения Его Святейшества нуждается в небольшом пояснении. Являясь комментарием на Ламрим Панчен Ламы Первого, данные инструкции в точности следуют структуре его текста, в котором основные медитации Ламрима объясняются в рамках начальной, основной и завершающей практик. Тем не менее, в построение книги были внесены некоторые изменения для того, чтобы учесть интересы как читателей, так и практикующих. Книга разделена на три части. Часть 1 посвящена введению читателя на духовный путь буддийской практики и объяснению происхождения наставлений Ламрим. Часть 2 рассматривает элементы предварительных практик с точки зрения шести подготовительных ступеней. Она заканчивается наставлениями о деятельности в периоды между занятиями практикой и объяснением того, как объединить предварительные практики с основными медитациями Ламрима. В 3-ей части тематически рассматриваются все основные медитаций Ламрима таким образом, что их удобно практиковать как в сочетании с предварительными практиками, описанными в предыдущих главах, так и отдельно. Определяющим элементом пути Ламрим является практика образа жизни бодхисаттвы, а потому в третью часть включено описание ритуала, посредством которого обучающийся посвящает себя вступлению на этот путь. В этой главе приведены также другие важные материалы по практике Махаяны, такие, как обеты бодхисаттвы и наставления по практике преобразования мышления. Для читателей, которые захотят сопоставить разделы книги с оригинальной тибетской версией "Пути блаженства", в Приложении 3 приводится перевод содержания оригинального текста. В книге принят единый стиль изложения, соответствующий духу и личному подходу к учению Его Святейшества Далай-ламы. Нами были приложены все усилия для того, чтобы добиться ясности и краткости текста, сохранив точность перевода, и соответствия образу мыслей, присущего Его Святейшеству. В понимании специальных терминов читателю помогут приведенные в книге примечания и словарь терминов, а небольшой библиографический список представит все работы, на которые ссылается эта книга.

Мы хотели бы выразить бесконечную благодарность миссис Джойс Мэрдок, выполнившей сложную задачу первоначальной расшифровки перевода с магнитофонных записей и подготовки его в письменном виде. Мы хотим также высказать глубокую признательность Гленну Муллену, который позволил нам использовать некоторые стихотворные тексты из его перевода предварительной практики Ламрим из книги "Эликсир из чистого золота" (издательство "Сноу Лайон", 1983). Мы искренне желаем, чтобы наши скромные усилия по выпуску данной книги послужили на благо многих, и чтобы осуществились благородные устремления Его Святейшества Далай-ламы.

Туатен Дзинпа, Кристина Кокс

Часть I

ВВЕДЕНИЕ

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Все живые существа обладают врожденным ощущением себя, основанного на составных элементах тела и сознания, и это "я" естественным образом требует счастья и стремится избежать страданий. Этот природный инстинкт распространяется на все формы жизни, существующие во Вселенной, независимо от разницы в их физическом проявлении. Именно он заставляет всех нас относиться к самим себе как к наивысшей ценности. Поскольку этот инстинкт существует, каждый человек имеет естественное право добиваться своего счастья и стремиться избежать страданий.

Как говорится в "Непревзойденной непрерывности" (Уттаратантре), все живые существа в равной мере обладают способностью освободить самих себя от пут страданий и тревог. На существование такой способности указывает наличие у всех живых существ врожденной природы Будды, или семени полного просветления.

Человек отличается от других существ наличием возможности использовать свои мыслительные способности, и при этом обладает таким даром, как любовь, доброта и честность по отношению ко всем живым существам. Важно, чтобы люди, стремящиеся познать всю глубину человеческой природы, не стали рабами материализма. Существует объективная возможность трудиться ради собственного блага, и при этом не лишаться искренности и честности. Но вся ирония заключается в том, что, хотя основной целью развития материального благосостояния является достижение большего счастья и покоя, в случае, когда человек заполняет всю свою жизнь заботами о материальном, не принимая во внимание нужды своей духовной жизни, эта основная цель может быть так никогда и не достигнута.

Совершенно очевидно, что знания нашего ума гораздо сильнее и значительнее знаний тела. Поэтому, если цельность сознания сохраняется и после смерти, для нас становится крайне важно позаботиться о своей посмертной судьбе. Важно попробовать, опираясь на это свойство сознания, добиться непреходящего состояния покоя и счастья, независимо от того, возможно это или нет. В этом случае самой большой личной заботой для нас становится достижение такого состояния.

Когда мы вскользь упоминаем о сознании, это выглядит так, как если бы мы говорили о чем-то едином. Но если заглянуть глубже, то обнаружится, что существуют различные виды и уровни сознания. Некоторые виды сознания не желательны для нас, потому что, возникая, они причиняют нам страдания. Но существуют и другие, развитие которых ведет к возникновению мира и покоя. Так что нашей немаловажной задачей становится научиться правильно различать эти две категории сознания. В целом, сознание по своей природе обладает свойствами ясности и знания; оно также подвержено изменениям и трансформации. Поэтому

сущностная природа сознания чиста и ясна, а это говорит о том, что заблуждения, загрязняющие ум, не проникают в его основную природу. Все пороки ума (такие, например, как невежество), которые заставляют нас страдать, являются привнесенными, побочными и не присущи сознанию в качестве его неотделимой части; они нестабильны и существуют в нас лишь временно, и поэтому их можно ослабить и даже вовсе искоренить, если применить для этого необходимые противодействующие силы. Тогда наступит непреходящее спокойствие и счастье.

Как я часто отмечаю, в мире существует множество различных категорий людей: кто-то придерживается различных духовных убеждений, кто-то полностью их отрицает, а кто-то попросту безразличен к религии. Сталкиваясь с ситуациями, которые невозможно логически объяснить, но которые требуют своего разрешения, люди отличаются друг от друга способностью справляться с ними. Например, лица, не имеющие религиозных или духовных убеждений, встречаясь с ситуациями, поддающимися обычному человеческому пониманию, успешно ориентируются в них. Но любые обстоятельства, превосходящие их собственное понимание, действуют на них как шок, и попытки решить здесь проблемы заканчиваются лишь разочарованием и огорчением. Тот, кто практикует дхарму, лучше понимает жизнь и поэтому никогда не теряет мужества и веры — факторов, наиболее важных для поддержания в человеке духовной силы. Поэтому, значение духовного развития в жизни каждого совершенно очевидно, и я уверен, что в этом отношении буддийское учение может предложить человеку очень многое.

Существует множество различных методов практики дхармы, и все они отличаются друг от друга в зависимости от личности. Некоторые люди могут полностью отречься от мирского образа жизни и избрать путь отшельника, посвятив все свое время и силы медитации. Другие занимаются практикой, придерживаясь общепринятого мирского образа жизни. Не следует ошибочно полагать, что практику дхармы можно отложить на будущее, когда для этого будет, так сказать, подходящее время; напротив, она должна органично войти в вашу жизнь прямо сейчас. Смысл заключается в том, чтобы жить, руководствуясь благими заповедями дхармы, определяя ими направление и цель своей жизни. Если человек способен занять такую жизненную позицию, дхарма принесет пользу не только ему как личности, но улучшит также общество, в котором он живет, в целом.

На самом деле, альтруизм является замечательным источником счастья и блага в нашем мире. Если бы мы рождались в сфере существования, в которой развитие альтруизма было бы невозможно, мы оказались бы в практически безнадежной ситуации. К счастью, это не так. Как человеческие существа, мы имеем все, что требуется для духовного развития, и прежде всего, самое ценное — наш человеческий мозг. Очень важно, чтобы мы не упустили великую возможность, дарованную нам самим фактом наличия у нас человеческого тела, потому что время по природе своей мимолетно, и оно не будет нас ждать. Природа вещей такова, что они подвержены процессам изменения и распада. Поэтому крайне важно, чтобы мы сделали наше нынешнее человеческое существование осмысленным.

Раньше мы уже говорили о том, что все живые существа, так же как и отдельная личность, имеют естественное право добиваться своего счастья. Тогда в чем же разница между индивидом и всеми остальными? Разница состоит в том, что когда кто-то говорит о своих делах, независимо от их важности, он озабочен лишь собственной личностью, когда как забота всех остальных касается благополучия бесчисленного количества живых существ. Разница между двумя этими заботами — в количестве.

Далее, если личность полностью независима и не связана с другими, то ее безразличие к их существованию будет по крайней мере понятным, но такая ситуация невозможна. Все живые существа пребывают в тесной взаимосвязи друг с другом, и даже личный опыт счастья и страдания появляется лишь в результате их взаимодействия. Зависимость человека от других людей не ограничивается рамками повседневной жизни. От окружающих существ зависит весь духовный опыт личности. Только в связи с другими личность может развивать такие человеческие качества, как всеобъемлющее сострадание, любовь, терпимость, великодушие и т.д. Даже благородная деятельность Будды стала возможной лишь потому, что существуют другие живые существа, во имя которых необходимо трудиться. Если человек подумает обо всем таким образом, то выяснит, что добиваться своего собственного блага, полностью пренебрегая положением других, крайне эгоистично и потому несправедливо. Если сравнить собственное благополучие и благополучие бесчисленного множества прочих живых существ, то станет ясно, что благо других неизмеримо важнее и поэтому единственно логичным, правильным поступком со стороны одного существа будет отказ от собственного блага ради всеобщего благополучия. И напротив, принесение в жертву благополучия многих ради блага одного человека не только крайне несправедливо, но и просто глупо.

При таком положении дел, когда мы используем свой ум для решения вопросов, что верно, а что нет, и черпаем вдохновение в поступках великих бодхисаттв прошлого, мы должны прилагать все усилия для того, чтобы изменить наш обычный, эгоистический взгляд на мир. Наша позиция в отношении собственного благополучия должна быть такой, чтобы мы полностью были открыты для служения другим — так, чтобы с нашей стороны не оставалось ни малейшего намека на собственническое отношение к тому, чем мы владеем, и к самой нашей жизни.

Мы должны радоваться тому, что, будучи людьми, мы имеем счастливую возможность развивать в себе альтруистические устремления, то есть культивировать тот образ действий, который, по моему личному убеждению, есть высшее выражение смысла человеческого бытия. Я чувствую себя очень счастливым, имея возможность говорить о преимуществах добросердечия и альтруизма. Если мы будем упорствовать, сохраняя наши обычные, эгоистические взгляды и поведение, невзирая на преимущества нашего человеческого рождения, то упустим данный нам великий шанс. Наше отношение к миру не должно уподобляться отношению тех, кто нарушает порядок и спокойствие в обществе. Поэтому, крайне важно использовать всю ценность данного нам в настоящий момент шанса, который появился лишь благодаря наличию большого числа благоприятных условий.

Поскольку мы являемся людьми, практикующими дхарму, с нашей стороны очень важно на протяжении всей своей жизни реализовывать благородные принципы буддийского учения и таким образом, достигать результатов практики дхармы. Практикующие должны быть образцом для других и демонстрировать истинную ценность учения. Ведь если наше учение останется лишь концептуальным, теоретическим, и не будет реализовываться на практике, то станет непонятно, в чем же его истинная ценность.

Суть практики дхармы заключается в дисциплинировании своего ума, в приведении его к состоянию, свободному от ненависти, вождения и злых намерений. Суть всего учения Будды может быть изложена в двух кратких заповедях: "Помогай другим" и "Если не можешь помочь другим, то хотя бы не вреди им". Не следует полагать, будто отдельно от наших физических и умственных способностей существует еще нечто такое, что называется "практикой дхармы". В текстах буддийского канона можно найти многообразные и порой весьма отличающиеся друг от друга методы достижения такой внутренней дисциплины.

Задача ее достижения может сначала показаться сложной и трудоемкой, но если мы действительно приложим все свои усилия, то вскоре увидим, что она вовсе не так уж и сложна. Мы узнаем, что такое омраченность нашего сознания, обнаружим себя пойманными в сети всевозможных общепринятых мнений, негативных эмоций и прочего, но если мы сумеем при помощи практики дхармы подобрать правильный ключ к своим внутренним проблемам, то легко распутаем этот клубок противоречий.

Тот, кто практикует дхарму, должен не только ставить себе целью достижение полного просветления, но и стремиться на протяжении всей своей жизни быть праведным и добросердечным. Давайте представим себе человека, который слушает нас сейчас, человека обычно крайне несдержанного; если в результате слушания наставлений и следования практическим советам он меняется, тогда это означает, что дхарма действительно принесла ему пользу. Весьма сложно ответить на такой фундаментальный вопрос, как вопрос о том, существует ли перерождение и возможно ли достижение полного просветления. Однако при этом абсолютно очевидно, что правильное — положительное состояние ума и добродетельные поступки ведут к обретению счастья и покоя, в то время как негативное состояние ума и дурные поступки приводят к нежелательным последствиям. Поэтому, если в результате нашей практики дхармы мы сможем облегчить свои страдания и испытать больше радости в жизни, это само по себе уже будет результатом, достаточным для того, чтобы вдохновить нас на дальнейшие занятия.

Даже если нам и не удастся достичь высокого уровня духовной реализации в этой жизни, мы, может быть, сумеем развить хотя бы альтруистическое устремление бодхичитты и станем тогда относиться ко всем существам как к нашим лучшим друзьям. С другой стороны, если мы будем цепляться за позицию себялюбия, заботу лишь о самих себе, за неправильные представления о внутренней сущности явлений и вещей, у нас не останется возможности достичь настоящего и прочного состояния покоя и счастья ума, даже если все живые существа вокруг нас будут пытаться помочь нам. Мы можем убедиться в правильности такого высказывания

на примере нашей обыденной жизни. Чем больше альтруизма мы развиваем в течение дня, тем спокойнее мы себя чувствуем. Напротив, чем более эгоистично мы проявляем себя, тем больше нас ожидает неприятностей и разочарований. Все эти наблюдения приводят нас к заключению, что доброе сердце и альтруистические побуждения — подлинный источник счастья, а следовательно, это и есть истинная драгоценность.

Сейчас мы приближаемся к концу двадцатого века, который был отмечен революционными открытиями во многих областях знания. На протяжении восемнадцатого и девятнадцатого столетий, в те годы, когда были сделаны наиболее важные научные открытия, религия все более и более отдалялась от науки. И многим казалось, что они, вообще несовместимы. Но в двадцатом веке, когда важнейшие достижения науки обогатили человеческую мысль новыми знаниями, неожиданно появилась новая тенденция. Люди, занимающиеся научными исследованиями, начали проявлять живой интерес к духовным и этическим концепциям и, чтобы достигнуть более полного видения жизни и мира в целом, готовы пересмотреть свои позиции по отношению к необходимости духовного развития. В научных кругах возрастает, в частности, интерес к буддийской философии. Я уверен в том, что через несколько десятилетий наш мир сильно изменится как с материальной, так и с духовной точек зрения.

2. ПРОИСХОЖДЕНИЕ НАСТАВЛЕНИЙ ПО УЧЕНИЮ ЛАМРИМ

Данные наставления по учению Ламрим (этапы пути) относятся к одному из восьми известных комментариев на Ламрим. Этот комментарий рассматривает основные практики Ламрима и этапы, предшествующие им, в тесной связи с практикой тантры; определенные этапы медитаций связаны с тантрическими визуализациями нектара, нисходящего в тело, и некоторыми другими. Среди всех восьми комментариев только этот текст, написанный Ланчен Ламой Чоки Гьялценом и называемый "Путь блаженства"¹, а также комментарий к нему, написанный Панчен Паладен Йеше и озаглавленный "Быстрый путь" (Ньюрлам)², связаны с практикой тантры, в то время как остальные шесть рассматривают практики Ламрим только с точки зрения Колесницы совершенств.

В практике Ламрим есть две линии преемственности, и обе они исходят от Будды Шакьямуни: линия глубокого понимания, переданная через Манджушри, и линия обширной практики, идущая через Майтрейю. Эти две линии появились как результат объяснения двух основных тем, содержащихся в преподанных самим Буддой сутрах запредельной мудрости: учения о пустоте (внешняя тема) и об этапах пути ясного знания (сокровенное значение). Первое из этих учений распространял Манджушри, а второе — Майтрея.

Атиша объединяет обе линии в единое целое, из чего позже возникли три линии преемственности традиции Кадам. В Тибете Атиша написал работу под названием "Светильник на пути к просветлению", которая стала основой для всех последующих трактовок, появившихся позже в Тибете.

Великий Лама Цонкапа, получивший передачи всех трех линий традиции Кадам, написал свой Ламрим Ченмо ("Великое объяснение пути к просветлению") а также вторую (сокращенную) версию этой работы, в которой опущены многие детали, но в разделе, касающемся особого озарения, подробно говорится о Двух Истинах. Он написал также еще более краткую стихотворную версию, названную "Гимны духовного опыта" (Ламрим Ньямгьюр).

Далай-лама Третий, Сонам Гьятсо, составил текст, озаглавленный "Суть чистого золота" (Ламрим Сершунма), который является комментарием к самой короткой версии Ламрима, написанной Цонкапой. Далай-лама Пятый написал Ламрим, комментирующий Ламрим Далай-ламы Третьего, и назвал его "Священные слова Манджушри" (Джампел Шалунг), а Панчен Лама Чоки Гьялцен написал данный текст, называемый "Путь блаженства". Панчен Палден Йеше составил работу, под названием "Быстрый Путь" и позже Дагло Наванг Джампел написал Ламрим в стихотворной форме. Эти восемь работ и известны как восемь великих комментариев, касающихся этапов пути.

"Путь блаженства" охватывает все существенные моменты пути сутры и тантры и имеет одно важное достоинство, заключающееся в том, что визуализации в нем составлены способом, благоприятным для систематического проведения медитаций. Я знаю многих людей, которые выучили этот текст наизусть и основывают на нем свою практику, беря его таким образом за основу всего своего духовного пути.

Данный Ламрим был передан мне покойным Кьябцзе Трицзянгом Ринпоче. Поскольку комментарий передается на основе личного опыта, традиция требует, чтобы я давал его четыре раза³, что означает необходимость трех повторений сегодня и еще одного завтра.

Что касается передачи и изучения подобного текста, то очень важно, чтобы наставник имел чистое устремление, альтруистическое намерение принести благо своим ученикам, а со стороны учеников требуется, чтобы они всегда хранили учение в своем сердце, имели альтруистическое намерение принести благо всем живым существам и посвящали заслуги, обретенные на пути, достижению блага всеми живыми существами.

От вас, как от учеников, требуется проводить визуализации надлежащим образом. Также необходимо поступать и с предварительными практиками, которые разделены здесь на шесть разделов, называемых Джорвэй Чодруг, что часто сокращенно произносится как Джорчо. Шесть подготовительных практик таковы: 1) очищение места для медитаций и расположение изображений, текстов и ступ, представляющих тело, речь и ум Будды; 2) красивое расположение подношений, которые ни в коем случае не должны быть получены несправедливым путем; 3) сидение на удобной подушке для медитаций в семичленной позе Вайрочаны, полное принятие прибежища и развитие альтруистического устремления при правильном состоянии ума; 4) визуализация сферы благодати; 5) выполнение семичленной практики и подношения мандалы охватывающих всю суть процесса очищения недостатков и накопления заслуг и 6) молитва к учителям с просьбой о ниспослании благословения.

Предварительные практики могут выполняться также на основе гуру-йоги, называемой Лама Чопа⁴, или более короткой версии, известной под названием "Сто божеств радостной обители" (Гаден Лхагьяма). В этой практике важен не столько ритуал, сколько правильная визуализация. Суть заключается в выполнении в течении всего дня визуализаций, о которых говорил вам учитель. Согласно объяснениям, ваша визуализация не должна выполняться так, чтобы вам казалось, будто вы смотрите на что-то, находящееся вне вас; напротив, вы должны соединить визуализацию с собственным умом, стремясь привязать ее к своему состоянию и таким образом напрямую воздействовать на свое сознание и дисциплинировать его. Выполнение практики, сочетающей в себе медитации созерцания и погружения, основанные на таком устном учении, предусматривает получение комментария, основанного на личном опыте. Визуализация, связанная с теми частями практики, которые учитель дает в течение дня должна осуществляться ежедневно, а остальную часть практики вы можете просто мысленно просматривать. Это легко можно выполнять, опираясь на некоторое подобие краткого перечисления тем; такие сокращённые описания очень просты и удобны. Если есть возможность, вы должны поступать именно так; если же нет, то с этим ничего не поделаешь.

Занимаясь подобными практиками, очень важно полностью сосредоточиться на них и не позволять своему уму отвлекаться, какие бы другие случайные мысли ни возникали. Не позволяйте вашему уму сбиться с пути, направьте его в русло той практики, которой занимаетесь, будь то практика созерцания или практика погружения. Если вы позволяете себе отвлекаться на мысли, никак не связанные с вашей практикой, это может сформировать в вашем уме дурную привычку отвлекаться. Поэтому прямо с самого начала периода медитации настраивайте себя на то, что вы никогда не позволите своему уму отклониться от практики. В дальнейшем важно строго придерживаться той медитации, которой вы намерены заниматься. Правильно заниматься практикой, даже недолго, гораздо лучше, чем провести много времени, отвлекаясь по разнообразным поводам. Основное внимание следует уделить качеству, а не количеству. Вы также должны найти способы преодолевать возбуждение и вялость ума, которые могут зависеть и от внешних факторов, таких, как климат или питание. Причина того, что мы не способны продвинуться вообще ни на шаг вперед, несмотря на то, что наша жизнь так долго связана с дхармой, может заключаться в том, что мы не были собраны и внимательны в той мере, в какой этого требует данная практика. Именно поэтому я считаю, что сосредоточение ума при выполнении практики очень важно; если вы достигли этого, то у вас есть все шансы измениться к лучшему.

Иногда вы можете падать духом. В подобных обстоятельствах очень важно сравнить ваш ум, ваш образ мысли и действий, какими они были десять, пятнадцать, двадцать лет назад, с тем состоянием ума, в котором вы находитесь сейчас. Увидев, что вы чего-то добились, вы несомненно воодушевитесь. Вы сможете отметить серьезные изменения, которые произошли в вашем уме, убедиться в том, что ваш интерес к дхарме стал сильнее, ваша вера укоренилась и вы гораздо реже впадаете в уныние.

Полное название данного текста "Практическое руководство к этапам пути Просветления: Путь блаженства, ведущий к всеведению". Текст предваряется

вознесением хвалы своему духовному учителю, который рассматривается как единый с Буддой Ваджрадхарой. Будда Шакьямуни, основатель пути сутры, проявляется в облике Будды Ваджрадхары, основателя тантрических учений. Этот текст включает в себя все существенное, что есть в учениях сутры и тантры, и поклонение связано именно с этим, поскольку успех продвижения, особенно по тантрическому пути, целиком зависит от получения вами начального посвящения от своего духовного учителя.

Очень важно, как это отмечает Лама Цонкапа в "Ламрим Ченмо", иметь хорошую опору на опытного духовного наставника. Поэтому в начале этого текста очень большое внимание уделяется практике почитания учителя. Все великие традиции тибетского буддизма отмечают особую важность для практикующего выполнять специальную практику почитания гуру. Когда вера и убежденность становятся основой для любой из этих практик — будь то Махамудра (Великая печать) или Ламрим, — у практикующего появляется возможность достичь огромного духовного прогресса. Многие говорили мне, что убедились в этом на собственном опыте.

Великий Будда в различных текстах по винайе, праджняпарамите и тантре сам указал те качества, которыми должен обладать духовный учитель в области различных видов практики. Лама Цонкапа в своей работе "Ламрим Ченмо" подробно описывает качества идеального духовного наставника⁵. Поэтому ученики сами могут составить себе представление о том, обладает ли ими личность, в которой они ищут своего гуру. Важно опереться на человека, способного показать вам истинный путь, ведущий к просветлению. Если же вы уже доверились учителю, важно добиться полного доверия к нему и в мыслях, и в поступках.

Так как этот текст разъясняет способы выполнения визуализаций системы Ламрим в довольно сжатой форме, его строение несколько отличается от "Ламрим Ченмо". "Ламрим Ченмо" делится на четыре части: 1) исключительные качества автора, призванные продемонстрировать аутентичность учения; 2) исключительные качества учения, призванные вызывать уважение к наставлениям; 3) причины, по которым текст, обладающий этими двумя исключительными качествами, должен изучаться и преподаваться, и 4) этапы для продвинутых учеников, содержащие конкретные инструкции.

Для того чтобы учение или текст считались аутентичными, их происхождение должно прослеживаться непосредственно от первоначальных наставлений самого Будды. Наставления Ламрима ведут свое происхождение от сутр Праджняпарамиты, преподанных Буддой.

Коренным текстом Ламрима считается написанная Майтреей работа "Ожерелье ясного постижения" (Абхисамаяланкара), особенно та часть в шестой главе, которая связана с "последовательной практикой". Эта работа подразделяет все стадии духовного пути бодхисаттвы к полному просветлению на четыре категории практики: 1) всецелая практика (намцог джорва); 2) высшая практика (цемой джорва); 3) последовательная практика (тхаргий джорва) и 4) мгновенная практика (кечигмай джорва)⁶. Источником медитаций системы Ламрим являются

стихотворные строфы в конце текста "Абхисамаяланкара", суммирующие содержание всего текста в трех частях, а именно: трех объектах медитации, четырех практиках и конечном достижении трех тел будды. Есть также отдельные строфы и в четвертой главе этого текста, в которых подчеркивается особое значение веры в духовного учителя и уверенности в законе причинности. Этот раздел также описывает процесс развития альтруистической мотивации, бодхичитты, и совершения затем реальных поступков, представляющих собой практику шести совершенств, — таким образом охватывая всю практику Ламрим.

Существуют действительно различные пути и способы осуществления практики дхармы, учитывающие различные способности, интересы и нужды практикующих. Изучая текст, мы должны принимать во внимание обстоятельства, ситуацию, время и общество, в которые была первоначально написана эта книга или преподано учение. Например, вы заметите разницу в манере изложения и размещении комментариев и текстов, авторами которых являются индийские и тибетские учителя. Мы увидим, что существует огромное разнообразие как в стилях и методах практик, преподаваемых различными учителями, продвинутым ученикам, так и в самих практиках. Эти различия имеют особый смысл.

Стиль и методы прохождения пути, как они описаны в Ламриме, ведут свое происхождение от индийского мастера Атиши. Сам он был родом из Индии, но поскольку его работа об этапах пути была создана в Тибете, он учел в ней менталитет и потребности тибетцев и написал руководство в Трех частях для выполнения полной, но вместе с тем краткой практики. Поэтому Лама Цонкапа, излагая в начале своей книги "Ламрим Ченмо" исключительные качества автора, описывает достоинства самого Атиши, подразумевая тем самым, что последний и является настоящим автором этой работы. Доброта Атиши по отношению к тибетцам поистине безгранична.

Так как традиция Гелуг позже стала известна как традиция нового Кадам, соответственно традиция Атиши стала называться старой Кадампа. Традиция Кадам, происходящая от Атиши и его старшего ученика Дромтонпы, была действительно очень выразительной в изложении, прямой, практичной, с понятной и ясной теорией. Различные версии Ламрима Ламы Цонкапы, основаны на "Светильнике" Атиши и в разделе, касающемся особых прозрений, дополняются материалом, взятым из главных работ таких великих индийских учителей, как, например, Нагарджуна. В этих разделах он не только систематически объясняет способы, позволяющие культивировать два фактора пути: мудрость и метод, но также освещает многие вопросы, которые до него оставались неясными.

Затем, как уже отмечалось выше, Панчен Лама Первый написал этот уникальный труд по Ламриму. Он был великой личностью и достиг высокой степени реализации, отличался широтой взглядов и восхищался выдающимися личностями своего времени. Лама Цонкапа отмечает в своем труде, что, практикуя Ламрим, человек может воспринять все учение Будды как наставление, данное ему лично, увидеть все его учения как непротиворечащие одно другому и легко понять высшее устремление Будды. Так что посредством такой практики можно естественным образом избежать серьезного греха отказа от учения. Следовательно, можно сказать, что отличительные свойства этого текста таковы:

1) он охватывает все основные темы Ламрима; 2) легок в применении, так как изначально был предназначен для медитаций, и 3) объединяет наставления двух линий преемственности. Текст очень лаконичен, но при этом и очень глубок. Он включает в себя все существенные моменты Ламрима, объясненные в сочетании с собственно тантрическими визуализациями.

Для интенсивной медитации по практике Ламрим необходимо выполнять предварительный этап практики, не только подготавливая место для медитации, но и настраивая свой ум на восприимчивость. Лучше всего это выполнять в рамках того, что называется шестью подготовительными практиками.

Часть II

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

1. СОЗДАНИЕ ПОДХОДЯЩЕЙ ОБСТАНОВКИ

В начале вы должны отыскать подходящее место и подготовить удобное сиденье, слегка приподнятое сзади так, чтобы во время выполнения длительных медитаций вы не чувствовали усталости. Затем вы должны придать своему телу позу Вайрочаны: ноги, если возможно, скрещены; позвоночник выпрямлен; голова слегка наклонена и взгляд опущен, глаза смотрят перед собой; кончик языка касается верхнего неба. Вы должны сами выбрать, закрывать вам глаза или нет: некоторые находят, что выполнение медитаций с открытыми глазами имеет гораздо более мощный эффект, другие находят это чрезмерно отвлекающим. Для последних гораздо полезнее слегка прикрыть глаза. Я полагаю, что визуализации божеств и всего прочего, если они выполняются с открытыми глазами, обладают значительно большей ясностью. Иногда также может быть полезно просто сидеть, глядя прямо на стену, так чтобы вас ничто не отвлекало. Вся суть в том, что вы должны отыскать для себя способ, при котором вы меньше отвлекаетесь и который позволяет вам добиваться наибольшей ясности.

Вы можете найти описанную позу неудобной. В этом случае, в начале медитации хотя бы некоторое время, чисто символически, в качестве благоприятного знака, постарайтесь посидеть со скрещенными ногами, затем можете расположить ноги более удобным для вас образом.

Руки следует держать в позе медитативного равновесия, расположив ладони на четыре пальца ниже пупка, правая поверх левой, так чтобы большие пальцы соприкасались, образуя треугольник. Ваши локти не должны касаться тела, напротив, их следует слегка отвести от туловища, чтобы воздух свободно проходил под ними. Касание кончиком языка верхнего неба предупреждает жажду, если же вы откроете рот, то вследствие дыхательных упражнений и прочего вы можете почувствовать ее.

Очень важно избрать объект, подходящий для вашей медитации. Чтобы обеспечить себе лучшую визуализацию, хорошо иметь изображение божества, на которое медитируешь, например Будды Шакьямуни или учителя, и часто смотреть на него. Если у вас нет никаких изображений — ничего страшного, но если есть, то они должны быть расположены соответствующим образом: статуи, свитки и так далее.

Я всегда подчеркиваю тот факт, что в самом Тибете, с того момента, как китайцы начали тотальное разрушение религиозных изображений, изготовление статуй стало крайне важным делом: надо показать молодежи, как выглядит Будда, Авалокитешвара, являющийся покровителем Тибета и воплощением божества сострадания, Манджушри, божество мудрости, и т.д. Но в данном случае для серьезного последователя изображения не так уж необходимы. Многие учителя древности, например великий подвижник Миларепа, достигали высокой степени реализации независимо от таких внешних факторов. Важно научиться понимать, что является более существенным, а что менее.

Кроме этого, я часто отмечаю, что хотя в Тибете и были выдающиеся учителя, но, тем не менее, не обошлось без недостатков. Мирские взгляды просачиваются даже в религиозные практики, поэтому для всех практикующих крайне влажно понять, что практика дхармы означает дисциплинирование собственного ума или, другими словами, тренировок ума.

Поэтому не следует рассматривать собственную практику дхармы как что-то декоративное, относиться к статуям и изображениям как к материальной собственности или как к домашней обстановке или полагать, что если на стене есть пустое место, то туда вполне можно повесить для красоты танку. Такой подход очень вреден. Расставляя статуи или развешивая танки, вы должны делать это, имея в уме глубочайшее уважение, движимые вашими верой и убеждениями. Если вы сможете расставить эти физические изображения — статуи и прочее — с чувством глубокого уважения и веры, это прекрасно. С другой стороны, отношений к ним просто как к материальной собственности опасно и вредно. Я знаю, что некоторые люди, у которых есть буфет или что-то подобное, где они держат наиболее ценную собственность, могут расположить там алтарь лишь из декоративных соображений. Это неправильно.

Опасно расставлять статуи гневных дхармапал, или защитников, не имея одновременно статуи Будды Шакьямунн. Если позиция человека, расставляющего статуи, продиктована мирскими заботами, такими, как мысли о том, что если у него есть такой-то и такой-то защитник, то его благосостояние возрастет или что-то вроде этого, то и это небезопасно. Иногда мне кажется, что божествам на алтаре, расположенном на буфете, доверяют защищать находящиеся там ценности и даже, возможно, приумножать их! Такие взгляды прямо противоположны практике дхармы. Если бы великие учителя Кадмапа, такие, как, например, Дромтонпа, могли прийти к такому человеку и увидеть, что он располагает изображения с подобными мотивациями, это вызвало бы у них не радость, а лишь отвращение. Я уверен в этом.

Иметь подобные устремления — значит совсем не понимать буддийского учения; правильный путь заключается в том, чтобы внести в свой ум определенные позитивные изменения. Любая практика, которая воодушевляет вас в трудные моменты и тем самым успокаивает ваш ум, является истинной практикой дхармы.

Я думаю, что гораздо полезнее было рассказать о недостатках оформления алтаря, выполненного подобным образом, с неправильным устремлением, нежели рассказывать о преимуществах правильного оформления алтаря. Если бы мы тратили всю нашу энергию и время лишь на оформление красивых алтарей и подобные вещи, полностью пренебрегая развитием ума, это бы ни к чему хорошему не привело.

Место, где вы выполняете медитацию, должно быть убрано соответствующим образом. Во время уборки вы должны культивировать устремление, основанное на том, что, если вы поставили задачу накопления великих заслуг, приглашая духов будд и бодхисаттв в это место, очень важно, чтобы оно было тщательно убрано. Считайте, что пыль и мусор на поверхности вокруг вас являются проявлением ошибок и загрязнений вашего собственного ума. Вы должны знать, что самой важной целью является освобождение от нечистоты и заблуждений вашего собственного ума. Поэтому, убирая место, помните, что подобным же образом вы очищаете и свой ум. Развивайте в себе убеждение в том, что, убирая и очищая это место, вы приглашаете духов будд и бодхисаттв, объединенных в сфере благодати, и впоследствии вы вступите на путь, который поможет вам очистить ваш ум от загрязнений.

Потом, если у вас есть предмет, являющийся выражением слов Будды, например текст Ламрима, сутра "Совершенная мудрость в восьми тысячах строф" или другие тексты необходимо их также правильно расположить на алтаре. Следует расставить также подношения, если у вас есть все необходимое для этого (если нет, можно обойтись и без конкретных предметов). Когда вы готовите подношения, то надо быть уверенным, что материалы для подношения не были добыты несправедливым путем. Не стоит восхищаться тщательно сделанными подношениями, если они добыты нечестно, потому что негативные последствия, накопленные в процессе приобретения этих предметов, не будут уничтожены заслугами, обретенными благодаря их подношению. Так что, такие подношения глупы и бессмысленны, в то время как, выполняя подношения должным образом, можно обрести огромные заслуги.

2. ПОДГОТОВКА УМА

В самом начале практики очень важна наша мотивация, потому что от изначального устремления и всей жизненной позиции зависит, насколько она будет успешной и эффективной. Для развития правильной жизненной позиции крайне необходима практика прибежища и развития бодхичитты. Эти две практики помогут дисциплинировать и преобразовать ваш ум.

Итак, сев на место для медитаций, вы должны придать своему телу правильную позу, а затем вызвать в душе соответствующее устремление. После того, как вы сели лицом на запад (или представили себе, что вы обращены лицом на запад), осознайте, что вы очень счастливы, имея возможность заниматься практикой дхармы, и что вы сделаете данное занятие максимально плодотворным. Радуйтесь тому, что у вас есть такая возможность, и подумайте о том, что теперь, когда вы обрели большинство необходимых условий для выполнения практики, появилась надежда на то, что вы сможете наконец вступить на правильный путь и достичь духовного прогресса.

Это похоже на поиск нового пути на сложном перекрестке — вступить на путь, ведущий к достижению состояния всеведения не ради себя, а ради пользы для всех живых существ.

Думайте также о том, что вы, как и все живые существа, имеете заложенную в вас возможность достичь состояния будды и что вы обладаете средствами, необходимыми для того, чтобы успешно реализовать эту возможность. Думайте так: "Я должен раскрыть этот потенциал полностью и максимально, используя имеющуюся возможность". Более того, вы должны осознать тот факт, что вам необычайно посчастливилось получить множество учений от различных учителей, и что вы вооружены знаниями, которые позволят вам заниматься практикой правильным образом.

Вы должны понять, что общая цель слушания учений, принятия и изучения их заключается в том, чтобы использовать эти учения на практике так же, как, узнав рецепт какого-то блюда, вы используете это знание для того, чтобы приготовить данное блюдо и получить всю питательную ценность, заключенную в нем. Ваши знания должны немедленно превращаться в практику, ведь именно это позволяет вам осуществить благое изменение своего ума. Даже если вы приложите совсем слабое усилие, даже небольшая практика все равно оставит след в вашем уме при условии, что вы по-прежнему будете считать ее ценной. В противном случае ваше знание дхармы практически станет бесплодным, как если бы вы просто прокручивали магнитофонную запись.

На начальном этапе важно в течение дня проводить короткие занятия столько раз, сколько это возможно. Вообще-то в текстах говорится о четырех практических занятиях, двух утренних и двух послеполуденных, но вы можете превратить их в шесть. Протяженность и число занятий необходимо определять, сообразуясь с вашими личными обстоятельствами. Для практики требуется терпение, и вы должны осуществлять ее, прилагая определенные усилия. Но так как на начальном этапе многое зависит от вашего физического состояния (влияние тела на ум очень велико), вы должны учитывать также состояние вашего тела. Очень важно проявлять осторожность. Люди, подвергающие свое тело в процессе практики дхармы тяжелым испытаниям, могут в итоге потерять его, так как такие действия очень разрушительны.

Добившись некоторого прогресса на духовном пути, вы постепенно начнете обретать контроль над своим телом и умом с помощью медитаций. В частности, когда вы начинаете контролировать тонкие энергии, вы обретаете способность

заниматься практикой сколь угодно долго без всякой опасности вызвать в своем теле какое-либо расстройство. Правда, этого довольно сложно достичь, поэтому на начальном этапе очень важно быть внимательным и аккуратным.

Я хочу сказать кое-что специально для тех, кто занимается практикой дхармы в уединении, в горах. Для вас необходимо с самого начала быть крайне искусным и осторожным, чтобы поддерживать непрерывное усилие. Если вы занялись такой практикой в молодом возрасте, вы сможете добиться больших успехов, а если в преклонном, то вы добьетесь немногого.

На начальном этапе длительность периода медитации должна быть около получаса или часа; после ее окончания и выполнения других практик следует отдохнуть.

Для тех, кто не может посвятить медитации все свое время, существует тем не менее возможность серьезно заниматься практикой. Например, учащиеся некоторых из монастырских школ Южной Индии, приложив определенные усилия, могут выполнять медитации во время молитв. Читая молитвы, они могут выполнять созерцания в уме. Образ жизни и повседневный быт в этих монастырях были созданы великими учителями прошлого так, чтобы это благоприятствовало и индивидуальной практике, и расцвету учения.

Если вы видите, что ваш ум находится в очень неустойчивом эмоциональном состоянии, что в нем проявляются гнев, ненависть, привязанность и тому подобное, попытайтесь сначала успокоиться. Это можно сделать, достигнув нейтрального состояния ума, потому что не существует способа переключаться из негативного состояния в позитивное мгновенно. Поэтому для начала нужно сократить силу своих эмоций и волнений и попытаться любыми средствами достичь успокоения: (например, прогулявшись или сосредоточившись на дыхании, — это поможет вам отвлечься и забыть то, что вы чувствуете в настоящий момент). Таким образом вы сможете уменьшить воздействие сильных эмоций и обрести спокойствие, необходимое для практики дхармы. Как полоска белой материи принимает любой цвет, если ее окрасить, так и нейтральное состояние ума может быть преобразовано в положительное состояние ума.

Вы также можете заняться предварительными практиками выполнения ста тысяч простираций, чтения мантры Ваджрасаттвы и другими. Занимаясь этими практиками, вы должны выполнять их правильно, а не просто заботиться о количестве. Многие великие учителя прошлого, принадлежавшие к различным традициям, подчеркивали важность этих предварительных практик: они делают начало вашего пути устойчивым и надежным. Если с их помощью вы сможете подготовить в своем уме плодородную почву, то посеянные зерна медитации смогут принести хорошие плоды.

Успешно нейтрализуя эмоциональные волнения вашего ума и сохраняя необходимую степень спокойствия, вы сможете перейти к практике принятия прибежища и развития альтруистического устремления к достижению полного просветления. Принятие прибежища в Трех Драгоценностях позволит вам отличить вашу практику от практики неправильного пути, а развитие бодхичитты

(альтруистического устремления) даст возможность следовать по пути более высокому, чем тот, что ведет к индивидуальному освобождению.

ПРИНЯТИЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО ПРИБЕЖИЩА

Прежде всего визуализируйте объекты прибежища. Для этого представьте себе, что в пространстве вверху перед вами находится ваш собственный духовный учитель в образе Будды Шакьямуни. Его руки находятся в обычном положении, левая рука держит чашу, полную нектара, которая символизирует победу над смертью и преодоление всех преград, а правая рука сложена в жесте касания земли, который означает его победу над демоном божественной молодости⁷.

Визуализация собственного основного учителя в качестве объекта прибежища позволяет быстро обрести благословение, визуализация его в виде Будды Шакьямуни делает такое благословение более могущественным и всеобъемлющим. Итак, вы должны визуализировать духовного учителя в образе Будды Шакьямуни, обладающего всеми большими и малыми благими признаками Будды, такими, как выступ на макушке и т.д., состоящего из света, кристально чистого и лучезарного. Эта чистота символизирует единство иллюзорного тела и Ясного Света⁸.

Учитель сидит в ваджрной позе со скрещенными ногами. Такое положение ног символизирует то, что Будда реализовал состояние полного просветления путем четырех ваджрасан (неразделимых пересечений): сюда входят асаны ног, каналов, потоков энергии и капель жизненной субстанции (санскр. "биджу"; тиб. "тиг-ле" — Прим. пер.). Эта поза символизирует также неуязвимость для всех помех.

Ваш духовный учитель в форме Будды Шакьямуни сидит в центре очень большого трона, окруженного четырьмя маленькими тронами, на разноцветном лотосе и дисках Луны и Солнца. Перед ним на маленьком троне — ваш главный учитель, который проявил по отношению к вам три вида доброты и к которому вы чувствуете наибольшую близость. Вы должны визуализировать его в обычном виде, исключив все физические недостатки, которые у него могут быть. Затем визуализируйте что он окружен всеми учителями, от которых вы непосредственно принимали учение.

Я нашел в некоторых комментариях упоминания о том, что даже если ваш основной учитель является светским человеком, то когда вы визуализируете его в сфере благодати, вы должны созерцать его в образе посвященного в духовный сан бхикшу.

Слева от Шакьямуни визуализируйте Манджушри, окруженного линией учителей Глубокого воззрения, справа — Майтрейю, окруженного линией учителей Обширной практики, с задней стороны Ваджрадхару, окруженного линией учителей Духовного опыта. Эти линии учителей образуют то, что известно под названием "пяти групп лам".

Все они окружены божествами медитаций четырех классов тантры, бодхисаттвами, архатами, даками, дакинями и защитниками. Существуют различные способы визуализации даков и дакинь: даки — справа, дакини — слева или, по некоторым традициям, даки и дакини вместе.

Первостепенное значение в самом начале имеет развитие в нас глубокой убежденности в Трех Драгоценностях вообще, а в частности, в возможности постижения дхармы, Будды и сангхи внутри самих себя. Если мы не развиваем в себе эту убежденность, мы не сможем обрести надёжного и прочного основания для нашей практики. Без такой убежденности, дополняя наши практики различными визуализациями дхармапал, даков, дакинь и прочих существ, мы вместо обретения блага можем причинить себе таким разнообразием вред и вызвать смущение. Поэтому самое важное — это иметь очень ясное понимание Трех Драгоценностей. Это в свою очередь требует понимания дхармы, то есть истины пресечения, постигаемой в силу видения истинной пустотности.

Итак, прежде всего вы должны иметь глубокую убежденность в том, что прекращение страданий и иллюзий возможно, и что это может произойти в вашем собственном уме. Истинное пресечение является состоянием, в котором вы уничтожаете сам корень всех иллюзий, так что не остается никакой возможности для их повторного возникновения. Такое прекращение может быть реализовано лишь на истинном пути, проникающем в суть реальности.

Развив в себе это убеждение, вы сможете также обрести веру в того, кто осуществил это истинное Пресечение, в Будду-человека, полностью постигшего дхарму. Если вы подумаете над этими словами, вы сможете развить очень глубокую веру в деяние Будды Шакьямуни и будете видеть в нем несравненного учителя.

Тех, кто практикует буддизм, отличает от остальных людей именно это принятие прибежища. Но просто искать прибежища из опасения страданий не является стремлением одних лишь буддистов; небуддисты тоже могут иметь подобную мотивацию. Уникальная практика прибежища, которую должны выполнять буддисты, заключается в принятии прибежища в Будде, исходя из глубокой убежденности в его исключительных свойствах и достижениях. Если вы мыслите подобным образом, вы сможете понять хвалу, вознесенную Будде Шакьямуни Ламой Цонкапой: "Те, которые далеки от его учения, постоянно поддерживают иллюзию самобытия в своем уме, тогда как те, которые следуют за ним, смогут освободиться от подобных заблуждений".

Убежденность в том, что прекращение страданий возможно, поможет вам в дальнейшем развить глубокую веру и способность опереться на сангху, духовное сообщество, которое состоит из ваших спутников на духовном пути. Если вы разовьете это правильное понимание Трех Драгоценностей, вы добьетесь глубокого понимания общего строения всего пути буддийского учения. Только тогда вы сможете понять особое значение различных визуализаций, включающих в себя божества медитации, даков, дакинь, защитников, бодхисаттв, архатов и так далее, потому что в различии их облика вы увидите нечто важное для себя.

Как сказал Сакья Пандита в работе "Разделы трех обетов" (Домсум Рабье), если не будет развито должное понимание Трех Драгоценностей, человек не сможет понять значения защитников и остальных. У меня есть одна хорошая знакомая из Германии, которой очень близко буддийское учение; когда она посещала монастыри в районе Тибета, некоторые указывали ей на то, что защитники и божества медитаций превосходят самого Будду Шакьямуни. Она говорила мне, что не находит это утверждение слишком убедительным. И она совершенно права, потому что если у вас нет должного понимания Трех Драгоценностей, то при взгляде на все эти различные образы вам будет казаться, что они абсолютно различны и никак не связаны друг с другом, как если бы существовали сами по себе. Вы не будете тогда понимать их отношений друг с другом.

Поэтому я полагаю, что если вы кладете в основу вашего знания буддизма понимание Трех драгоценностей, которые являются общим основанием буддийской практики, то вам удастся правильно понять место божеств медитации. Вы поймете также важность различных тел Будды⁹ и важность объединения метода и мудрости для пути. Только имея такое понимание вы сможете понять значение и важность этих божеств медитации, являющихся проявлением союза метода и мудрости. Без должного понимания Трех Драгоценностей и общей концепции буддийского пути ваша практика вместо обретения заслуг может принести вред и даже вызвать у вас гнев и разнообразные негативные эмоции, если вы будете просто визуализировать божества грозного и устрашающего вида.

Если такие сложные визуализации окажутся слишком трудными для вас на начальном этапе и помешают вашей основной практике принятия прибежища и развития ума просветления (бодхичитты), то более удобным может оказаться более короткий способ визуализации Трех драгоценностей. Он заключается в том, чтобы визуализировать лишь вашего духовного учителя, но видеть в нем воплощение всей сферы благодати. Визуализируйте его в виде Будды Шакьямуни и воспринимайте его как воплощение Будды, дхармы и сангхи. Эта упрощенная практика известна под названием "Драгоценное воплощение" (Кунту Норбу Луг). Для некоторых людей полезнее и эффективнее визуализировать множество различных фигур в сфере благодати, но для других может оказаться более мощной и действенной визуализация лишь одной фигуры, такой, как Будда Шакьямуни или ваш личный духовный учитель в виде Будды. Будете вы осуществлять расширенный или сокращенный вариант визуализации, зависит от того, что вы сами выберете для себя, основываясь на вашем личном опыте и исходя из ваших обстоятельств. Необходимо выбрать то, что более полезно и эффективно для вас, так как цель визуализации состоит в том, чтобы оказать воздействие, ведущее к изменению и развитию вашего ума. И если вы способны достичь этого при помощи концентрированного способа визуализации, то это прекрасно. А если вы полагаете, что нуждаетесь в более подробной версии, выберите ее.

Если вы хотите выполнять практику принятия прибежища более детально, то в таком случае начните, как это рекомендуется в первой главе "Абхисамаяланкара", — начните с созерцания высшей природы всех явлений, позволяющей им действовать на уровне нашего обычного опыта. Все эти явления включают в себя двойственность: они наделены высшей природой, которая является пустотной, а на общепринятом уровне характеризуются своим индивидуальным обликом и

разнообразными характеристиками, такими, как рождение, смерть и т.д. Созерцайте эту двойственность, Две Истины явлений, затем развеите это созерцание и рассмотрите Четыре Благородные Истины. Хотя во всех явлениях отсутствует их собственное самобытие, они, когда мы смотрим на них, выглядят так, будто имеют свою собственную внутреннюю природу и существуют в себе и сами собой. Это неведение, цепляющееся за веру в действительное существование явлений, и есть коренная причина всех отдельных омрачений. Поняв, что омраченные состояния ума являются источником обманов и искажений, мы сможем преодолеть порождаемые ими иллюзии и будем способны освободить себя от невежества, достигнув тем самым состояния пресечения.

Вообще говоря, когда речь идет о прибежище, мы имеем в виду разные виды прибежища: внешнюю практику прибежища, характерную для малой колесницы; внутреннюю практику, свойственную лишь Махаяне, и тайное прибежище, существующее только в традиции тантры¹⁰. Под последней подразумевается практика обретения прибежища в божествах медитации, даках, дакинях и других существах, где различаются также внешнее, внутреннее и тайное прибежища. Мы видим, что практика прибежища очень важна и обширна и что она должна соответствовать тому виду практики, которой мы занимаемся.

Среди объектов прибежища визуализируйте написанные великими святыми священные тексты, представляя их себе в виде книг и рассматривая их природу, которая есть свет знания. Эти тексты следует представлять себе звучащими, как если бы их читают вслух.

Все объекты сферы благодати должны радостно смотреть на вас. Различные комментарии объясняют причину: — почему так должно происходить, хотя состояния нашего ума являются очень слабыми и относятся к низкому уровню, что не дает им оснований восхищаться нами, но поскольку мы сейчас вступили на путь, ведущий нас к духовным изменениям, мы представляем себе, что для того, чтобы вдохновить нас в нашем начинании, они взирают на нас с восхищением. Таково объяснение в духе традиций покойного Кьябзе Триджанг Ринпоче. Другая традиция говорит о том, что такое выражение благих существ является жестом готовности наполнить нас мужеством и решимостью. Со своей стороны, мы должны развивать глубокое уважение и веру во все, что мы созерцаем в данный момент в сфере благодати, осознавая величие и доброту всего этого.

Визуализировав сферу благодати, осознайте, что вы перенесли невыносимые страдания во множестве воплощений, и что если вы останетесь в нынешнем состоянии ума, то вам придется и дальше мучиться в круговороте бытия. Поэтому примите решение прямо сейчас заняться практикой, которая изменит вас, заняться практикой принятия прибежища в Будде, дхарме, сангхе и в учителе.

С такими осознанием, повторяйте формулу прибежища:

Я ищу прибежище в Ламе
Я ищу прибежище в Будде
Я ищу прибежище в Дхарме
Я ищу прибежище в Сангхе

Произнося эти слова, представьте себя окруженным всеми живыми существами, к которым вы должны относиться, как к собственной матери. Всех их нужно представлять в человеческой форме. Это делается потому, что человеческие существа обладают наивысшим потенциалом в достижении духовного прогресса. Другие учителя объясняют, что все живые существа, даже будучи визуализированными в человеческом облике, должны восприниматься существующими в своем нынешнем виде и подвергающимися страданиям в своих сферах реальности.

Когда вы повторяете формулу прибежища, представьте себе, что вы делаете это вместе со всеми живыми существами, окружающими вас. Представьте, что вы наполнены страхом перед страданиями в этом цикле существования и уверенностью, что три прибежища способны освободить вас от этого страха. От того, обладаете вы этими двумя основными факторами, этой правильной позицией или нет, зависит, будет ли ваша практика успешной. Итак, если вы повторяете формулу прибежища максимально возможное число раз, вооружившись этими двумя факторами страха перерождений и глубокой верой в три прибежища, ваша практика прибежища будет успешной. С другой стороны, если вы не обладаете этими двумя основными факторами, то даже если вы будете повторять формулу прибежища много раз, вы не добьетесь большого успеха.

Вы должны также вспоминать о страданиях всех живых существ вокруг вас, об основных страданиях свойственных бытию и особых страданиях различных его обитателей. Живые существа, которые, как и вы, являются людьми, хотя и не так сильно подвергаются мучениям сферы реальности или животной сферы, и находятся в процессе создания условий для таких страданий в будущем, потому что активно способствуют собственному падению. Поэтому, когда они подвергнутся этим страданиям, — это лишь вопрос времени. Осознавая страдания, присущие бытию, вы должны развить у себя страх перед ним; за этим сразу же должна следовать глубокая уверенность в том, что Три Драгоценности имеют силу и способность освободить вас от этих страданий.

Среди Трех Драгоценностей, действительным прибежищем является дхарма, потому что, только реализовав ее в себе, вы сможете освободиться от страданий круговорота бытия. Поэтому дхарма — это действительное прибежище, Будда — это учитель, показывающий вам путь к реализации, а сангха — духовная община, которая состоит из ваших попутчиков. Итак, эти Три Драгоценности способны освободить вас от цикла перерождений, но вы не должны полагать, что тот, кто вверяет себя им, автоматически получает свободу, без каких-либо действий со своей стороны.

Так как принятие прибежища соответствует вашим основным идеалам человека, практикующего путь бодхисаттвы, вы должны дополнять вашу практику принятия прибежища развитием глубокого сострадания ко всем живым существам. Вы должны думать, что не только вы сами, но и все другие живые существа находятся в круговороте бытия, полном несчастий и страданий. И хотя они стремятся к счастью и хотят избежать страданий, они, вопреки своим желаниям, все равно не могут выйти из него.

Вооружившись этими тремя факторами страхом круговорота бытия, уверенностью в том, что Три Драгоценности освободят вас, и искренним чувством сострадания ко всем живым существам, вы должны повторять формулу прибежища как выражение вашего ощущения того, что страдания, свойственные бытию, невыносимы для вас и для других живых существ. Это повторение есть прямое выражение внутреннего чувства, а потому оно естественно и спонтанно. Только тогда, когда вы очень сильно взволнованы и обеспокоены, ваш крик боли возникнет непроизвольно и естественно.

Важно, чтобы смысл формулы прибежища глубоко проник в ваш ум. Если вы просто повторяете строки и при этом отвлекаетесь, то вы, конечно, можете обрести добродетель повторения религиозных учений, но не накопите при этом больших заслуг.

Вы должны повторять эти строки со сложенными руками, принимая прибежище в учителя, столько раз сколько это возможно. При повторении визуализируйте пять групп учителей, специально сосредоточившись на них и думая о том, что очищается все негативное, совершенное в отношении этих учителей, и в особенности в отношении Трех Драгоценностей. Чтобы сделать это, визуализируйте пятицветный нектар, ниспадающий из тел этих учителей; нектар вливается в ваше тело и очищает ваш ум от последствий всех негативных поступков, совершенных в отношении Трех Драгоценностей, и особенно в отношении вашего личного духовного учителя. Вы получаете благословение тела, речи и ума от всех учителей и от вашего духовного учителя. Затем представьте, что вы отдали себя под добрую опеку духовного учителя. Эти три визуализации — очищение от негативного, получение благословений от объектов прибежища и, в итоге, передача себя под добрую опеку этих прибежищ — крайне необходимы.

Это те три стадии визуализации, которые должны быть проделаны, когда вы принимаете прибежище в Будде, дхарме и сангхе. Вообще говоря, вам не следует полагать, что существует учитель, отдельный от Будды. Опытный учитель и является буддой, поскольку он обладает всеми великими качествами Будды. Поэтому отдельно от Трех Драгоценностей не существует никого, кто бы назывался гуру, в частности в контексте практики Махаяны, и в особенности на тантрическом пути, потому что все эти практики и все реализации зависят от правильного посвящения, даваемого духовным учителем. В практике тантры, например, принимая обеты и обязательства перед лицом своего гуру, ученик видит, его неотделимым от главного божества мандалы. Поэтому получение передачи от живой личности становится крайне важным элементом в практике тантры. Это показывает, что несмотря на то, что в практике Колесницы Совершенства обет бодхичитты может быть получен от символического прибежища, такого как статуя например, тантрические обеты могут быть получены только от живого человека.

Хотя мы и лишены возможности счастья непосредственно соприкоснуться с самим Буддой Ваджрадхарой, у нас есть возможность получить посвящение, идущее от него по непрерывной линии. Поэтому учитель, передавший вам эту непрерывную линию, становится связью между вами и Ваджрадхарой, и он почитается как единственный источник, через который вы можете получить благословение

Будды. Именно потому, что учитель играет жизненно важную роль в вашем духовном развитии, принимается специальное прибежище в учителе.

Затем вы видите, как лучи света исходят из сердец пяти групп духовных учителей. Визуализируйте эти лучи света в форме отдельных лучей, проникающих сквозь отверстие на макушке у вас и у всех живых существ. Через них и через вас струятся потоки нектара; так вы очищаетесь от всего негативного, совершенного по отношению к Трем Драгоценностям, и получаете от них благословение тела, речи и ума. Вы должны представить, что в результате этого вы полностью вверяете себя милосердной заботе Трех Драгоценностей, и особенно вашего духовного учителя. За практикой принятия прибежища следует развитие бодхичитты.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ БОДХИЧИТТЫ

Санскритское слово "бодхичитта" — тибетское "сем кье" — означает "увеличение личного мужества или порождение возвышенного состояния ума". Отсюда "бодхичитта" — это альтруистическое настроение человека, желающего достичь полного просветления для блага всех живых существ.

Для того, чтобы в значительной мере развить такое настроение, необходимо сосредоточиться на всех живых существах, которых вы визуализировали вокруг себя, и осознать тот факт, что все они, так же как и вы, стремятся обрести счастье и избежать страданий. Вы должны думать: "Я только тогда смогу помочь им, когда сам достигну состояния полного просветления, того самого состояния, которое уже обрели ради блага всех живых существ те, кого я созерцаю сейчас перед собой в сфере благодати и которые являются для меня объектами прибежища".

Действительное развитие бодхичитты осуществляется повторением следующей формулы:

Я обращаюсь к прибежищу в поисках просветления,
К Будде, Дхарме и Собранию Просветленных.
Опираясь на все благие заслуги, что я снискал,
Практикуя даяние и другие совершенства,
Пусть я достигну состояния будды
Ради блага всех существ.

Повторяйте эти строфы три раза, семь раз или столько, сколько сможете. Во время повторения выполняйте усиленную визуализацию порождения бодхичитты, чтобы добиться твердой убежденности, что без достижения состояния полного просветления, вы не будете способны помочь другим живым существам.

С таким искренним и сильным настроением вы должны представить, что Будда Шакьямуни, находящийся перед вами, радуется силе такого устремления, и из его фигуры появляется его точная копия, которая перемещается к вам, и, войдя в вас

через отверстие в темени, сливается с вами воедино. Ваше тело, речь и ум становятся неотделимы от тела, речи и ума Будды. Затем вы сами растворяетесь в пустоте; начиная с этого момента, медитируйте на пустоте, из которой вы затем возникаете в форме Будды Шакьямуни, сидящего на львином троне. Представьте, что вы достигли конечного состояния, к которому стремились.

Вы также можете представить себе, как точные копии Трех Драгоценностей и вашего духовного учителя входят в вас через темя в виде лучей света и сливаются с вами, после чего вы сами растворяетесь в пустоте. Из пустоты вы вновь появляетесь в облике существа, достигшего того просветления, к которому вы стремились, в облике Будды, наделенного всеми присущими ему великолепными качествами. Представьте, что вы превратились в такое существо, и затем выпускайте бесконечные лучи света вокруг себя на всех живых существ, преобразуя форму в форму тела Будды Шакьямуни. Радуйтесь, думая о том, что вы смогли осуществить свою цель обретения блага всеми живыми существами.

Эта практика может также выполняться в сочетаний с визуализациями, относящимися к уровню йога тантрических божеств. Представляйте себе, что благодаря вашей интенсивной практике учителя пришли в восхищение, сила которого заставила их раствориться в вас через отверстие в вашем темени. Слияние вашего учителя с вами заставляет вас постепенно растворяться сверху вниз в чистом свете пустоты. Визуализации подобного рода могут выполняться только теми практикующими, которые получили тантрическое посвящение.

После такого саморастворения полезно сосредоточиться на пустоте, думая так: "Кем является существо, растворившееся во мне, и кто есть я?" Созерцая согласно методу пятичленного анализа¹¹, описанного в работе Нагаржуны "Основная мудрость" Цава Шераб, осознавайте тот факт, что "я" — это просто наименование, приписанное сочетанию физических и умственных элементов. Нет существующего самого по себе учителя, иного чем это "я", которое есть всего лишь ярлык, обозначающий его физические и умственные составляющие. Поэтому мы видим, что духовный учитель, которому мы себя вверяем и в котором ищем прибежища не обладает самосущей природой.

Для нас, ищущих в нем прибежища, также не существует никакого самосущего "я", принадлежащего учителю и отдельного от тех физических и умственных компонентов, из которых он состоит.

Так вы становитесь способны понять отсутствие самосущего бытия, или, другими словами, пустоту "я". Это осознание пустоты сделает возможным для вас растворить себя — силой воображения — в пустоте, из которой вы проявляетесь в виде Будды Шакьямуни, как это было описано выше. Практика дополнения сострадания и любви мудростью, постигающей пустоту, очень эффективна, в особенности размышление о высшей природе вашего ума, о том, что потенциал Будды присущ всем живым существам и что сущностная природа вашего ума чиста и не подвержена загрязнению. Загрязнения никогда не проникают в суть природы ума, а поэтому являются случайными и преходящими.

ЧЕТЫРЕ БЕЗМЕРНЫХ

Ваша бодхичитта, альтруистическое устремление достичь просветления ради блага других, должно дополняться практикой четырех безмерных: любви, сострадания, радости и равенности. Эти факторы ускорят развитие вашего альтруистического ума и улучшат вашу практику. Выполняя эту практику, думайте, что хотя вам и выпало большое счастье выполнять визуализацию превращения в будду, вы делаете это лишь в воображении, а на самом деле вы всего лишь обычное существо. Затем следует отыскать то, что мешает вам действительно стать буддой, и вскоре вы обнаружите, что это ваш ум, находящийся под влиянием изменяющихся эмоций по отношению к друзьям и врагам. Для того, чтобы преодолеть это препятствие, вы должны практиковать любовь, равенность и остальные безмерные.

С подобным осознанием, повторяйте следующие строфы три или семь раз:

"Пусть все существа будут свободны от пристрастий, таких, как эмоциональная близость и удаленность, которые вызваны привязанностью и ненавистью, и пусть пребывают они в уравновешенности так, как этого желаю я. Я буду стремиться осуществить это. О, Божественный гуру, надели меня своей благой силой для выполнения этого устремления.

Пусть все существа обладают счастьем и возможностью его обретения так, как этого желаю я. Я буду стремиться осуществить это. О, Божественный гуру, надели меня своей благой силой для выполнения этого устремления.

Пусть все существа освободятся от страданий и их причин так, как этого желаю я. Я буду стремиться осуществить это. О, Божественный гуру, надели меня своей благой силой для выполнения этого устремления.

Пусть все существа никогда не лишатся счастья благоприятных рождений и освобождения от цикла перерождений так, как этого желаю я. Я буду стремиться осуществить это. О, Божественный гуру, надели меня своей благой силой для выполнения этого устремления".

ПОРОЖДЕНИЕ ОСОБОЙ БОДХИЧИТТЫ

Далее вы должны породить в своей душе то, что называется особой бодхичиттой, очень сильной и мощной ее формой, которую не могут практиковать начинающие, обладающие малым мужеством. Те, кто практикуют данный Ламрим, при развитии в себе бодхичитты должны ощущать острую необходимость достижения состояния полного просветления за короткий период времени — за одно воплощение. Текст использует фразу "быстро, быстро"; первое "быстро" относится к достижению состояния полного просветления за время одного воплощения, а второе "быстро" относится к его достижению за три года. Однако такое упоминание о необходимости имеет свою опасность, которая может действительно привести к утрате мужества и разочарованию, когда практикующий

в результате своей практики не увидит, возможно даже спустя долгий промежуток времени, никакой реализации.

Скажите себе: "Чтобы достичь состояния полного просветления в кратчайшие сроки, я вступаю на глубокий путь йоги созерцания учителя в форме божества". Вы должны также развить в себе убежденность в том, что все будды, бодхисаттвы и божества медитации являются различными проявлениями и воплощениями вашего собственного учителя. Вы должны уметь рассматривать вашего собственного духовного учителя как воплощение всех Трех Драгоценностей: его ум — как Будду, его речь — как дхарму, и его тело — как сангху. Короче говоря, вы должны заниматься практикой этой йоги на основе видения того, что ваш собственный ум — единое целое с учителем, Тремя Драгоценностями, божествами медитаций и другими. Так предварительная практика Ламрима используется в соединении с тантрической практикой гуру-йоги.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ СФЕРЫ БЛАГОДАТИ

Визуализируйте вверху в пространстве перед собой, как это рекомендуется для практики прибежища, вашего духовного учителя в аспекте Будды Шакьямуни. Перед ним — ваш учитель в своей обычной форме, окруженный учителями, от которых вы напрямую получали учения. Справа от него учителя линии Обширной Практики, слева учителя линии Глубокого Постижения, а сзади от него учителя Линии Духовного Опыта¹². Все эти группы окружены божествами медитации, буддами, бодхисаттвами, даками, дакинями и прочими.

Визуализируйте на темени, в гортани, в сердце, в пупке и в тайном месте всех обитателей сферы благодати. Здесь соответственно находятся слоги ОМ, А, ХУМ, СВА и ХА.

Эти Слоги являются семенами пяти дхьяни будд¹³ и представляют тело, речь, ум, активность и благие качества всех будд.

Лучи света исходят из слога ХА на сердце Гуру Будды Шакьямуни и призывают существ мудрости¹⁴, которые во всем подобны тем, кого вы визуализировали; приглашенные существа мудрости растворяются в каждой отдельной фигуре сферы благодати так, что вы можете воспринимать каждую фигуру как воплощение всего прибежища в целом. Выполнение этого действия дает вам возможность видеть каждого из них, как проявление вашего личного духовного учителя. Благодаря его доброте и для того, чтобы привести вас к пониманию, он проявляется во всех этих различных формах; такое видение поможет вам развить большую веру в вашего учителя. Такая медитация, имеющая своим объектом сферу благодати, имеет огромное значение.

Однако для некоторых людей, практика Драгоценного воплощения, в которой проводится визуализация только одного духовного учителя, вашего собственного главного гуру, может оказаться более эффективной.

Визуализацию сферы благодати можно также выполнять так, как это объясняется в практике гуру-йоги Лама Чопа¹⁵, и описанной среди шести подготовительных практик. Она подходит для тех кто получил посвящение и кто занимается практикой в соединении с высшей йога-тантрой.

Те, кто не получил никаких тантрических посвящений, не должны выполнять визуализацию сферы благодати так, как это объясняется в Джорчо Келсанг Дрингйен, потому что в данном тексте обитатели этого пространства появляются из мудрости блаженства и пустоты, и, если вы вообще не получали посвящения и не развиваете в себе эту мудрость, хотя бы подражательно, ее невозможно получить только из сферы благодати.

Итак, выполняйте визуализацию сферы благодати так, как это больше всего подходит именно вам, и затем, сосредотачиваясь на ней, приступайте к практике накопления заслуг. Это делается на основе семичленной практики.

4. СЕМИЧЛЕННАЯ ПРАКТИКА

В основе всех семи разделов данной практики лежит достижение двух основных целей. Это очищение последствий дурных поступков и накопление благих заслуг. Приступая к ней, очень важно понимать, что все и каждая из ее семи частей¹⁶ имеет собственную цель и значение. Только с таким пониманием можно приступить к этой практике правильным образом. Вот эти семь частей: простирания, подношение, исповедание, проявление радости, просьба о повороте колеса учения, обращение к Учителям с просьбой не удаляться в нирвану и посвящение заслуг.

Когда вы повторяете строки семичленной практики, важно держать ладони рук сложенными вместе, что выражает собой то чувство, которое имеет человек, когда он совершает простирание. Вы не должны смущаться, складывая ладони таким образом при чтении молитв. Чувство стыда и неудобства должно сопровождать только совершение дурных поступков, от которых ваше сознание должно было бы уберечь вас. Однако совершая такие поступки, люди, напротив, часто испытывают удаль и самодовольство, что весьма печально.

СЕМИЧЛЕННАЯ МОЛИТВА

1. Простирания

Моему Учителю, воплощению всех Будд,
Который по природе своей Ваджрадхара,
Который есть корень Трех Драгоценностей,
О, моему Учителю я кланяюсь.

Всесострадательному Будде Ваджрадхаре,
Совершенным Тилопе и Наропе,

Славным Домбипе и Атише
Линии преемственности тантры я кланяюсь.

Майтрейе, Асанге, Васубандху, Вимуктисене,
Парамасене, Винитасене, Шрикирти,
Сингабарде, Кусали Второму и Дхармакирти с Золотых островов —
Линии всепроницающей активности просветленного ума я кланяюсь.

Манджушри, разрушителю привязанности к помыслам "это есть" и
"этого нет",
Нагарджуне, Чандракирти, Великому Видьякокиле,
Буддхапалите и прочим славным учителям
Линии глубинных учений о пустоте я кланяюсь.

Я кланяюсь славному Атише,
Который перед лицом Будды был Бходрапалой,
В Тибете назывался Дипамкара Атиша,
А ныне, на небесах Тушита, он, Нам-кха Дри-ма-ме,
Подобно волшебной драгоценности приносит благо всему миру.

Ламе Цонкапе, венчающему сонм святых Тибета,
Воплощению трех Бодхисаттв Авалокитешвары,
Сокровища необъятного сострадания,
Манджушри, владыки незапятнанной мудрости и
Ваджрапани, победителю полчищ Мары,
Цонкапе, Лобсангу Драг-па, я кланяюсь.

Всем Учителям прошлого и настоящего,
Тем, которые наставляют нас в тайном откровении,
Обучают сутрам, тантрам, толкованиям и устной традиции
И даруют посвящения и благословения, им я кланяюсь.

Хвала Гуру, воплощению Трех Драгоценностей:
Драгоценного Будды, несравненного учителя,
Драгоценной Дхармы, несравненного благого закона,
И драгоценной Сангхи, несравненного проводника.

Будде Шакьямуни, Господину из рода Шакья,
Тому, который из мудрого сострадания родился принцем.
Непобедимому, сокрушителю силы зла,
Чье тело подобно золотой горе, я кланяюсь.

О, львы среди людей,
Будды прошедшего, настоящего и будущего,
Всем, сколько вас ни есть в десяти сторонах света,
Я кланяюсь телом, речью и умом.

О, шествующие подобно победоносным царям,
Достойные, высшей славы и хвалы!

Телами, бесчисленными, как атомы во Вселенной,
Я кланяюсь вам, бесчисленные Будды, наполняющие пространство.

В каждом атоме видится Будда,
Сидящий в окружении множества Бодхисаттв.
На безграничную сферу таинственных существ
Я взираю глазами веры.

Из океана хвалебных звуков,
Воспевающих славу совершенным Буддам,
Мой голос возносит песнь:
"Хвала ушедшим в блаженство!"

2. Подношения

Гирлянды наилучших цветов подношу я им,
Прекрасные звуки, великолепные паланкины,
Масляные светильники и священные благовония
Я подношу Пробужденным.

Лучшую пищу, прекраснейшие ароматы
И холм благовонных мастей высотой с гору Меру
Я мистически вызываю в уме и дарую тем,
Которые одержали победу над собой.

Возношу все эти великолепные дары
В восхищении перед теми, кто удалился в блаженство.
Следуя за Всесовершенными по их величественному пути,
Кланяюсь всем Буддам и делаю им подношение.

Что касается практики исповедания, то здесь очень важно наличие раскаяния; без этого невозможно очистить последствия неблагих деяний. Правильно выполняемое очищение требует наличия четырех сил: силы раскаяния, силы основания, силы действительного применения противодействия и силы решимости. Если в вас присутствует основополагающий фактор раскаяния, все остальные силы возникнут сами собой. С другой стороны, если недостает силы раскаяния, возникающей лишь при правильном понимании разрушительного характера неблагих поступков, то тогда будет недостаток и в других силах. Ваши усилия по очищению не будут иметь успеха из-за отсутствия в них сердечного чувства. Великий йогин Миларепа сказал: "Когда я рассмотрел, может ли исповедание очистить последствия неблагих поступков, то обнаружил, что очищает их раскаяние".

Для того, чтобы породить раскаяние, важно увидеть разрушительную природу дурных дел, а также понять закон причинности (кармы). Причины и последствия связаны между собой, и особенно это касается переживаний радости и страдания, которые, хотя и имеют свои внешние причины, в целом являются следствием состояния нашего ума. На основе дисциплинированного ума может возникнуть состояние радости, а недисциплинированный, беспорядочный ум приводит к

переживанию страдания. Следует задуматься о том, что если мы не в состоянии ничего поделать с нашим нынешним состоянием ума, постоянно погруженного в дурные мысли, то у нас мало шансов на успех. Итак, если мы хотя бы в состоянии поставить вопрос таким образом, то мы сможем наконец увидеть разрушительный характер отрицательных поступков, а также то, что запас этих поступков, которые мы еще можем совершить, нескончаем, как банковский счет богатого господина. Без понимания разрушительного характера этих отрицательных сил мы никогда не сможем зародить в глубине своего сердца истинного раскаяния.

Без того, чтобы упражняться в дхарме надлежащим образом, мы растратим все накопленные нами благие заслуги в мирских удовольствиях. Поэтому очень важно, чтобы наша практика очищения и исповедания была проникнута этим чувством раскаяния.

3. Исповедание

Все дела, которые я совершил,
Своим телом, речью и умом,
Одержимый вожделением, гневом и неразумием,
Я исповедую и очищаю каждое по отдельности.

Эта практика должна сопровождаться чувством восхищения и радости от накопления благих заслуг вами и другими.

4. Ощущение радости

Я радуюсь обо всех совершенствах
И благих заслугах всех живых существ,
Достигающих в одиночестве, обучающихся и ненуждающихся в обучении
Будд десяти сторон света и их последователей.

5. Просьба о повороте колеса учения

О вы, осветившие Вселенную во всех десяти направлениях,
Ставшие Буддами на путях просветления,
Я обращаюсь к вам, мои защитники,
Поверните колесо непревзойденного учения.

6. Просьба о невхождении в нирвану

Сложив руки, я умоляю
Тех, которые готовы удалиться в нирвану,
Остаться здесь столько эонов, сколько
есть атомов во Вселенной,
Для блага и счастья всех живых существ.

7. Посвящение заслуг

Все, даже самые малейшие заслуги,
которые я накопил простираниями,
подношениями, исповеданием,
Своей радостью, прощением и мольбой,
Я посвящаю достижению полного просветления.

5. ТРИ УСТРЕМЛЕНИЯ

После выполнения этой семиступенчатой предварительной практики очищения и накопления заслуг, следует обратиться к обитателям сферы благодати с молитвой об исполнении трех устремлений, в которых заключена вся суть того, что ищет практикующий. Эта молитва предваряется подношением мандалы, символизирующим подношение всей Вселенной объектам прибежища.

Подношение мандалы

(Здесь следует выполнить либо короткий, либо длинный вариант подношения мандалы.)

ОМ ВАДЖРА БХУМИ АХ ХУМ, вот могущественное золотое основание; ОМ ВАДЖРА РЕКХЕ АХ ХУМ, окруженное снаружи железной оградой; в центре — Царь Гор (Меру); на востоке — континент Лу-пак-по; на юге — Джам-будинг; на западе — Ба-ланг-джо; на севере — Драми-ньен; возле восточного континента — острова Лу и Лу-пак; вокруг южного — Нга-яб и Нгаяб-шен; вокруг западного — Йон-ден и Лам-чогдро; вокруг северного — Дра-ми-ньен и Дра-миньен-ки-да.

(На всем этом я помещаю) Гору драгоценностей. Древо, исполняющее желания. Волшебную корову. Неистощимый урожай, Драгоценное колесо, Драгоценную жемчужину, Царицу, Советника, Драгоценного слона, Драгоценного коня, Военачальника, Сокровищницу и богинь (с подношениями) красоты, цветочных гирлянд, пения, танца, цветов, воскурений, светильников и благовонной воды. Еще я помещаю здесь Солнце, Луну, Драгоценный зонт, Победное знамя, а посреди — все самое лучшее, что есть в мирах богов и людей.

Все это я благоговейно подношу всем святым учителям — моему главному учителю и учителям линии преемственности, а также Ламе Цонкапе, в котором соединились Будда Шакьямуни и Будда Ваджрадхара и все божества со свитой без числа. Для блага всех живых существ, примите подношение с милосердием и, приняв его, даруйте мне свое благословение.

Землю, очищенную цветами, курениями и благовонной водой и украшенную Царем Гор (Меру), четырьмя континентами, Солнцем и Луной,
Я подношу этому собранию Просветленных.
Да вступят все живые существа в эту чистую обитель.

Тело, речь и ум, мои и всех живых существ,
Все наше имущество, накопленное во временах прошедших,
настоящих и будущих,

Драгоценную мандалу с Царем Гор (посреди) и всем прочим,
и вместе с чистыми подношениями Самантабхадры
Я порождаю в уме и подношу как мандолу ламам,
Идамам и Трем Драгоценностям;
Примите все это с милосердием
И даруйте мне свое благословение.

ИДАМ ГУРУ РАТНА МАНДАЛАКХАМ НИРЙАТАЙАМИ

Вообще говоря, в практике подношений уровня тантры, такой, как Лама Чопа, существуют различные типы подношений: внешние подношения, связанные с посвящением сосуда; внутренние подношения, связанные с тайным посвящением; тайные подношения, связанные с посвящением знания-мудрости, и подношения таковости (недвойственности), связанные с посвящением слова. То же самое касается и подношения мандалы — здесь существуют внешнее; внутреннее, тайное и таковое (недвойственное) подношения мандалы.

Внутренняя мандала — это подношение вашего собственного физического тела; при этом отдельные части тела вы представляете себе как особые части Вселенной.

Восприятие же частей своего тела в качестве проявления единства блаженства и пустоты, а также игры и проявления тонких энергий (праны) и ума — это подношение мандалы недвойственности (таковости).

Делая подношение внешней мандалы, вы можете представлять себе Вселенную так, как это описано в тексте подношения. Но это вовсе не значит, что вы обязательно должны признавать, что Вселенная устроена именно таким образом: с Горой Меру, четырьмя континентами и так далее. Приступая к изучению любого текста, всегда следует принимать в расчет особенности времени, общественного устройства и представлений людей, живших в момент его создания и проповедования. Буддийские учителя древности описывали своим ученикам мир в соответствии с распространенными теориями устройства Вселенной своего времени. Поэтому такое описание отличается от того, которое мы можем встретить в современной космологии.

Главное здесь в том, чтобы поднести всю Вселенную — ваше собственное имущество, а также вещи, которые вам не принадлежат. Это символизирует победу даже над самыми тонкими формами чувства собственности и привязанности, но вовсе не значит, что мы должны признать, что Вселенная существует в том виде, как это описано в Абхидхарме. В конце концов, основной подход буддизма состоит в том, чтобы подвергнуть все концепции строгому анализу с точки зрения логики, и, если найдется что-либо противоречащее логике и прямому наблюдению, этого не следует принимать на основании только лишь того, что так сказано в сутрах или каких-либо еще текстах. Земля в том виде, как ее наблюдают методами современной науки, ее размер и относительное положение в солнечной системе — это та земля, на которой мы все живем, и

существам, живущим на ней, она представляется в своем обычном виде. Я думаю, что научные наблюдения в этой области не подлежат обсуждению и должны приниматься за истину. Напротив, существует опасность неправильного понимания со стороны тех, кто, не будучи знаком с глубокой философией буддизма, может отвергнуть это учение из-за некоторых существующих в нем космологических представлений.

МОЛИТВА ТРЕХ УСТРЕМЛЕНИЙ

После этого следует прочесть молитву о том, чтобы не только в этой, но также и в последующих жизнях не терять связи с духовным учителем. В ней также содержится просьба к учителю — в духе трех великих устремлений, описанных в работе "Ламрим Ченмо" — о помощи в преодолении всех препятствий, которые мешают вам достичь высшей реализации. Эти три великих устремления таковы:

Пусть все ложные воззрения — от недостатка почитания Учителя и до тончайших форм двойственности ума — исчезнут.

Пусть все благие состояния ума — от истинного почитания Учителя и до окончательного достижения единства будут достигнуты.

Пусть мы одержим победу над всеми внешними и внутренними препятствиями, мешающими осуществлению этих двух устремлений.

Эти устремления включают в себя все устремления духовного ученика. В них выражено его стремление преодолеть препятствия и обрести факторы, способствующие достижению просветления. Выше этого нет ничего, что можно было бы искать.

6. ОБРАЩЕНИЕ К СИЛЕ БЛАГОСЛОВЕНИЯ УЧИТЕЛЕЙ ЛИНИИ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ

МОЛИТВЫ К УЧИТЕЛЯМ ЛИНИИ

О славный, святой главный Учитель,
Восседающий на лотосовом и лунном троне у меня над головой,
Объемли меня своим великим состраданием
И даруй сиддхи тела, речи и ума.

О незапятнанный учитель, запредельный Будда,
О святой наставник, победоносный Майтрея
И Асанга, предреченный Буддой,
Будде и этим двум бодхисаттвам я молюсь.

О Васубандху, драгоценность из сонма святых Индии,
Вимуктисена, достигший Срединного Воззрения,
И Вимуктисенагомин, на которых я возлагаю свое упование!
Им троим, открывшим миру глаза, я молюсь.

О Парамасена, великолепно и дивно,
О Винитасена, мастер глубокого пути
И Вайрочана, хранитель обширных деяний!
Этим трем наставникам живых существ я молюсь.

О Харибхадра, давший глубокие учения о пустоте,
О Кусали, держатель линии устных наставлений
И Ратнасена, избавитель живых существ!
Этим трем духовным водителям я молюсь.

О Серлингпа, обретший сердце бодхи,
О Атиша, защитник доктрин великой колесницы (махаяны),
И Дром Ринпоче, объяснивший истинные пути!
Этим трем столпам учения я молюсь.

О несравненный учитель Шакьямуни,
О Манджушри, воплощение всей мудрости Будды,
И Нагарджуна, узревший глубочайший смысл,
Этим трем венцам всех учителей я молюсь.

О Чандракирти, изъяснивший учения Нагарджуны,
О Видьякокила, великий ученик Чандракирти,
И Видьякокила Второй, его второй сын!
Этим трем держателям линии я молюсь.

О Атиша, защитник доктрин великой колесницы (махаяны),
Узревший глубину закона зависимого происхождения,
И Дром Ринпоче, объяснивший истинные пути!
Этим двум, украсившим собою мир, я кланяюсь.

О Гон-па-ва, господин всех, владеющих таинствами,
О Ней-зу-па, чья опора — глубинное самадхи,
И Так-ма-па, утвердивший учение о дисциплине!
Этим троим, просветившим варваров, я молюсь.

О Нам-сенг, практиковавший спонтанно,
О Нам-кха Гъял-по, благословенный святостью,
И Санг-ге-жанг, свободный от мирских страстей!
Этим истинным сынам Будды я молюсь.

О Нам-кха Гъялцен, получивший благословение
И хранимый божествами медитации,
И ставший наилучшим духовным другом
Для всех существ, живущих в этот период мрака! Тебе я молюсь.

О По-то-ва, образ самого Будды,
О Ша-ра-ва, стяжавший непревзойденный ум,
И Че-ка-ва, учивший об уме бодхи;
Этим троим, дарующим надежду, я молюсь.

О Чил-пу-па, владыка писаний и постижении,
О Лха-лунг Ванг-чук, достигший вершин святости,
И Гон-по Ринпоче, спаситель трех миров!
Этим трем великим я молюсь.

О Занг-чен па, излучающий ведение,
О Цо-на-ва, владыка писаний о нравственности,
И Мон-дра-па, мастер Абхидхармы!
Этим трем путеводным звездам я молюсь.

О Дол-йо Занг-по, славный лама,
Обретший обширную и глубокую дхарму,
Утвердивший учение просветленными деяниями
И защищающий тех, кому посчастливилось встретить тебя!
Тебе я молюсь.

О Трул-трим Бар, господин сиддхов,
О Шон-ну Од, истинно полагавшийся на множество учителей,
И Гьер Гон-па, единый умом с Махаяной!
Этим трем сынам Будды я молюсь.

О Санг-гье Вон, сокровище преславных качеств,
О Нам-кха Гьял-по, получивший благословение святого,
И Санг-ге-жанг, свободный от мирских страстей!
Этим трем милостивым бодхисаттвам я молюсь.

Ламе Цонкапе, венчающему сонм святых Тибета,
Воплощению трех Бодхисаттв — Авалокитешвары,
Сокровища необъятного сострадания,
Манджушри, господина незапятнанной мудрости
И Ваджрапани, победителя полчищ Мары,
Цонкапе, Лобсангу Драг-па, я молюсь.

О Джам-пель Гья-цо, господин сиддхов,
О Кхе-друб Ге-лек Пал,
Сын Будды среди последователей и учителей,
И Ба-со Дже, хранитель учений устной передачи!
Этим трем не запятнанным ламам я молюсь.

О Чо-ки Дорже, достигший великого единения,
О Гьял-ва Ен-са-па,
Соединивший в себе три тела Будды
И Санг-гье Еше, владыка писаний и постижений!
Этим трем святым я молюсь.

Вы — глаза, которыми мы видим обширное собрание писаний,
Вы — непревзойденная дверь для тех счастливых,
которые следуют к духовному освобождению,
Вы — светочи мира, излучающие сострадание своих мудрых
методов (обучения);
Всей линии духовных друзей и наставников я молюсь.

Читая молитвы линии преемственности учителей практики Ламрим,
визуализируйте поток нектара, нисходящий от каждой отдельной фигуры, и
представляйте себе, что вы получаете благословение лично от каждого из
учителей и что этим очищаются все накопленные вами последствия неблагих
поступков, а ваш ум становится восприимчивым для постижения пути. Затем
визуализируйте фигуру вашего духовного учителя, нисходящую на вашу голову;
обратитесь к буддам и бодхисаттвам с просьбой ниспослать вам свое
благословение и вдохновить вас к пониманию учения, поскольку теперь, зародив в
себе истинное желание практиковать Ламрим, вы готовы к вступлению на
правильный путь духовного развития.

Читая строки, содержащие просьбы к учителям, повторяйте каждую из них по
несколько раз. Во время первого повторения представляйте себе поток нектара,
нисходящий от каждого отдельного мастера линии преемственности, а во время
второго — как от фигуры мастера отделяется еще одна такая же фигура и
растворяется в вас.

Затем представьте себе, что ваш ум сделался восприимчивым к постижению
отдельных практик Ламрима — например, правильной опоры на духовного
учителя или осознания важности рождения в образе человека. Представьте себе,
что вы и все другие живые существа уже достигли реализации. В этот момент вы
можете также визуализировать божеств-хранителей, уничтожающих препятствия
и обеспечивающих вам надлежащие условия для практики.

7. ОБЗОР ЭТАПОВ ПУТИ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ

Следовать за благим учителем, источником всяческих совершенств
Вот корень и основа пути.
Вдохнови меня к тому, чтобы видеть это ясно,
Чтобы постоянно и истинно следовать тебе.

Драгоценное человеческое рождение, достигаемое лишь однажды!
Как велики его возможности и как легко его потерять!
Вдохнови меня к тому, чтобы видеть это постоянно,
День и ночь стремиться правильно использовать свой шанс.

Я должен помнить о том, что смерть поражает стремительно,
Что дух, облекшийся в плоть, подобен пузырю на воде.
Но даже и после смерти наши добрые и злые дела
Следуют за нами, как за телом следует его тень.

Поняв, что это истина,
Пусть я отвращусь от делания неправды
И совершу благих дел без числа!
Вдохнови меня на постоянное памятование об этом.

Жажда чувственного — врата в страдание;
Она не способствует ясности ума.
Вдохнови меня понять быстротечность сансары
И породить великое желание блаженной свободы.

А также благослови на то, чтобы внимательность и бодрость
Родились из помышлений совершенной чистоты.
Пусть я живу в согласии со святой дхармой,
С путями человеческого освобождения.

Я ввержен в пучину сансары,
А вместе со мной и все живые существа.
Благослови меня видеть это и истинно практиковать
Бодхичитту (ум просветления), заботу о всеобщем освобождении.

Без навыка в тройственной духовной дисциплине
Тренировка ума не приводит к просветлению.
Благослови меня хорошо понять это и прилежно упражняться
В различных путях великих бодхисаттв.

Благослови меня прекратить блуждания ума
И разгадать истинное значение жизни,
Чтобы я смог зародить в потоке своего сознания
Путь, объединяющий сосредоточение и ведение.

Тот, кто выполняет эти обычные практики махаяны,
Становится достойным сосудом для практик Ваджраяны,
Высшей Колесницы.
Благослови меня быстро и легко достичь обители совершенных.

Основание двух сил Хранение заповедей и обетов тантры.
Благослови меня всецело понять это
И хранить свои обеты как саму жизнь.

Благослови меня исполнить главные практики
Двух стадий Ваджраяны, сути тантрического пути,
И, четырежды в день усердно упражняясь в йоге,
Явить самому то, чему учили святые.

Благослови меня, чтобы учителя, наставившие меня на истинный путь,
И духовные друзья, вдохновляющие меня, жили долго;
Чтобы бесчисленные внутренние и внешние помехи
Утихли полностью и навсегда.

Во всех моих будущих жизнях да не буду я отделен
От всесовершенных учителей и чистых путей дхармы.
Да обрету я всецелый опыт стадий этого пути
И быстро достигну состояния держателя Алмазного Знания.

Повторяя строки этой молитвы, называемой Йонтен Шингьюрма (основа всяческого совершенства), осмотрите мысленным взором все этапы духовного пути. А в конце примите твердое решение относительно того, что если смерть застанет вас прежде, чем вы достигнете окончательной реализации, то в своем следующем рождении вы снова обретете человеческую форму и будете иметь возможность продолжить путь практики Ламрим, ведущей к достижению просветления. Посвятите накопленные вами благие заслуги достижению этой цели и тому, чтобы быть в состоянии служить благу всех живых существ.

8. РАСТВОРЕНИЕ СФЕРЫ-БЛАГОДАТИ

Подготовительные практики ныне подошли к концу, и теперь, испросив у тех, кто пребывает в сфере благодати исполнения своих трех устремлений, вам следует приступить к растворению этой сферы.

Этот процесс начинается с особого обращения к вашему главному учителю, которое вы совершаете, читая следующие строки:

О мой преславный и драгоценный главный учитель!
Воссядь на лотосовый трон у меня над головой
И поддержи меня своим великим состраданием,
Наделяя меня великими достижениями своего тела, речи и ума!

Если вы детально визуализировали сферу благодати, представьте себе теперь, что лучи света исходят из сердца Будды Шакьямуни и касаются всех пребывающих в этой сфере существ, окружающих его. Они тают в свете и постепенно растворяются в учителях линий Обширных Деяний и Глубокого Понимания, которые, в свою очередь, растворяются, соответственно, в Майтрейе и Манджушри. Подобным же образом, мастера линии Духовной Опыта растворяются в Ваджрадхаре, а основатели линий преемственности тех учителей, от которых лично получали какие-либо учения, растворяются в вашем главном учителе. Здесь следует стабилизировать вашу визуализацию этих пяти фигур (Будда Шакьямуни, Майтрея, Манджушри, Ваджрадхара и главный учитель. — Прим пер.). Через некоторое время визуализируйте, как Майтрея и Манджушри растворяются в центральной фигуре, в то время как их троны и сидения сливаются с троном и сидением Будды Шакьямуни. Одновременно с этим ваш главный учитель тает в свете и растворяется в сердце Будды. Ваджрадхара, постепенно уменьшаясь в размерах, входит через макушку Будды Шакьямуни в его сердце, становясь там существом мудрости (джнянасаттвой. — Прим. пер.). Теперь постарайтесь развить ясную визуализацию Будды Шакьямуни, который постепенно растворяется в вашем главном учителе, сидящем у вас над головой.

Ваш главный учитель существует для вас в качестве Будды, обладая всеми качествами полностью просветленного существа.

Затем, сосредоточив свое внимание на своем главном учителе у себя над головой, произнесите из глубины своего сердца молитву единого устремления. Вместе со всеми живыми существами вознесите эту молитву своему духовному наставнику, с верою видя в нем воплощение всех объектов прибежища. Думайте о нем как о воплощении дхармакай, всех тел Будды, медитативных божеств (идамов), даков и дакинй и т. д. Делайте так, пока не почувствуете некоторое изменение в своем уме; в этот момент очень полезно рассмотреть природу ума, который испытывает это переживание.

Мысленно скажите своему наставнику, что он один является для вас воплощением всех объектов прибежища, что вы всецело вверяете себя его заботе и просите его благословения.

МОЛИТВА ЕДИНОГО УСТРЕМЛЕНИЯ

Взываю к тебе, Будда Ваджрадхара,
Преславный божественный учитель, воплощение четырех тел.
Взываю к тебе, Будда Ваджрадхара,
Преславный Божественный учитель, воплощение незагрязненной дхармакаи!
Взываю к тебе, Будда Ваджрадхара,
Преславный Божественный учитель, воплощение блаженной самбхогакаи!
Взываю к тебе, Будда Ваджрадхара,
Преславный Божественный учитель, воплощение величественной нирманакаи!
Взываю к тебе, Будда Ваджрадхара,
Преславный Божественный учитель, воплощение всех учителей!
Взываю к тебе, Будда Ваджрадхара,
Преславный Божественный учитель, воплощение всех божеств медитации!
Взываю к тебе, Будда Ваджрадхара,
Преславный Божественный учитель, воплощение всех будд!
Взываю к тебе, Будда Ваджрадхара,
Преславный Божественный учитель, воплощение высшей дхармы!
Взываю к тебе, Будда Ваджрадхара,
Преславный Божественный учитель, воплощение всей сангхи!
Взываю к тебе, Будда Ваджрадхара,
Преславный Божественный учитель, воплощение всех дакинй!
Взываю к тебе, Будда Ваджрадхара,
Преславный Божественный, учитель, воплощение всех хранителей!
Взываю к тебе, Будда Ваджрадхара,
Преславный Божественный учитель, воплощение всех прибежищ!

С горячей верой повторяя строки этой молитвы, представляйте себе, что ваш гуру доволен вами и потому поток нектара исходит из его тела и входит в вас через макушку. Это очищает последствия всех дурных поступков, которые вы совершили, будучи связаны с ним, и вы получаете благословение, которое наделяет вас силой, необходимой для обретения высших достижений на пути. Так

заканчивается подготовка к выполнению практики истинной опоры на духовного учителя.

Подобно тому как в садханах (текстуальное руководство по выполнению практики. — Прим. пер.) по тантрической медитации в этом месте следуют созерцания, связанные тонкой и грубой стадиями практики порождения, в данной практике с этого момента следует собственно практика медитации Ламрим.

9. АКТИВНОСТЬ В ПЕРИОДЫ МЕЖДУ МЕДИТАТИВНЫМИ СЕССИЯМИ

Когда период, который вы отвели себе для медитации закончится, отдохните немного. Иногда во время отдыха вас может внезапно посетить озарение, позволяющее вам увидеть и понять нечто, до той поры скрытое.

Хотя в послемедитативный период вы формально и не занимаетесь медитацией, следует держать свой ум сосредоточенным на практике, чтобы не утратить теплого чувства, которое вам удалось приобрести. Тогда вы сможете более успешно провести следующий период медитации, возводя новую постройку на том основании, которое заложено вами во время предыдущей сессии. Напротив, если в период между двумя медитациями вы позволите своему уму отвлекаться и рассеиваться, то весь прогресс, достигнутый вами во время медитативной сессии, будет полностью потерян, и следующая сессия начнется опять с самого начала. Это подобно очагу, в котором еще тлеет огонь, так что, если вы попытаетесь разжечь его снова, вам это удастся сделать быстро и легко. Полезно также посвящать это время чтению текстов, связанных с вашей практикой.

Проснувшись утром, следует благословить свою речь чтением специальных мантр и принять твердое решение плодотворно использовать все время предстоящего дня, не теряя понапрасну ни единого мгновения. С такой установкой и мотивацией нужно выполнять все свои медитативные практики, такие, как гуру-йога, например, а затем следует приступать к практике Ламрим.

Действуя таким образом, вы сможете быстро достичь прогресса; если же с самого начала вы все забросите и станете предаваться отчаянию, то успеха не будет. Итак, с самого начала следует развить в себе мужество и решимость. То же самое касается и всякой мирской деятельности: несмотря на то что вас, возможно, беспокоят различные обстоятельства, связанные с вашей профессией, жизненным укладом и т.д., очень важно в самом начале дня, сразу после пробуждения, развить в себе твердую решимость прожить день должным образом, не досаждая другим, без лжи и так далее. Тибетцы, например, могут принять решение, что в течение дня, даже если они не смогут внести свой вклад в разрешение проблемы Тибета, они смогут хотя бы не опозорить имя своей нации. Те из них, которые относятся с особым почтением ко мне лично, могут решить про себя, что они будут в течение дня постоянно думать о Далай-ламе и не сделают ничего такого, что могло бы огорчить его.

Таким образом, для монахов, мирян и всех вас существует возможность жить в дхарме, начинать свой день с выработки правильной установки и решимости применять на практике все, что вы узнали о дхарме, имея ввиду, что те вещи, которые вы не можете практиковать прямо сейчас, будут доступны вам на следующий год или когда-либо в будущем. Живя так, вы сможете быстро достичь успеха.

Когда вечером вы отправляетесь спать, то прежде чем заснуть, проверьте характер всех поступков, которые вы совершили в течение дня. Если было сделано что-либо дурное, вызовите в себе чувство раскаяния и примите твердое решение никогда не поступать так в будущем. А всем совершенным вами благим делам следует только радоваться.

Отправляясь спать, важно нести в себе благие мысли, поскольку практикующему иногда удается выполнять некоторые практики и во сне; но особенно важно иметь добрые мысли по утрам, при пробуждении, поскольку утром у вас очень чистое и свежее сознание, и если вы станете выполнять практику в это время, она также будет сильной и чистой.

Те, кто занимается медитацией, уединившись в горных пещерах, должны соблюдать осторожность и стараться не встречаться с людьми, поскольку подобная встреча может сильно навредить практике. Даже простое созерцание приближающегося незнакомца может нанести ущерб вашему занятию.

Вот так следует медитировать и практиковать дхарму. Если вы способны поступать таким образом, то независимо от того, сколько вы читаете текстов, ваш прогресс будет значителен. Тогда есть надежда, что вы сможете достичь просветления еще в этой жизни, или в промежуточном состоянии (между смертью и рождением. — Прим. пер.) или в следующей жизни.

10. ОБОБЩЕНИЕ

Все стадии предварительных практик, изложенные в последних двух главах и входящие в цикл из шести подготовительных практик, являются общими для всех тем медитации Ламрим, а потому предваряют каждую сессию медитации. Сюда входит не только подготовка условий места, в котором намеревается медитировать практикующий, но, что еще более важно, подготовка его ума, имеющая целью сделать его более восприимчивым к тем духовным изменениям, которые должны произойти с ним в процессе медитации. Как вы могли заметить, обсуждаемые здесь предварительные практики основываются на тексте, известном под названием "Шесть подготовительных практик" (Жорчо), и все входящие сюда визуализации рассмотрены очень подробно. Однако, по мере того, как вы достигаете успеха в своих занятиях медитацией и в зависимости от времени, которым вы располагаете, период, отведенный предварительным практикам может быть сокращен. Во время таких сокращенных сессий можно читать по одной строке из каждого раздела, например из семичленной молитвы, прибежища,

порождения альтруистической мотивации, подношения мандалы, обращения к учителям линии преемственности, посвящения заслуг и т.д.

Подготовившись в процессе выполнения предварительных практик, можно приступить к основной медитации. Каждый из разделов медитаций системы Ламрим — например, раздел касающийся правильной опоры на духовного учителя, — следует непосредственно за растворением сферы благодати. В этот момент все фигуры этой сферы уже растворились в центральной фигуре, каковой является ваш главный учитель в лице Будды Шакьямуни. Затем он также уменьшается в размерах, становясь в конце концов величиной примерно с большой палец, и опускается на вашу голову, сидя лицом в том же направлении, что и вы. Сосредоточенно созерцая учителя у себя на голове, обратитесь к нему с горячей мольбой. Затем в своей медитации вы должны представить себе, что в ответ на вашу молитву из тела учителя исходят лучи света и поток нектара; они наполняют все ваше тело, очищая все загрязнения тела и ума, которые мешают вашему достижению правильной опоры на духовного учителя. Представьте себе, что ваш ум стал теперь восприимчив к такого рода опыту. Теперь вы можете приступить к медитации на избранную вами тему.

В заключение снова визуализируйте лучи света и нектар, нисходящие из тела учителя и наполняющие ваше тело, пронизывая все ваше существо силой благословения. Каждый период медитации должен завершаться посвящением всей благой энергии, накопленной за время сессии, тому, чтобы все живые существа обрели счастье. Рекомендации, касающиеся активности в периоды между медитативными сессиями, данные в отношении медитации почитания учителя, применимы также и ко всем прочим послемедитативным периодам.

Часть III

ОСНОВНЫЕ МЕДИТАЦИИ ЛАМРИМА

1. ОПОРА НА ДУХОВНОГО УЧИТЕЛЯ

Теперь вы должны подумать о том, что причина, по которой вы и все живые существа блуждаете в круговороте чувственного бытия и подвержены страданиям и прочему, состоит в отсутствии правильной опоры на духовного учителя. А потому мысленно обратитесь к нему с просьбой о том, чтобы он благословил вас в преодолении препятствий, мешающих вам в постижении пути.

Сама практика истинной опоры на духовного учителя разделяется на две части: опора в мыслях и опора в действиях.

ОПОРА В МЫСЛЯХ

Выработка веры и убежденности

Сначала следует визуализировать своего духовного наставника у себя над головой, сидящего в окружении всех будд. Из его сердца исходят лучи, а напротив него находятся все учителя, от которых вы когда-либо получали учение непосредственно. Представляйте их себе в их нормальном виде, даже со всеми физическими недостатками, если таковые имеются. Последнее очень важно для данной практики, поскольку вам предстоит особая медитация почитания гуру, которая включает в себя в значительной степени средства преодоления видения в них любых недостатков.

Затем поразмышляйте немного о благих последствиях правильной опоры на духовного учителя. В Ламрime перечислено восемь¹⁷ таких последствий: это, например, приближение к достижению состояния будды. Вспоминая то, что сказано в писаниях, применяя все доступные вам рассуждения, вспоминая примеры из жизни учителей прошлого, то есть используя все имеющиеся в вашем распоряжении средства, вы должны усмотреть великое благо от опоры на духовного учителя. Это принесет вам огромную пользу.

Итак, развивайте в себе уверенность в том, что вы станете во всем опираться на него. Возрадуйтесь тому, что у вас имеется такая возможность. Вы не должны полагать, что понятие "духовный учитель" имеет отношение только к высшим ламам, которые дают учение, сидя на высоких тронах. Напротив, это относится к тому духовному наставнику, с которым вы непосредственно связаны в своей повседневной жизни и который шаг за шагом ведет вас по духовному пути. Именно в нем вы сможете найти величайшую доброту.

Ваша вера должна исходить из правильного понимания и рассуждения, а не быть просто слепой верой, чтобы, если кто-либо попытается разрушить вашу уверенность и доверие к практике, вы смогли бы противостоять его аргументации. Итак, ваша вера должна стоять на твердом основании. Имея достаточно понимания, вы не будете потревожены аргументами противников. Иначе, как говорили учителя школы Кадампа, "вера сама по себе, не будучи дополнена мудростью, подобна слепцу, которого всякий может вести куда угодно". Поэтому в буддийской практике необходима вера, поддерживаемая мудростью, точно так же, как мудростью поддерживается сострадание, тогда как вера и сострадание, взятые сами по себе, есть часть большинства других религий. Итак, развивайте веру, опирающуюся на твердый фундамент, тогда она будет разумной, а значит, устойчивой.

Следующим шагом будет размышление о том, сколь неблагоприятным является отсутствие опоры на духовного учителя, а затем, взвесив недостатки и достоинства наличия и отсутствия опоры на учителя, нужно принять твердое решение всегда опираться на него. В своей работе "Ламрим Ченмо" Лама Цонкапа советует прежде всего всесторонне поразмыслить; как следствие этого, в вас разовьется глубокая убежденность и твердое намерение отныне всегда опираться на духовного учителя.

Затем, увидев, что благодаря наличию такой опоры вы, как оказывается, приобретаете, а благодаря отсутствию — теряете, молитесь о том, чтобы иметь благоприятную возможность для такой опоры и в своих будущих жизнях. Думайте при этом так: "Я надеюсь никогда не лишиться водительства опытного наставника в моих будущих жизнях, а потому принимаю решение принять его в качестве опоры прямо сейчас". Вот такое решение вы должны принять.

В качестве третьего шага подумайте о том, какой вред наносит вам нарушение выполнения практики почитания учителя¹⁸. Вас постигнут всевозможные неприятности в настоящей жизни, и вред, который это принесет вам в ваших будущих жизнях, окажется весьма значительным. Поэтому, увидев все неблагоприятные последствия таких нарушений, вы должны твердо решить никогда их не допускать. В этом отношении полезным может оказаться размышление о жизни великих мастеров, например о том, как Наропа относился к своему учителю Тилопе, или как Миларепа в Тибете с огромным трудом выполнял все пожелания своего духовного наставника и никогда не допускал нарушения практики. Развив в себе намерение опираться на учителя, вы должны принять твердое решение не допускать нарушений в установленных взаимоотношениях.

Сам процесс зарождения мысли об опоре на учителя состоит прежде всего в обретении веры в своего гуру. Для этого, в то время как вы сосредоточились на фигуре учителя перед собой, подумайте о том, что причина, по которой все духовные наставники видятся вам обычными существами, это несовершенство вашего ума, не позволяющее вам видеть их в истинной форме, то есть как будд.

Существуют писания, в которых сказано, что Будда Ваджрадхара дал обещание в будущих времена принимать форму духовного учителя. Думайте о том, что из своего великого сострадания Будда Ваджрадхара явился в форме обычного существа как духовный учитель, для того чтобы помочь таким ученикам, как вы, которые не в состоянии видеть будд непосредственно в их истинном облике.

Один тибетский учитель сказал: "Если вы поймете, и не просто на словах, тот способ, которым будды и бодхисаттвы прошлого помогают существам нынешнего века, вы увидите, как они превращаются в истинных учителей". Поэтому самый милосердный духовный наставник — это тот, который дает вам учение, поскольку именно он ведет вас к достижению просветления. Будды действуют во имя всеобщего блага только через посредство духовных учителей. Таким образом, если вы задумаетесь о том, что сказано в этих строках, вы сможете вызвать в себе глубокую веру в своего учителя.

Посмотрев на это с другой точки зрения, вы подумаете о том, что поскольку учителя на самом деле являются буддами, то их явление нам в форме обычных существ есть следствие нашего неведения. Здесь можно вспомнить о том, как Асанга увидел своего учителя Майтрею в виде собаки, как Майтрипа увидел своего гуру Сварипу в виде обыкновенного охотника и как Легла Карма усматривала в Будде всевозможные недостатки. Подумайте о том, что благодаря погруженности вашего ума в неведение вы неспособны увидеть духовных учителей истинными буддами. Само восприятие по природе своей ущебно. И поскольку оно не является надежной опорой, вы должны настроиться на то, что не

станете допускать даже малейшей мысли, усматривающей недостатки в вашем учителе.

Подумайте о том, что существует множество проявлений Будды, действующих для вашего же блага; а если такие существа есть, то это, вероятнее всего, ваши духовные учителя. Затем может возникнуть мысль о том, что у них много недостатков. Рассмотрите, является это восприятие иллюзорным или нет: если это истинные будды, то как у них могут быть недостатки? Все дело в вашем несовершенном восприятии.

Как говорил Панчен Лама, эти недостатки появляются не от того, что духовные учителя наделены ими, а, напротив, в силу того, что они сами в качестве искусного средства используют демонстрацию таких недостатков обычным существам, чтобы облегчить им контакт с собой.

Как же мы, обыкновенные существа, чей ум всегда подвержен влиянию неведения, можем с уверенностью судить о том, что истинно, а что ложно? Наши суждения даже в отношении обычных предметов часто бывают искажены эмоциями. К примеру, пагубные поступки любимых нами людей часто видятся нам прекрасными, а о добрых делах тех, кого мы не любим, мы часто судим как о претенциозных и ложных. Нам не следует опираться на наше восприятие; факты свидетельствуют о том, что мы неверно оцениваем многие ситуации. И если это так, то как же можно полагать, что наше видение духовного учителя является верным?

Иногда бывает полезно выбрать в качестве центральной фигуры сферы благодати того духовного учителя, с которым вы имеете меньше всего связи и который, по вашему мнению, имеет недостатки. Вы можете также визуализировать наставника, веру в которого вам развить труднее всего, в качестве существа мудрости в сердце Будды Шакьямуни. Затем рассмотрите его качества: его тело, личность и т.д. Выполнение такой практики позволит вам преодолеть видение недостатков во всех духовных учителях. Очень трудно во всех учителях видеть истинных будд, но вполне возможно преодолеть видение их недостатков. Если вы станете откладывать выполнение своих практик до тех пор, как сможете увидеть будд во всех учителях, то вам придется очень долго ждать, прежде чем вы сможете приступить к практикам. А преодоление восприятия недостатков закладывает в вашем уме необходимое основание для всех остальных практик, таких, как практика прибежища, отвержения и т.д, а успех в выполнении этих практик вызовет в свою очередь возрастание веры в вашего духовного учителя. Итак, самый важный пункт на начальных стадиях, это преодоление ложных представлений о недостатках духовных учителей.

Без правильного руководства со стороны духовного учителя, как же вы сможете получить знание о путях, не говоря уже о том, чтобы выбрать среди них правильный? Уже одно то, что вы знаете о наличии таких путей и что вы способны различать правильное и неправильное, есть результат того, что Будда из сострадания принял вид обыкновенного существа, чтобы научить вас. Поэтому вам следует задуматься о том, что даже малейшее понимание этапов пути и простейшая практика, которую вы можете выполнять с целью посеять в своем уме

семена просветления, — все это является результатом милосердия духовного учителя. Без руководства со стороны вашего гуру вы, конечно, можете читать некоторые книги, но полного единения с учением вы достигнете только после получения соответствующих наставлений и советов от учителя. И только благодаря его доброте вы сможете справиться с этой задачей.

Думая таким образом, вы увидите, как велика доброта духовного наставника, а еще более важно, что он явился в своей нынешней форме и стал доступен для вас. Например, если очень знатный человек явится со всей своей стражей, соответствующей его положению, чтобы помочь кому-то очень бедному и больному, то такое появление может оказаться не очень полезным; с другой стороны, если он придет как обычный человек, без слуг и прочего, то может принести больше пользы своему подопечному. Подобно этому, явление будд в их самбхогаке (тело славы) может оказаться для вас не столь полезным, как их явление в виде духовного учителя. Будды в своей самбхогаке доступны восприятию только бодхисаттв очень высокого уровня.

Итак, вы должны понять, что благодаря великой доброте духовного учителя, будды еще могут являться нам в трудное для нас время в материальной форме и оказывать нам соответствующую помощь в наших потребностях. Таким образом они защищают даже тех, кто лишен всех прочих видов прибежища. Такие мысли помогут вам по-настоящему понять, что великая доброта духовного учителя превосходит доброту всех других людей. Это позволит вам также понять, что восприятие недостатков гуру может помочь вам увеличить веру в его мастерство как учителя. В результате вера и уважение к гуру будут возрастать. Так что именно так следует культивировать веру и доверие к духовному учителю.

Кстати, если вы сможете развить очень ясную визуализацию духовного учителя, но не будете иметь веры, то это окажется не очень эффективным, как если бы вы просто детально вообразили себе хорошую картинку. Поэтому старайтесь развить неуклонную веру и почтение к учителю. Такая вера в гуру, целиком основанная на видении в нем истинного Будды, приходит только в результате глубокого понимания буддийского пути в целом. Для человека, достигшего такого понимания, прочтение даже короткого текста гуру-йоги может стать выполнением глубокой практики почитания гуру. Вот почему я всегда подчеркиваю необходимость обучения тех, кто практикует буддизм. Тому же, кто незнаком с этим учением, очень трудно объяснить важность почитания гуру. Если такой человек сомневается прежде всего в самой возможности достижения состояния будды, то для него не будет особого смысла в повторении слов Ваджрадхары о том, что духовный наставник есть проявление всех будд.

Таким образом, нужно прежде всего достичь некоторого понимания пустотности и закона взаимозависимого происхождения, а также того, как они дополняют друг друга. Это позволит вам обрести глубокую уверенность в законе причинности (кармы. — Прим. пер.), в результате чего в вас разовьется убежденность в вещах, превосходящих способность восприятия обычных существ, а отсюда уже лежит прямой путь к созерцанию Трех Драгоценностей.

Вы можете также рассудить, что поскольку мы признаем верными и заслуживающими доверия сообщения Будды Шакьямуни о таких глубоких вещах, как пустотность и непостоянство бытия, его утверждение, что духовный учитель является манифестацией Будды, следует также принять за истину. Такой подход позволит вам развить глубокую веру и убежденность в учении Будды, и следование по ступеням практики Ламрим станет тогда очень плодотворным. А без этого основания практика почитания гуру может поначалу показаться очень неблагоприятным и тяжелым занятием.

Выработка почитания

Почитание мы вырабатываем в себе посредством того, что помним о великой доброте духовного наставника. Снова сосредоточившись на фигуре учителя, которую вы визуализировали в пространстве перед собой, вспомните о том, что всем пониманием, которого вы достигли на пути, вы обязаны его доброте. Благодаря силе вашего сосредоточения, от него нисходит нектар и т.п., как и в предыдущем случае.

Доброта гуру состоит в том, что он даровал вам учение, укротил ваш ум и т.д. Вы должны мысленно рассмотреть проявления доброты к вам каждого отдельного духовного наставника, начиная с того, который и обучал вас алфавиту и чтению, и включая тех, которые преподали вам все остальные сокровища учения: монашеской дисциплины, обетов бодхисаттвы и тантрических обетов, комментарии на тантрические стадии порождения и завершения, различные формы посвящений, а также советы о том, как вести себя в различных жизненных ситуациях. Итак, всему самому важному в жизни вас научили духовные учителя.

Размышляя таким образом, вы сможете поистине увидеть великую доброту духовного наставника; своей добротой он превосходит даже самого Будду Шакьямуни. С точки зрения своей опытности все будды равны между собой, но с точки зрения любящей доброты духовный наставник превосходит их всех.

Научившись видеть в своем учителе Будду, развивайте крепкую веру, и, размышляя о его доброте, совершенствуйтесь в своем почтении к нему. Так следует опираться на духовного учителя в своих мыслях.

ОПОРА В ДЕЙСТВИЯХ

Эту практику вы выполняете, следуя тем учениям, которые даны вам вашим духовным наставником, живя согласно его указаниям, делая ему подношения и служа ему.

Хотя жить согласно его указаниям — это и есть истинное подношение своему наставнику, тем не менее, если вы обнаружите, что нечто в этих указаниях противоречит основным положениям буддийского учения, вы должны тщательно обдумать это и объяснить духовному наставнику, почему вы не можете следовать его советам. Как сказал Ашвагоша в своей работе "Пятьдесят строф о Гуру" (Гуру

Панчашика), "что касается движения в неправильном направлении, объясни невозможность этого словами". Также Гунапраха в "Винаясутре" (Сжатая суть нравственности) сказал: "Отвратись от неблагих путей". То же само читаем и в сутре Махаяны: "Усердно следуй совету, согласному с добром, и противостоянь тому, который ведет к противоположному". Существуют, однако, некоторые исключения, когда духовный наставник видит, как оказать отдельным людям особый вид помощи; тогда, хотя совет напрямую, может и не сочетается с основными положениями учения, он тем не менее дается. Все это я говорю, основываясь на своем собственном опыте, и не все из сказанного подойдет вам. Если то, что говорит Далай-лама, находится в согласии с основными положениями буддизма и кажется вам разумным, то вы должны следовать этому; если же вы обнаружите, что сказанное Далай-ламой противоречит буддийской доктрине, вы должны отклонить это. Такой подход очень важен.

Если вы не станете действовать с достаточной осторожностью, то существует опасность, что человек, выдающий себя за духовного учителя, на самом деле совершенно несведущий в учении Будды, может дать совет, который приведет к беде. Тогда и ученик, и учитель причинят себе вред.

Поэтому очень важно научиться судить о том, соответствует ли данная рекомендация буддийскому учению, содержащемуся в "Трипитаке" (Три Собрания Писаний)¹⁹. Многие люди на Западе ошибочно называют тибетский буддизм ламаизмом²⁰, и здесь действительно существует опасность превратить его в ламаизм в собственном смысле этого слова, если не проявить должную осторожность. Этот момент особо подчеркивался Ламой Цонкапой в его работе "Ламрим Ченмо".

ЗАВЕРШЕНИЕ

Выполняя медитацию, связанную с практикой опоры на учителя, обратитесь с просьбой к духовному наставнику напротив себя. При выполнении садханы, когда наступает чувство усталости от медитации, можно заняться повторением мантры; точно также и здесь: после того как вы закончили выполнять медитации Ламрима, следует заняться рецитацией, повторением мантры имени гуру и хвалебных гимнов. Призовите благословение своего учителя и посвятите все заслуги, обретенные вами благодаря выполнению практики, тому, чтобы все живые существа достигли благой участи. Вы можете снова представить себе поток нектара от духовного учителя, нисходящий на вашу голову и пронизывающий все ваше тело, или можете также визуализировать учителя, проникающего в вас через макушку и входящего в ваше сердце, где он и пребывает нераздельно с вами. Это очень мощная практика, которая защитит вас от совершения злых поступков, поскольку вы будете постоянно ощущать, что учитель является свидетелем всех ваших действий.

Хотя практика истинной опоры на духовного учителя по своей природе является созерцательной, в конце периода созерцания вы должны также выполнить

медитацию погружения, пребывания в этом состоянии. Очень важно сочетать практики созерцания и погружения.

Каждый период практики Ламрим следует завершать до наступления усталости, иначе, если вы будете проводить слишком много времени в медитации, вы почувствуете себя таким усталым, что не захотите повторять их. Поэтому, поначалу очень важно завершать период медитации до наступления усталости. Тогда ваша практика дхармы будет непрерывной, как речной поток, а не как струя воды из разбитой бочки, которая прекратится в тот момент, когда бочка опустеет.

2. РАССМОТРЕНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Первая практика, базирующаяся на истинном доверии к духовному наставнику, состоит в том, чтобы убедить себя постараться использовать суть человеческой жизни со всеми сопутствующими ей возможностями и свободами.

Сперва следует осознать, сколь редкой и драгоценной является наша жизнь. Но недостаточно только просто обрести драгоценное человеческое тело, содержащее в себе такой великий потенциал. Следует еще полностью реализовать его, используя самую существенную его часть. Так, например, если человек достигает какой-либо высокой должности, но не старается наилучшим образом работать на благо общества, то в этом его высоком положении мало проку. Если же, полностью используя свой потенциал, человек оказывается в состоянии совершить великие деяния, то тогда можно сказать, что он достиг успеха. Поэтому, прежде всего, важно осознать всю значимость и великие возможности, заложенные в человеческой природе.

О чем идет речь, когда говорят о свободах²¹ и благоприятных возможностях, которыми наделен человек? Говоря о свободе, мы имеем в виду, что он имеет время, точно так же, как мы говорим в повседневной жизни, когда спрашивают, есть ли у нас время, чтобы сделать то-то и то-то. Подобным образом и в нашем человеческом существовании мы имеем время для того, чтобы заниматься практикой.

Другие формы жизни (например, животные) не имеют возможности даже помыслить о дхарме, поскольку они в очень сильной степени зависят от такого фактора, как неведение. По сравнению с ними люди наделены громадной свободой, чтобы практиковать дхарму.

Поэтому, как говорят учителя, если бы вам довелось родиться в нижних областях мира, то учения Будды и тантрические учения не могли бы принести вам большой пользы, хотя они и существуют в нашем мире. Вы могли бы также родиться в мирах небожителей, но и в этом случае вы не имели бы таких благоприятных возможностей, как теперь, поскольку практика дхармы должна осуществляться на основе постоянного повышения уровня сознания, а в этих мирах ум находится в состоянии слишком сильной зависимости. Итак, вы избежали таких крайних и неблагоприятных форм рождения.

Вам также не довелось родиться в такое время, когда сила проповеди Будды совершенно теряет свою силу. Напротив, она до сих пор активна и действенна. Но, даже родившись в нынешнее, относительно благоприятное время, вы могли бы появиться на свет в таком месте, где эта проповедь не распространена, и тогда вам не удалось бы извлечь пользу из своего рождения в человеческой форме. Но и этого с вами не произошло.

Родившись в стране или в обществе, где распространена проповедь дхармы, вы не получили бы никакой пользы от этого, будь вы лишены необходимых физических или умственных способностей. Вы не подпали бы и под влияние ложных взглядов, таких, как полное отрицание возможности перерождения и истинности учения. Даже если вы не смогли развить в себе глубокую убежденность, основанную на глубоком знании вопроса, вы тем не менее имеете некоторое понимание дхармы, достаточное для того, чтобы поддерживать ваш интерес к ней. .

Рассмотрев все это таким образом, вы обнаружите, что вы свободны от явных препятствий и располагаете благоприятными условиями для практики дхармы. Вы не лишены свобод, а сверх того наделены еще и тем, что называется десятью дарами²², связанными как с вашей личностью, так и с внешними обстоятельствами. Вы родились в такое время, когда учение Будды еще живо, хотя его самого уже нет на земле, и возможна встреча с живым духовным учителем, а также с замечательными личностями, достигшими высокой степени реализации практики. Исходя из таких мыслей, вы сможете испытать большой душевный подъем и радость от имеющихся у вас возможностей.

Поразмыслив обо всем этом, очень важно в конце сделать обобщение и решить серьезно практиковать дхарму для того, чтобы суметь развить свой человеческий потенциал до его высших проявлений. Опираясь на свое драгоценное человеческое тело, вы сможете выполнить великую задачу: не только достичь благополучия в будущих жизнях, но осуществить также конечную цель.

Чандракирти во второй главе своей работы "Руководство на Срединном пути" сказал:

Если человек не хранит себя (от падений),
Когда он свободен и живет в мире,
Как сможет он восстать в будущем,
Подвергаясь унижениям и находясь в зависимости от других?

УНИКАЛЬНОСТЬ ОБРЕТЕНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ФОРМЫ

Поразмышляв о великом значении и возможностях человеческой жизни, вам следует задуматься об уникальности ее обретения. Есть редкие вещи, которые не имеют большой ценности, поскольку не несут никаких благ. Но человеческое бытие не таково. Его не только трудно обрести, оно еще и обладает огромным потенциалом: на этой основе можно не только родиться в высших мирах, но и достичь состояния всеведения. На нашей планете за период ее существования,

который длится уже более пяти миллиардов лет, многие формы жизни зародились и прошли через этапы своей эволюции. И человек, несомненно, является самым сложным из всех существ, населяющих ее, поскольку в нем наличествуют не только позитивные, но и негативные, разрушительные начала. Человек обладает очень сложно устроенным мозгом, который имеет огромную силу и возможности, позволяющие людям строить планы на будущее и отличать хорошее от дурного. Поэтому во всей истории живых существ, когда-либо населявших нашу планету, мы не находим ничего, что было бы подобно человеку.

Кроме представлений о предметах и явлениях, которые очевидны сами по себе, на основе человеческого тела и при использовании человеческих способностей можно понять также такие явления, которые скрыты от нас в настоящий момент, как, например, непостоянная природа вещей, отсутствие самосущего бытия вещей и т.д. Более того, на этой основе человек может развить в себе ту огромную силу, которой является альтруистическая мотивация, а также принять глубокие обеты тантры, бодхичитты или монашеской жизни, посредством чего осуществляется накопление большого числа благих заслуг. Итак, с абсолютной и бытовой точек зрения человеческое тело наделено огромными возможностями.

Вы должны возрадоваться тому, что вам выпало счастье обрести такое тело и решить про себя никогда не растрчивать попусту его потенциал. При условии того, что с вашей стороны будут сделаны соответствующие усилия, вы можете добиться значительных достижений. Многие мастера прошлого всех школ и направлений как в Индии, так и в Тибете совершили свои великие деяния на основе человеческой формы. Ваше человеческое тело как таковое ни чем не отличается от тел этих великих деятелей. Думайте о том, что подобно мастерам, достигшим высшей реализации и полного просветления на основе драгоценного человеческого тела, вы также в своем нынешнем человеческом существовании станете работать, усердно трудиться для достижения состояния всеведения. Вам представилась эта удивительная возможность, и если не взяться за дело прямо сейчас, то когда же? Теперь или никогда. Вот как следует думать об этом.

Подражая примерам великих личностей прошлого, размышляя над цитатами из писаний и над историями из жизни учителей, применяя все средства, вы сможете развить наконец глубокую убежденность в том, что имеющееся в вашем распоряжении человеческое тело таит в себе огромные возможности и что следует использовать его, не упуская ни одной минуты. С другой стороны, не пользоваться сутью драгоценного человеческого бытия, а просто понапрасну его растрчивать это подобно принятию яда с полным осознанием последствий этого поступка. Неправильно, когда люди глубоко огорчаются, потеряв некоторую сумму денег, в то время как они не испытывают ни малейшего сожаления, бесполезно растрчивая бесценные мгновения этой жизни. Такое безразличие является результатом непонимания значимости и уникальности драгоценного человеческого существования. Итак, вы должны установить для себя, что благодаря тому, что вам дана жизнь в образе человека, у вас есть возможность и способности, необходимые для того, чтобы приступить к практике дхармы.

ТРУДНОСТЬ ОБРЕТЕНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ФОРМЫ СУЩЕСТВОВАНИЯ

На следующем этапе вам следует задуматься о трудности обретения человеческого тела в будущих рождениях. Прежде всего вы должны поразмышлять об этом с точки зрения причин: ведь только благодаря сочетанию множества факторов может быть обретено такое тело. По сравнению с другими формами бытия, человеческая жизнь является очень редкой и труднодостижимой.

Когда вы задумаетесь о редкости и ценности человеческого бытия, у вас может возникнуть чувство, что, хотя человеческое существование и содержит в себе огромный потенциал, тем не менее, поскольку вы уже немолоды, то не лучше ли будет понадеяться на обретение лучших условий в своем будущем человеческом рождении и вступить на праведный путь в более раннем возрасте. Но кто же может сказать, удастся ли вам в будущем обрести это драгоценное человеческое существование. С таким настроением вы подобны человеку, который, имея деньги, растрчивает их без особой нужды, надеясь лишь на то, что в будущем он получит еще и тогда станет использовать их на дело. Такой человек просто глуп. Гораздо умнее поступает тот, кто, имея совсем немного денег, относится к ним бережно и делает с их помощью все необходимые дела. Подобно этому и вы должны использовать возможности уже имеющегося у вас человеческого тела, а не откладывать это на потом.

В отличие от других форм жизни, например, от слонов, мы в состоянии, какими бы старыми мы ни были, по меньшей мере просто читать мантры, размышлять о результатах действия кармы, о наших будущих жизнях и т.д. У нас всегда есть возможность двигаться вперед.

Далее, как мы должны размышлять о редкости обретения рождения в человеческой форме? Прежде всего, мне кажется важным обрести некоторое понимание буддийской точки зрения на взаимозависимое происхождение. Каким образом мы определяем, существует нечто или нет? Мы делаем это на основе рассмотрения того, находит ли рассматриваемый феномен свое подтверждение в оценочном сознании, в здоровом размышлении. Внутри категории существующих феноменов можно выделить такие, существование которых обусловлено. Обусловленность их существования является признаком того, что они в своем возникновении зависят от прочих факторов, причин и условий, а потому являются внешне обусловленными. К другому типу относятся постоянные феномены, которые в своем существовании не зависят от причин и условий.

К первой категории феноменов относятся зависимые феномены, и внутри этой категории существуют внешние феномены, такие, как материя, и другие, которые по своей природе состоят из ясности и знания и которые известны нам как различные типы сознания. Еще есть такие явления, как время, которые являются абстрактными феноменами: хотя они и существуют, но не подлежат чувственному восприятию, как материальные феномены. Мы перечислили три категории зависимых феноменов. Поскольку в настоящий момент нас больше всего интересуют феномены, которые имеют непосредственное отношение к боли и удовольствию, нам следует рассмотреть те из них, которые относятся к сознанию.

Невозможно говорить о боли и удовольствии отдельно от сознания. И здесь мы должны подумать о том, чем обусловлены феномены, имеющие отношение к нашим внутренним способностям, к уму и сознанию. Совершенно очевидно, что наше тело, являющееся основой для переживания боли и удовольствия, по своей природе подвержено страданию и зависит от причин и условий. Кроме того, мы наделены способностью, называемой сознанием; оно существует, оно является тем, посредством чего мы испытываем боль и удовольствие, но оно не наделено какой-либо формой, цветом или чем-нибудь подобным. И тем не менее эта таинственная сила находится в нас.

Точно также, как внешнее тело имеет причины и условия своего существования, внутренняя способность, сознание, также имеет свои причины и условия. Размышляя таким образом, мы можем увидеть, что имеется два типа причин: основные причины, которые при известных обстоятельствах приносят свои плоды, и сопутствующие причины, наличие которых способствует этому. Каждый из феноменов имеет свое основное качество: например, воде присуще качество влажности, огню качество жара, и это характеристики, определяющие их природу. Про такие характеристики нельзя сказать, что они являются результатом действия определенных причин. Я не думаю, что кармические силы живых существ могут затронуть эти природные характеристики.

Мы можем обнаружить, что внутри феноменов заложены определенные законы: природный закон, закон зависимости, функциональный закон и закон логического основания. Первый из них, природный закон, очень важен в качестве основы; очень важно распознать прежде всего суть природы феномена. Например, сутью природы сознания являются ясность и знание. Рассмотрев суть природы сознания таким образом, мы сможем лучше понять его как феномен. Точно так же поможет нам понимание того, что основным элементом материи является атом.

Я думаю, что между дисциплинами современной науки — физикой, химией и т.д. — и некоторыми из буддийских концепций есть много общего. Материя наделена определенными природными характеристиками, и сознание тоже имеет определенные характеристики. В "Тантре Калачакры" говорится о частицах пространства как об источнике материи, из которой впоследствии формируется вся Вселенная; но в конце концов вся материя распадается, превратившись в частицы пространства. Я не знаю, можно ли говорить о наличии начала или конца этих тончайших частиц но Арьядева в своей "Чату-шатака Шастре" (Четырехсоттысячной) говорит, что материя, будучи безначальной, имеет тем не менее свой конец. Поэтому, если мы проследим материю, которую видим здесь, на Земле, к ее истоку, то обнаружим что в своей потенциальной форме она изначально существовала в этих частицах пространства.

Размышляя таким образом, мы сможем увидеть во всех этих явлениях основополагающий закон внутренней зависимости. Тем не менее очень трудно говорить сразу обо всех тонких аспектах этих законов. В буддийской философии говорится об очень тонких аспектах закона кармы и закона причинности как о том, что может стать объектом знания только для просветленного ума воспринимаемых мудростью всецело просветленных существ.

Все феномены, имеющие прямое отношение к нашим переживаниям боли и удовольствия такие, как тело, внешние обстоятельства и т.д. в силу своей причинной зависимости растут, увядают и исчезают, то есть подвержены изменениям. Среди этих феноменов есть такие, которые проходят через процесс изменения естественным образом, и такие, как, например, переживание радости и страдания, которые подвержены изменениям при вступлении во взаимодействие с внешними условиями.

Причины и условия, которые требуются для достижения в будущем человеческого бытия с характерным для него прекрасным телом, также должны быть прекрасными, поскольку должно сохраняться соответствие между причинами и их следствиями. Насколько редким оказывается результат, настолько же редким является и сочетание причин, приведших к нему. Поэтому подходящей причиной для обретения в будущем человеческого бытия является правильное основание, заложенное посредством соблюдения практики нравственности, воздержания как минимум от десяти неблагих поступков²³. В дополнение к этой основе требуется также практика щедрости, терпения и т.п., что необходимо для обретения положительных качеств в человеческом рождении, таких как тонкий интеллект, например. Эти дополнительные факторы, в свою очередь, должны быть дополнены молитвами устремления, посвященными обретению человеческой формы, позволяющей выполнить практику дхармы. Итак, вы нуждаетесь в трех факторах: в основании, в дополнительных практиках и в твердом намерении обрести такое тело.

Если мы попытаемся убедиться, обладаем ли мы набором причин, ведущих к обретению человеческого существования в будущей жизни, то обнаружим, что само их достижение является для нас весьма трудным делом. Большинство из нас настолько привыкли к дурным поступкам и эмоциям, что благие мысли приходят только случайно или в результате больших усилий. Мы имеем гораздо больший навык в совершении дурных дел, которые несутся по нашей жизни, подобно горному потоку. Благодаря привычкам нашего ума, возникновение негативных эмоций не требуют от нас никаких усилий, тогда как рождение добрых мыслей сопряжено с большими трудностями, породить их также тяжело, как загнать осла на крутую гору. Посмотрев на вещи таким образом, мы обнаружим, что наш ум постоянно одержим негативными мыслями и что эти импульсы ведут нас к совершению негативных поступков. И если это случается с нами, когда мы родились в облике человеческих существ, наделенных знанием, необходимым, чтобы различать добро и зло, то что же будет, доведись нам родиться в нижних областях, например в виде животного, и не оказаться наделенным такого рода знанием и умом?

Такие размышления приведут нас к выводу о том, что мы, должно быть накопили огромные запасы последствий неблагих поступков, совершенных в предыдущих жизнях. Вспомнив свои прошлые поступки, совершенные даже в течение нынешней жизни, мы обнаружим, что сделали больше дурного, чем доброго. А если так обстоят дела в настоящей жизни, то что же говорить о том, какого рода действия мы совершали в наших прошлых жизнях.

Далее, негативные действия, которые мы совершаем, со всех точек зрения являются очень многосоставными. К примеру, когда мы убиваем комара или муху, мы имеем намерение убить их, мы стараемся использовать для этого наиболее эффективные средства, а в конце мы испытываем радость от совершенного убийства. Так что даже в одном негативном поступке содержатся сильная мотивация, самодействие, а также чувство удовлетворения в конце. В случае с позитивными действиями это не так. Кроме того, негативные действия имеют тенденцию к развитию, тогда как позитивные могут быть разрушены множеством неблагоприятных факторов. Например, нам довелось накопить большое количество благих заслуг совершением простираций и прочим. Но если мы порожаем сильное чувство гнева, то этот гнев случись он даже на одно мгновение — немедленно уничтожит большую часть заслуг, накопленных нами вчера. И нам придется начинать все с начала.

Можно обнаружить, что мы очень редко совершаем благие поступки. А те заслуги, которые нам удалось накопить, являются очень слабыми и уязвимыми при воздействии на них негативных поступков. С этой точки зрения очень важно изучать тексты, в которых говорится о великом благе, содержащемся в размышлении о пустоте; даже малейший проблеск понимания пустоты, даже если это только мгновенное движение мысли, оно способно уничтожить огромные накопления негативной кармы. Это истинная правда, и размышление об этом придаст нам огромное воодушевление для накопления добродетели.

Подумайте, имеются ли у вас эти причины для обретения в будущем драгоценного человеческого тела. Если у вас появится уверенность в том, что вы владеете всеми необходимыми факторами, то нет нужды просить о чьей-либо помощи, поскольку все необходимое у вас уже имеется. Но если вам недостает этих основополагающих факторов, тогда, хотя вы, скажем, и призовете на помощь какие-либо внешние силы, очень сомнительно, что вы добьетесь успеха.

Когда вы медитируете, взгляните на уникальность драгоценного человеческого существования, используя сперва всевозможные аналогии (хотя, конечно, трудно найти аналогию, которая сможет полностью проиллюстрировать тот великий потенциал, который содержится в человеческом бытии), затем подумайте об этом с точки зрения его собственной природы и наконец задумайтесь над исключительностью возникновения его причин. Такой порядок размышления о редкости обретения драгоценного человеческого бытия, наделенного свободами и благими дарами, имеет большое значение и был рекомендован многими великими учителями прошлого.

Поразмыслив таким образом вы сможете убедить себя в необходимости приложить усилия и взяться за дело прямо сейчас, когда вы уже обрели человеческую форму существования. Итак, поскольку у вас уже есть человеческое тело, вы должны стараться изо всех сил. Примите решение посвятить себя практике дхармы тут же, в своей нынешней, человеческой жизни. На этом заканчивается размышление о великом значении и редкости человеческой жизни, и вы должны снова закрепить это созерцанием нисходящего потока нектара и т.д.

Такие размышления помогают нам внутренне убедить себя заняться практикой дхармы, а потому являются подготовительными факторами. Далее следует собственно, путь. Он делится на три части: тренировка ума на этапах пути, свойственного ученику с небольшими способностями, тренировка ума на этапах пути, свойственного ученику со средними способностями, и тренировка ума на этапах пути, свойственного ученику с максимальными способностями.

3. СМЕРТЬ И НЕПОСТОЯНСТВО

Суть размышлений о смерти и непостоянстве выражена в строках "Чатушатака Шастры":

Вначале пути следует отвергнуть дурные дела,
В середине — отвергнуть свое "я",
А в конце — устранить все ложные взгляды.
Тот, кто соблюдает такой порядок, поистине наделен мудростью.

Вам следует понять, что постоянная память о смерти и непостоянстве является важным элементом учения Будды. Именно поэтому учение о непостоянстве содержится в самой первой проповеди Будды — в Четырех Благородных Истинах.

Первая часть практики состоит в отказе от совершения негативных поступков, которые могут ввергнуть вас в нижние сферы бытия. Причина существования вашего тела состоит в наличии заблуждений и в совершении вами дурных поступков, и пока вы подпадаете под их влияние, в вашей жизни не будет места счастью. Подобным же образом, пока человек находится под влиянием очень дурной личности, в его жизни не наступят мир и счастье. Итак, задумайтесь над тем, что вы полностью находитесь под управлением неведения; оно подобно полновластному царю, а гнев и вожеление подобны его министрам. Мы постоянно живем во власти неведения, постоянно имеем тенденцию цепляться за свое "я" и всячески удовлетворять его запросы. Все будды и бодхисаттвы относили такие факторы к числу злейших врагов. Находиться под влиянием этих негативных факторов — это наихудшее из всего, что может случиться с человеком. Поэтому во второй главе "Полного объяснения правильного понимания" (Праманавартики) Дхармакирти говорит, что от размышлений о непостоянстве человек может прийти к пониманию природы страдания.

Вторая стадия состоит в применении метода искоренения заблуждений, являющихся корнем всех этих отрицательных поступков. Это делается посредством применения противоположной силы, мудрости, которая постигает пустоту и устраняет схватывание самосуществования "я". Полное устранение всех заблуждений вместе с их корнями приводит к достижению освобождения.

Третья стадия состоит в устранении предрасположенностей или последствий заблуждений, которые не позволяют вам достичь всеведения, прямого постижения природы всех явлений. Это достигается посредством сочетания мудрости, постигающей природу пустоты, с факторами, относящимся к методу, —

состраданием, бодхичиттой, терпением, щедростью и т.д. Если вы в состоянии выработать мощную установку ума на заботу о благе бесчисленных живых существ, в вас появится мужество, необходимое для перенесения безграничных тягот ради их блага. Благодаря великой силе этой практики вы сможете накопить великие запасы благих заслуг. Накопив эти благие заслуги посредством сочетания мудрости, постигающей пустоту, с мощным фактом метода, вы сможете полностью освободиться от всех ложных взглядов и представлений.

Даже в обычном смысле, для того чтобы начать искать прибежище, вам необходимо иметь определенный страх перед опасностью. Точно так же, чтобы ваша практика прибежища была стабильной, вы прежде всего должны увидеть ту опасность, которая вам угрожает. Это видение приходит благодаря пониманию ущербности и болезненности нашего существования в круговороте бытия. Из ясного понимания ущербности существования в целом и страданий нижних областей, в особенности, проистекает возникновение истинного желания поиска прибежища. Для достижения такого понимания важным условием является размышление о непостоянстве и смерти. Вот почему Будда впервые говорил о законе непостоянства еще в первой проповеди Четырех Благородных Истин. То же самое говорится и в первой главе Четырехсоттысячной; хотя сами слова трудны для понимания, но в тексте пространно говорится об общих и особенных страданиях круговорота бытия.

В комментариях перечисляются следующие практики, помогающие нам преодолеть привязанности настоящей жизни: понимание полезности размышления о смерти и непостоянстве, размышление о вредности не делать этого и собственно медитация на смерти, выполняемая посредством имитации посмертного опыта.

Гунтанг Тенпа Дронме в своей работе "Совет о том, как медитировать на непостоянстве" (Митаг Гомцул Ги Лабджа) говорит:

Мысль о том, что в этом году или в этом месяце
Я закончу все мои планы и дела,
А потом возьмусь за практику дхармы по-настоящему, —
Вот истинный демон, источник всех падений.

Недостаток памятования о смерти не позволяет нам приступить к практике дхармы. Это истинная правда: кто не осознает неизбежность смерти, тот будет полностью погружен в заботы нынешней жизни, будет стремиться осуществлять только такие действия, которые приносят в ней пользу. Связанные с этими заботами поступки могут отнять все время и силы, но какими бы важными они ни казались, поскольку напрямую они связаны только с этой жизнью, приносимые ими блага очень непостоянны: как только мы покидаем тело, все блага, накопленные таким образом, исчезают. У нас может быть замечательный друг, но, покинув свое тело, мы не можем захватить его с собой.

Много людей родилось в прошлом на этой земле, но все они теперь — только воспоминания. Как говорится в текстах, великие будды и бодхисаттвы прошлого были великими существами, но от них осталась лишь память. То же самое касается великих царей и т.д. Вспомните о том, что даже сам Будда ушел в

нирвану. Все это касается и вас. Подумайте о том, как будут выглядеть вещи через сотню лет: никого из тех, кто находится в данный момент в этом храме, не будет в живых. Даже от этого здания ничего не останется. Для того чтобы доказать это, нет нужды цитировать священные тексты или приводить логические доводы. Я вижу, что даже с того времени, как я давал учение в прошлом году, некоторые из моих друзей уже умерли. То же самое произойдет и с теми, кто собрался здесь в этом году: на следующий год, когда мы соберемся здесь для получения учения, некоторых из нас уже не будет, но никому не придет в голову подумать: "Это буду я" — из-за нашей сильной привязанности к непостоянному.

Подумайте о том, что через двадцать или тридцать лет Далай-лама, любивший так много говорить, тоже исчезнет. Пока я жив, существуют люди, которые готовы отдать за меня жизнь, но в миг моего ухода я не смогу взять с собой ни одного из них. Не смогу я забрать также и свое имущество, и даже свое тело, которое было со мной с самого моего рождения и которое я всегда берег и охранял. Все это будет покинуто. Во время смерти пользу могут принести только семена благих дел, запечатленные в моем сознании. Ни что иное не окажет мне помощи в этот момент. Это истинная правда, это факт, который можно наблюдать и проверить.

Поэтому, если вы полностью поглощены заботами настоящей жизни, существует огромная опасность, что это может стать причиной вашего падения. Если бы благодаря этим заботам мы могли достичь желаемого, все было бы прекрасно, но это не так. Мы позволяем паутине суеты и беспорядка нашей жизни полностью запутать нас. Слишком большая вовлеченность в мирскую деятельность ведет к суете. Мы проводим всю свою жизнь, думая, что вот, наверное это лучше, чем то, и не сделать ли мне так, а не этак. Если вы задумаетесь обо всей неудовлетворенности, которая лежит за всем этим, то поймете, что в конце концов все заботы этой жизни, какими бы они ни были, не так уж важны, поскольку приносят только временную пользу. Это вовсе не значит, что вы не должны зарабатывать себе на жизнь, но не следует заниматься только и только этим.

Вы должны черпать вдохновение для своей медитации на непостоянстве в огромной радости. Пусть эта медитация будет тем самым фактором, который придаст вам мужество, необходимое для практики.

Постоянно помня о смерти, вы выигрываете очень многое. Это важно не только на начальных стадиях, но и при выполнении основных практик. Если вы, имея такое осознание и памятование, занимаетесь тем, что просто зарабатываете себе на жизнь, то вы не станете относиться к этому занятию как к самому важному делу. Если человек задолго начал готовиться к смерти, то, когда смерть действительно наступает, это не является для него большим потрясением, поскольку он уже подготовился к ней заранее; смерть для него будет подобна простой смене одежды. Если же человек попросту избегает вопросов о смерти, пытаясь забыть о ней, то когда смерть все-таки придет, она застанет его совершенно неподготовленным и приведет в состояние сильного шока. Когда некоторые из моих знакомых, которые не имеют большого интереса к дхарме, будучи уже весьма старыми людьми, говорят о том, что могут скоро умереть, что само по себе совершенно очевидно, они на самом деле не в состоянии отнестись к этому как к

реальному факту. Таким образом люди обманывают самих себя, создавая у себя ложное чувство, что они будут жить еще долго.

Мы видим, что жизнь отдельных людей, которые были связаны с трагедией тибетского народа, таких, как Мао Цзедун и Сталин, закончилась далеко не благополучно. Эти люди собирались произвести огромные разрушения, но не смогли завершить даже те дурные дела, которые они наметили. Всю свою жизнь они провели в величайшей тревоге и в страхе. Это совершенно очевидно.

Но если вы знаете о смерти и постоянно помните о ней, то вы всегда будете задумываться о будущем и готовиться к нему. Поэтому, когда смерть придет, она не будет для вас сюрпризом и вы не испугаетесь ее. Вследствие этого вам удастся сохранить покой в своем уме.

Просто просить чужих молитв во время смерти и не делать ничего самому — это очень неправильно и противоречит всем утверждениям о том, что вы следуете дхарме. Я часто говорю это людям, которые приходят попросить меня, чтобы я помолился за них. Я знал одну пожилую тибетскую женщину которая часто говорила: "О, Ваше Святейшество, не дайте мне упасть в адские миры", — так, будто бы это зависит от меня. Я ничего не могу сделать, если она не предпримет никаких усилий со своей стороны. И не только я, но даже сам Будда не имеет возможности спасти такое существо. Поэтому Будда учил о непреложности закона кармы. Если бы такие великие существа, как Будда, имели власть над судьбой живых существ, они не должны были бы говорить о непреложности этого закона. Будучи же вооруженными памятованием о смерти, вы будете постоянно накапливать плоды благих поступков, готовясь к встрече со своим будущим.

Выполняя медитацию на смерть, вы должны подумать о несомненности смерти и о неопределенности времени ее наступления, а также о том, что во время смерти только дхарма может помочь вам. Медитация о несомненности смерти осуществляется посредством размышления над тремя фактами: что смерть несомненно наступит и нет никаких средств, чтобы это предотвратить; что срок жизни непрерывно сокращается и никакой силой он не может быть увеличен; что времени, отведенного для жизни едва хватает на практику дхармы. Такое созерцание должно привести вас к решению начать практику дхармы. После медитации над несомненностью смерти осознайте тот факт, что срок жизни существ на нашей планете является совершенно неопределенным, и поэтому смерть может застать нас в любой момент. Понимание этой неопределенности заставит вас приступить к практике с ощущением того, что она вам совершенно необходима и поэтому вы должны будете принять решение сделать это прямо сейчас. Затем подумайте о том, что в момент смерти здоровье, имущество, друзья, родственники и даже само ваше тело не принесут вам никакой пользы. В результате вы должны посвятить всего себя практике дхармы.

В традиции устных наставлений говорится, что очень действенным средством является созерцание после медитации над несомненностью смерти, самого процесса смерти, представляя себе действительное событие. Как это делается? Попробуйте просто представить себе, что чувствует умирающий в момент смерти. Врачи отказались от вас, и вы почувствовали себя полностью оставленным

всеми. Если вы страдаете от хронического заболевания, то врачи потеряют надежду, а ваши родственники и друзья станут искать молитв и поддержки у духовных служителей. Вы же окажетесь лицом к лицу со своей ситуацией. Вы не в состоянии поднять свое тело с кровати, и та одежда, что надета на вас, — последняя. Может быть, вы хотите что-то сказать, но уже не можете произнести ни слова. А последней вашей пищей, как религиозного человека, будут, вероятно, какие-нибудь благословленные пилюли или что-то в этом роде, но возможно вы уже не сможете проглотить их. Неизвестно, можете ли вы получить какую-либо пользу из того, что связываете все свои надежды с такими пилюлями. Но надеяться — это заложено в природе человека.

В процессе умирания вы испытаете различные иллюзии, когда физические элементы вашего тела станут растворяться и утрачивать свою силу. Часто такой процесс растворения сопровождается пугающими переживаниями и видениями. В это время вы будете все более удаляться от того, что называется нынешней жизнью, ради которой вы совершали всевозможные дурные поступки. Вы можете также получить знаки, касающиеся вашей дальнейшей судьбы в виде различного рода иллюзий и видений огня или воды, чувство погруженности под землю, ощущение тяжести своего тела в прочее. Дыхание постепенно станет терять свою силу и постепенно прекращаться. Наконец вы просто выдохнете и уже не сможете больше вдохнуть, в этот момент, точно так же, как обрывается струна у скрипки, оборвется ваша связь с телом.

Начиная с этого момента о вас станут говорить как о покойном. Само имя — например, Тензин, — которое, может быть, прежде доставляло родственникам радость и удовольствие, будет отныне произноситься с приставкой "покойный".

Это знаменует собой конец жизни, и очень важно рассмотреть этот процесс. Он очень выразительно описан в работах таких авторов, как Гунтанг Жампельянг и Пабонка Дечен Ньингпо, чьи тексты могут оказать вам большую помощь. Я процитирую несколько строк из работы Пабонки под названием "Напоминание о непостоянстве" (Митаг Дренкул Ньинги Турма):

Хотя ты нетерпеливо готовился
Еще много раз встретить завтрашний день,
Но наступит время, когда тебе придется
Уходить, не откладывая на потом.

Наступит время, и тебе придется уйти
Беспомощному, не завершив свои дела:
Не выполнив работу, не закончив трапезу
и даже не допив питье.

Наступит время, когда ты будешь исторгнут
Из своих одежд и из рук своих друзей,
А твои собственные руки будут такими слабыми и немощными,
Что ты не сможешь ими пошевелить,
Последний раз лежа на своей постели,
Как упавшее дерево.

Наступит время, когда ты впервые
Увидишь свой собственный труп,
Когда твоё тело станет твердым как камень.
Его поворачивают туда и сюда,
Одевая в последние одежды.

Наступит время, когда ты погрузишься
В бездну печали и тоски
Оттого, что не можешь сказать окружающим
Свои последние слова,
Которые ты силишься произнести пересохшим ртом.

На этом заканчивается созерцание смерти и непостоянства.

4. СТРАДАНИЯ В НИЖНИХ МИРАХ

Следующая медитация для людей с небольшими способностями состоит в размышлении о страданиях в нижних мирах. Снова сосредоточившись на своём духовном учителе, вы должны подумать о том, что, когда ваша связь с этой жизнью подойдет к концу, у вас будут две возможности дальнейшего существования: благоприятная и неблагоприятная.

Как мы уже говорили ранее, за рождением неизбежно следует смерть, то есть тот момент, когда физическое тело прекратит своё существование. Среди многих различных типов сознания существуют грубые формы, такие, как сознание органов чувств, которые полностью зависят от тела. Все эти типы сознания имеют свою основополагающую природу — Ясный Свет; сознание не может происходить из того, что по своей природе не является Ясным Светом. Поэтому само сознание Ясного Света известно как основополагающее природное сознание, и, приходя в соприкосновение с внешними явлениями и обстоятельствами, оно производит более грубые формы ума.

Поскольку последовательность этих тонких форм сознания безначальна, то даже для обычных людей существует возможность воспоминания переживаний смерти из своих прошлых жизней. Я знаю в Индии некоторых детей, которые могут очень ясно и отчетливо вспомнить свои прошлые жизни и тот опыт, через который они прошли в момент смерти. Такие воспоминания являются наблюдаемым ныне феноменом. Некоторые люди, которым удастся победить активные силы грубых уровней ума посредством своей медитации, оказываются в состоянии увеличить силы своих тонких уровней сознания через опыт переживания Ясного Света. В результате такого опыта они могут отчетливо вспомнить свои прошлые жизни. Это показывает, что в прошлом имеются события, являющиеся объектами для наших воспоминаний и памяти, которые служат указанием на существование прошлых жизней.

Нет ничего, что могло бы прекратить существование этого сознания, которое имеет природу ясности и ведения. В момент смерти оно отделяется от тела и

переходит в промежуточное состояние. В этот момент человек имеет переживание тонких форм сознания (речь идет не о тех его тонких формах, которые развиваются в результате занятий медитацией). Существует много различных уровней сознания, когда активное внимание ума отвлекается от внешних объектов, человек может избежать грубых уровней сознания и перейти к переживанию тонких.

Существует три уровня сознания. Переживание этих различных типов сознания зависит от уровня, на котором пребывает живое существо. Низшим из этих уровней является сфера желаний, которой соответствует самый грубый уровень сознания, где люди в наибольшей степени привязаны к внешним объектам. Затем идет область, известная как сфера бесформенного, которая подразделяется на четыре уровня. Это — состояние бытия, в котором обретается временное освобождение не только от страданий и неудовлетворенности, но также и от обычных переживаний радости и удовольствия, которые всегда имеют своим результатом вождение и разочарование. Хотя очень трудно логически доказать существование этих уровней, вы сами можете рассудить, что те состояния ума, которые вы имеете теперь, могут привести вас в результате к различным видам существования в будущем. Выводы относительно природы этих состояний могут быть сделаны на основании суждений о качестве нашего нынешнего ума и о степени его вовлеченности к чувству вождения, ненависти, гнева и т.д.

После смерти человек рождается вновь в одной из этих трех сфер бытия, которые в целом можно разделить на две категории: благоприятное и неблагоприятное, или высшее и низшее перерождения. К числу благоприятных перерождений можно отнести появление на свет в виде небожителя (в сфере бесформенного, сфере форм и в сфере желаний), в виде асура (так называемые полубоги) и в виде человеческого существа. К неблагоприятным перерождениям относятся перерождения в виде животного, в виде голодного духа и перерождение в аду.

Я не знаю, существуют ли области ада на самом деле именно в таком виде, как они описаны в литературе Абхидхармы, но совершенно очевидно, что окружение, в котором пребывают живые существа, в значительной степени сочетается с ними самими. Что касается нас, то мы в огромной степени зависим от нашей планеты Земля. Однако человечество в прошлом не придавало этой зависимости должного значения, и в результате люди относились к ней слишком потребительски. Результатом такого неразумения стало бессовестное ее использование, что оказало разрушительное влияние как на природу, так и на обитателей Земли. Если мы повнимательнее посмотрим на нашу планету и на тех, кто на ней обитает, то мы удивимся тому, сколько способов самосохранения лежит в основе всего земного бытия. Обратите внимание, как по-разному размножаются деревья, например. Это позволяет им выжить и продолжать существование своего рода. Так, семена некоторых растений имеют специальное покрытие, как у хлопка, в результате чего они переносятся ветром на большие расстояния. Если мы рассмотрим отдельные случаи этого разнообразия, то нам будет очень трудно объяснить все это с точки зрения логики. То же самое касается и живых существ очень трудно поверить в то, что они проходили процесс своей эволюции в течение более пяти миллиардов лет. Неудивительно поэтому, что описание других форм жизни, на других планетах, понять очень трудно, но это вовсе не значит, что такие формы не существуют.

Поэтому, если количество живых существ безгранично и они могут иметь самую различную форму, очертание и цвет, то из этого мы можем сделать заключение, что их окружение, место их естественного обитания могут полностью отличаться от нашего. В буддийском писании говорится о бесчисленных мировых системах, но их подробное описание, которое можно найти в Абхидхарме и некоторых сутрах, таких, как "Сутра Памятования" (До-де Дренпа Ньершаг), не следует воспринимать буквально. От нас скрыто логическое объяснение отдельных случаев различных форм, сочетаний физических элементов, окрасок и прочего, что присуще бесчисленным мирам поскольку все это является тончайшим проявлением и действием кармы.

В нижних сферах бытия существуют различные страдания. Те области, в которых наиболее острым является переживание собственно страдания, называются адом; те, в которых наиболее выражены страх и неведение, называются царством животных, где сильный пожирает слабого; те, в которых наиболее острым является мучение от голода, носит название царства прет (голодных духов).

Вам следует подумать о том, каково воплотиться в низшие формы бытия — например, родиться собакой. Представьте себе, что вы будете чувствовать и какова будет ваша судьба! Никто не рождается в таком месте без определенной причины, просто в силу случайности. Когда причины и условия, необходимые для такого рождения, сойдутся, рождение в этом месте последует само собой. Подумайте над тем, что вы накопили достаточное количество причин для этого, таких, как воровство, убийство и прочее. Если причины, порожденные такими поступками, являются достаточно мощными, то результатом этого будет рождение в аду. Действия такого рода, будучи менее интенсивными, приведут к тому, что вы родитесь в области голодных духов, а действия еще более слабые повлекут за собой ваше рождение в царстве животных.

Поскольку не приходится сомневаться, что мы в этой жизни накопили все виды негативных поступков, то наше падение в эти области — это только вопрос времени. В тот момент, когда прекращается дыхание, начинается следующая жизнь. Размышляя таким образом, следует не просто думать об этом, но стараться вызвать в себе соответствующее переживание, представить себе, что вы действительно ввергнуты во все эти страдания, и тогда такое размышление будет очень действенным и эффективным.

В Ламрима Далай-ламы Пятого, а также в Лам Ченмо Цонкапы говорится, что во время этого созерцания следует представлять себе, что вы страдаете до такой степени, что уже не можете переносить эти страдания, так, чтобы в вас возникло чувство страха. Когда вы увидите невыносимость этих переживаний, подумайте о том, что у вас есть возможность прямо сейчас оградить себя от падения в нижние миры. Вспомните те факторы, которые приводят к рождению в этих сферах бытия, проверяя, имеются ли у вас причины и условия, необходимые для того, чтобы родиться там, имелись ли такие причины в прошлом, или может быть вы создадите их в будущем. Постарайтесь устранить их. Обратитесь с молитвой к своему духовному учителю о том, чтобы вам никогда не довелось совершать такие поступки. Самым действенным средством, защищающим вас от перерождения в нижних сферах бытия, является постижение дхармы.

Некоторые люди полагают, что если они действительно встретятся с переживаниями низших миров, то смогут противостоять им, но что поскольку эти переживания еще не наступили, то и нет нужды искусственно имитировать их. Такой подход непрактичен. Храбрый человек старается заранее представить себе всю меру опасности и хорошо подготовиться, прежде чем столкнется с ней. А просто ждать наступления события и не готовиться к нему — это образ действий глупца. Вызовите в себе реальное чувство непереносимости страданий в нижних сферах бытия, воображая, что вы уже родились там. Если вы прибавите к этому понимание наличия в вас самих причин для такого рождения, у вас возникнет сильное желание искать спасения от этого ужаса. А истинной мерой, предохраняющей от этого, является принятие прибежища в Трех драгоценностях и вера в кармический закон причинности.

5. ОБРЕТЕНИЕ ПРИБЕЖИЩА

Следующей стадией является практика принятия прибежища и развития глубокой убежденности в действенности закона причин и следствий. Для того, чтобы ваша практика прибежища была сильной и устойчивой, вы должны сначала визуализировать объекты прибежища. При этом представьте себе, что из сердца вашего учителя, находящегося в вашем сердце, излучается свет. Затем снова визуализируйте в пространстве перед собой будд и бодхисаттв. Мысленно представьте себе высшие качества тела, речи и ума, которыми они наделены, а также подумайте о том, что вы уже испытывали ужасающие страдания ада в прошлом и можете в своей будущей жизни вновь испытать эти страдания. С таким пониманием вы должны полностью верить себя заботе этих существ, являющихся объектами прибежища, и принять решение искать прибежища у них. После этого визуализируйте поток нисходящего от них нектара, очищающего последствия всех негативных поступков.

Короче говоря, принятие прибежища — определяющий фактор того, является ли человек буддистом. Это способ вхождения в буддийскую общину, свидетельство принадлежности к учению Будды, и это закладывает основу для принятия последующих обетов. Практика принятия прибежища может осуществляться в различных формах. Некоторые формы практики прибежища базируются на осмысленном согласии, возникающем при здоровом размышлении. Тот, кто не имеет склонности к такому рассудочному подходу, но в ком возникло восхищение от созерцания величественных качеств Будды, дхармы и сангхи, может на основе своего личного согласия признать их в качестве своего надежного прибежища. В сутре Будда говорит:

Вера предваряет все благие дела,
А потому в первую очередь следует развивать ее;
Она охраняет благие качества,
Она же и возвращает их.

Чем больше успехов вы достигаете на своем духовном пути, тем совершеннее становится ваша практика прибежища. Имеющий в себе это чувство, полностью

вверяет себя заботе и руководству Трех драгоценностей и принимает их в качестве прибежища. Для достижения успеха в этой практике необходимо, прежде всего, развивать две главные причины, приводящие к поиску прибежища, а именно, чувство страха и согласие принять прибежище, как об этом говорилось ранее.

Подумайте о том, что вашим естественным стремлением является желание испытывать радость и избегать страдания и что обеих этих целей вы достигнете, культивируя дхарму в самом себе. Под дхармой здесь понимается духовная реализация, которой вы достигаете в результате своей практики. Любые факторы, позволяющие достичь полного освобождения от страданий и заблуждений и осуществить истинное пресечение, — это и есть истинная дхарма. Поскольку заблуждения не являются принадлежностью сущностной природы вашего ума, их можно преодолеть и очистить посредством применения противоположных сил. С того момента, как вы становитесь способны полностью освободиться от всех заблуждений, являющихся причиной страдания, исчезают и условия, способствующие страданию. Достижение такого освобождения знаменует собой полную победу, и одновременно это является истинным пресечением, то есть дхармой. Когда говорится о пресечении страданий и заблуждений, речь идет не о естественном исчезновении заблуждений с течением времени, но о том состоянии, при котором достигается пресечение, выполненное посредством применения противоположных сил и уничтожение самой возможности присутствия заблуждений человека. Такое пресечение является дхармой, поэтому когда мы говорим, что дхарма — это прибежище, это следует понимать так, что дхарма является путем, который ведет к состоянию освобождения и к пресечению, и что это и есть истинное прибежище.

С того момента как человек постигнет это, он становится высшей личностью, или арья. Все те, кто применяет искусные средства для освобождения от заблуждений и страданий и окончательного их пресечения, достигнув этого, называются духовными существами и образуют духовную общину.

Когда вы встречаете таких людей, это придает вам силы, а потому духовная община оказывает нуждающемуся помощь на пути к освобождению. Мы, начинающие, нуждаемся в том, чтобы нас окружала духовная община. При руководстве и поддержке, оказываемой такими высшими существами, мы можем достичь результатов в практике дхармы. Некоторые люди реализовали задачи пути и осуществили пресечение страстей, а потому могут правильным образом наставлять нас согласно своему опыту. Ведь даже для овладения чисто мирскими знаниями требуется учитель.

Мы нуждаемся в руководстве совершенного учителя, который способен вести нас к состоянию пресечения страстей по правильному пути, через постепенный процесс, с соблюдением порядка прохождения его этапов, поскольку пресечение — это такое состояние, которое может быть достигнуто только постепенно, оно не приходит внезапно. Поэтому очень важно опираться на духовного наставника или Будду, на человека, знающего учение, имеющего сострадание, объемлющее всех без исключения живых существ. Лама Цонкапа сказал:

Те, которые находятся вне учения,
Даже взвалив на себя бремя многих тягот,
Всего лишь укрепляют стремление цепляться за "я",
Как цепляется дурачок, упорно выклянчивая всякую дрянь.

Наставники в других религиозных учениях также достойны всяческого уважения, поскольку их учения приносят благо многим существам; но, поскольку практикующие учение Будды стоят на пути, ведущем к абсолютному освобождению, и не ставят себе цели достижения совершенства в одной только этой жизни, они должны иметь такого учителя, который отвечал бы требованиям их практики. Вообще говоря, ко всем наставникам в главных религиозных учениях следует относиться с уважением и почтением, будь они буддисты или кто-то еще. Но в то же самое время, когда дело касается вашего прибежища, очень важно приходить как к прибежищу именно к Будде. И дело здесь не в том, чтобы отделиться, поскольку только тот, кто постиг истинное значение пустотности, способен указать путь, ведущий к освобождению через духовный опыт, и знает учение, в котором содержится описание такого пути.

Важность и значимость Будды как учителя следует из природы самой дхармы. Как я уже отмечал ранее, понимание дхармы может прийти на основе понимания абсолютной и относительной истины, а также Четырех Благородных Истин. Возьмем для примера любое явление, любой объект; хотя он и может иметь много различных характеристик и качеств на разных уровнях, вам не нужно постигать их все одновременно. Подобным же образом существует много уровней понимания Четырех Благородных Истин. Понять их в их глубочайшем значении можно только на основе понимания глубин философии Мадхьямика-Прасангика, но это не значит, что вне этой философии нельзя достичь никакого понимания Четырех Благородных Истин.

После того как вы поймете значение дхармы, в вас может возникнуть также почтение остальных драгоценностей. Слово "драгоценный камень" (канчок) имеет здесь очень узкое значение. Дхарма является очень большой редкостью, а потому драгоценна; то же самое касается духовной общины и учителя. Размышляя таким образом, вы сможете развить в себе глубокую убежденность в том, что эти драгоценности являются надежной опорой и что в них можно обрести прибежище. Для визуализации Трех Драгоценностей очень эффективным методом является рассмотрение исключительных качеств основоположника учения, самого Будды. Как сказал Дигнага в первых строках своего "Собрания достоверных постижений" (Прамана-самуччай), Будда — это тот, кто развился до состояния полностью просветленного существа благодаря совершенству своего вселенского сострадания и мудрости, осуществив тем самым все достижения и пресечения. Из этого мы видим, что сострадание и мудрость являются главными качествами Будды. Даже в чисто мирском смысле, чем более интеллигентен и чем большими познаниями обладает человек, тем большее он вызывает уважение. Подобным же образом, чем более добр и сострадателен человек, тем большее почтение мы к нему испытываем. И это не вопрос только лишь религии, это присуще не одним лишь человеческим существам: даже мельчайшие насекомые имеют естественное стремление к счастью и стараются избежать страданий, а значит, отдают должное состраданию. Поэтому, если вы сможете развить свой ум и свою

сострадательность до их высших проявлений, то поистине будете достойны всяческого восхваления и почитания.

Рассматривая величественные качества и свойства объектов прибежища, вы должны развивать в себе такую уверенность, которая глубоко коренилась бы в области здравых рассуждений, а потому была в состоянии выдержать испытание логикой. Вы вовсе не должны верить в ценность и святость духовных существ или самого Будды только по той причине, что кто-то сообщил вам о том, что эти существа наделены такими качествами. Напротив, вам следует развить свою веру и убежденность через аналитический процесс, сравнивая их с другими учителями. Практика прибежища, совершаемая подобным образом, будет очень устойчивой и крепкой, тогда как практика, опирающаяся лишь на слова какого-нибудь человека, никогда не станет стабильной. Такая практика будет именно тем, чем считают наше учение китайцы, — слепой верой.

Правильно переживать прибежище — значит вверить себя от всего сердца тому, кто обладает наивысшими качествами. Вы должны прочувствовать это очень глубоко и научиться всецело уповать на заботу о себе со стороны Трех Драгоценностей. Тогда произнесение слов "я иду к Будде как к прибежищу" станет выражением истинного принятия прибежища.

Оставим на время в стороне все, что касается божеств, дхармапал, дакинй и всех прочих, кто может стать объектом прибежища; необходимым основанием для всего этого являются Три Драгоценности. Далее, если мы говорим о Будде в контексте Махаяны, то речь всегда идет не только об исторической личности. Если бы это было иначе, то в писаниях Махаяны пришлось бы признать наличие множества противоречий. Очень трудно было бы объяснить, каким образом обыкновенный человек достиг полного просветления без использования методов высшей йога-тантры. В контексте понимания Махаяны, Будда Шакьямуни должен рассматриваться как нирманакайя (явленное тело), обретение которого, как следует из учения, возможно только тогда, когда существо обрело самбхогакаю (тело славы). Существование обоих этих тел опирается на достижение дхармакаи (тела истины). Поэтому понимание природы этих трех тел — дхармакаи, самбхогакаи и нирманакаи — очень важно.

Кроме того, вы должны рассмотреть исключительные качества, присущие Будде: чувство великого сострадания, мудрости и т.д., другими словами, свойства его тела, речи, ума и проч. Тогда в вас возникнет твердая уверенность в силе будд, поскольку они являются существами, которые одержали полную победу над всеми препятствиями и ограниченностью в своем уме и которые обладают способностью вдохновить других на достижение этого. Истинное значение слова "будда" (что значит "полностью пробужденный") может быть понято только на основе понимания нераздельного единства метода и мудрости. Только когда вы достигнете такого понимания природы Будды, вы сможете увидеть смысл и значение божеств медитации, поскольку постижение их природы возможно только на основе практики, объединяющей метод и мудрость. То же самое касается защитников, даков, дакинй и всех прочих существ, оказывающих вам помощь на пути к освобождению. Если вы не можете достичь такого понимания, то, возможно, наиболее подходящим методом для вас окажется созерцание Будды в

его монашеском проявлении. Подразумевать под божествами медитации тех же самых существ, о которых говорят как о божествах в других религиях, — очень неправильно. А если вы визуализируете всех этих сложных по форме божеств, не имея правильного понимания, то это может принести больше вреда, чем пользы.

Прежде всего, обратитесь с горячей мольбой к духовному учителю, пребывающему у вас над головой, чтобы он даровал вам истинную реализацию практики прибежища. Как последователь учения Махаяны, вы должны также желать, чтобы все живые существа тоже обрели это понимание. Затем выполняйте визуализацию согласно вашим личным склонностям, так, как это объяснено в разделе об опоре на духовного учителя.

Здесь очень полезно будет рассмотреть исключительные качества пути, начиная с уровня шравака²⁴ и рассматривая в первую очередь достижения шравака на пути накопления²⁵: обретение и сил мудрости, медитативной стабилизации, морали и т.д. Вы увидите, что эти качества достигают высшего пути, ведя в конечном итоге к состоянию полного просветления. Затем вы сможете понять непревзойденные качества состояния будды, как они объяснены в таких текстах, как Ратनावали, Уттаратантра, Мадхьямикааватара и Абхисамаяданкара. Это понимание приведет вас к развитию глубокой уверенности и веры в Будду. Задумайтесь над тем, что, хотя всем живым существам доступны эти объекты прибежища, но если они не понимают их истинного значения и свойств, то как же они смогут найти прибежище в них? В результате эти люди бывают одержимы страстями и погружены в пучину круговорота бытия. Молитесь о том, чтобы отныне все живые существа, так же как и вы, вступили на путь практики прибежища.

Отныне вы должны соблюдать связанные с этой практикой отречения и обеты. Все необходимые рекомендации содержатся в Ламриме Цонкапы. Этот текст является для вас тем же, что и Конституция для страны; он очень важен, и вы должны усердно изучать и практиковать его. Путь блаженства, по которому вы сейчас получаете учение, является ключом, способным открыть для вас сокровища Ламрима.

Одним из требований к принявшему прибежище является никогда не продавать статуэтки божеств и тексты ради личного обогащения. Вы также не должны обсуждать их стоимость, исходя из их материальной ценности. К ним следует относиться одинаково, независимо от того, сделаны они из глины или из драгоценного металла. Соблюдайте также заповедь усматривания различных благих качеств в учителях и в самом учении. Одной из самых важных заповедей прибежища является соблюдение закона причинности, памятование о законе кармы.

Размышляйте также над тем, что все деяния Будды исходили из его великого сострадания и что суть его учения сводится к тому, чтобы действовать, испытывая сострадание, на благо всех живых существ. Суть его проповеди сводится к воспитанию любящего сердца. Такое любящее сердце и альтруизм создают благоприятную атмосферу вокруг того, кто воспитывает их в себе. Ведь даже собака, если она имеет добрый нрав, позволяет окружающим людям чувствовать себя свободно, в то время как злая собака держит всех вокруг в тревоге и страхе.

То же самое касается и человеческих существ: если у вас вежливые, тихие и добросердечные соседи, вы можете довериться им. Люди существа социальные, и для их выживания требуется помощь окружающих. Поэтому лучше вовсе не иметь спутников в жизни, чем находиться рядом со злыми и агрессивными людьми. Вы никогда не сможете положиться на такого человека, а наоборот всегда будете смотреть на него с опаской и подозрением. И соответственно, если ваш характер таков, что люди вынуждены избегать вас, то это очень печально. Таким образом, доброе сердце, сострадательность — вот настоящие источники мира и счастья; такая сострадательность, достигнутая в результате медитации, знаменует собой достижение всеобъемлющего сострадания. Когда в дальнейшем это сострадание дополнится мудростью и рассудительностью, вы сможете достичь сосостояния будды, в котором вы полностью посвятите себя работе на благо других; такое сострадание и есть наибольшая драгоценность.

Итак, развив сильную мотивацию принятия прибежища в Трех Драгоценностях, вы должны повторять формулу прибежища как результат проявления вашего истинного умонастроения. Повторяйте текст прибежища, и, когда вы почувствуете, что сила вашего созерцания убывает, оставьте на некоторое время повторение и снова оживите свое созерцание, рассматривая великую доброту Будды, превосходные качества дхармы и прочее. Именно так вы должны проводить свою практику. Обычно, если вы испытываете к кому-то большое доверие, то будете с охотой и радостью следовать его советам. Подобным же образом, чем большее доверие вы испытываете к Трем Драгоценностям, в особенности к Будде, тем более мощной будет ваша практика прибежища. Вы будете чувствовать близость к таким существам, как Будда, из глубины вашего сердца возникнет доверие к ним. В результате само собой появится восхищение такими людьми и желание следовать их примеру. И тогда при встрече с обстоятельствами, в которых вы могли бы совершить негативный поступок, вы естественным образом воздержитесь от него, думая: "Я не стану этого делать, поскольку это противоречит учению Будды, а я духовное лицо, бхикшу, поэтому мне следует избегать таких поступков". Такая установка должна сохраняться в ваших мыслях даже во время сна. Отказ от негативных поступков характеризует состояние начала поиска прибежища; прибежище, в свою очередь, воодушевляет вас к свершению благих поступков и ослабляет ваше намерение совершать дурные дела.

Корнем учения Будды является сострадание и непричинение зла другим. Поскольку вы утверждаете, что являетесь последователем этого учения вы должны соблюдать главное требование принятия прибежища в дхарме: никогда не причинять зла даже мельчайшим живым существам. Например, весьма благоприятно спасать животных, которым угрожает смерть. Если вы можете помочь им, сделайте это; если же нет, то, по крайней мере никогда не причиняйте им зла.

Согласно заповедям, связанным с принятием прибежища в Сангхе, вы не должны связывать свою жизнь с людьми, не практикующими дхарму. К тем же, кто носит хотя бы частично желтое монашеское одеяние, следует относиться с особым почтением. Поскольку сообщество духовных лиц является объектом прибежища, его члены несут великую ответственность за то, чтобы их жизнь была примером

для других. Они со своей стороны, должны следить за тем, чтобы быть достойными такого почитания. Совершать подобное усилие очень важно. Не было еще человека, который, независимо от его духовных достижений — будь то Арьядева, Нагарджуна или даже сам Будда, — с самого рождения был бы просветленным и свободным от недостатков. Вы не должны чувствовать беспомощность и отчаяние только по причине своей слабости и своих заблуждений, говоря: "Вот у меня есть такие недостатки, и с этим ничего не поделаешь". Напротив, в вас уже существует естественное ощущение своего "я", которое является основой инстинктивного желания добиться счастья и избежать страданий. Если вы пытаетесь изменить себя к лучшему, этим вы создаете условия для того, чтобы уменьшить шансы на страдания в будущем и увеличить шансы на обретение счастья. Со стороны мирской общины требуется, чтобы ее члены оказывали почтение членам духовной (монашеской. — Прим. пер.) общины.

Во всех практиках важнейшим условием успеха является сохранение альтруистического устремления, сути всего учения. Это тоже ключ к построению счастливого и благополучного общества. Вы должны иметь доброе сердце и никогда не причинять вреда другим. Я говорю это людям при всякой встрече, поскольку я глубоко убежден в правильности этих принципов, считаю их действенными и полезными и полагаю, что то же самое верно и для других людей. Если тот, у кого нет доброго сердца и альтруистического устроения, кто таит в себе злые мысли, внешне выглядит человеком, практикующим дхарму, то это просто обман. Со всех точек зрения — с религиозной, политической и чисто бытовой — доброе сердце и человеколюбие подобны живой драгоценности, сказочному камню выполнения желаний. Поэтому медитация на сострадании наиболее важна не только для тех, кто имеет обширные познания в дхарме, но и для тех, кто не имеет этих знаний.

6. КАРМА

Следующая медитация состоит в созерцании закона кармы. Корень и основа всех будущих достижений состоит в том, чтобы жить в осознании закона причинности.

Как мы уже говорили ранее, все явления, напрямую связанные с нашими переживаниями боли и удовольствия, подлежат действию закона взаимной зависимости, а значит, зависят от своих причин и условий. Если есть причина, то будет и следствие, которое в свою очередь само станет причиной и принесет плоды. Существует нечто, похожее на цепную реакцию: как в бильярде, когда один шар ударяет другой, тот — третий, и так далее. Это очень могущественный закон. Случаются совершенно неожиданные события, когда незначительная причина вызывает огромные изменения и преобразования. Таково значение закона взаимной зависимости.

Описание закона причинности — это констатация факта. Вкратце это можно объяснить следующим образом: если, совершая положительные действия, вы встретитесь с благоприятными последствиями, то негативные поступки приведут к последствиям неблагоприятным. Причины и следствия тесно связаны между собой

по принципу соответствия. Действие, приносящее счастье, является позитивным. Суждение о позитивности и негативности поступков может быть вынесено на основании рассмотрения их результатов.

Счастье и страдание можно рассматривать только с точки зрения переживаний живых существ. Если фактор переживания не принимается в расчет, на каком же основании можно отличить позитивное от негативного, или принесение блага от причинения зла? Поскольку мы сталкиваемся как с причинением нам зла, так и с принесением пользы, или, другими словами, с болью и удовольствием, то с этой точки зрения все причины, приносящие страдания, являются негативными, а приносящие радость — положительными. Позитивные поступки имеют своим результатом желаемые для нас последствия. Так устанавливаются основные положения закона кармы.

Например, лишение кого-то жизни несомненно приносит другому вред. Как вы, так и все другие считают свою собственную жизнь наибольшей ценностью. Поэтому в результате действий, выражающих полное неуважение к ценности чужой жизни, вы обязательно столкнетесь с соответствующими последствиями. Это пример наихудшей формы негативного поступка. По сравнению с этим, несколько меньшим злом является кража чужой собственности. Совершая кражу, человек вредит другим, потому что он наносит ущерб их имуществу и тем самым причиняет им страдания. И хотя последствия здесь могут быть не столь же велики, как в случае лишения кого-то жизни, тем не менее воровство является негативным действием, и последствия этого будут соответственными.

Иногда бывает и так, что, сделав другим что-нибудь доброе, мы можем не встретиться с результатами этого в настоящей жизни. Говоря о законе причинности, мы не ограничиваем его действий пределами этой жизни, но принимаем в расчет как настоящую, так и все последующие жизни. Люди, не имеющие правильного понимания законов кармы, иногда говорят, что, мол, такой-то человек является очень добрым и религиозным и так далее, но постоянно имеет проблемы, тогда как другой очень удачлив, хотя постоянно совершает дурные поступки и имеет очень злой характер. В результате таких наблюдений люди могут подумать, что закона кармы не существует вовсе. А есть и другие, которые впадают в противоположную крайность и становятся суеверными, полагая, что всякое заболевание обусловлено злыми духами. Такой человек, случись ему оказаться в обучении у мастера школы Кадампа, был бы побит палкой. Для очень дурных людей возможно столкновение с их благой кармой, преждевременно созревшей в результате их крайне негативных поступков, в результате чего потенциал их позитивных действий окажется полностью исчерпанным. Они имеют временный успех в настоящей жизни, в то время как другие, будучи серьезными последователями учения, силой своей практики вызывают в своей нынешней жизни такие последствия своих прежних дурных деяний, которые в противном случае привели бы их к перерождению в низших сферах бытия. А в результате они испытывают проблемы и подвержены болезням в этой жизни. Одного только решения не совершать больше дурных поступков недостаточно. Такое решение должно сопровождаться пониманием того, что для своего собственного блага и собственной пользы вы должны осознавать в своей жизни действие закона кармы: того, что если накоплены причины, то будут и следствия;

если вы желаете добиться определенных результатов, вам нужно постараться вызвать его причины; если какие-либо следствия вам нежелательны, следует избегать тех действий, которые к ним приводят. О законе причинности вам следует размышлять так: существует определенная связь между причинами и следствиями; несовершенный поступок никогда не повлечет за собой следствий; действие, будучи совершено, не потеряет своей способности принести результат просто в силу какого-то прошествия времени. Поэтому, желая пожинать добрые плоды, вы должны работать для накопления соответствующих причин, а желая избежать нежелательных последствий, вы должны постараться не накопить их причин.

Не следует думать, что закон кармы — это нечто, установленное Буддой. Нет, это просто закон природы, точно так же, как все прочие ее законы. И хотя самые тонкие аспекты скрыты от нашего понимания и могут обсуждаться только на основе священных текстов, существуют некоторые общие положения, к пониманию которых можно прийти посредством простого рассуждения.

Для того чтобы достичь такого понимания, можно прежде всего развить в себе глубокую веру в учителя Будду. Эта вера не может возникнуть просто в результате высказываний о том, что Будда обладает такими-то физическими качествами или что он был выдающейся личностью и т.д. Но если вы подвергнете его учение глубокому анализу, убедитесь в том, что оно является подлинным, надежным и способно выдержать любую критику, то тогда в вас сможет возникнуть глубокая вера в него. Тогда вы сможете увидеть, что Будда является существом, достигшим просветления благодаря совершенству своего огромного сострадания, которое он развивал на протяжении длительного периода времени.

Для того чтобы породить в себе уверенность в том, что совершенство Будды является результатом такого процесса, важно понять и убедиться, что сознание способно развиваться безгранично. Правильное понимание состояния, в котором достигается реализация природы Будды, зависит от правильного понимания дхармы, а это в свою очередь зависит от постижения Четырех Благородных Истин, глубокое понимание которых опирается на знание Двух Истин (относительной и абсолютной; см. выше. — Прим. пер.). Без понимания Четырех Благородных Истин вы не сможете правильно понять учение Будды, а без должного понимания того, что такое объекты прибежища, очень трудно развить убежденность в действенности закона кармы.

В силу своего неведения и прочих причин вы совершите негативные поступки. Вам следует немедленно очистить их, пользуясь энергией четырех сил²⁶.

Существует множество различных методов очищения, таких, как чтение мантр, медитация на пустоте, выполнение простираций, занятия йогой божеств, делание подношений и, в особенности, принятие обетов Махаяны в дни религиозных праздников. Но самым важным во всем этом является фактор раскаяния. Если вы испытываете раскаяние, то вся ваша практика очищения будет успешной. Для того, чтобы обрести глубокое раскаяние в своих дурных поступках, необходимо увидеть их разрушительные последствия. Когда вы увидите это, ваше раскаяние станет истинным, что приведет вас к применению противодействующих сил и к принятию твердого решения никогда не совершать таких поступков вновь.

Например, если вы больны очень тяжелой болезнью с многочисленными симптомами, вы не сможете исцелить ее лекарством, состоящим только из одного элемента; напротив, вам придется применить самые разнообразные меры. Точно так же, вы должны применить всевозможные меры для укрощения вашего ума, находящегося под сильным воздействием неведения. Гнев, ненависть и вожделение тоже пытаются овладеть вашим умом. Невозможно укротить свой ум применением только одного какого-либо средства. Все учение Будды строится на укрощении и воспитании ума. И поскольку это осуществляется путем применения разнообразных, подходящих для каждого отдельного случая методов, в буддийском каноне можно найти множество разнообразных подходов.

Разнообразные нездоровые эмоции и заблуждения, коренящиеся в неведении, становятся причиной бесчисленных негативных поступков, исходящих из врат тела, речи и ума. Несмотря на свою многочисленность, согласно учению Будды, все они могут быть поделены на десять основных отрицательных деяний. Воздержание от совершения этих десяти деяний составляет практику десяти положительных деяний, правильно распознав эти десять негативных деяний, вы должны рассмотреть их разрушительный характер, и, побуждаемые сильным желанием избежать их, отвратитесь от совершения таких действий. Существует три негативных действия тела: убийство, воровство и недолжные сексуальные связи; четыре действия речи: ложь, слова, приводящие к ссоре, грубые слова и бессмысленная болтовня; три действия ума: зависть, злые намерения и ложные взгляды. Если вы совершаете такие поступки, результатом этого станет перерождение в низших сферах бытия. Существуют также и другие плоды, как, например, возникновение соответствующих внешних условий²⁷ и негативных тенденций в будущей жизни.

Благодаря рассмотрению разрушительного характера и нежелательных последствий таких действий, вы станете развивать в себе твердое намерение никогда не допускать их, и так сможете полностью от них воздержаться. Тем самым, по сути дела, закладывается правильное основание для практики нравственности. А на основе такой нравственности вы сможете осуществлять все остальные практики. Для достижения истинного пресечения важно прежде всего, избежать видимых проявлений заблуждения, то есть, негативных поступков, постепенно побеждая таким образом негативные тенденции ума. Хранение нравственности, состоящей в воздержании от десяти негативных деяний преподается как метод принятия прибежища. Этим завершается выполнение практики первого этапа, то есть воспитание ума на этапах пути учеников с небольшими способностями.

7. ОБЩИЕ НЕДОСТАТКИ КРУГОВОРОТА БЫТИЯ

Как и в предыдущем случае, данной медитации, посвященной недостаткам круговорота бытия, должна предшествовать некоторая предварительная подготовка. Лама Цонкапа сказал в "Ламрим Намгьюр":

Если вы не размышляете над истиной о страдании — о блужданиях в сансаре,
Не возникнет желания освободиться от нее.

Если вы не размышляете об источниках страдания — дверях в сансару,
Вам не понять смысла отсечения ее корней.

Отвернитесь от круговорота бытия; пусть это наскучит вам.

Взрастите в себе знание об оковах, удерживающих вас в сансаре.

Подумайте о той боли, которую приносят вам страдания, об их недостатках, а затем о недостатках и разрушительной природе причин страданий, и таким образом вам удастся развить в себе стремление высвободиться из круговорота бытия. И тогда, как объясняет Лама Цонкапа в "Ламцо Намсум" (Три Главных Составляющих Пути), вы сможете побороть в себе привязанность к нынешней жизни, а затем и перестать заботиться о будущей. Желание стать независимым от суетности бытия легче всего развить в себе, изучая метод обретения такой свободы, поскольку подобное желание, если только оно не основано на знании правильного метода, вряд ли будет прочным и стабильным. Такого понимания можно достичь, осознав, что из себя представляют страдания, установив их причины и став на путь их устранения. Когда вы увидите, что это возможно и необходимо, и начнете действовать, у вас возникнет горячее желание достичь освобождения. Люди со средними способностями, прежде чем вступить на путь тренировки ума должны, как указывалось раньше, отказаться от своих представлений о самосущем бытии личности. В конечном итоге, благодаря полному отказу от привычки думать о своем собственном "я", вы сможете обрести то состояние нерушимого покоя, которое и называется освобождением. Без него, если даже вы и достигнете временной свободы от страданий, связанных с пребыванием в низших сферах бытия, и тем самым обретете возможность вкушать плодов некоторых мирских совершенств, такое достижение даст всего лишь отсрочку страданий в низших сферах; вы снова переродитесь в них как только возникнут подходящие для этого условия. Временное освобождение от перерождений в низших сферах, достигаемое благодаря перерождению в благоприятных областях, не только нестабильно, но и вообще ненадежно.

Рассмотрев вещи глубже, вы обнаружите, что, независимо от того, насколько высока сфера бытия, в которой существо обрело свое рождение, до тех пор, пока оно пребывает в сансаре, у него нет возможности избежать страданий, поскольку они присущи ему по природе, и потому такое существо постоянно находится под влиянием и под управлением оскверняющих поступков и заблуждений. До тех пор пока мы не в состоянии освободиться от воздействия этих факторов, в нашей жизни не будет места для мира и счастья. Самые очевидные страдания (такие, как те, что называются страданиями от мучений) настолько очевидны, что даже животные подвержены им и желают от них освободиться. Вообще-то говоря, даже те переживания, которые вы можете отнести к разряду удовольствий и счастья (как, например, комфортабельные условия жизни, создаваемые разнообразными современными удобствами), будучи рассмотрены на более глубоком уровне, обнаружат свою изменчивость и непостоянство, а значит, и присущую им природу страдания. Они доставляют вам временное удовольствие, и это вы называете переживанием счастья. Но если только вы попытаетесь следовать им, они снова приведут вас к переживанию страдания. Большинство из этих приятных

переживаний вовсе не являются радостью в истинном смысле этого слова; они только видятся нам радостью и наслаждением по сравнению с теми очевидными страданиями, которые наполняют нашу жизнь. Итак, все страдания могут быть разделены на классы или уровни: 1) явленное страдание; 2) страдание от изменений и 3) всеобъемлющее страдание от обусловленности бытия.

Даже если вы достигли, скажем, бытия высших сфер, у вас все равно не будет гарантии не подпасть в будущем под власть страданий низших областей, и до тех пор, пока вы доступны влиянию негативных тенденций и заблуждений, вы никогда не обретете духовной свободы. Сам факт того, что вы находитесь под властью и влиянием этих негативных факторов, приводит к тому, что вы страдаете и чувствуете себя несчастным. Если бы вы находились под властью позитивных факторов, все было бы в порядке, но ведь ваша жизнь проходит под влиянием негативных сил заблуждения. Само пугающее слово "заблуждение" (тиб. "ньям" или "ньям чаг", что скорее соответствует словам "осквернение", "порочность". — Прим. пер.) этимологически происходит от термина "оскверняющие эмоции" (тиб. "нье-монг", санскр. "клеша". — Прим. пер.). В этом названии заложена мысль о том, что в тот момент, когда в вашем уме возникают заблуждения, они оскверняют вас и разрушают ваши покой и счастье. Потому заблуждения и являются истинными врагами, и вы никогда не должны медлить с тем, чтобы справиться с ними.

Заблуждения, существующие в вашем уме, совершенно не боятся вас. И до тех пор, пока вы отдаете себя их власти, у вас нет ни малейшего шанса обрести счастье и благополучие. Внешнего врага можно избежать, но можно и побороть его, призвав кого-нибудь на помощь. Если же враг находится внутри, то побороть его очень трудно. Спрятаться от такого врага невозможно, а потому справиться с ним можно, только взяв инициативу в свои руки. Из этого вы можете заключить, что с вашей стороны нужно проявить активность и что у вас нет шанса вырваться из плена заблуждений, если вы сами не найдете необходимых методов для их преодоления. Если бы заблуждения могли приносить вам радость, то по причине того, что вы постоянно находились бы в состоянии заблуждения, вы испытывали бы радость уже сейчас. Но это не так. Все мы постоянно страдаем, разочаровываемся, испытываем чувство тревоги. Самое начало нашей жизни отмечено страданием, им же заканчивается наша жизнь, и на протяжении всего своего земного существования перед нами все время встают какие-нибудь проблемы. Такова природа сансары. Кроющаяся за всем этим причина состоит в том, что мы всегда находимся под влиянием заблуждений и оскверняющих нас поступков.

Нужно поставить себе целью освободиться от этих оков. При этом вы должны чувствовать в этом такую настоящую необходимость, как если бы вы не имели времени даже на один вздох, прежде чем начать расправляться со своими заблуждениями. Пока вы лишь рассуждаете о них, это похоже на то, что вы просто ругаете своего врага за глаза, вместо того чтобы броситься на него. Прежде всего важно распознать природу заблуждений и их разрушительный характер, найти силы, которые можно им противопоставить, а затем избавиться от них. Используя наиболее эффективные силы, вы сможете нанести точный удар по своим заблуждениям, прежде всего по неведению — основе всех заблуждений. Под

неведением я подразумеваю тот вид неправильного понимания реальности, при котором вещам приписывается истинное и самосущее бытие.

Корни всех страданий находятся в уме. До тех пор пока страдания остаются прочно укорененными в вас, временное облегчение, которое вы можете получить, избежав страданий низших сфер бытия, остается временным и ненадежным. Это облегчение подобно облегчению, испытываемому осужденным преступником после отсрочки приговора. Здесь нечему особенно радоваться.

Поэтому очень важно размышлять о страданиях, присущих сансаре в целом: о страданиях неуверенности, отсутствия удовлетворенности, о страданиях, связанных с необходимостью снова и снова терять свое тело. Если собрать в одно место всех, кого человек убил в своих предшествующих жизнях, то образовавшийся холм превысил бы гору. Если собрать все слезы, выплаканные им за это время, то образовалось бы море.

В этом круговороте бытия, как сказал Будда в сутрах, места для счастья столько же, сколько на острие иглы. Мы, тибетцы, к примеру, страдаем в национальном масштабе. Люди, проживающие в самом Тибете, испытывают постоянную тревогу, проживающие на чужбине страдают от трудностей эмигрантской жизни. Но в жизни людей, проживающих в независимых странах, таких, как Индия, тоже присутствует страдание: они многое претерпели, прежде чем обрели независимость; страдания не прекратились и после того, как независимость была достигнута. В очень сильных развитых государствах (скажем, в США), если рассматривать ситуацию на уровне индивидуальности, то найдешь в людях такую обеспокоенность, что многим приходится постоянно принимать снотворное и всевозможные успокоительные средства. Рассмотрев вещи с этой точки зрения, обнаружишь, что с самого своего рождения мы окружены страданиями, возникающими как следствие борьбы за выживание и отсутствие личного удовлетворения — если у вас есть тысяча долларов, вы хотите сто тысяч, если у вас есть сто тысяч, вы хотите миллион.

Страдание безгранично. Как сказал Потава, учитель школы Кадампа, "Непрекращаемая цепь страданий, которую мы наблюдаем в круговороте бытия, и есть лицо сансары". В нашей жизни немало обстоятельств, как внутренних так и внешних, заставляющих нас страдать. С момента рождения, когда наш земной путь только начинается, мы уже создаем страдания и проблемы не только себе, но и своим родителям. Рождение сопряжено с огромными трудностями; после же рождения на протяжении многих лет мы остаемся слабыми и беззащитными, зависящими от других людей. Нам приходится бороться за выживание. Человеческое тело состоит из нечистых субстанций, а потому в нем нет ничего привлекательного. Однако каждый из нас считает свое тело наивысшей ценностью. Иногда и другие разделяют это мнение. Давайте рассмотрим, заслуживает ли наше тело бережного отношения к себе и исследуем его природные компоненты: кожу, кости, кровь и прочее.

Возьмем для примера кусочек ткани с пальца: если мы срежем его и будем хранить некоторое время, то увидим, что он превратился в нечто отвратительное. То же самое касается костей, мозга, крови и т.п. Из этого следует, что лишь по

недоразумению мы считаем тело человека бесценным и прекрасным, то есть постоянно находимся под властью иллюзий. По сравнению с ним другие вещи, например цветы и многое другое, выглядят гораздо более привлекательными.

Теперь давайте рассмотрим функции тела. Если взять его само по себе, то может показаться, что единственной его задачей является производство экскрементов. В течение дня мы потребляем пищу и превращаем ее в отходы жизнедеятельности организма, будто именно это является целью процесса питания. Если собрать в кучу все продукты, которые мы употребили за последние несколько лет, то этого окажется очень много. Получается, что мы живем на свете для того, чтобы охранять и защищать набор нечистых субстанций. Короче, тело само по себе не является драгоценностью.

Наше сознание живет в теле благодаря кармическим силам, и поскольку оно связано именно с таким несовершенным телом, оно подлежит влиянию кармических загрязнений. Размышления над шестью и восемью типами страданий²⁸, упомянутых в "Ламрим Ченмо" в качестве главных признаков круговорота бытия приводят к возникновению стремления освободиться от оков сансары. Мы проживаем нашу жизнь, непрерывно испытывая страдания. Благодаря заслугам, накопленным в предыдущих жизнях, нам удалось избежать ужасов низших сфер существования и обрести человеческую форму. И теперь самое главное — это исследовать свое положение и понять, существует ли возможность прервать нескончаемый цикл рождений и смертей. Мы кружимся в нем благодаря силе своей привязанности к объектам. Привязанность — это негативное состояние сознания, возникшее в результате непонимания истинного образа существования вещей и явлений. Это непонимание есть искажение ума, заблуждающегося относительно природы явлений. Если мы сумеем научиться преодолевать обманчивую пелену неведения, то будем в состоянии положить конец его возникновению. Это послужит основой нашего освобождения. Потому как только в таком случае мы сможем положить конец процессу накопления новой негативной кармы и вместе с тем помешать проявлению отпечатков прошлой кармы. Опыт, накопленный в настоящей жизни, показывает, что сознание в сильной степени подвержено изменениям и преобразованиям. В силу пребывания, скажем, в дурной компании, человек может измениться к худшему, стать агрессивным. И наоборот: порой среда способствует тому, что люди становятся лучше, вежливее, добрее и так далее. Это говорит о переменчивости, непостоянстве феноменов, о том, что они подлежат трансформации.

Влияние, которое сознание оказывает на тело, очевидно. Для того, чтобы подтвердить это, не надо быть духовным учителем. Даже врач порекомендует сохранять спокойствие и хорошее настроение, и скажет, что наши страдания идут от наших страхов. Эмоциональные расстройства ведут к физическим заболеваниям. Медитация на любви и сострадании не способна привести к душевному расстройству. Несмотря на то, что чувство обеспокоенности и может возникнуть в результате усиленной медитации на сострадании, это сильно отличается от того нарушения уравновешенности ума, которое возникает в результате заблуждений. В своей работе "Бодхисаттвачарьяаватара" Шантидева сказал, что сильное чувство сострадания может, кроме всего прочего, стать причиной беспокойства, поскольку человек в таком случае становится озабочен не

только собственными страданиями, но и страданиями других. Тем не менее я могу сказать, что результатом такой медитации никогда не может стать потеря душевного равновесия или нервное расстройство.

С другой стороны, совершенно очевидно, что ненависть, гнев, вожделение и тому подобные эмоции вполне могут вызывать нервные расстройства. И поскольку все мы хотим прожить жизнь счастливо, то очень важно стараться избегать этих неблагоприятных состояний ума и развивать благоприятные. Поступать так — наше неотъемлемое право; пользуясь этим правом, мы только выигрываем.

Как я уже заметил ранее, заблуждение — это тоже состояние нашего ума: оно выводит человека из равновесия, создает много проблем в обществе, иногда в масштабах целой нации. Можно проследить, что с самого начала развития цивилизации заблуждения являются главным источником беспорядков и противостояния в обществе. Они и есть та сила, благодаря которой человек подвергается нападению и сам нападает, а также испытывает ненависть и злобу по отношению к своему противнику. С таким настроением человек создает раздробленность в обществе. Все это является результатом скрытых в нас сил привязанности к собственному "я". Когда мы начинаем полностью пренебрегать счастьем других ради нашего собственного, то возникают конфликты, вспыхивают войны и т.д.

Отрицательные эмоции, такие, как ненависть, гнев и вожделение, — настоящие враги, разрушающие наше душевное равновесие и приносящие расстройство в общество. Поэтому их следует избегать.

Бывают случаи, когда необходима болезненная операция, чтобы удалить неизлечимо больной орган. Точно так же следует отсекают и негативные эмоции и заблуждения. Страдания, возникающие в результате негативных состояний, подобны страданиям от хронических заболеваний, и до тех пор пока они присутствуют, не может быть и речи о счастье, или об исцелении.

Если нам удастся увидеть разрушительный характер заблуждений, то в нас самопроизвольно разовьется глубокая убежденность в том, что, пока мы находимся под их воздействием, невозможно достичь мира и счастья. Уже сейчас, пока мы еще живы, мы испытываем всевозможные страдания, беспокойство и т.д. И созерцания их вполне достаточно; нет необходимости созерцать непереносимые страдания низших областей бытия. Вопрос о том, возможно ли положить конец страданиям, является насущным вопросом нашей нынешней жизни.

Поскольку неведение, мешающее распознать истинную природу явлений, и есть корень всех заблуждений, то важно определить, что же такое невежественный ум. Для этого, в первую очередь, надо проанализировать, какими нам видятся вещи и что они представляют из себя на самом деле. Если получаемое нами впечатление истинно, то при аналитическом подходе оно должно подтверждаться. Однако это не так. Рассмотрев вещи аналитически, мы очень скоро обнаружим, что существует различие между нашим восприятием и истинным образом существования вещей.

Если нечто видится нам хорошим, то видится таковым на все сто процентов, а если нам что-то не нравится, то кажется нам неприемлемым как бы в силу его собственной природы. В результате мы вырабатываем ложное отношение к объекту и на этой основе создаем ложные представления о нем. Мы воспринимаем человека, вызвавшего наш гнев, крайне негативно. Когда сила гнева уменьшается, то он кажется не таким уж и плохим. В "Чату-шатака Шастре" Арьядева сказал, что, находясь под влиянием сильных негативных эмоций, человек стоит на грани безумия. Но никакой разумный человек не захочет стать сумасшедшим, потому что от этого он явно проигрывает: теряя душевное равновесие под влиянием негативных эмоций, мы не сможем трудиться даже для собственного блага, не говоря уже о благе общества.

Несмотря на то, что мы перевоплощались уже великое множество раз, мы не можем похвастаться особыми достижениями. И если будем продолжать распоряжаться своей жизнью в том же духе, то эта череда рождений и смертей никогда не кончится. Нет никого, кто сумел бы нам помочь в этом круговороте бытия, в наших страданиях от постоянных изменений, от вынужденных рождений, болезней, старости и смерти, наступающих вновь и вновь. Вступая в сансару, мы совершаем это в одиночку, умирая, так же остаемся в одиночестве.

Если существует какая-то возможность положить конец этому бессмысленному круговороту, нужно немедленно заняться поиском необходимых средств. Применяя прежде всего подходящие средства, мы должны уменьшить силу заблуждений, а затем добраться и уничтожить их корни. Как я обычно говорю, у меня есть чувство, что если я когда-либо достигну состояния истинного пресечения, то смогу наконец по-настоящему отдохнуть. Достигнув такого состояния, мы все обретем настоящий отдых и праздник. Иметь же чувство удовлетворенности, не достигнув такого состояния, — значит обманывать самого себя. Обретя состояние истинного пресечения, мы вправе наконец сказать, что достигли безопасного места.

У кого-то может возникнуть мысль: "Почему я попал в этот полный страданий круговорот рождений и смертей? Это произошло со мной по причине моего непонимания природы заблуждений и способов избавления от них. Отныне, поскольку у меня есть возможность вступить на путь практики дхармы, пусть в моем уме возникнет истинное побуждение к отвержению страстей и благодаря такому отвержению пусть я вступлю на путь практики, состоящий из трех разделов обучения, ведя себя к достижению состояния освобождения".

8. ХАРАКТЕРИСТИКА СТРАДАНИЙ, ПРИСУЩИХ РАЗНЫМ МИРАМ

Следующая практика состоит в созерцании специфических страданий, присущих различным мирам сансары. Давайте оставим в стороне вопрос о страданиях в низших мирах, поскольку даже родившись людьми, мы подвержены восьми типам страданий. Размышлять над ними очень важно, поскольку об обычных человеческих страданиях мы знаем из своего собственного опыта, и отсечение страстей на их основе более действенно, нежели отсечение, осуществление его, на

основе созерцания тех страданий, которых мы никогда не видели. Итак, можно развить глубокое отвращение к миру именно на основе рассмотрения страданий, свойственных человеческим существам. Эти страдания очень подробно описаны в "Ламрим Ченмо".

Существа, обитающие в мире полубогов одержимы завистью. Даже люди, испытывая сильную зависть, например к соседу, не в состоянии обрести счастья. Боги страдают от постоянных сражений с полубогами, а те испытывают муки, расставшись со счастливой жизнью в мире богов. Что же касается мира форм и мира бесформенного, то хотя там временно и отсутствует очевидное или проявленное страдание, состояние покоя, достигаемое в этих мирах, не является постоянным, поскольку обитающие в них существа еще находятся под влиянием загрязненных действий и заблуждений.

Короче говоря, загрязненные психофизические комплексы, а также тело и ум являются основой для проявления страданий в этой жизни; кроме того, они заставляют переживать страдания от мучений и страдания от изменений и в будущих воплощениях. А потому вам следует обратиться к своему духовному учителю с просьбой о том, чтобы вы достигли полного освобождения от загрязненных психофизических комплексов.

Рассмотрев общие и частные страдания круговорота бытия, обратив при этом особое внимание на страдания, присущие миру людей, и подумав о разрушительной природе заблуждений, вы постепенно сможете увидеть — по мере своих успехов в медитации и в знакомстве с таким созерцанием — ничтожность мирских привязанностей и то, что они находятся под влиянием загрязненных действий и заблуждений. Вы сможете увидеть всю бесполезность и глупость мирских привязанностей. Приведу пример. Когда тибетцы посещают Тибет, находящийся под властью китайцев, и видят новые здания, такие, как гостиница, школа и прочее, они тут же думают о том, что особо радоваться нечему, поскольку вся страна находится под оккупацией. Так же и вы должны быть уверены в том, что мирские привязанности бессмысленны, поскольку они находятся под властью заблуждений.

В результате подобного восприятия вы достигнете состояния, когда желание освобождения придет спонтанно и естественно, без всякого усилия с вашей стороны. Это является свидетельством нахождения на пути обучения, свойственном людям со средними способностями. Критерием нахождения на пути обучения, свойственном людям с минимальными способностями, является способность побороть привязанности к этой жизни и способность развить заботу о своем существовании в жизни будущей. Критерий же нахождения на пути обучения, свойственном людям со средними способностями, состоит в том, что они спонтанно и естественно начинают искать освобождения, в силу того, что способны увидеть, что круговорот бытия по своей природе содержит в себе страдание.

9. ПУТЬ К ОСВОБОЖДЕНИЮ

Вступив на путь освобождения, вы должны остановить круговорот бытия. Чтобы выполнить это, необходимо избавиться от заблуждений. Хотя и существуют различные точки зрения на то, что такое неведение, в зависимости от различных философских представлений о природе пустоты, но если вы способны полностью уничтожить тонкие формы заблуждений — и, в особенности, наиболее тонкие уровни заблуждений — посредством применения соответствующих противодействующих сил, то сможете освободиться также и от всех прочих заблуждений. Если же вы применяете эти противодействующие силы только к грубым уровням заблуждений, вы не сможете достичь окончательного освобождения. Распознавание тонких заблуждений может возникнуть только на основе изучения текстов высшей школы буддийской философии, Мадхьямика-Прасангика.

Из всех заблуждений наихудшим является неведение, в результате которого возникают ошибочные представления об истинном бытии предметов и явлений. Существует два вида неправильного восприятия природы бытия, один из которых базируется на личности, а другой на внешних явлениях. При этом объекты ложно воспринимаются как имеющие некоторые врожденные свойства, как существующие независимо и по своим собственным законам. Противодействующей силой, которая уничтожает такое неведение, является мудрость, при помощи которой человек может рассмотреть неправильные взгляды на природу вещей и явлений и отказаться от принятия этих ложных точек зрения. Без применения такой противодействующей силы вы не сможете искоренить неведение. Поскольку именно неведение усматривает несуществующие врожденные свойства в предметах (что и является корнем всех индивидуальных заблуждений), вы должны породить мудрость, проникающую в природу реальности, мудрость, которая воспринимает вещи в их истинном виде, как лишенные истинного или врожденного статуса.

Противодействующей силой, необходимой для уничтожения заблуждений, является мудрость, сочетающая в себе успокоение ума (санскр. шаматха. — Прим. пер.) и особое постижение (санскр. випашьяна. — Прим. пер.). Для того, чтобы развить правильную медитативную стабилизацию, свободную как от умственной инертности, так и от излишнего умственного возбуждения, следует прежде всего заложить для этого соответствующее основание: нравственность, то есть воздержание от неправомерных поступков. Поэтому путь, ведущий к освобождению, состоит из трех моментов нравственности как основы медитативной стабилизации, как дополнительного фактора и собственно пути, заключающегося в практике мудрости. Вступив на путь практики мудрости и максимально развив ее, вы сможете покончить с неведением, в особенности с тем, которое заставляет ложно воспринимать образ бытия феноменов.

Если целью практикующего является достижение просветления только ради своей собственной пользы, то в результате такой практики он достигает состояния, свободного от заблуждений и называемого состоянием архата, или "победителя врагов". Но мы с вами находимся на пути, свойственном людям со средними способностями, и высшая цель этого пути состоит в практике образа жизни бодхисаттвы. Итак, здесь мы излагаем только практику нравственности, тогда как другие два момента — сосредоточенность и мудрость будут объяснены позже.

Начальное развитие в себе отвращения к миру очень важно. Несмотря на то, что главной задачей является деятельность ради блага других, для развития сострадания к тяжким страданиям всех живых существ важно осознать прежде всего свои собственные страдания, ощутить всю их непереносимость. Поэтому отвращение к миру является причиной, которая позже приведет к появлению в вас сострадания.

После того как отвращение к миру станет в вас достаточно сильным, следует переключить внимание со своих собственных страданий на страдания других. Научившись распознавать страдания внутри самого себя, вы сможете сравнить себя с прочими живыми существами и подумать о том, что все они подобны вам в том, что желают освободиться от страданий.

Чтобы достичь ясного понимания нравственности, важно уяснить себе факторы, несовместимые с ней, такие, как десять несовершенств, и научиться их избегать. Поскольку неведение является дверью, ведущей к совершению негативных поступков, очень важно научиться различать действия, несовместимые с принесенными вами обетами — как монашескими, так и мирскими. Если вы не имеете такого знания, то хотя вам и будет казаться, что вы не нарушаете обетов, в силу своего неведения вы их с легкостью нарушите. Поэтому неведение полностью исключается. Для этого вам следует внимательно изучить тексты, касающиеся данных вами обетов.

Отсутствие почитания — другая дверь, ведущая к совершению негативных поступков. Вы должны всячески развивать в себе почтение к Будде и к учению, проповеданному им, размышляя о его доброте и высших качествах. Почитая Будду, вы сможете с большей легкостью придерживаться его учения и связанных с ним обетов.

Недостаточная сознательность также приводит к негативным поступкам и к нарушению обетов, поскольку создает благоприятную почву для возникновения негативных эмоций. Несмотря на то, что мы должны бороться со всеми заблуждениями, некоторые из нас отличаются отдельными, наиболее ярко выраженными эмоциями, такими, как вожделение, гнев и прочее. Поэтому нужно стремиться побороть в себе самые сильные из них с помощью специальных противоядий, например медитации на любви, которая противодействует гневу, на отвратительных свойствах бытия, чтобы покончить с привязанностями, концентрации на дыхании, чтобы устранить чувство беспокойства, и т. д. Нужно периодически восстанавливать свою внимательность, говоря себе: "Я последователь учения Будды и нахожусь на пути духовного развития". Таким образом вы сможете оградить себя от совершения негативных поступков, даже во сне. Вот как следует соблюдать чистую нравственность.

Любой путь, позволяющий вам очистить свой ум от неблагоприятных факторов, есть путь, ведущий к освобождению. У вас не должно быть чувства, что освобождение — это нечто отдаленное; напротив, пресечение неведения в вашем собственном уме и есть освобождение, поскольку в результате достигается свобода от страданий и заблуждений. Освобождение такого рода — очень высокое состояние, но достижение его тем, не менее, не является исполнением всех ваших

устремлений. Потому что, хотя человек и достигает здесь постоянного покоя и освобождается от круговорота бытия и всех заблуждений, он еще не обретает свободы от тонких воздействий того, что оставлено в его душе заблуждениями. Эти дремлющие в нас отпечатки заблуждений продолжают искажать восприятие явлений и служат причиной дуалистических представлений, не позволяя тем самым возникнуть в нас всеведению. Поэтому, с точки зрения реализации состояние архата, то есть индивидуального освобождения, не является окончательным.

10. ПРАКТИКА ЧЕЛОВЕКА, НАДЕЛЕННОГО ВЫСШИМИ СПОСОБНОСТЯМИ

С этой точки зрения, добиваться личного освобождения эгоистично и неправильно, поскольку все живые существа также имеют естественное право и желание освободиться от страданий. Поэтому для практикующего очень важно включиться в практику высшего пути, начинающуюся с порождения бодхичитты. Бодхичитта, альтруистическое побуждение достичь просветления ради блага всех живых существ, и есть тот признак, который определяет, является ли человек последователем Махаяны. Поэтому бодхичитта — это единственная дверь, вводящая человека на путь Махаяны. В тот момент, когда бодхичитта исчезает, человек перестает быть бодхисаттвой. А при условии постоянного развития в себе бодхичитты, все, даже самые незначительные благие поступки, поддерживаемые и дополняемые альтруизмом, становятся причиной последующего достижения всеведения.

Всеведение — это мудрость, способная к прямому восприятию явлений одновременно как на абсолютном, так и на общебытовом уровне. Это состояние, при котором приходит к своему полному развитию весь потенциал нашей мудрости, а также обретается полная свобода от всего, что препятствует нам в обретении знания. Достигается оно лишь посредством очищения нашего ума от всех заблуждений и только благодаря дополнению практики мудрости практикой метода бодхичитты и сострадания.

Без привнесения в нашу практику фактора, связанного с методом бодхичитты, даже если мы достигнем величайшей мудрости — мудрости, постигающей пустоту, то есть такую, которую имеют шраваки и пратьекабудды, — мы не сможем тем не менее, достичь состояния всеведения. Говорят, что прямое постижение пустоты бодхисаттвами первого уровня (это соответствует третьему из пяти путей, — пути видения) способно превзойти даже достижения архатов.

Если вы, выполняя медитацию, связанную с порождением бодхичитты, станете визуализировать своего основного учителя нераздельным с Авалокитешварой, бодхисаттвой сострадания, это окажет вам в вашей практике большую поддержку. Делая так, вы обретете небывалое вдохновение для преодоления в себе всех себялюбивых помыслов.

Для развития истинной бодхичитты, вы должны опираться на правильный метод и выполнять связанные с ним инструкции. Существует два главных вида инструкций, один из которых относится к семичастному методу причин и следствий, а другой к методу, связанному с созерцанием своего равенства с другими и постановкой себя на их место. Оба эти метода достаточно эффективны для развития бодхичитты, но второй метод более глубок и несколько более эффективен. С определенной точки зрения он более подходит людям с высшими способностями. Итак, различные методы отвечают разным ментальным предрасположенностям практикующих; одни найдут для себя более эффективным один метод, а другие — другой. В традиции же эти методы сочетались и практиковались одновременно.

11. СЕМИЧАСТНЫЙ МЕТОД ПРИЧИН И СЛЕДСТВИЙ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ РАВНОСТНОСТИ

Основой для практики семичастного метода причин и следствий является создание равностного настроения ума. Без этого мы не сможем иметь альтруистического настроения, поскольку при отсутствии равностности мы всегда будем проводить разделение людей на родственников, друзей и прочих. Осознайте, что вы не должны иметь предубеждений, ненависти или каких бы то ни было желаний в отношении врагов, друзей и безразличных вам людей, и тем самым вы положите прочное основание для достижения равностности.

Для выполнения этого, как сказано в тексте, прежде всего представьте себе безразличного вам человека, которого вы вовсе не знаете. После того как вы ясно визуализируете его, вы обнаружите, что не испытываете по отношению к нему никаких эмоций, ни желаний, ни ненависти — вы полностью равнодушны. Затем представьте себе врага; когда вы отчетливо визуализируете его, в вас возникнет естественное чувство ненависти и разнообразные негативные мысли. Вслед за этим представьте себе друга или родственника, с которым вы очень близки. С этой визуализацией возникнет естественное чувство радости и привязанности.

Визуализируя своего врага, вы почувствуете некоторое отторжение и будете иметь переживание ненависти и антипатии. Представьте себе каких-нибудь врагов (например, для тибетцев — китайцев, занимающихся разрушением дхармы, не имеющих сострадания и приносящих тибетцам одни несчастья; они управляют страной насильственными методами и отнимают у людей надежду и доверие друг к другу). Рассмотрите теперь свою оценку повнимательнее. Хотя то, что они приносят много зла и страданий в настоящее время и является правдой, всегда ли они поступали подобным образом и были такими? Вы увидите, что это не так: в прошлом китайцы совершали много добрых поступков по отношению к тибетцам и к другим людям. Но теперь не имеют веры в дхарму и причиняют зло. Они совершенно не владеют собой. Находясь под влиянием неведения, ненависти и прочих омрачений, они совершают дурные дела, которые вовсе не свойственны им по природе.

Задумайтесь над тем, что заблуждения не чужды и вам. И хотя их степень может быть различной, с точки зрения того, что заблуждения остаются заблуждениями, они все одинаковы. Вы должны убедить себя в том, что нет смысла слишком эмоционально реагировать на людей, которых вы отнесли к числу врагов.

Рассмотрите теперь, как вы относитесь к своим друзьям. Вы обычно думаете, что они добры к вам, что они тем или иным способом принесли вам много благ. А за тех, с кем вы особенно близки, вы даже, кажется, готовы отдать свою жизнь. В настоящей жизни они, может быть, и добры к вам, но это не исключает того, что были вашими врагами и доходили до того, что пытались отнять вашу жизнь. Возможно также, что они причинили зло многим другим живым существам. Поэтому не имеет смысла находиться в состоянии постоянной и абсолютной привязанности к этим людям, относя их к числу своих друзей и близких.

Итак, с этой точки зрения между врагами и друзьями нет большой разницы. И тем и другим доводилось приносить вам как благо, так и зло. Проводимое вами разделение беспочвенно. Поэтому старайтесь развить равностное отношение ко всем живым существам. Такое понимание не может быть достигнуто в результате одной или двух медитаций. Оно достигается в результате медитативной практики на протяжении многих месяцев и даже лет.

1. Распознавание во всех живых существах своих бывших матерей

Первый шаг в семичастном методе причин и следствий состоит в культивировании умения видеть во всех живых существах своих бывших матерей. Для этого прежде всего необходимо подумать о своих бесчисленных перерождениях в круговороте бытия и о том, что на протяжении этих жизней мы зависели от своих матерей. Нет ни одного живого существа, про которое вы могли бы с уверенностью сказать, что оно не являлось вашей матерью в прошлом. Воспримите всех живых существ как своих бывших матерей. Вы можете удивиться, как это все живые существа могли быть вашими матерями, ведь их бесконечно много. Но задумайтесь над тем, что так же бесконечно и число ваших рождений в сансаре. Вы можете, кроме того, подумать, что хотя все прочие живые существа и были вашими матерями, но они были ими в прошлых жизнях, а не в нынешней. В таком случае та, которая была вашей матерью вчера, разве не является ею и сегодня?

Если вы сможете осознать безначальность ваших жизней, вы сможете понять и то, что жизни эти проходили в различных формах — в виде существа, рожденного из яйца, и существа, рожденного из утробы, — и то и другое требует наличия матери. И вы поймете, что нет ни одного живого существа на свете, которое в прошлом не было бы вашей матерью. Постигание этого — процесс весьма сложный. Вы можете начать от противного исключить всех, кто в прошлом не был вашей матерью. Но в таком случае, на кого вы можете с уверенностью указать при этом?

Теперь рассмотрите, оказываетесь ли вы в выигрыше, вырабатывая отношение ко всем как к своей матери? Поскольку вы занимаетесь развитием в себе бодхичитты, альтруистического устремления, вы должны понять, что если вы не будете иметь такого фактора, как отношение ко всем существам как к своей матери, то не достигнете успеха в культивировании бодхичитты.

Поэтому, не развивая в себе такого отношения, вы окажетесь в явном проигрыше. Если бы благодаря неверию в то, что все живые существа были когда-то вашей матерью, вы оказались в выигрыше, это было бы замечательно, но это не так. По причине бесчисленности ваших жизней в круговороте бытия все живые существа успели побывать вашими матерями.

Узнавание во всех окружающих самых дорогих для вас существ вовсе не требует видения в них только своих бывших матерей. Как рекомендует Майтрея в своей "Абхисамаяланкаре", вы можете усматривать в них также ваших бывших друзей или ближайших родственников. К примеру, вы можете рассматривать всех живых существ как ваших бывших отцов, если у вас с отцом более близкие отношения, чем с матерью, или как детей, к которым вы имеете наибольшую привязанность. Главное здесь заключается в том, чтобы вызвать в своей душе соответствующий отклик и развить такое состояние ума, при котором вы сможете воспринять всех живых существ как тех, на кого направлена ваша самая горячая привязанность и доброта. Вот как должны вы развивать видение всех живых существ как своих матерей.

В тексте приведены также некоторые возражения, как, например, следующее, если живые существа были вашими матерями, вы должны быть в состоянии это вспомнить. Автор отвечает, что отсутствие воспоминаний не является доказательством, поскольку даже в рамках одной жизни дети иногда не узнают своих родителей по прошествии времени. Поэтому, так же как ваша мать, которая очень добра к вам, является объектом вашей любви и привязанности, все живые существа должны в равной степени стать для вас объектами любви и привязанности.

2. Вспоминание о доброте всех живых существ

Следующая медитация состоит во вспоминании доброты всех живых существ. Для этого нужно представить себе самого близкого человека — будь то ваши мать или отец — очень старым. Ясно представьте себе его в том возрасте, когда он или она полностью зависит от посторонней помощи и поддержки. Это имеет особое значение, потому что сделает вашу медитацию более мощной и эффективной.

Затем подумайте о том, что ваша мать, к примеру, являлась вашей матерью не только в этой, но и в предшествующих жизнях. Ее доброта к вам после вашего рождения была огромна, кроме того, и во время беременности она, возможно, пережила всевозможные тяготы ради вас. После родов ее привязанность к вам была столь велика, что она полностью отказалась от всяческих удовольствий только для того, чтобы вы испытывали полный комфорт. Когда вы родились она радовалась этому так, будто нашла сокровище, и в дальнейшем по мере своих сил старалась защитить вас. Она заботилась о вас до тех пор, пока вы не встали на ноги. Такую же доброту она проявляла по отношению к вам во время вашего рождения в качестве любого из животных. Хотя привязанность животных к своему потомству не столь велика, как привязанность людей к детям, тем не менее после рождения малышей они также испытывают сильную любовь и привязанность к ним. С определенной точки зрения их любовь и привязанность к детенышам гораздо менее эгоистична по сравнению с человеческой. У людей здесь всегда

примешивается мысль о том, что позже дитя оплатит им сторицей. Животные об этом не думают. Тем не менее птицы, например, даже убивают насекомых, чтобы доставить пропитание своим птенцам. Некоторые виды птиц для защиты птенцов жертвуют очень многим, и делают это в одиночку, а не живя в сообществе подобных себе, как люди. То, как они охраняют своих малышей, иногда выглядит очень трогательно. Если птенцам грозит опасность, родители в случае необходимости могут даже пожертвовать собственной жизнью. В основном, они делают это в силу привязанности, но вместе с тем их поступки являются также проявлением огромного сострадания. Так что можно сказать, что милосердие матери проявлялось к вам не только в человеческой, но и во всех других жизнях. Материнская доброта не ограничена только одной жизнью, но распространяется на многие. Такого рода созерцание произведет в вашем уме очень сильное действие.

Поразмыслив некоторое время о доброте вашей матери и особенно той, что проявляется по отношению к вам в настоящей жизни, вы должны выбрать других существ, кажушимися вам чужими или даже отталкивающими, включая животных, и взять их в качестве объекта своей визуализации. Подумайте о том, что хотя все они и причиняют вам вред в настоящей жизни, в ваших прошлых жизнях они, возможно, были вашими любимыми родителями и неоднократно спасали вам жизнь. Поэтому их доброта неизмерима.

3. Возвращенная доброта

Медитация воспоминания доброты должна сопровождаться медитацией о том, как отплатить за эту доброту. Мысль о том, чтобы воздать вашей матери за ее доброту, возникает сама собой по мере того, как вы будете достигать успеха в воспоминании о ее доброте, — она придет из глубины вашего сердца. Не отплатить ей за это покажется вам черной неблагодарностью. Поэтому вы будете стараться действовать ради блага других, воздавая им тем самым за их доброту.

4. Любящая доброта

Развив в себе равностное отношение ко всем существам и увидев в них собственных матерей, вы увидите в них также объекты привязанности и любви. И чем сильнее станет это чувство, тем большим будет ваше стремление избавить их от страданий и принести им счастье. Поэтому отношение ко всем существам как к собственной матери является основой для всех последующих медитаций. Заложив правильную основу, вспомнив их доброту и развив в себе искреннее намерение воздать за нее добротой, вы достигнете того состояния, когда станете испытывать близость и привязанность ко всем живым существам. Теперь подумайте о том, что все они, по своей природе желающие обрести счастье и избежать страданий, погружены тем не менее в невообразимые страдания. Подумайте о том, что они так же, как и вы, желают счастья, которого лишены. Созерцая это, развивайте в себе любящую доброту.

5. Великое сострадание

Выполняя медитацию на сострадании, задумайтесь о том, каким именно образом страдают живые существа. Прежде всего, чтобы развить в себе истинное сострадание, визуализируйте существо, подверженное сильному страданию. Например, как это рекомендовано в тексте, вы можете ясно представить себе животное, отправляемое на бойню. Вообразите себе, что оно чувствует, столкнувшись с подобной ситуацией. А затем попытайтесь развить в себе сильное желание того, чтобы это животное избежало горькой участи. Вы можете визуализировать также страдания других живых существ. Например, проезжая по Индии на поезде, можно видеть на железнодорожных станциях много страдающих созданий — всевозможных животных и людей. Вообразите себе их и подумайте, что все они равны с вами в том, чтобы быть счастливыми и не испытывать страданий; тем не менее они находятся в ситуации явно выраженного страдания. Люди эксплуатируют животных самым различным образом: используют их для выполнения самой тяжелой и утомительной работы.

В городах и деревнях встречается много бродячих коров; и хотя в индийском обществе запрещено убивать этих животных, о них просто забывают, когда они становятся старыми. В Индии можно также видеть множество нищих — слепых, глухих, немых, парализованных и т.д., — а также просто очень бедных людей. Вместо того чтобы проявить к ним сострадание и оказать помощь, люди стараются их избегать, а иногда даже и обижают.

Можно представить себе любую ситуацию, которая покажется вам невыносимой. В результате у вас возникнет сильное чувство сострадания, способное развиться затем до чувства сострадания вселенского масштаба.

Теперь подумайте о других живых существах; о тех, которые не попали под воздействие видимых страданий сейчас, но в силу совершаемых ими негативных поступков несомненно будут много страдать в будущем. Желание того, чтобы все живые существа, лишённые в настоящий момент счастья, обрели его, есть состояние ума, называемое вселенской любовью, а желание, чтобы все живые существа избавились от страданий, называется состраданием. Эти две медитации можно применять в сочетании друг с другом, пока в вашем уме не появятся некоторые изменения.

6. Особое отношение

Любовь и сострадание, которых вам удалось достичь, не должны остаться только благим намерением и результатом игры воображения; напротив, вы должны развить в себе чувство ответственности и подлинное стремление к освобождению живых существ от страданий и к тому, чтобы сделать их счастливыми. Важно, чтобы практикующий взял на себя ответственность за выполнение своего намерения. Живые существа в силу своего неведения не знают подлинных методов осуществления своих желаний. И поэтому на тех, кто знает такие методы, лежит ответственность за их благополучие.

Такой настрой ума называется сверхобычным настроем, или особым отношением. Это отношение сверхобычное, или особое потому, что подобная сила сострадания, посвящение себя достижению данной цели не встречается у учеников с низшими

способностями. Как объясняется в устной традиции, со сверхобычным настроем связан обет принятия на себя ответственности за выполнение этой задачи.

Выработав в себе настрой такого рода, задайтесь вопросом, способны ли вы, несмотря на то что вам удалось развить мужество и решимость, трудиться на благо всех живых существ, действительно приносить им счастье. Ведь они смогут достичь окончательного освобождения, только если вам удастся показать им правильный путь, ведущий к достижению состояния всеведения, если они со своей стороны устранят неведение в себе самих. Хотя сейчас вы, может быть, и способны трудиться ради принесения им временного счастья, достижение ими окончательного освобождения от всех страданий зависит от того, возьмут ли они на себя инициативу по избавлению от собственного неведения. То же самое касается и вас: если вы желаете достичь освобождения, на вас лежит полная ответственность за то, чтобы постараться устранить неведение собственными силами.

Как я только что упомянул, вы должны также показать живым существам правильный путь, а для этого необходимо прежде всего самим овладеть знаниями. Овладеть знаниями можно по-разному: можно развивать интеллектуальное понимание, но есть и более глубокий путь, лежащий через личный опыт.

В учении, которое вы намереваетесь преподавать другим, не должно быть ничего неясного для вас самих. Вы должны овладеть достаточной мудростью, которая позволила бы вам судить, насколько подходит то или иное учение различным людям. В силу того, что некоторые части учения являются очень глубокими, вы не должны сообщать их кому попало; некоторые из учений могут принести определенным людям больше вреда, чем пользы.

Для того чтобы овладеть знанием о различии в способностях людей, вы должны преодолеть все тончайшие формы препятствий знаниям. Важность этого демонстрирует пример, поданный самим Буддой во время его земной жизни: один домохозяин решил стать монахом, но лучший ученик Будды по имени Шарипутра не усматривал в его душе достаточно благих качеств, чтобы дать ему посвящение. Однако Будда силой своего всеведения увидел в нем такие качества. Поэтому пока вы еще сами не достигли окончательного просветления, в вас всегда будет присутствовать внутреннее препятствие достижению знания, и вы не сможете во всей полноте выполнять задачу помощи другим.

Вы можете также подумать и о том, что поскольку осуществление желаний всех живых существ и принесение им блага зависит преимущественно от их собственной инициативы, то какова же практическая необходимость в том, чтобы вы сами достигали просветления? В конце концов, существует множество будд, которые помогут живым существам сразу после того, как те проявят инициативу.

Однако польза, получаемая от того или иного духовного водителя, или учителя, определяется тем, имеет ли ученик с ним кармические связи. В понимании этого большую пользу могут оказать такие сутры, как "Сутра запредельной мудрости в восьми тысячах строк", в которой описывается, как будда и бодхисаттвы, видя, что какой-то практикующий имеет сильные кармические связи не с ними, а с другим

учителем, советовали отправляться искать своего собственного духовного наставника. Может случиться и так, что некоторые люди, которым доведется увидеть будду, могут получить большую пользу от общения с вами в силу вашей глубокой кармической связи. Поскольку жизнь в этом круговороте бытия безначальная, можно говорить и о безначальных кармических связях, но сейчас я имею ввиду именно глубокую кармическую связь, установившуюся между людьми в их последних воплощениях.

Хотя достижение вами состояния всеведения может и не принести блага всем живым существам, это тем не менее принесет пользу некоторым из них. Поэтому для вас очень важно постараться обрести это состояние. И поскольку среди них вполне могут оказаться те, чье развитие будет в значительной степени зависеть от вашего водительства, важно, чтобы вы приняли решение работать на благо других. Размышляя таким образом, вы сможете развить веру в то, что без достижения состояния всеведения вы не сможете выполнить поставленные перед собою задачи.

7. Бодхичитта

Заложив основу в виде любви и сострадания, вы должны зародить в глубине своего сердца стремление достичь состояния полного просветления для блага всех живых существ. Развитие такого состояния сознания и составляет реализацию бодхичитты.

После медитации на зарождении в себе бодхичитты вы должны выполнить практику развития бодхичитты, практику, которая принесет результаты на вашем пути. Визуализировав своего духовного наставника у себя над головой, представьте себе, что ваш гуру доволен вами. Он говорит вам, как это прекрасно, что вы породили в себе бодхичитту и вступили на путь ее развития, и что он будет заботиться о вас. Затем представьте себе, что будучи довольным вами, он растворяется в свете и проникает в вашу голову и ваше сердце. Затем вы сами растворяетесь в пустоте и вновь возникаете из нее в облике Будды Шакьямуни. Ощутите себя единым с ним и пребывайте в состоянии радостного блаженства. В своем собственном сердце визуализируйте все совершенства, накопленные вами благодаря практике бодхичитты. В конце концов из вашего сердца начнут исходить лучи, устремляющиеся ко всем живым существам, принося им неисчислимые блага, избавляя их от страданий, помогая им обрести состояние освобождения и благоприятных перерождений и ведя к достижению всеведения.

Во время перерывов между сессиями медитации читайте тексты, относящиеся к практике бодхичитты. Так развивают бодхичитту согласно семичастному методу причин и следствий.

12. КАК РАЗВИТЬ В СЕБЕ ЧУВСТВО ТОЖДЕСТВЕННОСТИ С ДРУГИМИ И ПОСТАВИТЬ СЕБЯ НА ИХ МЕСТО

Далее следуют инструкции по развитию бодхичитты согласно методу самоотождествления с другими и постановки себя на их место. Соответствующая этому методу медитация состоит из пяти разделов:

- 1) отождествление себя с другими;
- 2) рассмотрение неблагоприятных последствий себялюбия с разных точек зрения;
- 3) рассмотрение преимуществ заботы о других с различных точек зрения;
- 4) реальная постановка себя на место другого;
- 5) отдавание и принятие.

1. ОТОЖДЕСТВЛЕНИЕ СЕБЯ С ДРУГИМИ

В данном разделе говорится о практике созерцания своего равенства со всеми остальными в естественном и спонтанном желании обрести счастье и избежать страдания. Для развития такого чувства очень хорошо следовать инструкциям, которые оставил Кьябже Триджангом Ринпоче.

Медитация на равностности.

Эта девятичастная медитация состоит из тренировки ума в чувстве равенства с другими, которая сочетается с представлением о двойственной природе вещей: общепризнанной и абсолютной. Первая из них, в свою очередь, распадается на два раздела: рассмотрение ситуации с точки зрения других и со своей собственной точки зрения. Визуализации, связанные с выработкой равностности, основанной на чужой точке зрения, делятся на три:

- а) Развитие мысли о том, что все живые существа равны между собой в своем желании избежать страданий, а посему нет причин для отчуждения и несогласия.
- б) Размышление о том, что все живые существа в равной степени желают обрести счастье, а потому невозможно относиться к ним по-разному в своем стремлении оказать помощь. Это подобно тому, как если бы вы стояли в окружении десяти нищих, просящих вас накормить их. В таких обстоятельствах бессмысленно отдавать предпочтение кому-то одному из них .
- в) Развитие равностного отношения, основанного на мысли о том, что все живые существа лишены истинного счастья, хотя и имеют врожденное желание обрести его. Подобным образом все живые существа равны между собой в наличии у них страданий и в своем желании избежать их. Если десять больных людей в равной степени страдают от серьезного заболевания, то как врач может рассудить, кому из них отдать предпочтение? Подобным же образом не существует морального суждения, посредством которого вы могли бы определить, кто в первую очередь должен быть избавлен от страданий.

Посредством вышеперечисленных практик вы упражняете свой ум в настрое, который можно выразить так: "Я никогда не стану проводить различия между живыми существами и постараюсь всегда в равной мере помогать им избежать страдания и обрести счастье".

Следующие три медитации укрепляют мысль о том, что не существует суждения, позволяющего делить живые существа ни с собственной, ни с чужой точки зрения. Упражнение делится на три раздела:

а) Вам может показаться, что хотя размышление о равенстве и убедительно в отношении бесполезности оказания вами кому-либо предпочтения, но, если посмотреть на вещи с вашей точки зрения, вся ситуация будет выглядеть иначе. В конце концов, одни люди являются вашими друзьями и помогают вам, другие — причиняют вред. Для того чтобы справиться с этой мыслью, служащей вам основанием для разделения людей, подумайте о том, что все люди в равной мере добры к вам: некогда все они были вашими ближайшими друзьями и родственниками. Поэтому нет разумного обоснования тому, чтобы кому-то из них отдавать предпочтение.

б) Возможно, у вас возникнет мысль о том, что хотя эти люди и были вашими друзьями в прошлом, но точно так же они были и вашими врагами, причиняли вам зло. Этому можно противопоставить мысль о том, что благо, приносимое вам другими, не ограничивается только тем, что они делают для вас как друзья; благо, которое они приносят вам, будучи врагами, так же безгранично. Враги предоставляют вам замечательную возможность упражняться в благородных чувствах доброты и терпимости, что жизненно необходимо для развития в вас вселенского сострадания и бодхичитты. Бодхисаттва, упражняющийся в порождении бодхичитты, не может избежать того, чтобы упражняться в сострадательности. Такие рассуждения приведут вас к мысли о том, что нет никаких оснований для пренебрежения благом хотя бы одного живого существа.

в) Вспомните также слова Шантидевы из его "Бодхисаттвачарьяаватары" о том, что глуп тот, кто, будучи сам подвержен страданиям и закону непостоянства бытия, несправедлив и эгоистичен по отношению к своим товарищам по несчастью. К примеру, было бы глупо со стороны десяти преступников, приговоренных к казни, ссориться друг с другом, когда дни их уже сочтены.

Следующие три цикла медитаций имеют целью выработку беспристрастности, основанной на проникновении в абсолютную природу вещей и явлений (слово "абсолютный" в данном случае не относится к абсолютной истине в смысле учения о пустотности; здесь оно употребляется в том смысле, что взгляд на вещи, используемый в данной визуализации, является более углубленным, а значит, и абсолютным по сравнению с предыдущими медитациями).

а) Рассмотрите, существуют ли "настоящие" враги в истинном смысле этого слова. Если да, то даже полностью пробужденные будды должны были бы воспринимать их в качестве таковых, а это, очевидно, не так. Для будды одинаково дороги все живые существа. Кроме того, рассмотрев вещи глубже, вы обнаружите, что на

самом деле вред причиняют не сами враги, а то неведение, которое они в себе посеят. Арьядева сказал в своей "Чатушатака Шастре":

Будды считают врагом само неведение,
А не тех, с младенческим разумом, которые одержимы им.

Поэтому безрассудно было бы с вашей стороны злиться на тех, кто причиняет вам неприятности и пренебрегать заботой об их благе.

б) Во-вторых, задайте себе вопрос, могут ли эти так называемые враги измениться, или они навсегда останутся вашими врагами. Вывод о том, что вражда не вечна, позволит вам преодолеть в себе отсутствие интереса к их нуждам.

в) Последняя медитация состоит в размышлении об относительной природе "врагов" и "друзей" и касается рассмотрения абсолютной природы явлений. Представления о врагах, друзьях и тому подобном являются относительными и существуют только на уровне общепринятых понятий. Они, точно так же, как и представления о коротком и длинном, возникают в результате сравнения. Человек может быть врагом для одного и в то же самое время самым близким другом для другого. Именно ваши ложные представления о врагах, родственниках и друзьях как о чем-то, что существует само по себе, порождает в вас те или иные чувства по отношению к ним. Итак, осознание, что никакие друзья и враги не существуют сами по себе и в абсолютном смысле, позволит вам преодолеть пристрастное отношение ко всем живым существам.

Эти техники весьма эффективны для преобразования мышления. Посредством таких методов визуализации вы сможете выработать равнодушие. Медитация на эту тему вкратце описана в гуру-йоге, излагаемое Ламой Чопа примерно так:

Поскольку никто не желает себе ни малейших страданий,
А также не имеет счастья в достатке,
Нет различия между мной и другими,
А потому да возрадуюсь я их счастью.

Указания о том, как воспитывать свой ум для обретения равнодушного отношения ко всем, а также научиться ставить себя на место другого, можно найти в работе "Бодхисаттвачарьяаватара". Весь этот текст, и в особенности его шестую главу, в которой говорится о терпении, можно назвать основным руководством по преобразованию мышления, существующем в буддийской практике.

Когда вы сможете увидеть, что ваши враги приносят вам благо, то преодолеете серьезный барьер в своей практике, поскольку наличие врагов является главным препятствием для развития в человеке заботы о благе всех живых существ. Тогда то самое обстоятельство, которое для других является препятствием на пути духовного прогресса, превратится в благоприятный фактор вашей практики. Такое отношение очень эффективно. В "Бодхисаттвачарьяаватаре", в шестой главе, посвященной концентрации, даются очень важные рекомендации относительно того, как развивать в себе равнодушие.

2. РАЗМЫШЛЕНИЕ О СЕБЯЛЮБИИ

Следующим шагом является рассмотрение с разнообразных точек зрения неблагоприятных последствий и ложности такой жизненной позиции, при которой человек придает слишком большое значение самому себе. Как сказал Геше Чекава в своей работе "Лоджон дон дун ма" (Преобразование мышления в семи разделах)²⁹, "прогоните того, кто виноват во всем". Ведь именно любовь и привязанность к своему собственному "я" и есть настоящий источник всех несчастий, а потому его и следует винить во всех своих несчастьях. Обычно, в силу своей уверенности в собственной правоте, мы склонны винить окружающих во всем, что происходит с нами. Мы немедленно возлагаем вину за все свои проблемы, страдания и прочее на окружающих, но, взглянув на вещи здраво, мы обнаружим, что все наши проблемы и несчастья приходят благодаря имеющемуся у нас телу, в котором коренятся заблуждения и которое само является результатом заблуждений и неблагоприятных поступков. Мы наделены этим телом в силу привязанности к самим себе, а значит, именно эта привязанность и является причиной всех страданий.

Силы себялюбия и привязанности к собственному "я" настолько укоренились в нашем сознании, что нам практически еще ни разу не удавалось поколебать их.

Пребывая в нашем нынешнем состоянии и оставаясь при своих обычных взглядах на мир, мы не сможем избежать влияния этих двух факторов. Нам следует понять, что именно они являются причиной всех наших падений в прошлом, а также послужат причиной всех падений в будущем, если только нам не удастся избавиться от их воздействия.

При внимательном рассмотрении мы обнаружим, что все страдания, проблемы и разочарования, все потери, отчужденность от тех, кто нам дорог, физические заболевания, нужда, неудовлетворенность, ссоры и прочее возникают по причине скрытой привязанности к собственному "я" и благодаря тому самолюбию, которое постоянно пытается это "я" защитить. Чем более эгоистичен человек, тем больше страданий и разочарований он испытывает. Привязанность к самому себе проявляется самыми разнообразными способами, а кончается одним и тем же — проблемами и разочарованиями. Тем не менее нам еще ни разу не удалось распознать простую истину, утверждающую, что причиной всему — наша эгоистическая мотивация. Напротив, мы всегда склонны лишь обвинять во всем других людей и обстоятельства.

Если мы поищем настоящие причины двух мировых войн, а также всей той жестокости, которой полна история человечества, то обнаружим, что их можно свести к присущему людям эгоизму и себялюбию. То же самое касается и всех проблем и конфликтов настоящего времени.

Даже проблемы, существующие на уровне семьи и нации, возникают в результате эгоизма. К примеру, если два человека спорят между собой, то каждый из них считает себя правым, а другого неправым, и если ни одна из сторон не признает своей неправоты, то между ними даже может произойти драка. Стоит же одной из

сторон спора признать себя неправой, спор лопнет как мыльный пузырь. Итак, мы установили, что все проблемы возникают из-за себялюбия, из-за уверенности в том, что мы хороши, а все остальные — нет. Вкратце это выражено в следующих строках из текста Ламы Чопа:

Вот хроническое заболевание — любовь к себе.

Это причина всех страданий.

Поняв это, пусть я смогу уничтожить

Этого демона эгоизма.

3. РАЗМЫШЛЕНИЕ О ПОЛЬЗЕ ЗАБОТЫ О БЛАГЕ ДРУГИХ СУЩЕСТВ

Поняв, какое огромное зло содержится в следовании своим эгоистическим побуждениям, следует поразмышлять о доброте, проявленной по отношению к вам всеми живыми существами в предыдущих рождениях, — это мы уже обсуждали ранее. За время нашего пребывания в круговороте бытия благо, оказанное нам со стороны других существ, поистине не имеет границ. Размышления такого рода особенно важны, когда мы впервые вступаем на путь духовного развития и начинаем рвать цепи, удерживающие нас в круговороте бытия. Возьмем к примеру нашу нынешнюю жизнь и проблему выживания в современном обществе.

Высокий уровень экономического развития считается важнейшим показателем благополучия общества, а достичь его можно только объединенными усилиями. Государства могут иметь серьезные разногласия по политическим вопросам, но, поняв важность экономических связей, они найдут способ взаимодействия ради достижения экономического прогресса.

Даже антирелигиозно настроенные люди согласятся с тем, что благополучие многих людей важнее благополучия одного человека. От процветания общества в целом зависит благосостояние отдельной личности; с другой стороны, если один или два человека достигли успеха, а все общество при этом потерпело убыток, то рано или поздно такие люди, сами являясь членами общества, столкнутся с нежелательными последствиями. Таким образом, действуя на благо других, мы одновременно и сами получаем пользу. Но если мы заботимся только о своей собственной выгоде, то в результате ничего не достигнем. И это не вопрос веры или религии; этот факт мы можем наблюдать и в повседневной жизни.

Известно, что если человек ведет себя крайне эгоистично и совсем не заботится о других, то у него почти не бывает друзей и никто не обращает на него особого внимания. После его смерти мало кто пожалеет о нем. Злой человек может быть очень влиятельным и богатым, и многие ради материальной выгоды станут называть себя его друзьями, но в глубине души будут думать об этом человеке плохо. А после того как он умрет, эти так называемые друзья могут даже порадоваться его смерти.

С другой стороны, многие опечалятся, узнав о кончине человека, который при жизни проявлял заботу об окружающих. Мы видим, что человек-альтруист вызывает всеобщую любовь и уважение.

Я часто говорю, отчасти в шутку, что если кто-то хочет быть эгоистом, пусть он проявит "мудрый эгоизм", действуя на благо других. Помогая другим, вы взамен получите помощь и поддержку, особенно когда окажетесь в трудной ситуации и будете нуждаться в них больше всего. Если же вы эгоистичны, то, оказавшись в затруднительных обстоятельствах, вряд ли найдете людей, которые захотят вам помочь. Человек по своей природе зависим от других и нуждается в помощи, особенно в трудные времена. И только настоящие друзья захотят оказать ему поддержку.

Сущностью практики Махаяны является обучение методам, которые помогут нам достичь успеха как в настоящей, так и в будущей жизни. Такие инструкции полезны для всех людей — как верующих, так и неверующих. И если мы, живя должным образом, сможем научиться извлекать пользу из настоящей жизни, то и в последующих жизнях тоже сумеем реализовать свои благие устремления.

Великий бодхисаттва Шантидева сказал в своей работе "Бодхисаттвачарьяаватара", что нет нужды много рассуждать о преимуществах заботы о благе других людей и недостатках эгоизма. Достаточно лишь сравнить себя, человека, одержимого эгоистическими побуждениями, с буддами, которые лишены этого качества и всегда действуют на благо всех людей.

Утверждения о драгоценности и исключительности Будды относятся не только к наличию у него больших и малых признаков совершенства. Кроме того, речь идет еще и о том, что он полностью развил человеческую способность к состраданию. А поскольку сострадание есть источник истинного блага и счастья, то существо, развившее это качество во всей полноте, заслуживает почитания и восхваления. В "Бодхисаттвачарьяаватаре" говорится:

Если я не отдам свое счастье
В обмен на страдания других существ,
Я никогда не обрету состояния будды,
И даже в этом круговороте бытия
У меня не будет радости.

У Ламы Чопа мы читаем:

Забота о себе — врата всех падений,
Забота о своих (бывших) матерях — основа успеха.
Да сделаю я основой своей практики
Йогу, в которой ставят себя на место другого.

Изначальная идея марксизма — философии, лежащей в основе политической системы Китая, — в значительной степени позитивна; она состоит в том, чтобы каждый трудился ради всеобщего блага. Но, к сожалению, на практике основной движущей силой здесь стала классовая борьба. Революционеры были далеки от того, чтобы развивать в себе альтруистические побуждения. И оттого, что весь данный подход основывался на конфронтации, на ненависти одного класса к другому, все это закончилось нищетой общества вместо прогресса, на который они рассчитывали. Вот хороший пример того, как ненависть приводит к страданиям.

Священные Писания буддизма содержат практические указания по преодолению в себе эгоистических устремлений и по развитию желания оказывать помощь другим, что является истинным источником счастья. Размышление о недостатках эгоизма и преимуществах заботы о благе других является сутью учения о преобразовании мышления. Убедившись в этом, вы должны приступить к практике, состоящей в том, чтобы поставить себя на место другого.

4. КАК ПОСТАВИТЬ СЕБЯ НА МЕСТО ДРУГОГО

Поставить себя на место другого человека значит полностью перевернуть свое обычное отношение к миру. Чувство любви к самому себе и забота о собственных нуждах, а также сопутствующее этому безразличие по отношению к другим должны быть изменены следующим образом: вы должны научиться относиться к себе с полным безразличием, уменьшить силу привязанности к себе и почувствовать ценность благополучия других существ. Это и значит поставить себя на место другого. Мы придаем самому себе огромное значение; именно так следует теперь отнестись к другим.

Выполняя эту практику, необходимо помнить о сопутствующих ей обетах и рекомендациях³⁰. Тот, кто выполняет ее правильно, сможет извлечь пользу из всех своих жизненных обстоятельств. В наше трудное время, когда мы сталкиваемся с самыми разнообразными проблемами и препятствиями, практика преобразования мышления особенно эффективна. Тот, кто пренебрегает ею, встретится со многими трудностями, даже будучи серьезным мастером медитации.

5. ОТДАВАНИЕ И ПРИНЯТИЕ

Практика, в которой вы ставите себя на место другого, должна сопровождаться практикой отдавания и принятия. Она начинается с размышления о том, что, хотя все живые существа и желают счастья, они тем не менее лишены его и подвержены страданиям, которых стремятся избежать. Подумайте о том, что благодаря своему неведению они постоянно рвутся к достижению своих эгоистических целей.

Вы должны развить в себе несвойственное людям в их повседневной жизни желание, чтобы все их страдания и беды обрушились на вас. Такая медитация на отдавание и принятие описана в работе Ламы Чопа в следующих строках:

А потому, о мой славный и милосердный гуру,
Вдохнови меня на то, чтобы ныне все кармические загрязнения
И беды живых существ, моих бывших матерей,
Созрели в моей судьбе,
И да смогу я отдать другим все мое счастье и все благие заслуги,
Чтобы они вкусили счастье.
Как сказал великий учитель Нагарджуна в "Ратनावали":
Пусть плоды всего зла созреют во мне,
А все мое благо — в них.³¹

Вызовите в себе сильное чувство сострадания ко всем живым существам и представьте себе, что вы принимаете на себя все их страдания, а затем, побуждаемые любовью, представьте, что вы от всего сердца отдаете им свои накопленные добродетели, счастье, благосостояние, имущество и даже собственное тело. Пожелайте, чтобы силой накопленной вами добродетели все живые существа обрели то, чего они больше всего хотят, будь то благоприятное перерождение или имущество. Представьте себе, что ваши добродетели преобразуются в желанные для них объекты и что они получают их.

Можно выполнять практику отдавания в отношении вашего собственного гуру: вы можете отдать ему все ваши накопленные добродетели, так, чтобы он смог прожить долгую жизнь, принося благо всем живым существам. Такая практика может выполняться только в отношении существ, не достигших еще окончательного просветления. Вы можете представлять себе, как вы принимаете в себя от бодхисаттв высочайшего уровня все то, что мешает им обрести знание.

Занимаясь такой практикой, вы должны, как говорится в "Бодхисаттвачарьяватаре" и других текстах, посвященных преобразованию мышления, для начала представлять себе, что с вами уже сейчас приключились все те несчастья, которые ожидают вас в будущем. А затем, привыкнув к такому созерцанию, распространите его на страдания других существ. Чекава пишет в своей работе "Лоджондондунма":

Практикуйте отдавание и принятие,
Сочетая их между собой.
Начните принятие со своих собственных страданий.
Колесницей сделайте свое дыхание.

Если вам удастся соединить эту практику со своим дыхательным процессом, то есть отдавать выдыхая и принимать вдыхая, то это будет особенно сильная практика, способная привести вас на путь совершения деяний бодхисаттвы. И тогда, по мере возрастания в вас уверенности и решимости, возникающих в результате развития бодхичитты, вы сможете уменьшить силу действия негативной кармы прошлого и накопить значительное число благих заслуг.

Когда вы выполняете эту практику, совершенно неважно, были ли на самом деле все живые существа вашими матерями. Одно то, что все живые существа имеют естественное стремление обрести счастье и избежать страданий, является достаточным основанием. В конце концов, их доброта к вам не зависит от того, какое положение относительно вас они занимали в жизни; даже будучи вашими врагами, они принесли вам неизмеримое благо, позволяя тем самым культивировать терпение. Более того, их доброта к вам не ограничивается только тем временем, когда вы находились в обычном состоянии; она распространяется также и на то время, когда вы уже встали на путь духовного развития и даже достигли стадии завершения. Ведь лишь по причине наличия в мире живых существ будды могут осуществлять свою благую деятельность.

Поскольку вы равны со всеми в своем желании обрести счастье и в своем праве на благополучие, то разница состоит только в том, что при достижении вами счастья

для себя речь идет только об одном человеке, тогда как в случае обретения счастья другими, это касается бесчисленных живых существ. Естественно, счастье многих неизмеримо важнее вашего собственного счастья. Благодаря практике отдавания и принятия вы естественным образом укрепитесь в этой мысли.

Очень полезно сочетать между собой основные указания, касающиеся развития бодхичитты, семичастный метод причин и следствий и метод постановки себя на место другого. Последовательность такой комбинированной практики, выполняемой после того, как практикующий заложил в своем уме основу равностного отношения ко всем, следующая:

- 1) размышление обо всех живых существах как о своих бывших матерях;
- 2) воспоминание об их доброте;
- 3) размышление о безмерности их доброты;
- 4) размышление о том, как отплатить им за их доброту;
- 5) развитие в себе чувства любви к ним;
- 6) уравнивание себя с другими;
- 7) размышление о недостатках эгоизма;
- 8) размышление о преимуществах заботы о благе других;
- 9) мысленное выполнение действительной замены;
- 10) принятие, сосредоточение на сострадании;
- 11) принятие, сосредоточение на любви;
- 12) пожелание, чтобы чужие беды обрушились на вас, а ваше счастье досталось другим;
- 13) обретение бодхичитты, альтруистического намерения достичь просветления на благо всех живых существ.

Следуя практическим указаниям текста "Бодхисаттвачарьяватара", вы сможете постепенно достичь такого состояния, при котором будете чувствовать близость ко всем живым существам и все более удаляться от своих эгоистических побуждений, возвращая таким образом альтруистические побуждения. Вот так следует выполнять практику развития бодхичитты.

13. РИТУАЛ ПРИНЕСЕНИЯ ОБЕТОВ БОДХИСАТТВЫ

Рассмотрим процедуру развития бодхичитты посредством церемонии принесения обетов бодхисаттвы. Самым действенным фактором, позволяющим сохранить альтруистическое побуждение к достижению просветления, является памятование о великих благих качествах бодхичитты³². Для того чтобы уберечь себя от тяжелой участи в последующих перерождениях, вы должны воздерживаться от совершения четырех неблагих поступков³³ и всегда совершать только благие поступки³⁴.

Для взращивания в себе и укрепления бодхичитты, вы можете принять участие в церемонии, способствующей развитию бодхичитты. Тем, кто практикует в соответствии с традицией Махаяны, рекомендуется принять обеты бодхисаттвы, поскольку это помогает выработать очень сильное чувство ответственности за то, чтобы начать самому совершать поступки бодхисаттвы.

Согласно настоящему тексту, написанному Панчен Лобсангом Чоки Гьялценом, церемония выполняется на основе цитат из работы "Бодхисаттвачарьяаватара". В этой традиции принято одновременное объяснение зарождения начальной и деятельной бодхичитты. Однако, поскольку такие мастера, как Гьялцаб-дже и Панчен Сонам Драгпа, выражали опасения по поводу такого подхода, я предпочитаю проводить эту церемонию на основе комментария Ламы Цонкапы на десятую главу работы "Бодхисаттва Бхуми", озаглавленного "Чангчуб Шунглам" (Главный Путь к Просветлению). Сегоднешняя церемония принятия обетов бодхисаттвы будет проводиться согласно именно этому тексту.

Зарождение бодхичитты считается основой всех практик Будды, а также всех будд и бодхисаттв прошлого. Для того чтобы реализовать это возвышенное настроение, необходимо упражнять свой ум на стадиях пути духовного развития, как это описано в Ламриме.

Действенным методом укрепления ума на пути развития бодхичитты является участие в ритуале бодхичитты, проводимом вашим духовным наставником. Это имеет то дополнительное преимущество, что одновременно вы принимаете и обеты бодхисаттвы, укрепляя тем самым вашу бодхичитту. В будущем участие в такой церемонии будет служить вам напоминанием о том, что вы перед лицом своего духовного учителя дали обещание действовать на благо всех живых существ.

Как сказано в сутрах, например в сутре До-де Келсанг (Сутра Благого Эона), многие будды прошлого снова и снова порождали бодхичитту перед лицом своих духовных учителей. Все будды, искусные и милосердные учителя прошлых времен, первоначально были такими же простыми существами, как и вы: они зарождали в себе бодхичитту и занимались духовной практикой.

И вы тоже имеете возможность следовать их примеру. Поскольку ваш ум способен меняться и по своей природе един с пустотой, в вас имеется и природа будды, что является залогом обретения полного просветления. Кроме того, сущностная природа вашего ума — это Ясный Свет, и заблуждения, омрачающие его, носят временный и поверхностный характер. А потому, приложив правильное усилие, вы имеете возможность достичь состояния всеведения.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Сегодня мы даем обеты бодхисаттвы. Некоторые тибетские учителя прошлого говорили о различных традициях зарождения бодхичитты — согласно философской системы Мадхьямика или в системе Читтаматра. Но Лама Цонкапа утверждал, что, когда речь идет о церемонии, связанной с зарождением бодхичитты, различия философских учений не важны.

Этот ритуал проводится в символическом присутствии Будды Шакьямуни, то есть перед его изображением. Хотя нам и не довелось видеть Будду Шакьямуни лично, мы тем не менее имеем счастливую возможность постигать его учение, что гораздо важнее личной встречи. В Тибете, благодаря самоотверженному труду переводчиков и по милости сострадательных царей прошлого, население имело возможность практиковать и изучать буддизм, не отправляясь для этого в Индию. Позже, на основе этих переводов в самом Тибете мастерами всех школ тибетского буддизма было написано много самостоятельных работ. И вся эта литература сейчас находится в нашем распоряжении.

Итак, визуализируйте в пространстве перед собой всех прославленных учителей, включая Будду Шакьямуни, Нагарджуну, Арьядеву и восемьдесят махасиддхов; великих мастеров традиции Ньингма; Атишу и его последователей, мастеров традиции Кадампа; пять великих мастеров школы Сакья; линию преемственности учителей практики Ламдре; великих мастеров школы Кагью: Марпу, Миларепу и их последователей, а также мастеров школы Гелугпа: Ламу Цонкапу и его последователей. Вас окружают также хранители, которые дали обещание Будде Шакьямуни защищать и охранять его драгоценное учение. Представьте себе также вредоносных духов, которые на самом деле есть воплощение ваших собственных заблуждений и от которых защитники оберегают вас. Также визуализируйте многочисленные эманации будд, которые активно действуют, принося благо всем живым существам. Вас окружают живые существа; приняв человеческий облик, они, однако, подвержены страданиям тех сфер бытия, в которых находятся. Теперь постарайтесь пережить сильное чувство сострадания ко всем живым существам, а в особенности к своим врагам.

Ясно представив себе вышеописанную картину, спросите себя, каким образом все эти существа, являющиеся объектами прибежища, будды и учителя прошлого, достигли такой высокой реализации и пришли в такое состояние, когда они могут оказывать помощь бесчисленным живым существам. Это оттого, что при жизни они практиковали дхарму и, в частности, занимались практикой порождения бодхичитты. Думайте так: "Отныне я буду следовать по стопам этих великих учителей и разовью в себе бодхичитту".

Строго говоря, ученик, дающий обеты бодхисаттвы, должен иметь в себе настроение бодхичитты в качестве предварительного условия. Но на самом деле это очень большая редкость, если человек наделен истинной бодхичиттой. Как мы уже говорили ранее, альтруизм, или добросердечие является источником всякого блага. Поэтому, хотя, быть может, мы еще и не развили в себе истинную

бодхичитту, мы должны, по крайней мере, иметь очень сильное желание обрести ее и вызывать, хотя бы в воображении, переживание всеобъемлющей любви.

Человек, проводящий церемонию принесения обетов бодхисаттвы, должен сам достичь реализации бодхичитты, а также должен хорошо знать, как проводить этот ритуал. Хотя я и не могу утверждать о себе лично, что обладаю в этом полной квалификацией, но уверен, что имею сильное побуждение к тому, чтобы соблюдать верность священным идеалам бодхисаттвы. Я сам давал обеты бодхисаттвы согласно настоящему тексту перед моим наставником, покойным Кьябже Линг Ринпоче возле священной ступы в Бодхгая. Сегодня вы будете приносить обеты бодхисаттвы согласно той же самой церемонии.

Начальная просьба к учителю от ученика дающего обеты:

Церемония начинается просьбой к учителю воспринять обеты. Обращаясь с этой просьбой, вы должны преклонить колени перед мастером. Те, которые не могут встать на колени, могут остаться сидеть, те же, кто может, должен оставаться в коленопреклоненной позе.

Повторите три раза следующую просьбу:

"Молю тебя, о мой учитель, взгляни на меня.

Я, сын благородной семьи, желаю принести обеты бодхисаттвы; прошу тебя, выслушай меня благосклонно и даруй мне эти обеты".

Здесь учитель, приводя многочисленные цитаты из сутр с соответствующими пояснениями из работ великих бодхисаттв, должен объяснить великое благо зарождения бодхичитты, для того чтобы побудить вас возрадоваться предоставившейся вам драгоценной возможности принести обеты бодхисаттвы и полностью посвятить себя ее служению.

Затем гуру дает вам наставления, направленные на то, чтобы ваши побуждения при принесении обетов были истинными и альтруистическими. Он задает при этом следующие вопросы:

"Послушай меня, сын благородной семьи.

Желаешь ли ты освободить несвободных, избавить неизбавленных и принести счастье тем, которые еще не обрели его? Желаешь ли ты, чтобы не иссякло учение Будды? Если так, то ты должен укрепить зародившуюся в тебе бодхичитту и подтвердить свои обеты".

(Садитесь.)

Накопление благих заслуг

Для накопления значительного количества благих заслуг, вы должны подумать о великих благих следствиях принятия обетов бодхисаттвы. Визуализируйте в пространстве над собой всех будд, бодхисаттв и духовных наставников. В их присутствии, помня об их неизмеримых благих качествах, развивайте в себе сильную веру в них, воспринимая одновременно гуру, проводящего церемонию, как реального живого будду.

Выполните семичастную практику — простирая, подношения и так далее. Читая строки семичастной практики, делайте это медленно, размышляя о значении каждой строки и созерцая превосходные качества тела, речи и ума будд. Для укрепления своей веры, читайте молитвы хвалы этим буддам. За этим следуют исповедание, восхищение благими качествами, просьба о повороте колеса учения и посвящение заслуг. Визуализируйте будд и бодхисаттв в пространстве перед и над собой, а вокруг себя — всех живых существ в человеческом облике, как это было объяснено ранее. Думайте о том, что будете выполнять семичастную практику, предваряя ею принесение обетов. С такой мыслью произносите следующие строки семичастной практики:

О, львы среди людей,
Будды прошедшего, настоящего и будущего,
Всем, сколько вас ни есть в десяти сторонах света,
Я кланяюсь телом, речью и умом.

О, шествующие подобно победоносным царям,
Достойные высшей славы и хвалы!
Телами, бесчисленными, как атомы во Вселенной,
Я кланяюсь вам, бесчисленные Будды, наполняющие пространство.

В каждом атоме видится Будда,
Сидящий в окружении множества бодхисаттв.
На безграничную сферу таинственных существ
Я взираю глазами веры.

Из океана хвалебных звуков,
Воспевающих славу совершенным буддам,
Мой голос возносит песнь:
Хвала ушедшим в блаженство.

Гирлянды наилучших цветов подношу я им,
Прекрасные звуки, великолепные паланкины,
Масляные светильники и священные благовония
Я подношу пробужденным.

Лучшую пищу, прекраснейшие ароматы
И холм благовонных мастей высотой с гору Меру
Я мистически вызываю в уме
И дарую тем, которые одержали победу над собой.

Возношу все эти великолепные дары
В восхищении перед теми, кто удалился в блаженство.
Следуя за всесовершенными по их величественному пути,
Кланяюсь всем буддам и делаю им подношение.

Все дела, которые я совершил
Своим телом, речью и умом,
Одержимый вожделением, гневом и неразумием,
Я исповедую и очищаю каждое по отдельности.

Я радуюсь обо всех совершенствах
И благих заслугах всех живых существ,
Достигающих-в-одиночестве, обучающихся и ненуждающихся в обучении,
Будд десяти сторон света и их последователей.

О вы, осветившие Вселенную во всех десяти направлениях,
Ставшие буддами на путях просветления,
Я обращаюсь к вам, мои защитники,
Поверните колесо непревзойденного учения.

Сложив руки, я умоляю
Тех, которые готовы удалиться в нирвану,
Остаться здесь столько эонов, сколько есть атомов во Вселенной,
Для блага и счастья всех живых существ.

Все, даже самые малейшие заслуги, которые я накопил
Простираниями, подношениями, исповеданием,
Радованием, прошением и мольбой,
Я посвящаю достижению полного просветления.

Давайте теперь, как рекомендует в своих работах Тенпай Дронме, совершим исповедание своих проступков, произнося слова сутры исповедания грехов. Читая эту сутру, усильте свою визуализацию будд и бодхисаттв, а также самого себя, окруженного страдающими живыми существами. Ваше чувство привязанности к самому себе и те негативные поступки, которые вы совершили под влиянием своих эгоистических устремлений, и есть то, что мешает вам действовать на благо всех живых существ. Давайте, читая эту сутру, встанем и будем одновременно совершать простирания.

Горячая просьба о даровании обетов

Оставаясь в коленопреклоненном положении, трижды повторите следующую просьбу:

"О учитель, по своему милосердию, даруй мне совершенные обеты бодхисаттвы; скорее даруй мне их".

Радование

Обратившись с такой просьбой, сядьте в радостном ожидании получения обетов.

Выяснение наличия препятствий

Для того чтобы проверить, готовы ли вы к принесению обетов, учитель обращается к вам с таким вопросом:

"О сын благородной семьи и духовный брат... (имя), бодхисаттва ли ты? И прочитал ли ты молитвы, пробуждающие стремление к обретению просветления?"

Отвечайте "да".

Затем учитель спрашивает: Желаешь ли ты получить от меня наставления об обетах бодхисаттвы и об основах пути бодхисаттвы?

Отвечайте "да".

ОСНОВНОЙ РИТУАЛ

Теперь начинается сама церемония принесения обетов. Снова визуализируйте будд и бодхисаттв в пространстве перед собой и самого себя, окруженного всеми живыми существами. Затем думайте так: "Хотя я нахожусь еще в этом круговороте бытия и подвержен заблуждениям и страданиям, мне повезло гораздо больше, чем большинству из этих живых существ, поскольку я обрел человеческую форму бытия и имею возможность судить о том, что полезно, а что вредно. Поэтому, всегда помня о великих и драгоценных свойствах бодхичитты, я ныне принимаю решение действовать для достижения полного просветления на благо всех живых существ. Дав обеты бодхисаттвы, я посвящу всю свою жизнь и все силы осуществлению священных идеалов бодхисаттвы".

Те из вас, кто недостаточно уверен в своем стремлении осуществлять деяния бодхисаттвы, могут не давать обетов. Развивайте вместо этого альтруистическое побуждение такого рода: "Пусть я обрету всецелое просветление на благо всех живых существ".

А те, кто достаточно уверен в себе, пусть произносят следующие слова:

"Как великие бодхисаттвы прошлого прежде всего зарождали в себе бодхичитту, давали обеты и посвящали свою жизнь совершению деяний бодхисаттвы, я также приношу эти обеты и вступаю на путь осуществления деяний бодхисаттвы".

Затем учитель три раза задает вам вопрос; каждый раз отвечайте на него утвердительно. После третьего повторения пребывайте в твердой уверенности того, что вы полностью приняли обеты бодхисаттвы³⁵.

"О ... (имя ученика), сын благородной семьи, принимаешь ли ты от меня заповеди бодхисаттвы по самообузданию, накоплению совершенств и действию на благо других, а коротко говоря, все заповеди бодхисаттвы и все практики, которые осуществляли бодхисаттвы в прошлом, осуществляют в настоящем и будут осуществлять в будущем?"

Отвечайте: "Да, принимаю".

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ РИТУАЛЫ

Призыв к вниманию будд

Когда учитель, произнося нижеследующие строки, призывает милосердное внимание всех будд десяти сторон света, представьте себе, что вы касаетесь головой стоп всех будд и бодхисаттв, находящихся перед вами.

"О, взгляните на нас, все будды десяти сторон света. Хотя сами вы недоступны обычному восприятию, от вашего взора не скрыто ни одно живое существо. Знайте, что этот бодхисаттва (... имя ученика) трижды произнес обеты бодхисаттвы при мне, Бодхисаттве (... имя учителя), и я свидетельствую об этом".

Воодушевление ученика посредством объяснения ему благих результатов принесения обетов

Теперь учитель рассказывает вам о том великом благе, которое проистекает из принесения вами обетов и претворения в жизнь бодхичитты.

В "Бодхисаттвачарьяаватаре" сказано, что сила, порождаемая истинной бодхичиттой, такова, что, однажды возникнув в вас благодаря принесенным обетам, она позволяет даже во сне продолжать накапливать благие заслуги.

Лама Цонкапа в своих книгах говорит, что в тот момент, когда мы приносим обеты бодхисаттвы, будды десяти сторон света видят это и становятся нашими свидетелями. Они знают, что в такой-то день — например, сегодня — в гималайском городе Дхарамсала, в храме Текчен Чолинг, множество учеников принесли обеты бодхисаттвы в присутствии бхикшу по имени Тензин Гьяцо. А потому будды станут молиться об успехах этих бодхисаттв и всегда будут относиться к ним как к своим духовным детям.

Обеты бодхисаттвы выше многих других обетов. Хранение их позволит вам накопить большое количество благих заслуг и убережет от многих негативных поступков.

Никогда без нужды не говорите непосвященным и тем, которые не имеют веры в действенность практики бодхисаттв, о принесенных вами обетах. Это может нанести вред слушающим: они могут начать осуждающе высказываться об обетах бодхисаттвы и тем самым совершат неблагие поступки. Поэтому, рассказывая об обетах, необходимо очень внимательно относиться к своей аудитории.

Благодарственные подношения

Церемония завершается благодарственными подношениями. Учитель вместе со своими учениками делает подношение всем буддам и бодхисаттвам. В это время читаются строки семичастной практики, которые приведены выше.

14. ДЕЯНИЯ БОДХИСАТТВЫ

Одного лишь зарождения альтруистического устремления недостаточно. После того как вы дали обещание, вы должны приступить к совершению поступков бодхисаттвы, поскольку без реальных поступков ваши обещания останутся всего лишь альтруистическим устремлением. Не приступив к совершению деяний бодхисаттвы, вы не сможете обрести состояния всеведения, которое жизненно необходимо для того, чтобы в полной мере помогать всем живым существам.

Образ жизни и поступки бодхисаттвы должны согласовываться с теми принципами, которые вы признали, впервые зародив в себе альтруистическую мысль бодхи — обещание трудиться на благо всех живых существ. А потому конечным устремлением бодхисаттвы является обретение тела формы будды, поскольку, только имея тело формы будды можно учить живых существ и действовать на их благо. Такое тело можно обрести, только устранив все, что мешает знанию. Вы должны полностью развить в себе сознание Ясного Света и превратить его во всеведение, поскольку, не достигнув всеведения, вы не сможете обрести и тело формы будды. На стадии завершения практикующий вырабатывает в себе два тела — высшее тело истины (дхармакая) и высшее тело формы (рупакая).

Бодхисаттва должен вступить на путь, максимально сочетающий в себе метод и мудрость, что приводит его к стадии завершения. Это есть путь соединения мудрости и метода, или, другими словами, путь накопления мудрости и добродетели. Мудрость и метод необходимо практиковать не изолированно друг от друга, а напротив, в единстве. Практика мудрости состоит в накоплении мудрости, тогда как практика бодхичитты, сострадания, морали и так далее служат накоплению благих заслуг.

ШЕСТЬ СОВЕРШЕНСТВ

Изучение и практика шести совершенств — это применение бодхичитты в жизни.

1. Щедрость

Это первое из шести совершенств. Щедрость бывает трех видов: дарование материальных благ, дарование дхармы и защита от опасности. "Даровать дхарму" означает "давать другим живым существам учение из чистого желания принести им пользу". Это не относится только к большим ламам, дающим учение с высоты своих тронов. Не следует думать, что передача дхармы должна обязательно сопровождаться впечатляющими ритуалами, звуками музыкальных инструментов и тому подобным. Если кто-то из сострадания и с добрым сердцем дает совет, касающийся практики, то это и есть дарование дхармы.

Раздача своего имущества без малейшего сожаления и без задней мысли о воздаянии является частью практики щедрости. Если вы желаете развивать щедрость, очень полезно будет делать подарки больным людям, а также монастырским университетам, включающим в свою программу курс философского образования, где молодые монахи обучаются дхарме.

Практиковать щедрость можно также, отказывая себе в чем-то. Можно развить свою щедрость до того, что вы сможете поделиться даже своим собственным телом, которое является для вас наиболее драгоценной вещью, без малейшего сожаления или чувства собственности. Здесь, как и во всякой другой практике, важно с самого начала не впадать в уныние и никогда не думать о том, что вам это не удастся.

Защита от опасности и неприятности — это дарование безопасности, примером чего является лечение заболеваний и тому подобные вещи. Сюда относится также выполнение ритуалов, направленных против болезней. Но человек, истинно практикующий дхарму, а в особенности занимающийся практикой Ламрим и преобразованием мышления, не должен всегда исходить из предположения о том, что причиной страдания являются определенные духи. Хотя такое и случается, но в основном причина наших страданий и несчастий состоит в накопленной неблагоприятной карме. Если же имеются несомненные признаки того, что зло причинено именно злыми духами, то вместо выполнения всех соответствующих ритуалов гораздо полезнее развивать в себе чувство сострадания по отношению к тем силам, которые причинили вам зло. Это предоставляет вам еще одну возможность практиковать сострадание, что гораздо важнее выполнения ритуалов.

Хотя мы, тибетцы, и говорим о законе причин и следствий и об учении Будды, но оказавшись в сложной ситуации мы часто сваливаем ответственность за это на злых духов. Хорошо было бы иметь поменьше суеверия и побольше веры в закон кармы.

Однако, в случае если имеется много внутренних и внешних подтверждений тому, что зло причинено именно духами, то на этот случай имеются определенные ритуалы, рекомендованные самим Буддой и направленные на то, чтобы справиться с проблемой. И если практиковать их правильно, можно получить положительный результат. Монах, выполняющий эти ритуалы, должен делать это на основе

переживания единения со своим личным медитационным божеством и с сильной альтруистической мотивацией.

2. Моральная чистота

Далее следует практика моральной чистоты. Если вы приняли монашеские обеты, храните их и живите в соответствии с правилами жизни бхикшу, то есть буддийских монахов. Никогда не следует поддаваться примеру монахов, нарушивших свои обеты. В мире существуют люди, доходящие даже до убийства своих родителей. Но это вовсе не значит, что вы можете следовать их примеру. Подобно этому, хотя в буддийском сообществе и имеются монахи, ведущие неподобающий образ жизни, вы должны следовать примеру совершенных монахов. Лучше пусть мало, но хороших монахов, чем много, но плохих.

Миряне выполняют практику моральной чистоты путем воздержания от десяти неблагих поступков — желательно от всех десяти. Но если это невозможно, то следует по меньшей мере избегать отнятия чужой жизни, лжи и неправильного сексуального поведения; это совершенно необходимо (и не только для благополучия отдельной личности, но и для сохранения мира и спокойствия в обществе в целом). Разговоры, ведущие к возникновению ссор и распрей, также очень разрушительны; они становятся причиной конфликтов и взаимного непонимания как между сообществами, так и между отдельными людьми, а потому создают большие препятствия для достижения покоя ума. То же самое касается и лжи. Бессмысленная болтовня, хотя и не причиняет больших разрушений, но тем не менее отнимает ваше драгоценное время, а потому также очень вредна. Следует избегать сквернословия, жадности, желания навредить другому и ложных взглядов. Ложные взгляды — это неправильные представления о мире, как, например, отрицание посмертного существования и закона кармы.

Кроме того, как советует Нагарджуна в своей "Ратнавали" (Драгоценное ожерелье), необходимо воздерживаться от употребления алкоголя. В Тибете, в условиях китайской оккупации, люди часто злоупотребляют алкоголем, чтобы отдохнуть и расслабиться, что очень вредно. Сам Будда говорил, что тот, кто считает его своим учителем, не должен употреблять алкоголя даже в количестве, равном капле на кончике травинки.

Очень вредны также азартные игры; они влекут за собой совершение многих негативных поступков, таких, как ложь, жадность и сквернословие. Именно поэтому Нагарджуна говорил, что азартные игры очень вредны.

То же самое касается и курения. Даже современные доктора говорят о разрушительном воздействии табачного дыма на здоровье. Курение это просто вредная привычка; человек не умрет, если перестанет курить. Это не то же самое, что употребление чая. Чай естественным образом включен в наш рацион, и, если врач рекомендует нам не пить чая, мы должны поискать что-нибудь взамен. Но курение — совершенно другое: в нем нет никакой необходимости. В силу своих ложных представлений и вредной привычки к нему некоторые люди находят запах табака даже приятным. Кроме того, курение — это напрасная трата денег. Вместо того чтобы курить, лучше отправиться на пикник или хорошенько пообедать. Это

вопрос нашего здоровья, а не религии. И лучше с самого начала не привыкать к употреблению табака.

3. Терпение

Существуют различные типы терпения: спокойное отношение к тому злу, которое причиняют нам другие, добровольное принятие на себя трудностей, терпение, развиваемое благодаря осмысленной убежденности в правильности учения. Практикующие дхарму должны сочетать в себе эти типы терпения — они должны уметь переносить трудности. Но это не означает, что они должны перестать заботиться о своем здоровье.

Заболев, лучше всего с самого начала обратиться к врачу и принять лекарство. Лучше не откладывать это до последнего момента, как это обычно делают тибетцы. Поскольку на Тибете очень мало врачей, то заболевшего человека обычно стараются полнее накормить и дать ему возможность отдохнуть. Этого, как правило, бывает недостаточно. Гораздо важнее найти причины болезни и принять соответствующие меры. Забота о своем здоровье очень важна, особенно для тех, кто занимается медитацией высоко в горах, и для студентов монастырей, проходящих интенсивный курс обучения.

Вместе с тем йогины и студенты должны научиться терпеть трудности. В противном случае они не достигнут успехов в обучении. Гунгтанг Джампеянг сказал:

Если вы желаете обучаться на пути избежания заблуждений
И достижения освобождения
И стать прославленным ученым, получившим всеобщее признание,
Терпеливо сноситесь связанные с этим трудности.
Ваша нынешняя лень,
Предаваясь наслаждениям, выпивке и сладкому сну,
Вы не достигнете ничего.

Умение терпеть зло от других людей также очень важно, и в особенности для практикующих в соответствии с традицией Махаяны, поскольку сострадание лежит в основе всей этой традиции, да и всего буддизма. Итак, вы должны научиться терпеть зло, причиненное вам другими людьми. Будда говорил, что те, воздающие злом за зло не являются его учениками. Ко всем своим несчастьям, в том числе и к тем, которые принесли вам другие люди, вы должны относиться как к плодам своей кармы. Это позволит вам терпеливо переносить страдания. Сталкиваясь с трудностями, такими, как болезни и неблагоприятные обстоятельства, хорошо размышлять о законе причинности и делать вывод о том, что все это есть последствия ваших прошлых поступков.

Такой вывод убережет вас от сожалений и ненужного беспокойства, но это вовсе не значит, что вы не должны действовать для разрешения проблемы.

Некоторые неправильно понимают, что такое карма. Они придают учению о причинности такой смысл, что якобы все предопределено, и в результате

получается, что отдельная личность не в состоянии что-либо сделать. Это совершенно неправильно. В самом термине "карма", что означает действие, заложено представление об активной силе, наличие которой свидетельствует о наших возможностях позаботиться о будущем. Поскольку поступок есть то, что совершается самой личностью, живым существом, то именно от нас зависит, совершим мы его или нет.

Для разных людей может быть применим различный подход к практике терпения. Для некоторых может оказаться полезным, столкнувшись со сложными обстоятельствами, подумать о том, что такова природа страдания, и что все это есть естественное следствие пребывания в круговороте бытия. Другие могут усматривать в этом процесс созревания плодов их собственных прошлых поступков и желать, чтобы в результате их нынешнего страдания все живые существа были избавлены от страданий в будущем.

4. Приятное усилие

Если у вас есть способность к совершению приятного усилия, то вы сможете исполнить все дела, которые задумали. Так что подобная способность очень важна для практикующего. Существует три типа приятного усилия: 1) непреклонное приятное усилие; 2) приятное усилие в накоплении добродетелей и 3) приятное усилие в работе на благо других. Главным препятствием для развития всех этих типов усилия является лень, прежде всего ленивое промедление, а также лень, проистекающая из праздности и из чувства собственной неполноценности³⁶.

5. Сосредоточение

Поскольку практика сосредоточения и практика мудрости рассматриваются в отдельной главе, то здесь я лишь кратко коснусь этого вопроса.

Сосредоточенность, концентрация — это однонаправленность ума, служащая основой для каждой конкретной медитации. В зависимости от функционального назначения концентрации, она бывает двух типов: обычная (мирская, направленная на земные реальности) и сверхобычная.

6. Мудрость

Мудростью называется аналитическая способность ума, позволяющая глубже проникнуть в природу вещей. В широком смысле она бывает двух типов: мудрость, исследующая абсолютную природу вещей, и мудрость, исследующая их относительную природу.

Четыре фактора, способствующие созреванию бодхисаттв, — это четыре главных метода, используемых ими для привлечения учеников и развития их духовных возможностей. Это:

- 1) дарование материальных благ;
- 2) приятная речь;

3) готовность всегда дать правильный совет и

4) личный пример — жизнь в соответствии с принципами учения. То есть те средства, применяя которые сострадательные бодхисаттвы действуют на благо всех живых существ.

15. МЕСТО ПОКОЯ УМА

Концентрация — очень важный фактор для выполнения практики накопления мудрости. Прежде всего, практикующий должен создать условия для совершенной практики однонаправленного сосредоточения. Практика самадхи, или концентрации является общей как для буддистов, так и для небуддистов; не имея такой способности, вы не достигнете большого прогресса на духовном пути. Для нас, занимающихся практикой, соединяющей в себе учения сутры и тантры, и в особенности высшей йога-тантры, очень важно достичь однонаправленной концентрации, позволяющей сосредоточить всю свою энергию на определенном объекте.

Необходимым условием для выполнения практики однонаправленного сосредоточения, или, другими словами, достижения места покоя ума: являются выбор спокойного места, несовершенство активных действий, изучение текстов, касающихся обретения сосредоточенности, отсутствие лишних контактов с людьми, придание своему телу правильной позы и так далее.

Для выполнения самой практики можно выбрать разнообразные предметы в качестве объекта медитации, такие, как кусочек камня, дерева, или любой другой объект. Но лучше всего в качестве объекта сосредоточения взять изображение Будды. Выполняя практику йоги божеств, вы можете визуализировать объект медитации в пространстве перед собой или представить себе, как образ учителя, находящийся на макушке, растворяется в вас, и вы сами превращаетесь в Будду Шакьямуни. Сидя в позе ваджрасана (со скрещенными ногами), мы выполняем такую визуализацию, либо видим объект перед собой, либо, если мы получили соответствующее посвящение, визуализируем самого себя в качестве Будды Шакьямуни.

Как я уже говорил раньше, для одних лучше выполнять визуализацию с закрытыми глазами, для других — хотя сначала это может показаться сложным — правильное будет сразу выработать привычку медитировать, не закрывая глаза. В будущем это может оказаться очень полезным. Если же они в начале медитации станут закрывать их, то в момент открытия покой ума может быть сильно нарушен. Необходимо упомянуть также, что, поскольку вы занимаетесь развитием однонаправленного сосредоточения на базе ментального сознания, а не на уровне органов чувств, очень полезно выработать привычку медитировать с открытыми глазами, совершенно не обращая внимания на сознание зрительного восприятия. Таким образом вы сможете научиться полностью исключать условия, способствующие возникновению сознания, воспринимающего зрительные образы.

Теперь, приступив к выполнению медитации для достижения покоя ума, сосредоточьтесь умом на выбранном объекте и сохраняйте однонаправленную концентрацию. Если какое-либо свойство выбранного объекта, например цвет, изменится, вы должны постараться в своей медитации восстановить тот цвет, который был выбран изначально. Нельзя позволять своему уму подпадать под власть различных препятствующих факторов. Очень важно с самого начала развить в себе твердую решимость (даже если речь идет об очень коротком периоде медитации) относительно того, что ваше созерцание будет совершенным, свободным от умственной вялости и излишнего возбуждения и что вы не станете отвлекаться от выбранного вами объекта.

Затем, в процессе самой медитации, важно никогда не терять выбранного вами объекта. Если ваш ум сосредоточен и направлен на объект созерцания, то он должен пребывать в расслабленном состоянии, но в случае слишком сильного расслабления существует опасность впасть в сонливость. Поэтому при однонаправленной концентрации вы должны поддерживать определенную степень напряженности, как если бы ваш ум растворялся в выбранном объекте медитации. Очень важно уметь сочетать напряжение и расслабленность. В результате сочетания этих двух факторов ясность ума при медитации увеличится. Если же вы попытаетесь слишком сильно расслабиться с самого начала, это не позволит вам достичь большого успеха.

Для того чтобы в совершенстве овладеть техникой медитации успокоения ума, вы должны для преодоления пяти главных препятствий в достижении покоя ума применить восемь противодействующих сил. Одним из препятствий является лень, и, чтобы побороть ее, существуют четыре противодействующие силы: вера в действенность медитативного сосредоточения; глубокий интерес и уважение к этой практике в результате знания ее благих результатов; приятное усилие и гибкость ума. Памятование является силой, противоположной той, которая приводит к потере концентрации на объекте.

Внимательность позволяет вам отмечать снижение напряжения и излишнее возбуждение ума. Эта способность к наблюдению за собой вам жизненно необходима.

Уровни практикующих бывают самыми разными. Некоторые из них, те, чья внимательность очень велика, могут предотвратить снижение внимания в самом начале, получая как бы предупреждение в тот момент, когда опасность еще только готова возникнуть. Те, у кого внимательность не столь велика, могут остановить снижение внимания только после того, как этот процесс начался. Существуют различные виды снижения внимания — грубый и тонкий. Причина возникновения этого состоит в том, что ум слишком сильно расслаблен; чтобы остановить начавшийся процесс, вы должны вернуть напряженность ума и повысить внимательность. Это можно сделать, размышляя о таких вещах, как, например, великие качества тела, речи и ума Будды, или визуализируя яркий свет, а также представляя себе, как ваш ум вылетает в пространство и парит в нем. Такие созерцания очень эффективны, они позволяют преодолеть угасание сознания.

Другой ошибкой, мешающей достижению состояния однонаправленности сознания, является блуждание, или рассеянность ума. Это состояние возникает тогда, когда ум отвлекается на внешние объекты. Эффективным средством преодоления этого состояния являются такие визуализации, которые позволят вам повернуть внимание вовнутрь и испытать чувство отвержения мира. Подумайте о непостоянстве сансары и жалком состоянии человека, находящегося в круговороте бытия.

Применение противодействующих сил без надобности уже само по себе является заблуждением. Поэтому нужно также развивать в себе равностность, которая состоит в неприменении без нужды противодействующих сил.

Все эти препятствия возникают индивидуально, в зависимости от возраста, умственных способностей, опыта и ментальной предрасположенности практикующего. Поэтому вы сами должны решать, как лучше с ними справиться. Самое главное — это поддерживать ровное состояние внимательности и однонаправленности ума, не позволяя ему впадать в сонливость или становиться чрезмерно возбужденным. Вас не должно удовлетворять одно лишь достижение стабильной визуализации; одновременно с этим должны присутствовать ясность и интенсивность внутреннего переживания. Воображаемый образ должен восприниматься ясно и быть стабильным.

Выполняя практику однонаправленной концентрации с применением восьми противодействующих сил³⁷, вы сможете достичь девяти состояний ума³⁸ и таким образом обрести совершенный покой.

Иногда, как рекомендует Лама Цонкапа в своей краткой версии Ламрима или как говорит Панчен Лама в комментариях на махамудру, если конечной целью человека, практикующего тантру, является преобразование всех энергетических потоков и грубого уровня ума в тонкий ум и энергию, то достижение состояния покоя посредством медитации на свой собственный ум очень плодотворно и в будущем принесет хорошие результаты.

16. МУДРОСТЬ ОСОБОГО ПОСТИЖЕНИЯ

Далее следует практика мудрости, основанная на развитии випашьяны, или особого постижения. Приступая к практике особого постижения, вы должны визуализировать своего учителя в форме Манджушри и обратиться к нему с молитвой.

Сама медитация особого постижения объясняется здесь в терминах созерцания отсутствия природы "я" в самом себе и во внешних объектах. Когда у вас возникает мысль, схватывающая природу "Я", она сначала сосредоточивается на внешних объектах, которые и возникают в первую очередь, что со своей стороны приводит к эгоистическому представлению о самобытии вашего собственного "я". Однако выполнение медитации на отсутствии самобытия личного "я" до медитации об отсутствии самобытия внешних предметов является более

эффективным и мощным методом в силу большей значимости для вас первого из этих объектов.

ОТСУТСТВИЕ САМОБЫТИЯ ЛИЧНОСТИ

Выполняя медитацию на отсутствии самобытия личности, подумайте о том, что "я" это не более чем наименование, приписанное некоторому комплекту физических и ментальных составляющих. Нагарджуна в своей работе "Ратнавали" пишет:

Личность — это не земля и не вода,
Не ветер и не пространство,
Не сознание и не все это вместе взятое.
Но вне этого, в чем же можно ее найти?

Например, в настоящий момент вы сидите на подстилке, но давайте поищем это самое "я". Вы обнаружите, что его невозможно отыскать в ваших физических или ментальных составляющих. Оно не находится ни в одном из четырех первоэлементов, из которых состоит ваше тело. Эти элементы не являются личностью сами по себе; собрание их не есть личность, и по отдельности они не являются личностью. Личность — это всего лишь наименование, приписанное им, а значит, существует только номинально. Нет такой личности, которая существует сама по себе, в истинном смысле и независимо.

В традиции говорится, что очень действенным и мощным методом является анализ отсутствия самобытия по четырем кардинальным пунктам. Это:

- 1) установление объекта отрицания;
- 2) установление проникновения (в объект рассмотрения);
- 3) установление отсутствия единства и
- 4) установление отсутствия множественности.

Итак, первый пункт — установление объекта отрицания. Все мы имеем внутри себя присущее нам ощущение того, что наше "я" существует само по себе и есть нечто самоочевидное. Особенно сильно вы ощущаете свое "я" при возникновении сильных эмоций. В этих условиях вы испытываете интенсивное ощущение наличия "я", или самости. В этот момент вы должны краешком своего сознания попытаться увидеть, каким образом это "я", или личность возникает в вас и как вы к ней относитесь.

Тогда вы сможете установить форму переживания этого внутреннего настроения, связанного со схватыванием своего "я", и то, каким образом личность, ваше собственное "я", появляется в сознании. Естественным для нас состоянием является восприятие "я" как существующего изначально, истинно и полностью

независимого от нашего тела и ума. Вам может показаться, что оно подобно хозяину, который управляет телом и умом, — полностью независимая сущность, которая, как кажется, имеет прочное существование. На основе этого ложного представления возникают все негативные эмоции, такие, как, например, вождление и гнев.

Если вы предпримите вышеописанную медитацию, вы сможете на своем собственном опыте убедиться, что "я" есть результат этого ложного представления. Прделав такой анализ, вы придете к состоянию, в котором окажетесь совершенно неспособны усмотреть в чем бы то ни было "я", или личность и сделаете вывод о том, что личность существует только как наименование.

Очень важно соотнести этот анализ со своим собственным образом мышления. Вы можете рассуждать так: если вещи, "я", или личность существуют именно таким образом, как они видятся вам, то при аналитическом рассмотрении вы должны были бы обнаружить сущность за всеми этими наименованиями. Но вы не можете найти ее; в результате проведенного анализа обнаружилась ложность этой предпосылки! Следуя указаниям аналитического рассмотрения, приведенным выше, вы сможете еще яснее увидеть, что представление о "я" возникает в результате ложной установки сознания. Так устанавливается объект отрицания.

Второй кардинальный пункт — это установление проникновения (в рассматриваемый объект). Термин "проникновение" относится в данном случае к логическому элементу необходимости обнаружения феномена, лежащего в основе. Предпосылкой здесь является то, что если нечто существует объективно и само по себе, оно является либо единым, либо состоящим из частей, без третьей возможности, точно так же, как на относительном уровне вещи либо единственны, либо множественны. Таким образом, если "я" существует так, как это видится нам в нашем ложном представлении, то есть как полностью независимое от тела, ума и психофизических совокупностей, то это "я" должно существовать либо как единое с ними, либо как полностью независимое от них. Поскольку единое и множественное образуют дихотомию, и третьего здесь не дано, то это отвечает условиям закона исключенного третьего.

Третий пункт — установление отсутствия единства. Это осуществляется путем рассмотрения, является ли "я", или личность полностью единой с психофизическими совокупностями (санскр. "скандхи". — Прим. пер.), составляя с ними одно целое. Принимая это, мы немедленно приходим к противоречию: если скандх много, то и "я" должно быть несколько. Кроме того, если наша нынешняя жизнь прекратится в момент смерти, то и "я" в таком случае тоже должно в этот момент исчезнуть. Далее, если "я", или личность составляют со скандхами единое целое, то откуда взяться естественному ощущению того, что оно является их господином и что скандхи находятся в подчиненном к нему отношении? И наконец, как можно логически утверждать, что то, что составляет основу обозначения, и само обозначение являются одной и той же вещью?

Для установления отсутствия множественности подумайте о том, что если "я", или личность существует независимо, отдельно от скандх, то после их мысленного

удаления мы должны получить возможность указать на это "я", существующее само по себе, а это не так. Если бы "я" было совершенно отлично и существовало отдельно от скандх, то не должно было бы быть никакой связи между ним и скандхами.

Таким образом, изучая этот вопрос, вы не сможете найти личность, или "я": это представление не выдерживает столь скрупулезного анализа. Если бы личность существовала сама по себе, истинно и независимо, то она выдерживала бы любое аналитическое рассмотрение. Используя аналитический подход, вы сможете достичь такого состояния, когда для вас не будет существовать "я", воспринимаемого вами таким образом в силу ложных представлений. И вы сможете поставить под сомнение вашу естественную веру в самобытие "я", или личность, которая сейчас видится вам такой самоочевидной вещью.

Как объясняет Лама Цонкапа в своем комментарии на "Мадхьямикааватару", называемом "Гонпа Рабсел", вы придете к выводу, что "я", или личность — это только обозначение, приписываемое психофизическим совокупностям. Такое понимание и есть постижение отсутствия личного "я". Углубляя свое понимание этого вопроса и укрепляя его постоянной медитацией, вы сможете развить его до состояния прямого интуитивного опыта.

Есть много различных уровней постижения отсутствия индивидуального "я", среди которых есть и грубые уровни. Грубый уровень такого постижения — это представление о том, что личность не существует субстанционально или не является самодостаточной, самоидентичной вещью. Если какой-либо уровень постижения отсутствия индивидуального "я" дает вам, будучи достигнутым, переживание пустотности в приложении к другим явлениям, то, значит, это истинное понимание на тонком уровне. Понимание всех уровней отсутствия индивидуального "я" очень важно, поскольку это ведет к постижению окончательной и абсолютной природы вещей, пустотности.

Развив в себе такого рода уверенность и удостоверившись в своем постижении отсутствия самобытия личности и того, что личность — это только наименование, приписанное психофизическим совокупностям, вы должны поддерживать в себе состояние медитативного равновесия. Когда убежденность ослабевает, вы должны укрепить ее посредством применения вышеописанного аналитического процесса. Пребывая в состоянии медитативного равновесия, важно следить за тем, чтобы в своей концентрации вы были полностью погружены в простое переживание отсутствия и полного отрицания наличия самобытия личности, не вдаваясь ни в какие рассуждения относительно других уровней существования.

А вот в послемедитативные периоды практикующий приходит к постижению относительной природы явлений. Хотя явления лишены истинного самобытия, но каким-то способом они все-таки существуют, и вы можете сделать вывод, что способ их существования — относительный. Тогда вы сможете воспринимать все явления так, будто они являются иллюзией. Нет необходимости прикладывать много усилий для достижения такого рода опыта: если ваше понимание отсутствия самобытия или пустотности в течении медитации достигло определенной степени совершенства, то в постмедитативный период понимание иллюзорности

относительной реальности — факт того, что хотя явления и видятся одним образом, но существуют они по-другому, — придет само собой, как побочный результат.

ОТСУТСТВИЕ САМОБЫТИЯ ВНЕШНИХ ОБЪЕКТОВ

Медитация на отсутствии самобытия внешних объектов разделяется на две фазы: медитация на отсутствии самобытия составных феноменов и медитация на отсутствии самобытия несоставных феноменов. Точно так же, как "я", или личность лишены самобытия, все принадлежащие нам предметы и все, что нас окружает, тоже лишены его.

К категории составных относятся три типа феноменов: материя, и абстрактные, но временные вещи или понятия. К первому типу феноменов относится тело. Думая о теле, вы обладаете естественным ощущением того, что его различные части, такие, как голова, руки и так далее, существуют независимо и обладают самобытием. Такое ощущение несостоятельно: проанализировав его, вы найдете, что эти части есть всего лишь наименования, приписанные некоторым совокупностям. Можно применить такой анализ и ко всему телу в целом (является ли тело полностью единым со своими частями, или оно совершенно отлично от своих частей?), а также к таким внешним объектам, как дом, город, гора, дерево, лес и так далее. Что такое лес? Это собрание деревьев или отдельные деревья сами по себе? Вы найдете, что лес это просто наименование, приписанное собранию всех этих различных деревьев. Подобным же образом и различные качества — хорошее, плохое, длинное, короткое, высокое — относительные термины, приписанные чему-то еще. Это говорит об их зависимой природе. В абсолютном смысле не существует длинного или короткого самого по себе.

Такая же форма анализа применима и к сознанию, рассмотрите, существует ли сознание независимо и само по себе, а затем подумайте о том, составляет ли оно единство с сознанием предыдущего момента или полностью отлично от него.

К третьей категории составных феноменов относятся абстрактные, но временные явления. Здесь имеются в виду такие явления, как время, месяц, день и прочие феномены, не подлежащие чувственному восприятию. Если год существует независимо, то он не должен зависеть от своих частей, таких, как месяцы. Но как можно определить год вне зависимости от понятия месяца? Итак, год — это не более чем наименование, приписанное определенному числу месяцев. В равной мере этот анализ применим и к несоставным феноменам, таким, как пространство. Нагарджуна сказал в своей работе "Мадхьямика Карина" (Фундаментальное исследование Срединного Пути): "Если невозможно установить составные вещи, то как можно установить несоставные вещи?"

Короче говоря, вы должны добиться понимания того, что не только ваша собственная личность, но и все явления лишены истинного самобытия и иллюзорны в том смысле, что хотя они и являются нам как истинно существующие, но на самом деле лишены этого качества.

Такова медитация на пустотности всех явлений. Медитация на пустотности несоставных феноменов очень важна, особенно когда вы рассматриваете отсутствие самобытия самой пустоты. Причина этого заключается в том, что существует большая опасность принять пустоту за нечто, существующее независимо. Отрицая истинное самобытие всех объектов, вы можете начать усматривать в самой пустотности качество самобытия по причине ее абсолютной природы. Но пустота, так же как и все прочие феномены, лишена истинного самобытия. Не существует независимой или наделенной самобытием пустоты, которая бы не зависела от рассматривающего ее субъекта. Пустота это всегда только лишь качество или свойство, и нет никакой пустоты, независимой от того основания, относительно которого она устанавливается.

Таким образом, пустота — это наименование, приписанное некоторому основанию, как, например, пустота вазы — это не что иное, как абсолютная природа вазы. Само отсутствие или отрицание самобытия вазы и есть пустота. Ваза как субъект пуста, так же как и ее качество пустотности.

Очень важно избавиться от ложного понимания пустоты как чего-то истинно существующего. Во многих текстах говорится о страшной опасности такого воззрения. По этой причине в сутрах употребляются многочисленные синонимы для обозначения пустотности самой пустоты: пустота абсолютной природы, пустота абсолютной истины и так далее. Объяснения всех этих видов пустоты служат для того, чтобы преодолеть ложное представление о пустоте как о вещи, наделенной истинным существованием.

Постижение этой пустотности посредством анализа, производимого как в состоянии медитативного равновесия, так и в послемедитационный период при условии гибкости ума, приобретаемой в результате медитативного сосредоточения, говорит о факте особого постижения, имеющего своим объектом пустоту.

17. НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ТАНТРЕ

Усовершенствовав свой ум на пути практики Ламрим, вы можете приступить к практике тантры, которая является вратами для удачно практикующих учеников. Посредством этой мощной и утонченной практики вы получите возможность ускорить процесс накопления заслуг и мудрости и обрести всеведение в максимально короткий срок.

Этим мы завершим краткое изложение комментария на Ламрим Панчен Ламы Лобсанга Чоки Гьялцена. Как я уже упоминал недавно, суть учения Будды сводится к тому, чтобы быть добрым человеком и развивать в себе альтруистическую любовь ко всем живым существам.

Перевод Сергея Хоса

ДОПОЛНЕНИЕ 1

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА И ЗАПОВЕДИ, СВЯЗАННЫЕ С ПРАКТИКОЙ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ МЫШЛЕНИЯ

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА:

1. Не пренебрегайте и не нарушайте данных вами обетов.
2. Не допускайте, чтобы ваша практика сделала вас высокомерным.
3. Не позволяйте себе обособляться от других.
4. Внутренне преобразуя свой ум, сохраняйте внешне естественное поведение, приемлемое для окружающих.
5. Не обсуждайте чужих недостатков.
6. Никогда не думайте о чужих падениях, даже если вам доведется увидеть их.
7. Наиболее тщательно применяйте противоядия против наиболее сильных ваших заблуждений.
8. Оставьте всякие помыслы о личном воздаянии за вашу практику преобразования мышления.
9. Не позволяйте, чтобы яд самовлюбленности и представлений о самобытии вещей загрязнял ваши добрые дела.
10. Не сердитесь на тех, кто причинил вам зло.
11. Не отвечайте бранью на брань.
12. Не воздавайте злом за зло.
13. Уклоняйтесь от действий, причиняющих вред телу или уму других людей.
14. Не возлагайте на других вину за ваши собственные недостатки и промахи.
15. Воздерживайтесь от того, чтобы использовать общественное имущество для своих собственных нужд.
16. Не занимайтесь практикой преобразования мышления только для того, чтобы защитить себя от негативных сил.
17. Не будьте высокомерным и заносчивым по причине занятий практикой.

18. Изгоняйте из себя стремление к тому, чтобы другие страдали ради вашего счастья.

ЗАПОВЕДИ:

1. Приступая к любой деятельности, думайте о том, как принести счастье другим.
2. Не допускайте любые вредные влияния. Осуществляйте свою практику, сохраняя альтруистическое настроение, помня о своем равенстве со всеми, о своей готовности поменяться с ними местами.
3. Совершая любое благое дело, начинайте его с развития мотивации бодхичитты, а заканчивайте посвящением заслуг.
4. Преобразуйте все свои жизненные обстоятельства, как желательные, так и нежелательные, таким образом, чтобы они служили дополнением к вашей практике преобразования мышления.
5. Храните свои обеты, и в особенности те, что связаны с практикой преобразования мышления, и цените их, как саму жизнь.
6. Применяйте противоядие сразу по возникновении заблуждений, стараясь пресечь их воздействие.
7. Соберите воедино три главных условия вашей практики:
 - а) опору на опытного духовного наставника;
 - б) внутреннюю расположенность к совершению правильных поступков;
 - в) хранение заповедей, связанных с тремя обетами (личного освобождения, бодхисаттвы и тантры).
8. Сохраняйте три непреклонности:
 - а) непреклонную веру в своего духовного наставника;
 - б) непреклонную радость от практики преобразования мышления;
 - в) непреклонное желание хранить тройственные обеты.
9. Не уклоняйтесь от правильного поведения, включающего факторы тела, ума и речи.
10. Во время практики преобразования мышления постоянно сохраняйте чувство единения с другими людьми.
11. Применяйте принципы своей практики ко всем явлениям.

12. Особенно тщательно выполняйте медитацию на чувстве любви и сострадания к своему врагу.
13. Никогда не ожидайте наступлений благоприятных внешних обстоятельств для своей практики.
14. Старайтесь постичь суть практики.
15. Избегайте шести извращений:
 - а) извращенного терпения: демонстрации великого терпения в отношении мирских трудностей вместо терпеливого отношения к трудности обретения альтруистической мотивации;
 - б) извращенной воли: наличия большой решимости в преследовании мирских целей и отсутствия такого устремления по отношению к практике дхармы;
 - в) извращенного вкуса: получения удовольствия от негативных эмоций, таких, как вождделение, ненависть и т.д., вместо того чтобы получать наслаждений от медитации;
 - г) извращенного сострадания: жалость к настоящему практику, который беден материально, и восхищение тем, который имеет мирские успехи;
 - д) извращенная преданность: побуждение ваших близких к преследованию мирских целей, а не к практике дхармы;
 - е) извращенная радость: радость по поводу неудач тех, кого вы не любите, и безразличие к добрым поступкам тех, которые приносят пользу многим.
16. Совершайте устойчивую и непрерывную практику.
17. Мобилизуйте всю вашу способность к однонаправленной концентрации и не допускайте сомнений и неуверенности.
18. Старайтесь устранить свои заблуждения посредством применения аналитического рассмотрения.
19. Не хвалитесь тем, что вы сделали для других.
20. Не обращайтесь внимания на мелкие происшествя и замечания.
21. Не старайтесь обрести уважение и репутацию благодаря вашей практике.
22. Избегайте непостоянства.

ДОПОЛНЕНИЕ 2

ОБЕТЫ БОДХИСАТТВЫ

Восемнадцать основных падений:

1. Восхвалять себя и унижать других.
2. Отказываться поделиться с другими имуществом и дхармой.
3. Отказываться простить другого, даже если он принес извинения.
4. Сомневаться и отрицать учение Великой Колесницы.
5. Присваивать подношения, сделанные Трем Драгоценностям.
6. Уклоняться от учения (впадение в сектантство и т.д.).
7. Заставлять снимать одеяния людей монашеского звания.
8. Совершать одно из пяти преступлений, требующих немедленного воздаяния.
9. Придерживаться ложных взглядов.
10. Разрушать города и им подобные места.
11. Давать учение о пустоте тем, кто не готов его понять.
12. Сеять в других сомнения относительно возможности обретения полного просветления.
13. Становиться причиной нарушения другими обетов индивидуального освобождения.
14. Уничижать тех, кто следует по пути индивидуального освобождения.
15. Проповедовать ложное понимание (пустотности и прочего).
16. Принимать в дар то, что было несправедливо добыто или присвоено из принадлежащего Трем Драгоценностям.
17. Устанавливать вредоносные правила и выносить несправедное суждение.
18. Отказываться от обетов бодхичитты.

За исключением случаев отказа от обетов бодхичитты и случаев обладания ложными взглядами, для полного нарушения любого из основных обетов дополнительно требуется четыре так называемых фактора полной вовлеченности: 1) отсутствие памятования о дурных последствиях падения; 2) отсутствие

противодействия желанию совершить падение; 3) совершение проступка с удовольствием и получением удовлетворения от него; 4) отсутствие стыда и осознания своей вины.

Сорок шесть вторичных падений:

Семь падений с точки зрения щедрости:

1. Не делать ежедневных подношений Трем Драгоценностям.
2. Испытывать желание по причине недовольства.
3. Не оказывать должного уважения тем, кому вы приносили обеты бодхисаттвы.
4. Не отвечать на вопросы из презрения, хотя вы и можете ответить на них.
5. Не принимать приглашения из гордости, желания обидеть, по причине гнева или лени.
6. Не принимать подарков из чувства зависти, гнева и т.д., а также просто из желания обидеть дающего.
7. Отказывать в учении тем, которые желают обучаться.

Девять падений с точки зрения моральной чистоты:

1. Пренебрегать теми или избегать тех, кто совершил любое из пяти ужасных преступлений или нарушил обеты индивидуального освобождения или выразил к ним презрение.
2. Не соблюдать заповеди моральной чистоты из желания снискать чье-то расположение.
3. Соблюдать малые заповеди, когда обстоятельства требуют их нарушения ради принесения большой пользы другим.
4. Не совершать семь неблагоприятных поступков телом и речью, когда этого требуют законы всеобщей любви и сострадания.
5. Принимать вещи, обретенные посредством одного из пяти несправедливых способов (лестью, намеками, подкупом, вымогательством и обманом).
6. Проводить время в легкомысленных занятиях (таких, как безделье, кокетство, танцы, музицирование ради развлечения, болтовня), а также мешать другим в медитации.
7. Считать, что бодхисаттвы не пытаются достичь освобождения и не рассматривать заблуждения как нечто такое, чего следует избегать.

8. Не жить в соответствии со своими обетами из страха лишиться популярности и не стараться исправить свое поведение, способствующее приобретению данной репутации, что ограничит возможности осуществления деяний бодхичитты.

9. Не пытаться исправить тех, кто в своем заблуждении совершает негативные поступки. Пытаться исправить их значит помочь им раскрыть и исправить их поступки, в то время как укрывательство порождает подозрительность и вражду со стороны других людей.

Четыре падения с точки зрения терпения

1. Не следовать четырем правилам высшей нравственности, состоящим в том, чтобы не отвечать на брань, на унижения, на побои и даже на попытку убийства.

2. Уклоняться от тех, кто злится на вас.

3. Отказываться принимать извинения от других.

4. Руководствоваться в своих действиях черными мыслями, не противостоять возникновению гнева размышлениями о его дурных последствиях и т.д.

Три падения с точки зрения приятного усилия

1. Приобретать себе учеников из желания почестей или материальных благ.

2. Растрачивать силы по пустякам; не бороться с ленью и привычкой к долгому сну и медлительности.

3. Иметь склонность к пустой болтовне.

Три падения с точки зрения концентрации

1. Не искать подходящих условий для достижения однонаправленной концентрации и медитировать без надлежащего руководства.

2. Не пытаться устранить то, что мешает концентрации.

3. Считать главной целью концентрации переживание наслаждения.

Восемь падений с точки зрения мудрости

1. Избегать учений Малой Колесницы, исходя из того, что практикующий учение Великой Колесницы в них не нуждается.

2. Бессмысленно растрачивать свои силы по мелочам, вместо того чтобы следовать по пути выбранной практики.

3. Предпринимать изучение того, что не связано с дхармой.
4. Изучать предметы, не связанные с дхармой, с большим усердием, по причине привязанности и уважения к ним.
5. Избегать учений Великой Колесницы, утверждая их неэффективность, и отвергать конкретные тексты на основании их литературного стиля.
6. Восхвалять себя и унижать других из гордости или из чувства ненависти.
7. Отказываться от участия в ритуалах, беседах и т.д. по причине лени или из гордости.
8. Не уважать своего учителя и не следовать его советам.

Двенадцать падений с точки зрения помощи другим

1. Отказывать в помощи тем, кто в ней нуждается.
2. Уклоняться от оказания помощи больным.
3. Не стараться облегчить страдания других, такие, как отсутствие зрения и слуха, хромота, усталость, уныние, незаслуженная обида и страдания от пяти препятствий к достижению покоя и концентрации.
4. Не указывать путь дхармы тем, кто полностью погружен в заботы о настоящей жизни.
5. Не воздавать другим за их доброту.
6. Не стараться утешить тех, кто находится в печали, например по причине разлуки с любимыми.
7. Отказывать в средствах к существованию нуждающимся.
8. Не заботиться о своих учениках, родственниках и друзьях, отказывая им в учении и материальной помощи.
9. Не выполнять пожеланий других людей.
10. Не хвалить тех, кто заслуживает похвалы за свои благие качества.
11. Не предотвращать зло в той степени, в какой это возможно в данный момент.
12. Не применять своих физических сил или особых способностей, если они имеются, в случае необходимости.

ПРИМЕЧАНИЯ

¹ Полное название текста "Практическое руководство по этапам пути к просветлению: путь блаженства, ведущий к всеведению" (Jhangchup Lamgyi Rimpai Marti Thamche Khyenpar Droepai Delam She Jhawa) Панчен Лобсанга Чоки Гьялцена.

² Полное название текста "Практическое руководство по этапам пути к просветлению: быстрый путь ко всеведению" (Jhangchup Lamgyi Rimpai Marti Thamche Khyenpar Droepai Delam She Jhawa) Панчен Палден Еше.

³ Для удобства читателя все эти повторения объединены в книге в один текст. Цель повторений в процессе передачи устного учения состоит в том, чтобы была уверенность, что слушатели поняли все основные разделы медитативной практики, без особых сложностей могли приступить к визуализации. Для того чтобы ученики могли получить ценный комментарий или руководство по тексту, необходимо, чтобы все медитации, обсуждаемые в процессе учения, они выполняли накануне по крайней мере дважды — один раз вечером и второй раз на следующее утро.

⁴ Ясный комментарий, данный Его Святейшеством Далай-ламой на этот важный текст гуру-йоги, существует в английском переводе под названием "The Union of Bliss and Emptiness" (Ithaca: Snow Lion Publications, 1988).

⁵ Чтобы узнать какими качествами должен обладать учитель для ведения отдельных практик, таких как, например, винаи, Колесницы Совершенств Махаяны и тантры, см. "The Union of Bliss and Emptiness", стр.123 и примечания переводчика на стр.181.

⁶ Эти четыре категории практики подробно обсуждаются соответственно в четвертой, пятой, шестой и седьмой главах работы Абхисамаяланкара "Ожерелье ясного постижения", более подробно см. в основном тексте и в соответствующих комментариях.

⁷ В буддийской литературе различные уровни препятствий, затрудняющие наше духовное преобразование, описываются в терминах "четырех мар" (отрицательных влияний). Это негативные влияния, проистекающие от психофизических совокупностей (клеш); от заблуждений; от божественной юности; от смерти. Первое касается психофизических совокупностей, которые являются продуктом наших заблуждений и негативных кармических сил. Второе относится к негативным эмоциям, таким, как вожделение, ненависть, зависть и злоба, которые управляют нашим умом и причиняют зло. Третье касается нашего отношения к естественным чувственным удовольствиям; четвертый мара — это просто физическая смерть, которая неизбежно обрывает все наши желания. Для детального объяснения различных свойств всех этих мар, см. четвертую главу работы Майтрейи "Абхисамаяланкара".

⁸ Ясный Свет — это тончайший уровень ума, проявляющийся только тогда, когда прекращается активное функционирование всех грубых уровней. Обычно это

состояние переживается в момент смерти, но может быть также вызвано произвольно, путем медитативного погружения. Здесь имеется ввиду именно последнее.

⁹ Три тела (санскр. кая. — Прим. пер.): дхармакая (тело истины), самбхогакая (тело радости) и нирманакая (явленное тело).

¹⁰ Внешнее прибежище — общее для практикующих во всех трех колесницах. Это практика простого принятия прибежища в Трех Драгоценностях, выполняемая человеком из-за страха перед своей дальнейшей участью и глубокой веры в то, что Три Драгоценности имеют силу защитить его от возможной опасности.

Внутреннее прибежище — более продвинутая форма практики, доступная только практикующим учение Великой Колесницы. Есть четыре пункта, которые отличают его от обычного прибежища: 1) побуждением к этой практике является чувство вселенского сострадания, принятия в сердце нужд всех живых существ; 2) тот, кто приступает к этой практике, должен иметь твердое намерение обрести полное просветление; 3) практикующий должен быть в состоянии умом постичь Три Драгоценности; 4) он должен трансцендировать прибежище низших колесниц. Разъяснение этих четырех пунктов см. в работе Майтрейи "Махаяна Сутраламкара" (Украшение Сутр Великой Колесницы). Тайное прибежище относится к практике прибежища на пути тайной тантры. В него включено принятие прибежища не только в Трех Драгоценностях, но также в собрании божеств мандалы, включающих в себя божества медитации, дакинь, даков и т.д.

¹¹ Отрицание того, что 1) "я" идентично с психофизическими совокупностями (санскр. скандхами. — Прим. пер.); 2) "я" отлично от них; 3) скандхи являются основой "я"; 4) "я" помещается в скандхах; 5) "я" владеет скандхами. Объяснение этого пятичленного рассуждения см. в работе — Джеффри Хопкинс "Meditation on Emptiness" (London: Wisdom Publications, 1983).

¹² "Линия Духовного Опыта" (Nyamlen jhinlap gyue) имеет различные значения в зависимости от контекста. Как правило, она идентична с той линией мастеров, на божества которой специализируется данный ученик в медитации. Для детального объяснения сферы благодати, см.: "The Union of Being and Emptiness", стр. 62-91.

¹³ Пять дхьяни будд — это Акшобья, Вайрочана, Ратнасамбхава, Амитабха и Амогдасиддхи, известные также как главы пяти семейств будд. Они являют собой очищенное состояние пяти скандх: сознания, формы, чувства, различения и формообразующих сил.

¹⁴ Термин "существа мудрости" (еше-па) относится к божествам, которые призываются из пространства дхармакаи — их естественного местопребывания — и соединяются с божествами, которых вы породили перед этим. В данном случае, например, фигуры сферы благодати, которые вы визуализировали в процессе последовательного порождения согласно инструкциям, данным в тексте, называются "существами обетов". Когда процесс визуализации завершен, вы призываете "существа мудрости", по своей форме идентичные с визуализированными уже фигурами сферы благодати, которые и растворяются в

последних. Такая медитация проводится для того, чтобы укрепить вашу веру и преданность к существам сферы благодати, созданной силой вашего воображения.

¹⁵ См. Union of Bliss and Emptiness, стр. 62-91.

¹⁶ Подробное объяснение семичленной практики см. в "The Union of Bliss and Emptiness", стр. 92-115.

¹⁷ Восемь благих последствий — это: 1) приближение к обретению полного просветления; 2) доставление радости всем буддам; 3) неразлучность с духовным учителем; 4) отсутствие опасности перерождения в низших мирах; 5) избегание ложных учителей и дурного общества; 6) способность противостоять натиску заблуждений и негативных импульсов кармы; 7) усиленное накопление благих заслуг благодаря постоянному памятованию и воплощению в жизнь идеалов бодхисаттвы; 8) осуществление как временных, так и абсолютных целей. Подробное объяснение см. в работе Пабонка "Namdrol Lakchang", опубликованной на английском языке под названием "Liberation in Our Hands" (Howell, New Jersey: Mahayana Sutra and Tantra Press, 1990).

¹⁸ Восемь неблагих последствий: 1) пренебрежение наставлениями своего учителя имеет те же последствия, что и оказание неуважения ко всем буддам; 2) злясь на своего учителя, человек тем самым разрушает последствия благих заслуг, накопленных за количество эонов, равное количеству мгновений гнева, и в результате обретает перерождение в низших сферах бытия; 3) он не достигнет никаких результатов даже в результате практики тантры; 4) даже самая усердная практика тантры в этом случае будет служить лишь его гибели; 5) не будет достигнуто никакого нового знания, а то, что уже достигнуто, исчезнет; 6) в настоящей жизни он встретится с нежелательными событиями, такими как, болезни и т.д.; 7) он будет долго блуждать в низших сферах бытия; 8) он не встретит духовного наставника во многих последующих жизнях. Подробное объяснение см. в работе Пабонка "Namdrol Lakchang".

¹⁹ По причине различия обсуждаемых предметов, весь объем учений Будды разделяется на три части, а потому в целом называется Трипитака, что в дословном переводе означает "три корзины". Это собрания 1) заповедей морали, 2) бесед и 3) мудрости, в которых содержатся рассуждения о совершенствовании в этике, медитации и мудрости. См. работу Далай-ламы "Opening The Eye of New Awareness" (London: Wisdom Publications, 1985) стр. 48-51.

²⁰ Некоторые западные авторы ранних работ по тибетскому буддизму действительно имели такое ложное впечатление. Будучи знакомы с ним только со стороны его практики почитания и видя только ритуальную сторону тантры, они сочли это за извращенную форму буддизма, имеющую свои корни в религии бон. Кроме того, поскольку в буддийской тантре особый акцент делается на практике почитания духовного учителя, у них возникло ложное представление о ней как о некотором культе личности. В результате такого непонимания и появился такой термин "ламаизм". К счастью, по мере увеличения количества литературы по тибетскому буддизму на английском и других языках, люди начали получать истинное представление об этой форме религии.

²¹ Восемь свобод и благоприятных возможностей — это четыре свободы от нечеловеческих форм бытия и четыре свободы от препятствий, связанных с человеческой формой. Это свобода от рождения: 1) в аду; 2) в животном мире; 3) в мире голодных духов; 4) в мире богов-долгожителей; 5) в стране, где даже не известно слово "дхарма"; 6) с физическими и умственными недостатками; 7) с ложными взглядами, такими, как неверие в кармический закон причин и следствий; (8) в такое время, когда не появляются будды.

²² Десять личных даров — это: 1) рождение человеком; 2) рождение в стране, в которой проповедуется дхарма; 3) рождение с хорошими физическими и умственными способностями; 4) несовершенство любого из пяти преступлений, за которыми следует немедленное воздаяние (убийство матери, отца и архата, пролитие крови будды с намерением убить, а также внесение раздора в сангху и 5) наличие веры в три духовных собрания, в дхарму в целом.

Пять внешних даров — это: 1) рождение в такое время, когда появляются будды; 2) рождение в такое время, когда будда уже проповедовал дхарму; 3) рождение в период полного расцвета и распространения дхармы; 4) рождение в период, когда есть люди, практикующие дхарму; 5) рождение в такое время, когда имеются люди, готовые оказать благотворительную помощь тем, кто практикует дхарму.

²³ К десяти неблагим поступкам относятся: три действия тела — убийство, воровство и неправильное сексуальное поведение; четыре действия речи — ложь, злословие, грубость и пустая болтовня; три действия ума — зависть, злоумышление и ложные взгляды.

²⁴ В зависимости от различия своих способностей, все ученики в начале пути разделяются на три категории. Те, кто вступает на путь развития, побуждаемый в основном желанием личного освобождения из круговорота бытия, называются шраваками (слушателями); те, кто, хотя и ищет блага для самого себя, но имеет также сильное желание служить другим и наделен прекрасными умственными способностями, называются пратьекабуддами (достигающими в одиночестве); те же, кто стремится к высшему просветлению, чтобы оказывать помощь всем живым существам, называются бодхисаттвами (пробужденными воинами).

²⁵ Все стадии продвижения к просветлению состоят из пяти путей: 1) пути накопления; 2) пути подготовки; 3) пути видения; 4) пути медитации и 5) пути неучения. Подробное объяснение этих путей см. в "Opening The Eye of New Awareness".

²⁶ Четыре силы — это: 1) сила основания; 2) сила раскаяния; 3) сила применения противоядия и 4) сила решимости никогда впредь не совершать данного проступка. См. "The Union, of Bliss and Emptiness", стр.113

²⁷ Эффект окружения — это вторичный кармический эффект, действие которого проявляется как определенное природное окружение, в котором мы переродимся в грядущей жизни. Этот эффект возникает в основном на основе деятельности многих существ. Наша личная карма, например, оказывает некоторое воздействие на развитие планеты в целом.

²⁸ Шесть видов страданий: 1) неуверенность; 2) неудовлетворенность; 3) необходимость вновь и вновь покидать тело; 4) необходимость повторного прохождения через опыт зачатия; пребывание под влиянием непрестанных изменений; 6) отсутствие истинных спутников.

Восемь видов страданий: 1) рождение; 2) старение; 3) болезнь; 4) смерть 5) огорчение при встрече с нежелательными обстоятельствами; 6) отчужденность от приятного; 7) неполучение желаемого результата в том случае, если к достижению его были приложены все усилия; 8) обремененность пятью совокупностями, или составляющими тела и ума.

²⁹ Комментарий к этому тексту издан книгой "Advice from a spiritual friend", авторы Геше Рабтен и Геше Дхаргйей (Лондон, Wisdom Publications, 1986).

³⁰ См. Дополнение 1, заповеди преобразования мышления.

³¹ См. Union of Bliss and Emptiness, стр. 157-159.

³² См. текст "Бодхисаттва Чарья Аватара", главу 1, и комментарии, имеющие к нему отношение.

³³ Четыре неблагих поступка: 1) обманывать своих гуру или любых существ, достойных почитания, говоря заведомую ложь; 2) жалеть о своих благих поступках и не жалеть о неблагих поступках; 3) презирать бодхисаттв, будучи ослепленным гневом; 4) лицемерить и обманывать любое живое существо.

³⁴ Благие поступки: 1) не лгать, даже ставя под угрозу собственную жизнь; 2) поощрять других в претворении в жизнь благих принципов, в особенности духовного пути Великой колесницы; 3) уважать всех бодхисаттв как будд и провозглашать их величие и благость; 4) возвращать особое сострадательное отношение ко всем существам.

³⁵ Обеты бодхисаттвы (см. Дополнение 2).

³⁶ Подробные разъяснения относительно различных видов лени и противостоящих им факторов даны в книге Meaningful to Behold, написанной Геше Келсангом Гьятцо (Лондон, Tharpa Publications, 1989).

³⁷ Восемь сил, противодействующих пяти препятствиям:

Восемь противодействующих сил: 1) вера; 2) вдохновенное устремление; 3) радостное усилие; 4) гибкость ума; 5) памятование; 6) внимательность; 7) применение; 8) неприменение.

Пять препятствий: 1) лень; 2) забывчивость; 3) угасание и излишнее возбуждение ума; 4) неприменение противоядий; 5) излишнее применение (ревностность).

³⁸ Девять состояний ума: 1) создание установки ума; 2) непрестанное создание установки ума; 3) изменение установки ума; 4) приближенность установки ума; 5)

контролируемый ум; 6) умиротворенный ум; 7) полная умиротворенность; 8) однонаправленность и 9) равновесие ума.



С любовью,
электронная библиотека
Theosophy-Books.org

