

Тхубтен Сопа
(величайший простак из всех последователей Гуру
Шакьямуни)

ЗОЛОТОЕ СОЛНЦЕ МАХАЯНСКОЙ ТРЕНИРОВКИ УМА, ИСПОЛНЯЮЩЕЕ ЖЕЛАНИЯ

Руководство к краткому пути просветления



Серия "Открытие Буддизма"

This translation of
Discovering Buddhism. Awakening the limitless potential of your mind,
achieving all peace and happiness originally published in English as a set in
2001 is published by arrangement with FPMT inc.

Originally published in English by FPMT inc. under the title
Discovering Buddhism. Awakening the limitless potential of your mind,
achieving all peace and happiness the wish fulfilling golden sun of the
mahayana thought training

© FPMT inc., 2001

Данный перевод учебного курса «Открытие буддизма. Пробуждение
безграничных способностей ума, обретение покоя и счастья», впервые
опубликованного на английском языке в 2001 году, издаётся на русском
языке по соглашению с Фондом поддержки махаянских традиций.

Впервые опубликовано на английском языке Фондом поддержки маха-
янских традиций под названием

Открытие буддизма. Пробуждение безграничных способностей ума, об-
ретение покоя и счастья. Золотое солнце махаянской тренировки ума,
исполняющее желания © ФПМТ инк., 2001

Все права охраняются. Никакая часть данной публикации не может
воспроизводиться, сохраняться в поисковых информационных систе-
мах, передаваться в какой-либо форме и какими-либо способами без
письменного разрешения ФПМТ инк., местной религиозной организа-
ции Буддийский центр сохранения традиций махаяны «Ганден Тендар
Линг». Все иллюстрации, фотографии публикуются по англоязычно-
му изданию. Права на использование иллюстраций в учебном курсе
«Открытие буддизма. Пробуждение безграничных способностей ума,
обретение покоя и счастья» принадлежат ФПМТ.

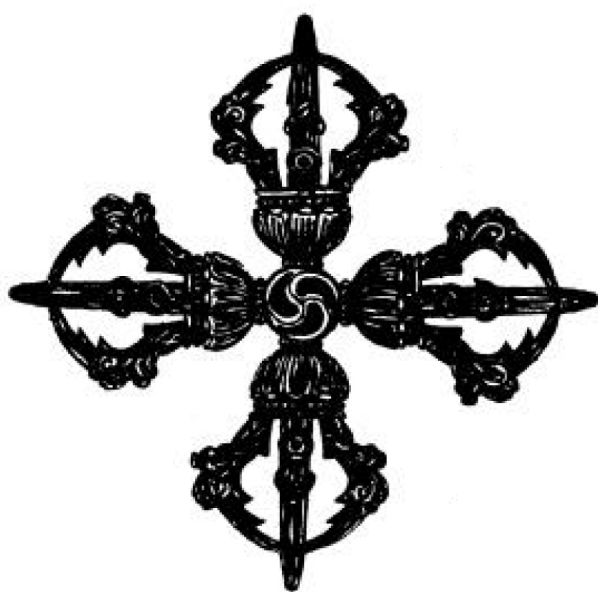
© Буддийский центр сохранения традиций махаяны «Ганден Тендар
Линг» – издание на русском языке, 2012

Перевод, редакционно-издательская подготовка и верстка выполнены
местной религиозной организацией Буддийский центр сохранения
традиций махаяны «Ганден Тендар Линг», входящей в состав Фонда
поддержки махаянских традиций (FPMT inc.).

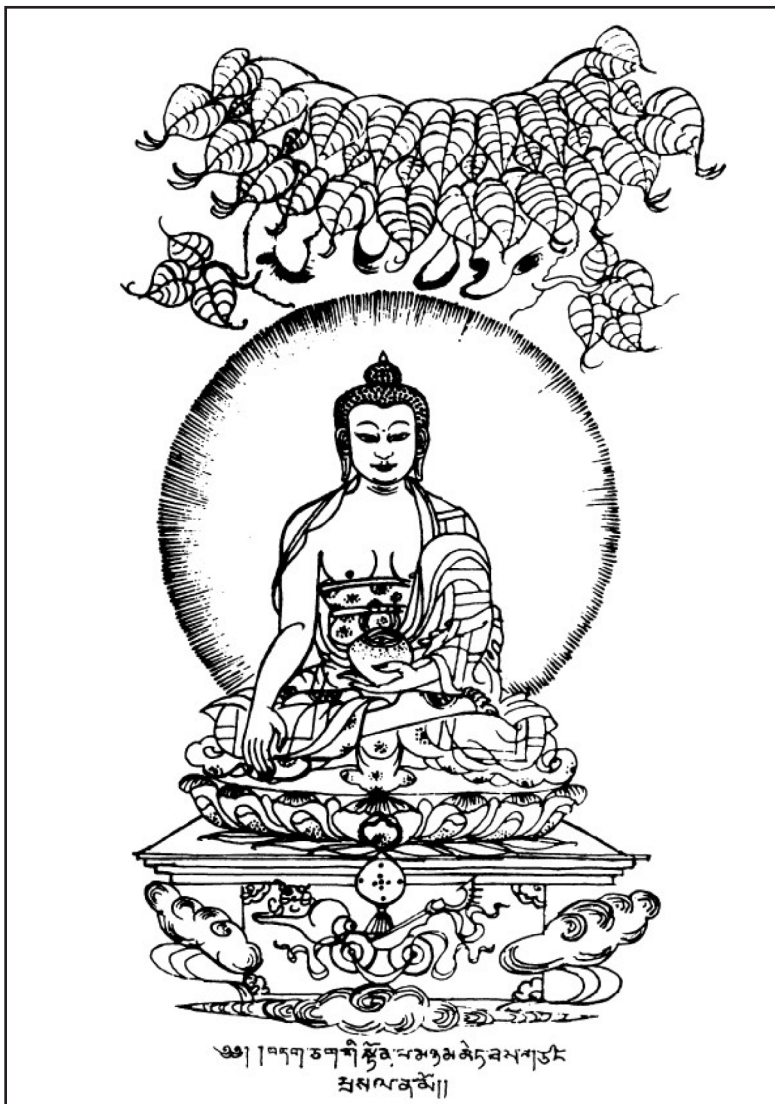
Данное издание является учебным пособием по курсу «Открытие
буддизма» образовательной программы Фонда поддержки махаянских
традиций.

Духовное руководство Фондом и его образовательной программой осу-
ществляет лама Сопа Ринпоче.









Восхваление

Преданно поклоняюсь
Благородному святому Гуру,
Единственному защитнику во всех временах,
Единственному полю, где произрастает всё счастье и благо,
Единственному творцу всех Трёх высших;
Его самоотверженному великому состраданию!
Да уничтожит великий дождь его благословений
Пламя омрачений в умах живых существ!

Содержание	
Предисловие.....	16
Ум безначален.....	18
Как же возможно достичь просветления?.....	21
Традиция махаянских учений.....	23
Гуру Цонкапа.....	30
Утренние молитвы.....	30
Прибежище в святом Гуру.....	32
Порождение бодхичитты.....	35
Очищение пространства.....	35
Призывание.....	35
Медитация с простираниями на Тысячерукого и тысячеокого Ченрези.....	36
Визуализация Гуру Шакьямуни.....	40
Молитва Гуру Шакьямуни.....	44
Мантра Гуру Шакьямуни.....	44
Семичленное подношение.....	45
Подношение мандалы.....	47
Предание о возникновении вселенной, горы Меру.....	47
Размеры и особенности мандалы.....	53
Описание подношений.....	54
Основа мандалы.....	54
Первый уровень.....	55
Второй уровень.....	57
Верхний уровень.....	60
Внешняя мандала.....	61
Внутренняя мандала.....	65
Учение о непосредственных методах медитации.....	66
Молитва о важнейших этапах пути к просветлению.....	66
Прибежище.....	66
Молитва личности низшего уровня.....	67
Молитва личности среднего уровня.....	67
Молитва личности высшего уровня.....	68
Медитация.....	70
1. Мы должны исследовать себя, прежде чем изучать внешний мир.....	70
2. Положение тела при медитации.....	70
3. Ум во время медитации.....	72

4. Поскольку мы всё время стремимся лишь к успеху и боимся поражения, нам необходимо понять, насколько важна правильная мотивация.....	73
5. Аналитическая медитация.....	75
Медитация первая.....	78
Часть I: Совершенное человеческое рождение.....	78
Что такое совершенное человеческое рождение?.....	78
Восемь свобод («делва ге»).....	78
Свобода от рождения.....	78
Десять дарований («джорпа чу»).....	80
Чем полезно это совершенное человеческое рождение?.....	80
Восемь мирских дхарм.....	83
Легко ли обрести совершенное человеческое рождение?.....	85
1. Причина совершенного человеческого рождения.....	85
2. Редкость совершенного человеческого рождения.....	87
3. Примеры, иллюстрирующие трудность обретения совершенного человеческого рождения.....	87
Как наделить высшим смыслом наше совершенное человеческое рождение?.....	87
Медитация первая.....	88
Часть II: Непостоянство и смерть.....	88
Какова продолжительность жизни?.....	88
Неизбежна ли смерть?.....	91
Определённо ли время моей смерти?.....	91
Почему мне нужно бояться смерти?.....	91
Могут ли люди или имущество облегчить или предотвратить смерть?.....	92
Почему мои привязанности при смерти причинят мне большое страдание?.....	93
Постижения просветлённых существ о процессе зарождения человечества.....	94
Краткое объяснение смерти с точки зрения всеведущего ума.....	95
Промежуточное состояние (тело бардо).....	101
Молитва после медитации первой.....	104
Медитация вторая.....	105
Часть I: Три низших мира страдания.....	107

Ады.....	107
1. Горячий ад («ца ньел»)	108
2. Смежные ады.....	111
3. Холодные ады («дранг ньел»)	112
4. «Случайные» ады.....	112
Мир голодных духов (прет).....	113
Мир животных.....	115
Медитация вторая. Часть II: Прибежище.....	118
I. Превосходные качества Будды («сангье ги йонтен»).....	121
А. Качества полного всеведения Будды.....	121
1. Свабхавакая («нгово ньи ку»).....	121
2. Дхармакая (тиб. «еше чо ку»).....	122
3. Самбхогакая (тиб. «лонг ку»).....	122
4. Нирманакая (тиб. «трул ку»).....	122
Б. Превосходные качества святых Тела, Речи и Ума.....	123
1. Святое Тело Будды.....	123
2. Святая Речь Будды.....	123
3. Святой Ум Будды.....	124
II. Превосходные качества Дхармы.....	125
III. Превосходные качества Сангхи.....	127
Наставления по практике Прибежища.....	128
Преимущества принятия Прибежища.....	129
Медитация вторая. Часть III: Карма («ле»).....	131
Десять недобродетелей тела, речи и ума.....	135
1. Убийство.....	136
2. Воровство.....	136
3. Разврат.....	136
4. Ложь.....	136
5. Злословие.....	137
6. Грубая речь.....	137
7. Пустая болтовня.....	137
8. Алчность.....	138
9. Злонамеренность.....	138
10. Ложные взгляды.....	138
Карма определённая.....	139
Карма преумножается.....	139
Без создания кармы невозможно	

испытать её плоды.....	140
Последствия созданной кармы никогда не теряются	141
Раскаяние.....	141
Молитва после медитации второй	143
Медитация третья.....	144
Общие страдания сансары.....	144
Что такое нирвана?.....	146
Учения Просветлённого:.....	148
Четыре благородные истины.....	148
I. Истина о страдании.....	148
II. Истина об источнике страдания	149
III. Истина о пресечении страдания.....	151
IV. Истина о пути к пресечению страдания.....	151
Три высших мира страдания.....	152
1. Мир людей	152
2. Мир полубогов (санскр. «асура», тиб. «лха ма ин»).....	152
3. Мир богов (санскр. «сура», тиб. «лха»).....	152
Первая благородная истина: истина о страдании.....	153
I. Восемь видов страдания	153
1. Страдание от перерождения	153
2. Страдание от старения.....	156
3. Страдание от болезни	157
4. Страдание от смерти	157
5. Страдание от разлуки с прекрасными объектами привязанности.....	157
6. Страдание от столкновения с безобразными (отвратительными) объектами.....	157
7. Страдание от неполучения желаемых объектов.....	158
8. Страдание от обладания этим телом, рождённым омрачениями и кармой	158
II. Шесть видов страдания.....	160
III. Три вида страдания.....	161
Вторая благородная истина: истина об источнике страдания (омрачения).....	162
I. Шесть коренных омрачений («ца ньон труг»).....	162
II. Двадцать вторичных (близких) омрачений	

(«нье ньон ницу»)	165
III. Четыре изменчивых ментальных фактора (тиб. «жен гьюр щи»)	167
Как омрачения и карма привязывают нас к сансаре	168
Молитва после медитации третьей	178
Медитация четвертая	179
Махаянская медитация на тренировку ума	179
Молитва после медитации четвертой	186
Медитация пятая	187
Семичленный махаянский метод причинно-следственной взаимосвязи (часть I)	187
I. Почему все живые существа – мои матери?	187
II. Памятование о доброте всех матерей-живых существ	188
III. Благодарность всем матерям-живым существам за их доброту	190
Молитва после третьей техники (во время медитации пятой)	191
IV. Уравнивание себя с другими	192
Молитва после медитации пятой	194
Медитация шестая	195
Семичленный махаянский метод причинно-следственной взаимосвязи (часть II)	195
V. Порочность себялюбия	195
Молитва после пятой техники (во время медитации шестой)	197
VI. Преимущества заботы о других больше, чем о себе	198
Молитва после медитации шестой	199
Медитация седьмая	200
Семичленный махаянский метод причинно-следственной взаимосвязи (часть III)	200
VII. Тонглен – даяние и принятие	200
Посвящение моего собственного тела	219
Посвящение имеющихся у меня объектов наслаждений	223
Посвящение заслуг	223
Бодхичитта	229

Практичный и искусный махаянский метод превращения бессмысленной повседневной жизни в осмысленную, чтобы избавить других от страдания.....	229
Тренировка ума.....	231
Бодхичитта.....	235
Преимущества бодхичитты.....	237
Молитва после медитации седьмой.....	238
Деяния бодхисаттвы.....	239
Общий обзор основных положений.....	239
Деяния бодхисаттвы.....	243
I. Принятие обетов бодхичитты, с молитвами, в присутствии святого объекта.....	244
II. Как следовать святым деяниям бодхисаттвы после порождения бодхичитты.....	244
Практика шести парамит (II.1.a.).....	245
1. Даяние.....	245
Смысл даяния.....	245
Метод совершения даяния.....	245
А. Мудрость даяния.....	249
Б. Выполнение практики с шестью Святыми.....	249
Виды даяния.....	251
А. Даяние Дхармы.....	251
Б. Дарование бесстрашия.....	251
В. Даяние материальных вещей.....	251
Как практиковать даяние?.....	252
А. Какие мысли являются зловердными и должны быть отброшены во время практики даяния?.....	252
Б. Какие действия несовместимы с даянием?.....	253
В. Какими действиями должно сопровождаться даяние?.....	253
Г. Действия, помогающие другим совершать даяние.....	254
Д. Что следует отдавать, а что – нет?.....	254
Е. Какое имущество нельзя отдавать?.....	255
Ж. Как практиковать противоядия, устраняющие препятствия в практике даяния.....	256
Заключение.....	257
2. Нравственность.....	257

Смысл нравственности.....	257
Метод выполнения практики нравственности.....	258
Виды нравственности.....	260
А. Нравственность отказа от недобродетелей.....	260
В. Нравственность служения всем остальным живым существам, например, все добродетели тела, речи и ума, совершаемые с помыслом о благе других.....	260
Нравственность с шестью параметрами.....	261
Заключение.....	261
3. Терпение.....	262
Смысл терпения.....	262
Метод практики терпения.....	263
Виды терпения.....	265
А. Терпение из сострадания к врагу.....	265
Б. Терпение добровольного перенесения страдания.....	267
В. Терпение несомненного размышления о Дхарме.....	269
Что следует делать во время практики.....	269
Заключение.....	269
4. Усердие.....	270
Смысл усердия.....	270
Метод практики усердия.....	270
Виды усердия.....	271
А. Бесстрашное усердие, подобное броне.....	271
Б. Усердие полноты добродетели.....	272
В. Усердие в трудах ради других живых существ.....	272
Что следует делать во время практики усердия.....	272
А. Лень «откладывания практику на потом», думая, что в будущем на неё будет время.....	273
Б. Лень, вызванная привязанностью к выполнению нижней, мирской работы, и одержимость подобными занятиями.....	273
В. Лень низкой самооценки (уньяния).....	274
1) Гордость совершения действий.....	278
2) Гордость осознания собственных способностей.....	278
3) Гордость борьбы с омрачениями.....	279
Как породить в себе неудовлетворённость во время практики?.....	280
Как применять усердие в практике ?.....	281

Как в практике усердия избежать запрещённых действий?.....	281
Как распознать объект памятования с помощью мудрости?.....	282
Заключение.....	285
Медитация восьмая.....	286
Пятая парамита: парамита сосредоточения	286
Освоение высшего сосредоточения (абхисамадхи-шикша).....	286
Девять стадий развития шаматхи.....	290
Шесть сил.....	291
Четыре умственных деяния.....	291
Диаграмма продвижения через девять стадий	295
Медитация шаматха (безмятежность) («ши не»).....	297
Молитва после медитации восьмой	300
Посвящение заслуг.....	302

Предисловие

Эта книга написана не потому, что существует некая иная, новая Дхарма, не преподанная Гуру Шакьямуни. И, поскольку мои свершения и опыт ограничены, я никоим образом не достоин авторства подобного сочинения и особо не надеюсь на то, что оно принесёт пользу другим.

Но в связи с тем необычайным фактом, что в наше время, когда уже прошёл период пяти упадков и существует великая опасность атомного взрыва, всё больше жителей Запада открывают для себя Дхарму Будды, словно прозревающие слепцы, и поскольку крайне важно наделить великим смыслом это однажды обретённое око мудрости, анализирующее все явления и ясно отличающее предписанное от недозволенного, мой вечно добрый, досточтимый Гуру Тхубтен Еше дал ваджрное наставление о необходимости написать подобную книгу на английском языке. Поэтому я делаю это с радостью, преданностью и почтением, составляя краткое руководство по медитации, где раскрывается способ ежедневной практики, надеясь, что, если оно станет подношением Учителям, - это наилучшая причина объединения ума с Дхармой.

Если данное сочинение принесёт какие-либо блага, пусть в силу этого наивысшие устремления Гуру увенчаются успехом, вечно светит золотое солнце махаянских учений Гуру Шакьямуни, и все живые существа мгновенно обретут просветление! Наидобрейший, сострадательный Гуру Шакьямуни жертвовал своё тело живым существам больше раз, чем атомов во вселенной, с единственной целью - чтобы они достигли просветления... Так пусть и эта небольшая книга быстро принесёт те же результаты.

Если в данном руководстве обнаружатся те или иные ошибки, я раскаиваюсь в них перед очами святых существ.

Примечание:

Вертикальная линия рядом с определёнными частями текста указывает на темы медитации, которые также отличает употребление первого лица в единственном числе. Это книга является лишь рабочим вариантом, предназначенным для использования на устных учениях в ходе курсов медитации, проходящих в непальском центре Махаяны. На неё остаются права США (с 1973 г.). Просьба не распространять те или иные её части без письменного разрешения автора.

Переиздана для женского монастыря «Качо Зунг Джунг Линг» с любезного разрешения ламы Сопы Ринпоче.

Ум безначален

Если бы ум начинался с появления на свет живого существа, то жизнь была бы бессцельна, а существование ума – бессмысленно. Таким образом, рождение, перерождение и смерть были бы безосновательны, и не существовало бы потока предыдущих и последующих воплощений, бытия различных существ. В этом случае, разумеется, не было бы ни малейшего смысла ни в поисках истины (внутреннего метода), ни в погоне за внешними благами.

Если бы не существовало непрерывного потока сознания, то нельзя было бы логически доказать факт страдания, которое люди испытывают, несмотря на все их попытки найти счастье, например, в материальном комфорте и научных достижениях. Однако в современном мире становится всё больше неудовлетворённости, агрессии и распушенности.

Ни единому, даже самому сведущему врачу до сих пор не удалось добиться бессмертия ни для себя, ни для других... Врачи не могут обратить вспять ненавистный всем процесс физического старения, - это доказывает, что внешние условия не являются основной причиной страдания и счастья. Более того, одни и те же материальные блага не всегда в равной степени приносят наслаждение всем живым существам. Это говорит о том, что основная причина страдания заложена только в человеческом уме.

Подобным образом, сперма и яйцеклетка родителей – не основная, а лишь сопутствующая причина ума. Основная причина сознания младенца существует ещё до возникновения отношений между его родителями; следовательно, главная причина большинства нынешних переживаний страдания и счастья была создана в потоке предшествующих рождений.

Как объясняют полностью просветлённые будды, по природе ум чист, не имеет формы и способен к познанию объектов. Если бы его основной причиной была оплодотворённая яйцеклетка, то и она по природе была бы бесформенна. Нечто бесформенное, например, пространство, не способно служить основной причиной того, что обладает формой, к примеру, земли. Таким образом, сперматозоид и яйцеклетка – это источники мозга и других частей тела, но не ума. Никакая логика или опыт не могут доказать или обнаружить, что существование сознания началось в момент соединения сперматозоида и яйцеклетки.

Ещё одно заблуждение – представление о том, что сознание младенца, хоть оно и нематериально, является порождением сознания его родителей. Будь это так, все поколения детей в семье обладали тем же пониманием и опытом, что их родители и предки. Так, если бы отец того или иного мальчика был несчастным и вспыльчивым человеком, а его мать – счастливой женщиной с большим терпением, то их сын должен был бы одновременно страдать и радоваться, испытывать и гнев, и терпение в отношении одного и того же объекта. Но, в любом случае, два невежественных сознания не могут слиться воедино до тех пор, пока остаются необузданными.

В действительности ум безначален. У десяти детей в одной семье, которые получают одно и то же воспитание и образование, не может быть абсолютно одинаковых интересов или уровня интеллекта. Сознание этих детей обусловлено их различным прошлым.

Ещё один пример, демонстрирующий непрерывность ума, - это тот факт, что у физически полноценных родителей могут родиться дети с различными телесными изъянами. Можно предположить, что это следствие внешних условий, таких как экология, наркотики, радиация и пр. Но, хотя это и объясняет, каким образом возникла данная ситуация, почему подобное

произошло с определёнными существами остаётся загадкой. Более того, как бы ни хотели родители, чтобы у их ребенка была та или иная внешность и пр., он родится похожим на мать или отца, либо вовсе внешне не будет иметь с ними ничего общего. Чем вызван весь этот процесс развития внешних условий и следствий? Несмотря на всё желание родителей передать свои знания детям, их возможности в этом ограничены, и зачастую им трудно достичь желаемого результата. Всё это – признак того, что сознание младенца порождается исключительно из предшествующего потока того же сознания, но не из ума другого существа.

Из одного момента вытекает следующий его момент; сегодняшнее сознание служит причиной сознания в будущей жизни. Поэтому ум непостоянен и непрерывен. Ум порождается импульсивно и зависит от множества факторов, так как является обусловленным и лишён самобытия. Таким образом, сознание, обладающее неведением, безначально. Если бы сознание существ возникало с момента их рождения, что именно могло бы его породить?

Кроме того, существует множество подлинных историй о детях как на Востоке, так и на Западе, которые помнят свои предыдущие жизни; следовательно, крайне полезно верить в подобный логический процесс эволюции ума и пытаться его постичь. Если мы доверяем научным объяснениям эволюции ума лишь потому, что их приводят учёные в своих книгах, ни на толику не сомневаясь в безошибочности и полноте научного подхода, значит, мы поработаны неведением, так как отвергаем истинное, реальное происхождение ума и вместо этого всецело убеждены в несуществовании наших прошлых и будущих жизней. В то же время, мы не можем утверждать, что истинной природы нашего ума и переживаний других существ не существует лишь на основании того, что это непостижимо для нашего ограниченного интеллекта.

Как же возможно достичь просветления?

Если мы, люди, чей ум полон заблуждений, отрицаем объекты чистого логического познания и верим в несуществующие объекты ложных измышлений, то этим лишь закрываем врата в безграничную мудрость Дхармы и такие духовные свершения, как восприятие прошлых и будущих жизней – наших собственных и других существ. Вся мудрость, всё прозрение в суть внешних и внутренних объектов скрыты от нас завесой неведения. Тысячи омрачённых, невежественных умов можно очистить с помощью достижения различных уровней мудрости, прибегая к методам, основанным на понимании процесса перерождения. Совершенное существо никогда не попадает во власть неведения, у него нет ни малейших психических проблем, так как его ум полностью очищен. Неведение – источник всевозможных страданий, которые мы вынуждены испытывать. Поскольку нам ненавистны мучения ума и тела, и мы жаждем обрести высшее счастье, нам крайне необходимо полностью уничтожить неведение и тонкие ложные взгляды. Тем самым мы положим конец их следствию – страданиям, и достигнем совершенной чистоты просветления, всеведения будды. Тогда мы осуществим нашу цель – дарование всем остальных живым существам непревзойдённого счастья просветления и освобождение их от страданий. Но все попытки достичь просветления без понимания необходимости полного избавления от неведения и тонких ложных воззрений – лишь пустые мечты.

Как же возможно достичь просветления?

Существует состояние ума, полностью свободное от грубого неведения (омрачений) и тонкого неведения (отпечатков этих омрачений). Это Свабхавакаяя (тиб. «нгово ньи ку») – чистая природа ясного света, присущая всеведущему уму. Её переживание – и есть просветление, а просветлённое существо также называют «буддой».

Как же возможно достичь просветления?

Почему мы до сих пор не достигли просветления? Потому что чистая природа нашего ума вечно осквернена покровом неведения.

Потенциально чистый ум, скрытый под завесой неведения, подобен зеркалу, покрытому слоем копоти. Зеркало можно отмыть от копоти, так как грязь с ним не едина, и, подобным образом, ум можно очистить от неведения, поскольку оно не является его неотъемлемой частью. И так же, как есть много способов отмыть зеркало, но все они сводятся к очищению его от грязи, существует и множество путей к достижению просветления, но все они требуют устранения неведения.

В сознании не только людей, но и всех живых существ заложена эта потенциальная чистота, которая не является единым целым со скрывающим её неведением. Однако назвать существо «просветлённым» можно лишь после того, как его сознание полностью очистится от этой временной завесы, но никак не раньше.

С неведением можно покончить раз и навсегда, следуя совершенному пути метода и мудрости, который прошёл Гуру Будда Шакьямуни, затем изложив его в своей Трипитаке (тиб . «денё сум») – Трёх корзинах учений о нравственном поведении, сосредоточении и мудрости.

Гуру Будда Шакьямуни открыл это совершенное учение исключительно в силу своего безграничного сострадания ко всем живым существам, и, если мы также стремимся к этому просветлённому состоянию, нам нужно тренировать свой ум, чтобы объединить его с Дхармой, как это сделал он.

Традиция махаянских учений

Традиция поэтапного пути исходит от Гуру Шакьямуни, основоположника буддийской Дхармы (Хинаяны, Махаяны и Ваджраяны) этой эпохи. Все темы учения делятся на две категории – глубинной мудрости и обширного метода.

Метод поэтапного пути был передан Майтрейей Асанге (Асанга - тиб. Пхагпа тогме) около 400 г. н.э.. Асанга был основным наставником философии йогачары, или виджнянавады. От него учения постепенно перешли по линии преемственности великих индийских пандитов. Первым из них был Васубанху (Лопён Иньин), один из самых выдающихся учёных тех времен, затем – Вимуктисена (Пхагпа Намдрол де), Основатель срединного пути; Вимуктисенагомин (Цунпа Намдрок де), Исполненный веры; Паранасена (Чокьи де), Усмирённый мудростью; Винитасена (Дролва де); Вайрочана (На Намце); Харибхадра (Сенге Зангпо), Развивший путь парамит; Кусали, Держатель всех способов Будды; Ратнасена (Гевачен); Дхармакирти (Серлингпа), Обладатель великого свершения бодхичитты. Затем учения перешли к великому Атише.

Линия мудрости была передана от Манджушри и дошла до великого философа Нагарджуны (Гомпо Лхудруб), автора сочинений по философии мадхьямика, приблизительно в 150 г. н.э. Его преемник Чандракирти (около 600 г.н.э.) разъяснил чистое воззрение Нагарджуны и передал учения второму [Старейшине] Видьяякокиле (Ригпа Кунджут); а тот, в свою очередь, передал их великому держателю учений Атише, который раскрыл их Дронтонпе.

Дипанкара Шриджняна (Атиша)

Атиша родился в Бенгале в 982 г. н.э. царевичем в аристократической семье.

В течение своей жизни он обрёл всю полноту знания, и, таким образом совершенствовав свой святой ум, совершил великие деяния во имя Дхармы Будды.

Он всецело постиг глубокий смысл учений Трипитаки, и на основе этого свершения – познания трёх высших практик нравственности, сосредоточения и мудрости – полностью осуществил Три колесницы: Хинаяну, Махаяну и Ваджраяну.

Атиша строго соблюдал нравственные предписания и обеты всех Трёх колесниц. Он хранил их, а также обеты бодхичитты, как зеницу ока, подобно яку, который если его прекрасный хвост запутается в колючем кустарнике, будет оберегать его от вреда, даже (если/когда) его жизни угрожают охотники.

Атиша трудился ради Дхармы Будды как в Индии, так и в Тибете.

В Индии в Могаде, Одантапури и Викрамашиле он в ходе логических диспутов полностью сокрушил злобные выпады, клеветнические речи и ложные взгляды язычников. После всех этих побед он стал всеобщим предводителем, основал Сангху и даровал учения.

Среди его индийских учеников были Бидопа (Питоба), Дхармакарамата, Мадхьясимкха (Ума Сенге) и Кшитигарбха (Саи Нингпо).

Атишу пригласил в Тибет Лха Лама Еше О (Тала Лама Кукье), который отправил с этой целью в Индию великих переводчиков Гьяцена Сенга и Нагце Цультрима. Их миссия прошла успешно, и, несмотря на многочисленные трудности и опасности на пути, Атиша прибыл в Тибет в 1042 г. н.э.

Он провел три года в У и Цанге (Центральный Тибет). Он основал учения Будды в тех местах, где они перестали существовать, и возродил и развил их там, где их практика пришла в упадок.

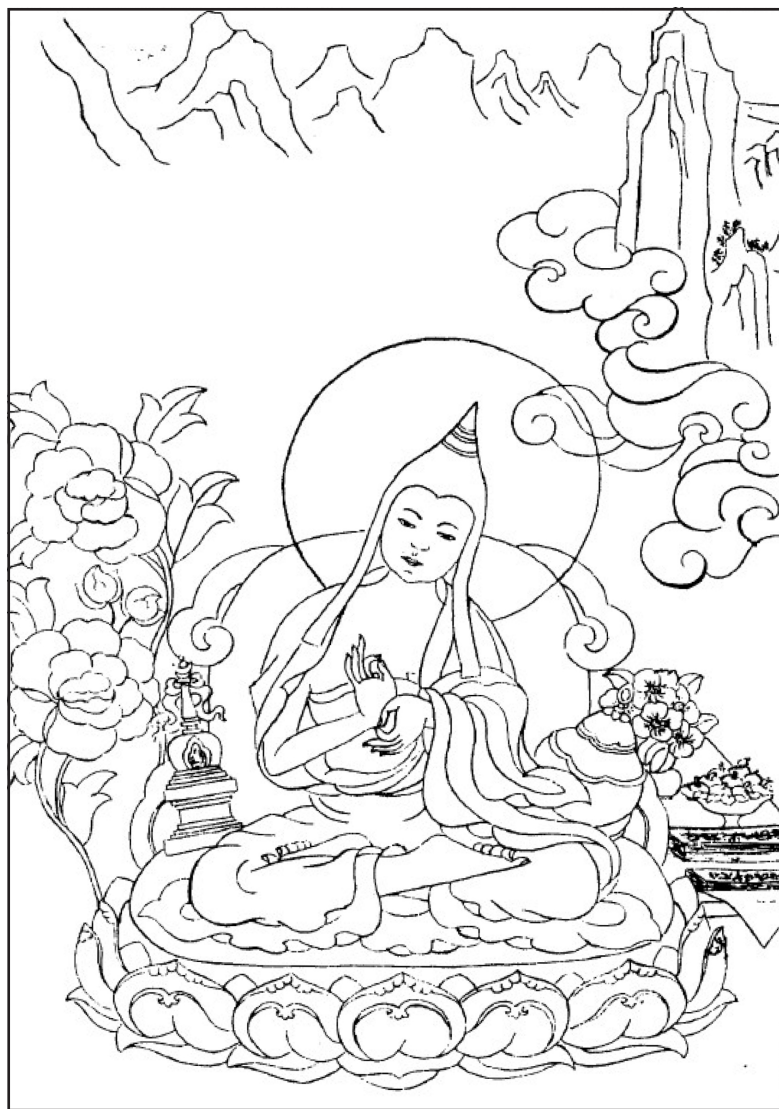


рис. 1 - Амиша

Он полностью устранил все извращённые, ошибочные представления о буддийской Дхарме и её практике и написал драгоценнейшее сочинение «Светоч на пути к просветлению» («Джангчуб ламдрон»), в котором изложены все значения сутр и тантр в форме, понятной даже для весьма недалёких людей: тех, кто не способен постичь глубокие буддийские воззрения, не понимает, как практиковать, и верит в нечто противоположное взглядам Будды. Он основал школу под названием «кадампа».

Существует ряд требований, необходимых для того, чтобы квалифицированно писать святые труды по Дхарме. Их автор должен обладать одним из трёх качеств:

1. Мастерское владение пятью разделами знания:

А. Внутреннее знание (знание Дхармы).

Б. Знание искусств, включая живописи и особенно начертания утончённых мандал.

В. Знание медицины и гигиены.

Г. Знание логики.

Д. Знание звуков, т.е. языков, поэзии, звуков, издаваемых животными, звуков воды и пр.

2. Получение учений по непрерывной линии преемственности, начиная от Гуру Шакьямуни, только святых, прозревших существ, и связанных с практикой тем, изложенных в «Светоче».

3. Разрешение от божества или гуру, которое должны получить пандиты перед написанием руководств к посвящениям и пр.

Атиша обладал всеми этими необходимыми качествами и, следовательно, совершенно отличался от современных, неопытных учёных, которые пишут книги о буддийской Дхарме.

Из сочинения «Светоч на пути к просветлению» можно подчерпнуть четыре великих знания:

1. Знание того, что все разнообразные учения Дхармы Будды не противоречат друг другу.

В самом начале практики главное - понимать, что не существует различия между целями Хинаяны, Махаяны и Ваджраяны. Однако мы должны выбрать для себя подлинного гуру, который даст нам верные наставления в соответствии с уровнем сознания ученика.

Некоторые люди, не ощутившие вкус сути Дхармы Будды, эгоцентрично думают: «Я – махаянист, мне нет нужды практиковать Хинаяну», либо: «Я – ваджраянец, и Махаяна – не для меня!»

С такими представлениями мы никогда не осуществим практику Дхармы, и будем лишь отдаляться от просветления. Поэтому все последователи буддийского учения должны очень внимательно отнестись к данному положению.

Просветление – это полное очищение от всех до единого недостатков и пороков, а также доведение до совершенства всех без исключения духовных свершений. Этого всего может достичь последователь Махаяны, но эти виды очищения и совершенствования включают в себя и постижения, обретаемые на остальных путях.

Не существует буддийской Дхармы, которая не могла бы очистить все пороки и принести все без исключения духовные свершения; поэтому нет ничего, что не способен достичь последователь пути Махаяны.

Для махаяниста достижение просветления зависит от осуществления общей практики, т.е. от соблюдения обетов раздела учений Хинаяны. Поэтому для истинного последователя

Махаяны выполнение хинаянской практики является обязательным условием.

Подобно этому, практикующий Ваджраяну должен продвигаться по пути, придерживаясь мотивации бодхичитты и осваивая шесть парамит – это особо подчёркивается в учениях тантры. Таким образом он также следует и пути Махаяны.

2. Знание о том, что все буддийские учения являются сущностными практическими наставлениями.

Благодаря изучению ламрима мы можем ясно понять смысл всех обширных толкований чистого воззрения Просветлённого, осознать, что они представляют собой сущностные методы осуществления пути. И тогда у нас возникнет неколебимая вера в то, что это собрание наставлений – наилучшие практические руководства.

3. Знание, посредством которого мы полностью постигаем глубинные, чистые воззрения Просветлённых.

Существам с низшими способностями требуется много времени и усилий на постижение глубинных и обширных трактатов. Но благодаря практике наставлений, содержащихся в «Светоче», мы можем с лёгкостью понять важнейшие положения глубоких слов Будды.

4. Знание, благодаря которому произвольно пресекаются все тяжелейшие проступки.

Некоторые существа создают невероятно тяжкую карму, избегая или принижая Дхарму – например, считая одни учения дурными, а другие – святыми; одни – достойными, другие – бесполезными. Они не понимают, что все буддийские учения являются прямыми либо косвенными средствами достижения просветления.

Неблагая карма отказа от Дхармы считается одним из самых тяжелейших проступков. Это гораздо хуже разрушения всех священных ступ во вселенной, либо убийства стольких архатов, сколько атомов во всех песчинках Ганга. Так изрёк Гуру Шакьямуни.

Следовательно, понимание и практика «Светоча на пути к просветлению» оберегает нас от этих недобродетелей и ослабляет накопленную прежде неблагую карму.

У Атиши были следующие тибетские ученики:

Ринчен Зангпо Нагцо Лоцава (великий переводчик) из Нгари, верхнего Тибета.

Лха Лама Джангчуб О, из Цанга.

Гаргева Гё Кунга Лхава Ца из Лхобрага.

Чагпа Три Мачог из Кхама.

Нелгор Ченпо, Гонпава, Шераб Дордже и Чагдар Тонпа.

А также из центрального Тибета: Кунгог и Дромсум.

Но ближайшим его учеником был Дромтонпа.

Я вместе со всеми живыми существами поклоняюсь и ищу Прибежище в Гуру Лосанге Тубванге Дордже Чанге – единственных вратах, через которые ко мне приходят все знание, счастье и совершенство!

Гуру Цонкапа

Учения перешли от великих индийских пандитов к несравненному Гуру Цонкапе (около 1380 г. н.э.) по линии преемственности примерно двадцати знаменитых йогинов, знатоков медитации, в традиции Кадампа. Гуру Цонкапа, в свою очередь, передал эти учения семнадцати или восемнадцати своим ученикам.

Этот великий наставник написал комментарий на «Светоч» Атиши под названием «Этапы пути к просветлению» («Джангчуб ламрим»), предназначенный для крайне невежественных учеников.

Известно, что многие удачливые существа благодаря практике ламрима ясно узрели все чистые воззрения Будды, изложенные в комментариях, обширные и глубокие, как безграничный океан. Применяя сущностные методы, они полностью постигли все знания Будды и тем самым пришли к просветлению.

Эти учения, переданные Гуру Цонкапой многим другим медитирующим практикам, в конечном итоге дошли до наставников Его Святейшества Далай-ламы. От этих достойнейших внешних гуру, проводников на пути, и я сам получил данные наставления.

Утренние молитвы

Для того, чтобы постичь поэтапный путь в практике медитации, мы должны накапливать благие заслуги и очищать омрачения. Следовательно, мудрые осознают всю значимость этих подготовительных практик. С нашей стороны было бы глупо из-за неведения отказываться от визуализаций и произнесения молитв, думая: «Мне этого не хочется».



рис. 2 - Гуру Цонкапа

Прибежище в святом Гуру
воплощении всех бесчисленных Будд

ЛАМА САНГЬЕ ЛАМА ЧО
Гуру – Будда, Гуру – Дхарма
ДЕЩИН ЛАМА ГЕНДУН ТЕ
Гуру – также Сангха!
КУНГЬИ ДЖЕПО ЛАМА ТЕ
Гуру – творцы всего!

ЛАМА НАМЛА КЪЯБСУЧИ (ЧОПА БЮЛ)
Во всех Гуру ищущих Прибежище (делаю им подношение)!

Гуру («лама»): основной проводник, указующий на то, что следует практиковать, а чего – избегать, ради достижения просветления. Это весомый объект во внутреннем знании Дхармы.

Что означает «будда» («сангье»? «Санг»: чистый, очищенный от всех омрачений. «Гье»: обладающий безупречным знанием, всеми постижениями.

То, насколько быстро мы сможем прийти к просветлению, зависит от практики гуру-йоги. Основным её положением является восприятие всех будд в облике Гуру, и всех Гуру – как воплощение Будд.

Поскольку живых существ неисчислимо множество, есть и бесчисленное количество будд. И будды, несомненно, помогают нам и направляют нас на пути, в соответствии с тем, сколько у нас благих заслуг.

Будды достигли просветления с одной-единственной целью – чтобы постоянно трудиться ради счастья всех без исключения живых существ. Руководствуясь своим просветлённым знанием, они помогают нам бесчисленными разнообразными деяниями, но ограниченный ум не способен постичь безграничные возможности помощи Будды. Однако основной

способ нам помочь – это его проявление в виде обычного человека, гуру. Даже одному существу Будды могут являться в бесчисленных формах – человека или страдающего животного, врага или друга, -- и их помощь не ограничивается лишь даянием устных наставлений. Они способны нас обучать на самых различных уровнях.

Очень важно понять, как найти своего гуру, - ведь именно он станет вашим проводником и защитником в этой и всех будущих жизнях, вплоть до достижения просветления. Самое главное в этой жизни – это поиск и проверка гуру, потому что лже-гуру, обладающий ошибочными знаниями, может погубить своих последователей, ведя их по неверному пути. Но, подчёркиваю, гуру нужно искать не так, как собака ищет мясо на дороге и, найдя, сразу же его съедает!

Мы слишком невежественны, чтобы увидеть Будду в его самой совершенной форме, - поэтому он может предстать перед нами на физическом уровне, в виде статуй или тханок. Эти материальные формы являются символами Будды – для того, чтобы мы, его последователи, могли накапливать заслуги с помощью веры, рождённой пониманием, памятуя о его знании и доброте и искренне делая ему подношения. Но наш недалёкий ум либо видит в статуе самого Будду, либо же считает Гуру Шакьямуни неким древним персонажем, представляющим интерес лишь с исторической точки зрения.... Это ограничивает наше понимание, веру и возможность соприкосновения с Буддой.

Святое тело Будды украшено многими физическими знаками – знаками совершенства и безупречных достоинств. Мы сможем их увидеть только после того, как сорвём окутывающий нас покров неведения и полностью очистим свою внутреннюю природу, достигнув уровня знания, равного Будде в облике нашего Гуру. Таким образом мы станем едиными с Буддой, что зависит от единения с Гуру.

В тантрах сказано:

«Прежде Гуру нет даже слова 'будда'».

Весь путь к просветлению зависит от практики гуру-йоги, которая важнее и полезнее самой жизни, поскольку всё совершенствование ума, счастье и просветление зависят от гуру.

В своих тантрических учениях Будда изрёк:

«Ваджрного Гуру и его деяния неизменно следует воспринимать как знание, свободное от изъянов. Если увидишь в них пороки, не достигнешь ни малейших духовных свершений; но достигнешь их, если увидишь в них знание».

С помощью очистительных практик мы сможем увидеть Гуру как истинного Будду – это логично и доказано на опыте. Таким образом, лишь со своей стороны Гуру не является просветлённым существом.

Благая карма (добродетели) создаётся не посредством интуитивного импульса, но зависит от примеров и учений, которые разными способами открыл нам Гуру Будда. Таковы святыя деяния мудрости Гуру. Истинное счастье является следствием благой кармы. А благая карма создаётся Дхармой и Сангхой – творениями Будды. Следовательно, истинное счастье вызвано милосердием Будды, который, в свою очередь, - проявление Гуру.

Итак, Гуру – создатель Будды, Дхармы и Сангхи, а также творец счастья.

Обыватель, чьи представления о жизни убоги и невежественны, воспринимает Три Драгоценности отдельно от Гуру. Но в действительности Гуру с ними – единое целое.

Порождение бодхичитты

ДАГ ДАНГ ШЕНДЁН ДРУБ ЛЕ ДЮ
Я буду порождать помысл о просветлении,
ДАГИ ДЖАНГЧУБ СЕМКЪИ ДО
Чтобы осуществить свою цель и цели других живых су-
ществ.

Очищение пространства

ТАМЧЕ ДУНИ САЩИ ДАГ
Пусть все миры, в которых обитают живые существа,
СЕГМА ЛАСОГ МЕПА ДАНГ
Очистятся и освободятся от колючек и нечистот,
ЛАГ ТИЛ ТАРНЬЯМ БЕДУР ЙЕ
Да станут они ровными как ладонь,
РАНГ ЖИН ДЖАМ ПОР НЕ ГЬЮР ЧИГ
Гладкими, как лазурит.

Призывание

МАЛЮ СЕМЧЕН КУНГИ ГЁН ГЬЮР ЧИГ
Святой Будда, ты обрёл полноту власти и постижений,
ДЮТЕ ПУНГЧА МИЗА ДЖОМ ДЗЁ ЛХА
Ты – защитник всех существ, разрушающий все злые силы
лишь силой своей вечной любви
НГО НАМ МАЛЮ ЯНГДАГ КЬЕН ГЬЮР ПЭ
И всецело зрящий всё бытие:
ЧОМДЕН КОРЧЕ НЭДИР ЩЕГСУ СОЛ
Прошу, снизойди сюда со своим окружением!

Медитация с простираньями на Тысячерукого и тысячеокого Ченрези

Ченрези – проявление безграничного сострадания всех будд. Его тысяча очей символизируют мудрость тысячи Будд. Его тысяча рук – символ могущества правителей тысячи миров. Это говорит о великой власти Ченрези.

Простиранья перед этой формой Будды создают безмерные благие заслуги и приближают нас к просветлению.

1. Преимущества чтения мантры

Простиранья и начитывание мантры являются причинами великой удачи – слушания, размышления и медитации над тремя разделами учения (Трипитакой—«Трёмя корзинами»), в которых содержатся все наставления о трёх высших практиках – нравственности, сосредоточения и мудрости.

А. Виная-питака

Это свод наставлений о нравственной дисциплине, лекарство от омрачений, которое ведёт к совершенному поведению и также обучает сосредоточению.

Б. Сутра-питака

Это общие религиозные учения: о сосредоточении на двенадцати звеньях взаимозависимого происхождения, Четырёх благородных истинах, пяти психофизических совокупностях (скандхах), различных элементах, совершенствах (парами-тах) и шести объектах шести опор восприятия. В них также содержится объяснение Срединного пути – абсолютной истины, и противоядий от лжевоззрений, которые заставляют нас впадать в две крайности полного небытия и самобытия. Сутры учат правильному поведению, сосредоточению и мудрости.

В. Абхидхарма-питака

Это наставления о метафизике, разъяснения об истинной природе изменчивых явлений, т.е. о непостоянстве, страдании и бессамостности.

Абхидхарма учит мудрости, которая исцеляет от ложных представлений о самобытии нашего «я».

Простое произнесение мантры уже имеет огромные преимущества.

2. Преимущества простираций

Это деяние, которое осуществляется на уровне всех трёх «врат». Преимущества простираций безмерны, так как Ченреси символизирует всех бесчисленных будд и являет себя в бесчисленных телах.

А. Тело

Телесное простираение в основном очищает неблагу ю карму, накопленную физическими действиями.

Б. Речь

Начитывание мантры – это словесное восхваление будд, их высшей силы и знания. Тем самым очищается неблагая карма речи.

В. Ум

Это памятование о высшей силе и знании будд, порождающее в уме веру. Оно очищает неблагу ю карму ума.

3. Простираения и медитация

Единение с тьсячеруким и тьсячеоки м Ченреси:

А. В качестве подготовки мы должны провести краткую очистительную медитацию на пустоту, начиная с мысли: «Са-

мосущего 'я' нет». Во время этой медитации мы должны отбросить обыденные представления о «я», нечистом уме и его объекте - обыденном теле, зависящем от пяти скандх.

Б. Когда представление о самосущем «я» исчезнет и тело станет пустотным, мы должны ясно представить себе Ченрези и объединиться с ним, думая: «Я – истинное проявление Ченрези».

В. Нам следует сосредоточиться на проявлениях Ченрези, бесчисленных, как количество атомов во вселенной, и на том, что мы сами находимся перед каждым проявлением Ченрези в чистых землях и делаем перед ними простирая. В этих землях земля мягка и божественно прекрасна, прозрачна, подобна зеркалу и едина со святым умом Ченрези.

Г. Подношение

Из слога ХРИ в нашем божественном сердце исходит множество лучей света; на них восседают бесчисленные проявления Ченрези, несущие подношения цветов, благовоний, музыки, шелков, яств и небесного света мудрости. Всё это – подношения шести органам чувств каждого из представляемых ранее Ченрези.

Эти подношения приводят в восторг каждого из образов Ченрези, которые, в свою очередь, даруют нам свои святые Тело, Речь и Ум.

Д. Мантра для простирая

ОМ НАМО МАНДЖУШРИЕ
НАМО СУШРИЕ
НАМО УТТАМА ШРИЕ СОХА

Во время простираций мы представляем, что нас наполняют потоки радужного света, который очищает нас от всех загряз-

нений тела, речи и ума.

Е. Молитва и обращение в конце простираний

Прошу, очисти мои тело, речь и ум от всех загрязнений и даруй мне всю полноту превосходных качеств твоих святых Тела, Речи и Ума!

Произнося эти слова, представляйте, что в вас вливается обильный поток радужного света, очищающий от всех скверн и полностью устраняющий все омрачения и иллюзии тела, речи и ума. Ваше тело наполняется этим великим светом, превосходными достоинствами святых Тела, Речи и Ума Ченрези, и вас переполняет чувство высшего блаженства.

Ж. Теперь вы очищены

И каждый Ченрези погружается в ваши многочисленные тела, которые затем сливаются в одно целое. Мы становимся неотделимым, единым целым с Ченрези. Затем из тела Ченрези струятся бесчисленные лучи света, касаясь всех живых существ и очищая их от загрязнений и ложных взглядов. Все живые существа полностью очищаются и превращаются в Ченрези, а места их обитания становятся чистой землёй Ченрези. Все эти бесчисленные проявления Ченрези растворяются в нас, и мы становимся неотделимыми от Ченрези.

З. Посвящение заслуг

ГЕВА ДИ ЙИ НЬЮР ДУ ДАГ
Силой этих заслуг
ЧЕН РЕ ЗИ ДРУБ ГЬЮПАР НЕ
да стану я быстро Ченрези
ДРОВА ЧИГ КЬАНГ МА ЛЮ ПА
и приведу всех без исключения живых существ
КЬЁ КИ СА ЛА ГЁ ПАР ШОГ
В его просветлённую землю!

Визуализация Гуру Шакьямуни

Простое памятование о Будде, не говоря о его визуализации, приносит огромную пользу – мы становимся ближе к нему, создаём заслуги и защищаем себя от зловредных влияний и временных опасностей для жизни.

Созерцание Будды, мысленное представление его образа, ослабляет наши омрачения и вызывает у нас желание стать подобным Просветлённому. У нас возрастает вера в Будду и стремление обрести его высшие качества. Это умиротворяет наше сознание и защищает нас от омрачений.

Подобное переживание может стать для нас реальностью, по мере того как мы все больше ощущаем вкус Дхармы. Поэтому с нашей стороны было бы неразумно попадать во власть неведения, отвергая визуализации и чтение молитв и говоря, что мы не хотим этим заниматься. Тот, кто так поступает, не понял смысл молитв и их предназначение. Нелепо думать, что визуализации и молитвы являются для нас лишь помехой и бессмыслицей – у подобного человека нет правильного понимания сути духовных занятий. Созерцание Гуру Шакьямуни предназначено для того, чтобы получить от него благословения и духовные прозрения.

Его образ нужно созерцать как сотканный из чистого света, не имеющий никакого отношения к материи. Он находится на уровне вашего лба и на расстоянии человеческого тела. Представляйте его как можно большим, его лик обращён к вам. Мы должны представлять Гуру Шакьямуни восседающим на троне – квадратном постаменте, безупречно украшенном драгоценностями и поддерживаемом восемью белыми снежными львами (по двое в каждом углу). Снежные львы являются проявлениями великих бодхисаттв, их нужно представлять живыми и состоящими из лучей света.

На троне – белый цветок лотоса, а на лотосе солнечный и лунный диски - сотканные из света сидения, на которых пребывает Гуру Шакьямуни.

Его святое Тело прозрачно, состоит из чистого золотистого света, и из каждой поры его тела исходят лучи света, распространяясь во всех направлениях. Несмотря на то, что эти лучи наполняют собой безграничное пространство, мы представляем их в виде ореола света, окружающего его на расстоянии вытянутой руки.

Он облачён в монашеские одежды (одеяния бхикшу), которые не касаются его Тела, оставаясь от него на расстоянии примерно 2,5 сантиметра, что демонстрирует силу его постижений. Его лик чрезвычайно безмятежен. Каждая частица его Тела способна даровать живым существам духовные свершения.

Его правая рука, покоящаяся на его колене и касающаяся лунного диска (мудра «касания земли»), символизирует его власть над злом (марой) в силу его безграничной, великой любви. В левой руке он держит чашу с четырьмя видами нектаров (амриты). Эти нектары подчиняют или уничтожают четырёх мар (демонов): это эликсир долголетия, противостоящий смерти; универсальное средство, предотвращающее болезни и телесные страдания; нектар, очищающий нечистые скандхи; и нектар неомрачённой запредельной мудрости, сокрушающий мару омрачений.

Гуру Шакьямуни окружают Ваджрадхара, бесчисленные будды, бодхисаттвы и архаты, даки и дакини, множество тантрических божеств, защитники Дхармы и все святые гуру непосредственной и косвенной традиций Учения.

Мы молимся Полю заслуг о даровании нам духовных свершений, и безграничная мудрость его святых Тела, Речи и Ума

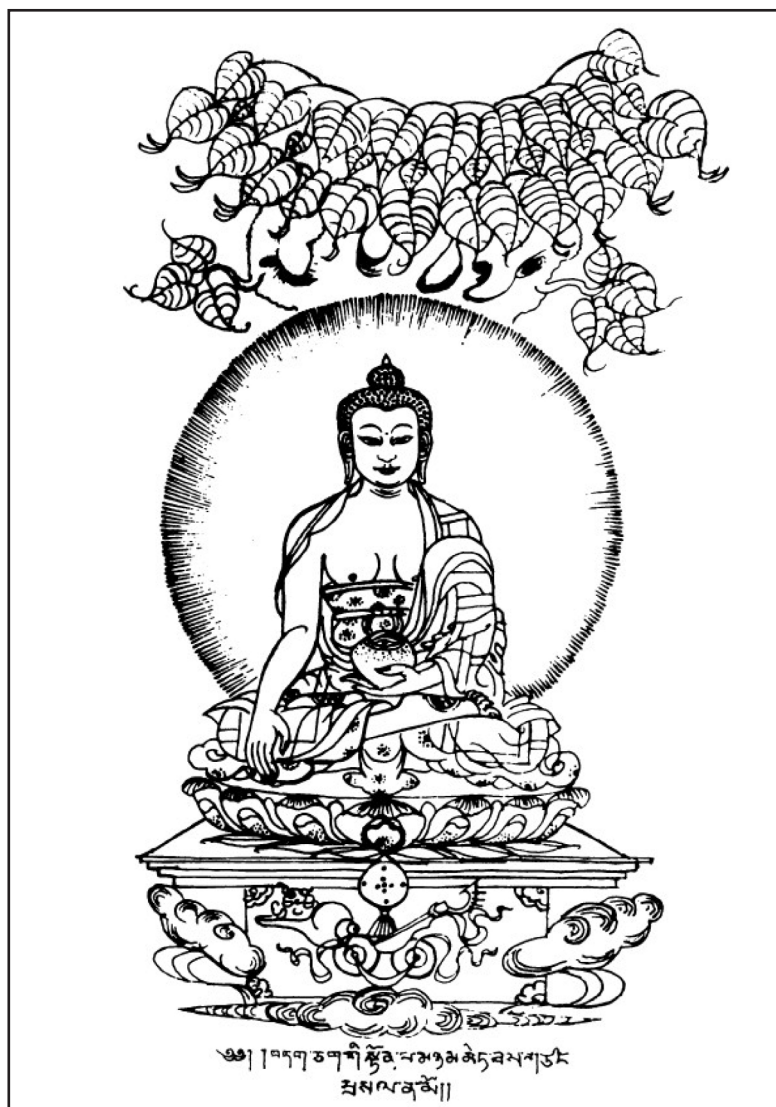


рис. 3 - Гурю Шакьямуни

исходит из его святого Тела в виде света, наполняя нас великим счастьем, избавляя от всех ложных и нечистых представлений и полностью очищая наши трое врат. Именно это нам следует представлять, читая молитву, обращённую к Гуру Шакьямуни, и повторяя его мантру.

Затем представьте, что трон растворяется в чистом свете и в лотосе, который после этого растворяется в солнце, в луне и, наконец, - в Гуру Шакьямуни. Гуру Шакьямуни прибывает на нашу макушку, и, превращаясь в свет, растворяется в нас. Мы становимся с ним неотделимым, единым целым, в виде всеобъемлющего пространства, и должны созерцать это единение с полным сосредоточением как можно дольше.

Затем святой Ум Гуру Шакьямуни вновь проявляется в виде трона, лотоса, солнца и луны, и мы порождаемся в облике святого Тела Гуру Шакьямуни.

(Мы должны постоянно созерцать себя так, как описано в этой визуализации. Поскольку наш ум стал святым Умом Гуру Шакьямуни, нам следует воспринимать таким же образом и всех остальных живых существ, а внешний мир – как его чистую землю).

Все учения Гуру Шакьямуни заключены в его мантре, и, обретя знание, содержащееся в этих словах, все будды прошлого, настоящего и будущего достигли просветления. В целом этой мантрой мы закладываем основу для получения благословения.

Молитва Гуру Шакьямуни

ЛАМА ДРОНПА ЧОМДЕНДЕ

Гуру-основоположник, Владыка Будда, полностью обретший все свершения,

ДЕЩИН ЩЕГПА ДРАЧОМПА

Разрушитель всех омрачений, всецело совершенный Будда,

ЯНГДАГ ПАР ДЗОГПЕ САНГЬЕ

Полностью постигший абсолютную истину – свойство всех вещей!

ПЭЛ ГЪЯЛВА ШАКЪЯ ТХУБПА ЛА

Великолепный Владыка Будда, тебе поклоняюсь, в тебе ищу

ЧАГ ЦЕЛ ЧИНГ КЪЯБСУ ЧИ ВО

Прибежище и делаю тебе подношения!

ЧОДО ДЖИГЪИ ЛАБ ТУ СЁЛ

Молю, даруй мне свои благословения!

Мантра Гуру Шакьямуни

ТАДЪЯТА ОМ МУНИ МУНИ МАХА МУНИЕ СОХА

ТАДЪЯТА: Это так.

ОМ: Всеведение Трикаи и безграничных, святых Тела, Речи и Ума Будды. Знание двух путей к просветлению (метода и мудрости), и двух истин (абсолютной и относительной), в которые влючены все существующие явления.

МУНИ: Власть над страданиями трёх низших миров и над ложным представлением о самосущем «я».

МУНИ: Власть над страданиями всей сансары и над себялюбивыми помыслами.

МАХА МУНИЕ: Великая власть над страданиями, рождёнными тонкими омрачениями, и над двойственным восприятием (которые остаются у хинаянских архатов).

СОХА: Да получит мой ум благословения этой мантры, вберёт их в себя и сохранит, и да пустят они корни в моём уме!

Семичленное подношение

(«янлаг дюнпа»)

ГО СУМ ГЮПЕ ГОНЕ ЧАГЦЕЛ ЛО

Я поклоняюсь телом, речью и умом, исполнясь веры!

НГО ЩАМ ЙИ ТРЮЛ ЧО ТРИН МАЛЮ БЮЛ

Делаю все подношения - явленные и мысленные!

ТОГМЕ НЭ ЩАГ ДИГ ТУНГ ТАМЧЕ ЩАГ

Раскаиваюсь во всех недобротетелях, накопленных с безначальных времён в сансаре!

КБЕ ПАГ ГЕВА НАМ ЛА ДЖЕ ЙИ РАНГ

Сорадуюсь всем деяниям обычных и благородных существ!

КОРВА МА ДОНГ БАРДУ ЛЕГ ЩУГ НЭ

Будда, молю, оставайся нашим проводником до конца сансары!

ДРО ЛА ЧО ГЫКОРЛО КАРВА ДАНГ

Даруй учения живым существам!

ДАГ ЩЕН ГЕ НАМ ДЖАНГ ЧУБ ЧЕН ПО НГО

Я посвящаю свои собственные заслуги и добродетели других великому просветлению!

Семь частей этой глубочайшей молитвы присутствуют во всех пуджах:

1. Простирание противодействует гордыне.
2. Подношение противодействует скупости.
3. Раскаяние – противоядие от трёх омрачений: привязанности, неведения и ненависти.
4. Сорадование добродетелям других противодействует зависти и ревности. Оно создаёт безмерную благу карму. Мы должны сорадоваться даже человеку, который подносит всего одну зажжённую палочку благовоний. Благодаря этой практике мы всегда будем счастливы.

5. Просьба к Будде не уходить из этого мира до конца сансары является причиной нашего долголетия (что важно для обретения духовных свершений) и очищает неблагую карму, созданную по отношению к Учителям, Буддам и бодхисаттвам.

6. Просьба к Будде о даровании учений очищает неблагую карму, созданную из-за отказа от Дхармы, беспечности – например, перешагивания через священные книги или оставления их на полу или в грязных местах, либо из-за непонимания ценности Дхармы.

7. Посвящение заслуг избавляет от отрицательного, себялюбивого ума и сохраняет добродетели, которые в противном случае могут быть разрушены ядами ума – гневом и ложными воззрениями. Таким образом мы никогда не утратим заслуги, созданные ради себя и других существ.

Посвящение заслуг способствует очищению омрачений и иллюзий (грубых и тонких заблуждений), - двух видов ума, препятствующих достижению просветления.

Для того, чтобы любое наше благодеяние стало чистым и совершенным, нам следует:

- породить в себе верную мотивацию;
- правильно её осуществить, и
- посвятить заслуги.

Безупречная, мощная молитва должна обладать всеми этими тремя качествами.

Подношение мандалы

Предание о возникновении вселенной, горы Меру

До начала времён существовали лишь тьма и пустота. Из этого вакуума возникло мягкое, тихое дуновение ветра. Распространяясь на восток и юг, запад и север, этот ветер заполнил собой всё пространство, и с годами его мощь усилилась. По прошествии множества лет ветер стал густым и тяжёлым, образовав «дордже гья драм» - великую двойную крестообразную ваджру.

Из этой ваджры возникли облака, одно за другим, которые постепенно стали густыми и тяжелыми, как и ваджрный ветер. Затем из этих туч пролился великий дождь. Каждая его капля была размером с колесо повозки, и каждой капли было достаточно, чтобы вызвать наводнение. Этот дождь не прекращался в течение бесчисленных лет, и, когда он кончился, на земле возник изначальный великий океан – «гьяцо».

Некоторое время океан был неподвижен, его поверхность оставалась ровной и спокойной, пока вновь не подул ветер, мягкий и нежный, подобный океану... Под его лёгкими порывами воды океана слегка всколыхнулись. Подобно тому, как во время сбивания молока на его поверхности появляются сливки, движение океанских вод слегка вспенило его поверхность. Так возникла великая золотая земля, «вангчен серги сащи», которая покрывала океан всё больше, по мере возрастания силы ветра, и пена на поверхности океана становилась всё тяжелее и желтее, подобно молоку коровы, которым она кормит новорождённого телёнка. И так же, как сливки превращаются в масло, из океана возникла земля.

Земля восстала из океанских вод подобно горе, вершину которой обдували бесконечные ветры, окутывая её облаками. Когда вновь пролился дождь, его вода была солёной – и так, океан на океане, возникла наша вселенная.

В её центре была великая гора, («рираб лхунпо»), - четырёхгранная колонна из драгоценных камней, обитель богов. Её окружало озеро, а вокруг него была цепь золотых гор. За золотыми горами находилось ещё одно озеро, опять же, окружённое золотыми горами. В целом было семь озёр и семь гряд окружающих их золотых гор, и те, что находились во внутреннем круге, обладали наибольшей силой. Итак, семь раз возникала земля, и семь раз – вода. За внешней грядой гор располагался внешний океан («чи гьяцо»). Именно в нём находились четыре мира, подобно островам, каждый – со своими очертаниями и свойствами. Южный континент был изогнут и направлен вниз, подобно раковине. Западный континент имел округлую форму; богатый северный континент был квадратным; а восточный напоминал полумесяц. С каждой стороны каждого континента находился меньший по размеру остров: таким образом, существовали четыре континента и восемь островов. Такой была вселенная, и она была погружена во мрак.

У горы Меру, «рираб лхунпо», собралось множество богов и полубогов. Они разделили между собой горы на различные уровни, где наивысший стал наиболее благословенным. Центр вселенной был подобен нашему миру, с холмами и долинами, реками и источниками, деревьями, цветами и прекрасными вещами... Но в нём всё было гораздо красивее, чем мы можем себе представить, особенно на его вершине. Там обитали воплощённые боги («лха»), но даже они, как и мы, были подвержены страданиям и смерти.

Высоко над вселенной миров желания и формы «рираб лхунпо» существуют и иные божественные миры – миры без форм, или «зуг ме кхам». В нижних частях самой горы Меру расположены шесть миров «дэ кхам», или миров желаний. Над ними находятся семнадцать миров формы, или «зуг кхам», их обитателями являются воплощённые боги, к которым в случае необходимости люди могут обратиться за помощью.

О горе Меру, или «рираб лхунпо» известно также следующее: сквозь самую её сердцевину растёт дерево, на вершине которого – цветы и плоды. Эту гору населяют боги и полубоги, которые живут на четырёх различных уровнях на склоне горы. Те, что обитают на её вершине, считаются наиболее могущественными. Этим богам можно молиться об обретении рождения среди них, на горе «рираб лхунпо». Но обитатели высших уровней обладают большей мощью, чем обитатели низших, и постоянные сражения между этими богами причиняют им страдания, ибо полубоги, живущие на самом низшем уровне, утверждают, что дерево растёт не только на вершине «рираб лхунпо», но коренится в их мире, и его корни питает почва у самого основания горы, поэтому они имеют право вкушать его чудесные плоды. Они сражаются с богами двух других низших уровней, пытаются добраться до вершины горы и отвоевать право на наслаждение плодами этого дерева. Итак, даже обитатели горы Меру испытывают страдания.

«Рираб лхунпо» - центр нашей вселенной, и каждая из четырёх сторон этой горы выходит на семь озёр и семь гряд золотых гор, четырёх континентов. Боги, обитающие на южной стороне горы Меру, являются охранителями; те, что обитают на северном её склоне, отвечают за северный континент; то же самое относится к богам, живущим на восточном и западном склонах. Говорят, что правителем северных богов и охранителем северного континента является Вайшравана (Намтё сэ) , а охранителями восточного и западного континентов – Дхритараштра (Юл кор кьонг) и Вирупакша (Чен ми занг). Охранитель южных врат в наш мир, Дзамбудвипу, - Вирудхака (Пхаг кье по).

После сотворения Дзамбудвипы посреди реки выросло дерево «пракча». Когда на нём созрел плод, он упал в воду со звуком, похожим на «дзамбу». В той реке обитало много нагов (духов воды, или «лу»), и они съели плод дерева «пракча». Этот плод был столь чудесен, что их экскременты преврати-

лись в золото. Наилучшее золото в нашем мире исходит от дерева «пракча», а своим названием наш континент обязан звуку падающего в реку плода... Сейчас уже трудно выяснить, где именно находятся та река с тем деревом, но они определённо где-то существуют!

Первые люди, обитавшие на нашем континенте, были столь могущественны, что им не было необходимости работать. Пища была в изобилии, не было ни голода, ни засухи. В те времена не существовало болезней, и боги жили невероятно долго, дольше, чем мы можем себе это представить... Они черпали свои силы в пище самадхи («самтен са») и глубокой медитации, в которой ум является творцом всех явлений. Их мощь была столь велика, что они не нуждались в свете: тело каждого из этих богов источало свой собственный, волшебный свет...

По прошествии многих лет наслаждения жизнью в Джамбудвипе один из богов заметил на поверхности земли некий слой жира, похожий на сливки («сачха»). Этот жир породила сама почва. Попробовав его, тот бог наслаждался его вкусом и посоветовал вкусить его остальным богам. Боги-обитатели горы Меру начали есть «сачха» вместо другой пищи, и из-за этого постепенно лишились своей силы, а свет, исходящий от их тел, померк. В конечном итоге, когда вся «сачха» кончилась, они утратили своё долголетие, и их тела больше не светились, так как они потеряли силу самадхи. Их жизнь погрузилась во мрак. После этого, в силу кармы, возникли солнце, звёзды и луна, которые начали освещать населявших нашу планету людей.

Обитатели нашего континента питались растением, подобным кукурузе («нюгу»), которое приносило много плодов. Ежедневно каждый из них съедал по одному плоду этого растения, а на следующий день для него вырастал новый. Таким образом, никто не голодал, и пища по-прежнему была

в изобилии. Но однажды некий алчный человек, увидев, что его растение «нююгу» принесло два плода, съел оба. На следующий день растение не принесло плодов, и он так проголодался, что сорвал плод с растения, принадлежащего другому человеку. Тот, оставшись без еды и оголодав, в свою очередь, отнял плод «нююгу» у ещё одного человека. Вскоре всем пришлось посягать на чужое имущество, и так в нашем мире возникло воровство. Кроме того, у людей появилась работа, поскольку все были вынуждены сажать растения, чтобы иметь достаточно пищи, даже если их ограбят.

В те времена все эти люди, ранее бывшие богами, имели облик взрослых мужчин. Но, когда они начали воровать и сажать растения, у них стали возникать странные, навязчивые идеи. Один из них стал ощущать, что ему мешают его гениталии, и он оторвал их от своего тела. Так он стал женщиной. После соития с мужчинами она родила детей, которые, в свою очередь, произвели на свет потомство. Вскоре мир наполнился мужчинами, женщинами и множеством их детей.

Из-за перенаселённости стало всё труднее добывать пищу и искать жилище. Вместо того, чтобы мирно сосуществовать друг с другом, каждая семья заботилась лишь о своих потребностях, пренебрегая другими, - и вскоре начались раздоры и сражения. После многочисленных междоусобиц на всеобщем собрании было решено положить войнам конец. Тогда был выбран правитель, которого назвали «Манг Кур» (тиб.), что означает «избранный царём волей народа».

Став правителем, Манг Кур начал просвещать народ, обучая людей, как строить дома, и говоря им, что у каждой семьи должно быть отдельное жилище, собственные поля, и каждая семья должна сеять в своих полях урожай и собирать его, тем самым обеспечивая своё пропитание. Таким образом мы вошли в круговорот рождений и смертей, ибо, живя, мы должны работать, воевать, воровать и болеть. Так был сотворён этот мир.

Обитатели других миров не способны увидеть наше солнце, луну и звёзды, небеса и облака. И мы также не видим другие миры и не можем их посетить, если не обладаем сверхъестественными способностями. Некоторые из нас, возможно, попали сюда из других миров. В них также живут люди, но они от нас сильно отличаются.

Пурравидеха («Лю паг») - это восточный континент, имеющий форму полумесяца. Его обитатели – гиганты, их лица подобны луне. Их жизненный срок – триста лет. Они, в отличие от нас, не воюют между собой. Они спокойны и умиротворены. Но у них нет истинной религии. Их рост – в среднем в два раза больше нашего.

Западный континент называется Апарагодания («Балангчо»), и своей формой он подобен солнцу. Его обитатели подобны жителям Пурравидехи, их лица круглы, и их рост в четыре раза превышает средний рост человека в нашем мире. Они живут около пятисот лет. Апарагодания - земля, где очень много скота, и обитатели этого континента в основном едят масло и сыр.

К северу от горы Меру находится континент Уттарактуру («Драминьян»), который наиболее удалён от нашего мира Дзамбудвины. В отличие от Апарагодании и Пурравидехи, Уттарактуру имеет квадратную форму. У обитателей этого континента квадратные лица, как у лошадей... Они в восемь раз выше людей в нашем мире и живут примерно тысячу лет. Они не воюют и не работают. Уттарактуру - плодородная земля, где пища произрастает сама собой, и нет нужды в полевых работах. Родившись в Уттарактуру, можно получить всё, что душе угодно. Там не нужно искать одежду, жильё или пищу. Но со смертью в Уттарактуру вы лишитесь всего своего благосостояния. В течение тысячи лет жизни на этом континенте вы будете наслаждаться покоем и блаженством. Однако за неделю до смерти у вас начнутся страдания, так как Уттарактуру так-

же считается «землёй злого голоса». За семь дней до смерти у вас возникнут определённые знаки: ваша одежда, которая всегда была чистой и опрятной, покроется пылью и порвётся. Начнётся процесс вашего разложения. В ваших ушах будет звучать холодящий голос смерти, который впервые за тысячу лет принесёт вам боль, говоря о том, что пришло время вашей кончины. Этот шепчущий голос возвестит вам о том, как именно вы умрёте, куда попадёте после смерти, и какие ады и страдания ожидают вас в дальнейшем. Почти тысячу лет обитатели Уттаракуру не знают ни страданий, ни нужды, ни боли, ни страха. Но на протяжении последних семи дней из этой тысячи лет они страдают больше, чем мы – за всю свою жизнь!

Размеры и особенности мандалы

1. Пурвавидеха (восток)

В этом мире небо белого цвета, потому что соответствующая сторона горы Меру сделана из серебра. Его размер в диаметре составляет две тысячи «пагце», а его название – «длинное тело (двойное тело)» - дано из-за его обитателей, которые ростом гораздо выше жителей южного континента.

2. Дзамбудвипа (юг)

Это континент синего цвета, поскольку в небе над ним отражается соответствующая сторона горы Меру, сделанная из драгоценного лазурита. Размер этого мира в диаметре составляет две тысячи «пагце».

3. Апарагодания (запад)

В этом мире небо красного цвета, так как оно отражает рубиновую сторону горы Меру. Его размер в диаметре – две тысячи «пагце», и его название означает «наслаждение коровьими продуктами».

4. Уттаракуру (север)

В северном мире небо золотого цвета, поскольку отражает драгоценные сапфиры на склоне горы Меру. Его размер – две тысячи «пагце», а название означает «неинтересный звук».

Названия гор :

1. Ниминдхара («Ньешинг дзин»)
2. Винадхара («Шел да дзин»)
3. Ашвакарна («Сенг денг чен»)
4. Сударшана («Та на дуг»)
5. Кхадирака («Та на»)
6. Ишадхара («Нам дю»)
7. Югандхара («Му кью дзин»)

Положение континентов с горой Меру в центре: восточная сторона всегда расположена ближе к груди смотрящего человека, например:

Запад
Юг Север
Восток

Описание подношений

Все подношения в мандале нужно мысленно располагать вокруг горы Меру. Каждый подносимый предмет является наилучшим даром для определённого мира и приносит величайшее счастье всем его обитателям.

Основа мандалы

1. Драгоценная гора. Восток.

Она сделана из семи самых драгоценных материалов: зо-

лота, серебра, лазурита, коралла, самоцветов, бриллиантов и жемчуга.

2. Древо исполнения желаний. Юг.

Оно безгранично по размеру и также состоит из семи драгоценных материалов: его корни – из золота; ствол – из серебра; ветви – из лазурита; листья – из коралла; бутоны – из самоцветов; цветы – из жемчуга; а плоды из бриллиантов.

3. Корова, исполняющая желания. Запад.

Она создана из драгоценностей и дарует исполнение любых желаний. Её рога – из бриллиантов, копыта из сапфиров, а хвост подобен великому дереву. Корова оранжевого цвета и невероятно прекрасна. Она даёт всё желаемое – мясо, молоко и пр.

4. Самовозникший урожай. Север.

Этот урожай совершенен. У его плодов нет кожуры, они чисты, их легко собрать, вкусны, радуют взор своей красотой и полностью удовлетворяют все желания.

Первый уровень

5. Драгоценное колесо. Восток.

Это совершенная колесница. Она лучится ярким светом, сделана из золота и состоит из тысячи спиц. Она может катиться на расстояние ста тысяч «пагце» и перевезти вселенского правителя в любую часть мандалы.

6. Драгоценный камень. Юг.

Это восьмигранник из лазурита, с безупречно гладкими

гранями. Он ярок, как солнце, и источает пятицветные лучи, которые можно увидеть на расстоянии тысячи «пагце». Эти лучи даруют нам прохладу при жаре и тепло, когда нам холодно. Эта драгоценность – залог успеха для живых существ, и охраняет их от болезней и преждевременной смерти.

7. Драгоценная царица. Запад.

Она невероятно прекрасна, от её тела исходит аромат камфары, а от её дыхания – аромат лотоса утпала. Её одеяния безупречны. Она способна своей силой даровать любые успехи и спасает существ от печали и физической боли. У неё нет ни привязанности, ни скупости в отношении мужчин и материальных вещей, и она обладает восемью совершенствами женщины: её ум пребывает в гармонии; она рождает только сыновей; относится к высокой касте и имеет благородное происхождение; не ревнует к другим женщинам; никогда не сплетничает и свободна от невежественных взглядов; а также не испытывает влечение к объектам органов чувств.

8. Драгоценный министр. Север.

Он обладает божественным оком и может видеть все, что происходит на расстоянии ста «пагце». Он стремится лишь помогать другим, все его действия побуждаются любовью, а не корыстью и коварством, и он осуществляет цели Дхармы на благо всех существ.

9. Драгоценный слон. Юго-восток.

Он огромен, как гора, и силен, как тысяча обычных слонов. Его хобот, хвост и яички касаются земли. Он способен трижды обойти вокруг всей мандалы в течение дня, не сотрясая тело своего наездника. Он читает мысли своего наездника, полностью ему послушен и побеждает все противодействующие силы. Он умиротворён и поэтому не причиняет вреда другим существам.

10. Драгоценный конь. Юго-запад.

Он белоснежен и безупречно изящен. Он уже взнуздан и осёдлан; седло и все украшения покрыты драгоценными божественными камнями. Он способен за день трижды обскákat всю мандалу. Он неустанен и совершенно свободен от всех недугов.

11. Драгоценный военачальник. Северо-запад.

Он никогда не вредит другим, отказавшись от всех мирских деяний, но непобедим в бою. Он в точности знает все желания своего правителя и без усталости ему служит. Он может направлять свои войска верхом на слонах, колесницах или пешком.

12. Великий сосуд с драгоценностями. Северо-восток.

Он сделан из золота и украшен разнообразными драгоценными камнями. У него плоское основание, очень большая средняя часть и длинное горлышко, обвязанное божественной тканью. Его пробкой служит необычайно прекрасное дерево, которое сохраняет в сосуде много воды. В нём находятся всевозможные сокровища, исполняющие все наши желания.

Второй уровень

13. Богиня красоты. Восток.

Она белого цвета и стоит в танцующей позе, уперев руки в бёдра и держа в каждой руке по ваджре.

14. Богиня гирлянд. Юг.

Она жёлтого цвета, необычайно привлекательна, и обеими руками держит у груди чётки из драгоценных ваджр. Тем самым она даёт посвящение всем, кто перед ней предстаёт.

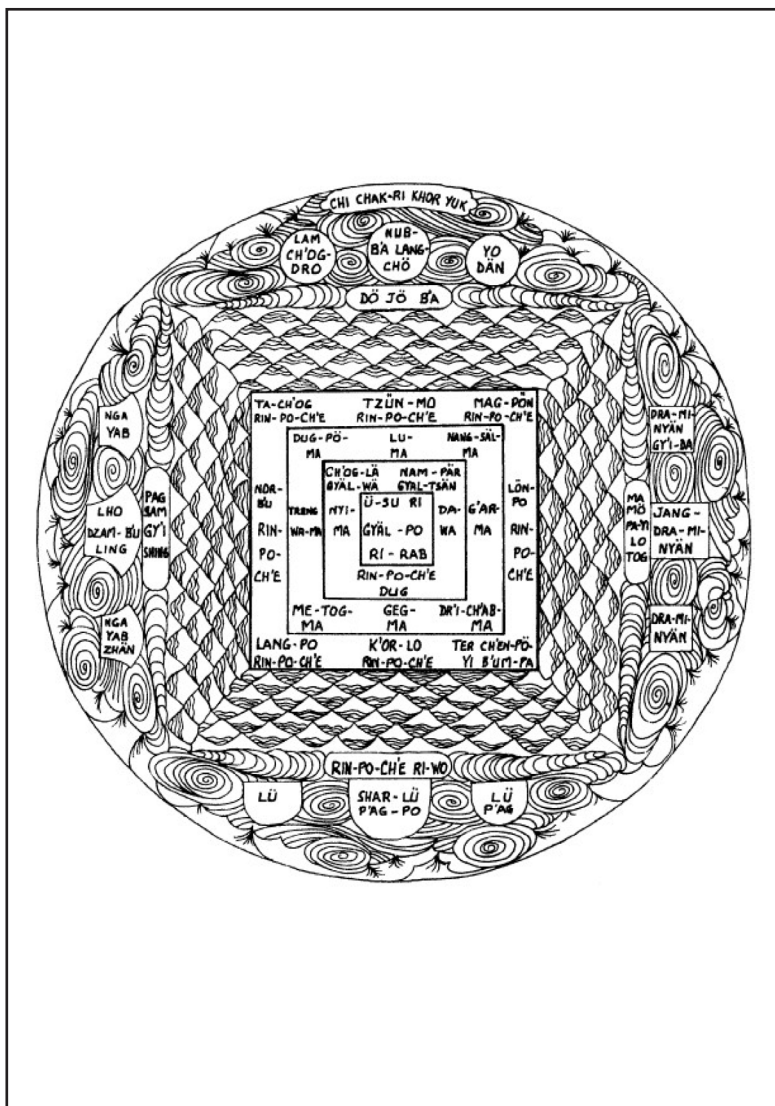


рис. 4 - Мандала

15. Богиня музыки. Запад.

Она розового цвета, поёт и играет на скрипке. Она подносит эту музыку всем существам.

16. Богиня танца. Север.

Она многоцветна: её лик и ступни белого цвета, шея и грудь – розового цвета, ладони и таз – беловато-синего цвета, а бедра – беловато-жёлтого цвета. Она держит ваджру в каждой руке, правая рука покоится на её макушке, а левая на бедре.

17. Богиня цветов. Юго-восток.

Она сверкающего жёлтого цвета и в левой руке держит сосуд с ваджрой внутри. В нём также содержатся всевозможные прекрасные цветы, которые она бросает в воздух правой рукой.

18. Богиня благовоний. Юго-запад.

Она белого цвета и в правой руке держит сосуд для благовоний на уровне плеча. Эти благовония полностью удовлетворяют всех, кому их подносят. Её левая рука сложена в особую мудру, также на уровне плеча: безымянный палец и мизинец подняты вверх, ладонь направлена вперёд, а указательный и средний палец прижаты большим пальцем.

19. Богиня света. Северо-запад.

Она розового цвета и, обогнув голову правой рукой, держит на левом плече прекрасный светильник. Левую руку она держит у сердца.

20. Богиня аромата. Северо-восток.

Она подобна радуге и в левой руке у сердца держит ракови-

ну с ваджрой внутри. Правой рукой она разбрызгивает воду во все стороны света.

Верхний уровень

21. Солнце. Юг.

Это солнце подобно диску или сиденью; оно размером с пятьдесят «пагце» в диаметре и высотой в пять и десять семнадцатых «пагце». Оно подобно увеличительному стеклу, которое способно разогнать весь мрак грубых и тонких омрачений существ. На этом солнце - золотая ограда, огибающая его по краям, и ко дворцу, расположенному в центре, ведут ступени. Во дворце поют песни и танцуют сыновья и дочери богов.

22. Луна. Север.

Луна того же размера, что солнце, но её прохладный свет способен избавить существ лишь от грубых омрачений. На ней так же находится дворец, окружённый золотым забором, где поют и танцуют дети богов.

23. Драгоценный зонт. Восток.

Он белого цвета, с драгоценной рукояткой, золотыми спицами и сапфировым наконечником. По краям он украшен жемчужной гирляндой.

24. Победный стяг всех сторон света. Запад.

Он состоит из трёх кусков ткани на рукоятке из драгоценностей. Вверху его украшает полумесяц. Со стяга свисает множество маленьких колокольчиков, которые издают мелодичные звуки. Этот стяг приносит нам победу во всех землях.

Все подношения, за исключением солнца, луны, победного стяга, зонта и всех богинь подношений, помещаются у основания золотых холмов. Над холмами пребывают богини подношений, а над ними – четыре оставшиеся подношения. Остальное пространство заполняют все заслуги, накопленные нами в прошлом, настоящем и будущем, в виде бесчисленных предметов наслаждения всех обитателей мандалы. Держа основание мандалы у сердца, мы повторяем последнюю часть молитвы подношения мандалы.

Как размещать пшеничные зёрна на основании мандалы:

Вначале мы очищаем основание от всего зла, трижды протирая его запястьем руки по часовой стрелке. Затем мы трижды протираем его против часовой стрелки, дабы передать ему всё благо. После этого, начав молитву, мы насыпаем зёрна в центре и вокруг внешнего края основания, что благословляет подношение, а затем – вновь в центральное место расположения горы Меру и в другие места, в соответствии с их названиями.

Внешняя мандала

ОМ ВАДЖРА БХУМИ АХ ХУМ
ВАНГЧЕН СЕРГИ САЩИ
ОМ ВАДЖРА РЕКХЕ АХ ХУМ
ЧИ ЧАГ РИ КХОР ЮГ ГИ КОР ВА Ю СУ
РИ ГЬЯЛПО РИ РАБ
ЩАР ЛЮ ПХАГ ПО ЛХО ДЗАМБУЛИНГ
НУБ БАЛАНГЧО ДЖАНГ ДРАМИНЬЕН
ЛЮ ДАНГ ЛЮ ПХАГ НГА ЯБ ДАНГ НХА ЯБ ЖЕН
ЙО ДЭН ДАНГ ЛАМ ЧХОГ ДРО
ДРАМИНЬЕН ДАНГ ДРА МИНЬЕН ГИДА
РИНПОЧЕ РИВО
ПАГСАМ ГИ ШИНГ ДОДЖОБА

МАМЁ ПА ЙИ ЛО ТОГ

КОРЛО РИНПОЧЕ
НОРБУ РИНПОЧЕ ЦУНМО РИНПОЧЕ ЛОНГПО РИНПОЧЕ
ЛАГНПО РИНПОЧЕ ТАЧОГ РИНПОЧЕ МАГПЁН РИНПОЧЕ
ТЕРЧЕН ПЁ ЙИ БУМПА

ГЕГМА ТРЕНГВАМА
ЛЮМА ГАРМА МЕТОГМА ДУГПОМА
НАНГСЕЛМА ДРИЧАБМА

НИМА ДАВА

РИНПОЧЕ ДУГ ЧОГЛЕ НАМПАР ГЪЯЛВЕ ГЪЯЛЦЕН

ЮСУ ЛХА ДАНГ МИ ПЕЛДЖОР ПЮНСУМ ЦОГПА

МА ЦАНГ ВА МЕ ПА ЦАНГ ШИНГ ЙИ ДУ ВОНГ ВА
ДИ ДАГ ДРИНЧЕН ЦАВА ДАНГ ГЪЮ ПАР
ЧЕПЕ ПАЛДЕН ЛАМА ДАМПА НАМ ДАНГ
ЧЕНПО ЛХАЦОГ КОРДАНГ ЧАПЕ НАМ ЛА
ШИНГ ГАМ ЮЛВАР ГИО

ТХУКДЖЕ ДРОВЕ ДЁНДУ ШЕСУСОЛ
ШЕНЕ ДАГСОГ ДРОВА МАРГЪЮР
НАМКЕ ТА ДАНГ НЪЯМПЕ СЕМЧЕН ТАМЧЕЛА
ТУГ ЦЕВА ЧЕНПЁ ГОНЕ ДЖИНГИ ЛАБ ТУ СЁЛ

САЩИ ПЁ КЪИ ЖДУГ ШИНГ МЕТ ТОК ТРАМ
РИ РАБ ЛИНГ ШИ НЪИДЕ ГЪЕНПА ДИ
САНГЪЕ ШИНГДУ МИГТЕ ЮЛВАРГИ
ДРОКЮН НАМ ДАГ ШИНГ ЛА ЧОПАР ЦОГ

ТЁНПА ЛА НА МЕ ПЁ ТЕНПА ДАНГ
ДЖЕЛВА ДИДРА ЛАМЕ ДРИН ЙИН ПЕ

ГЕВА ДИ ЯНГ ДРОВА МАЛЮПА
ШЕ НЬЕН ДАМПЕ ДЗИНПЕ ГЬЮ РУ НГО

ОМ ИДАМ ГУРУ РАТНА МАНДАЛАКАМ НИРЬЯТАЯМИ

ОМ ВАДЖРА БХУМИ АХ ХУМ

Вот могущественная золотая земля.

ОМ ВАДЖРА РЕКХЕ АХ ХУМ.

Вот твердая, как алмаз, ограда.

В окружении железных гор стоит Царь гор Меру.

На востоке – континент Пурвавидеха,

На юге – континент Джамбудвипа,

На западе – континент Апарагодания,

На севере – континент Уттаракуру,

С двух сторон от восточного континента –

Два субконтинента Деха и Видеха.

С двух сторон от южного континента –

Два субконтинента Чамара и Апарачамара,

С двух сторон от западного континента –

Два субконтинента Шатха и Уттарамантрина.

С двух сторон от северного континента –

Два субконтинента Курава и Каурава.

На востоке – Гора сокровищ,

На юге – Древо исполнения желаний,

На западе – Корова, исполняющая желания,

На севере – Самовозникшее урожайное поле.

(Вот) Драгоценное колесо,

Драгоценный камень,

Драгоценная царица,

Драгоценный министр,

Драгоценный слон,

Драгоценный лучший конь,

Драгоценный военачальник,

Драгоценный сосуд с сокровищем.

(Вот) богиня красоты,

Богиня гирлянд,
Богиня песен,
Богиня танцев,
Богиня цветов,
Богиня света,
Богиня аромата.

(Вот) солнце и луна,
Драгоценный зонт,
Знамя победы во всех сторонах света,
А в центре – чистое и приятное незагрязнённое собрание
сияющего изобилия всех благ богов и людей.
Подношу это моему милосердному коренному Гуру,
А также славным, святым Учителям традиции,
Ламе Дже Цонкапе,
Будде и Ваджрадхаре
Вместе со всей свитой божеств!
Прошу сострадательно принять все эти подношения
Ради блага всех живых существ
И с великим сердечным милосердием
Благословить меня и всех числом равных небу матерей-жи-
вых существ.

Представляю перед собой эту мандалу на основе,
Умощенную шафранной водой и благовониями и полной
цветов,
Украшенную Горой Меру и четырьмя континентами,
Солнцем и луной.
Да наслаждаются её благами все живые существа!

Это лишь милосердие Гуру, обучивших меня,
Что я должен познать безупречное Слово Будды,
Посему пусть силой этих заслуг каждое живое существо
В будущем окружат своей заботой добрейшие, святые
Гуру!
Подношу эту драгоценную мандалу вам, драгоценные Гуру!

Внутренняя мандала

ДАГ ГИ ЧХАГ ДАНГ МОНГ СУМ КЪЕ ПЕ ЮЛ
ДРА НЬЕН БАР СУМ ЛЮ ДАНГ ЛОНГ ЧО ЧЕ
ПХАНГ ПА МЕ ПАР БЮЛ ГЪИ ЛЕГ ШЕ НЕ
ДУГ СУМ РАНГ САР ДРОЛВАР ДЖИН ГИ ЛОБ

*Всё, что рождает во мне три омрачения:
Страсть, ненависть и неведение –
Врагов, близких и посторонних,
А также и богатство
Без сожаления подношу.
Пожалуйста, прими
И от трёх ядов спасая, благослови.*

Внутренняя мандала подносится главным образом ради об-
уздания нашей привязанности, неведения и ненависти, из-за
которых мы делим других существ на друзей, врагов и посторо-
нных. С этой молитвой мы подносим наши три омрачённых
состояния ума и объекты, воспринимаемые ими с привязан-
ностью, безразличием и отвращением, в виде собственного
тела, преображённого в мандалу (шуньяту). Поскольку всё это
принадлежит только Гуру Будде, у нас нет оснований привя-
зываться к этим объектом или чувствовать к ним отвращение.

Преобразование нашего тела в мандалу:

Моя кожа превращается в золотой фонтан.
Моя кровь превращается в океан нектара.
Моя плоть превращается в прекрасные гирлянды цветов.
Мои руки и ноги превращаются в четыре великих конти-
нента, а верхние и нижние части рук и ног – в восемь малых
континентов.
Мой живот превращается в Гору Меру.
Моя голова – прекрасный дворец, а глаза – солнце и луна.
Моё сердце превращается в драгоценность.

Все мои внутренние органы становятся прекрасными предметами
Наслаждения людей, богов и полубогов.

Материальные подношения совершаются для услады обычных существ, но наш ум, отрекающийся тем самым от трёх ядов, является наилучшим подношением для Гуру Будды. Будда радуется не за себя, а за нас, поскольку наши достижения – единственный путь к освобождению. Суть не в том, чтобы отказаться от того или иного материального предмета, но в отказе от привязанности к нему. Этого трудно достичь, если у нас нет правильного понимания, и ум не свободен. Отречённый ум – наилучшее подношение.

Это – самое сердце учения Махаяны: нам ничто не принадлежит, напротив, мы принадлежим каждому живому существу. При выполнении этой практики наша привязанность потеряет силу и смысл.

Учение о непосредственных методах медитации

Молитва о важнейших этапах пути к просветлению

Прибежище

Я ищу Прибежище в святом Гуру – воплощении всех Будд, основоположнике дарования всех святых Учений (достижений и святых слов, заповедей Будды), и Владыке всех высших существ.

Молитва об успехе в практике Дхармы и следовании Гуру-Будде

Все Гуру-Будды, молю, даруйте мне способность превратить свой ум в Дхарму и успешно практиковать поэтапный путь! Да не будет у меня препятствий во вступлении на путь!

Молитва личности низшего уровня

Молю, благословите меня на осознание того, что я обрёл совершенное человеческое рождение, высоко значимое, по многим причинам труднодостижимое, но преходящее, мимолётное и хрупкое, с каждой секундой убывающее из-за своей непостоянной природы... Таким образом, моя смерть неизбежна, но время её прихода неизвестно, и после смерти я, по всей вероятности, попаду в низшие миры страданий, создав безгранично больше неблагод, чем благод кармы в этой жизни и предшествующих воплощениях!

Молю, благословите меня осознать, как невыносимы страдания в трёх низших мирах, чтобы всем сердцем принять Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, а также глубоко понять закон кармы, вершить лишь добродетели и отказаться от всех пороков!

Молитва личности среднего уровня

Практикуя таким образом, да смогу я родиться в высших мирах, но и там меня ожидают безмерные страдания сансары из моих необузданных омрачений и кармы!

Молю, даруйте мне способность полностью постичь происхождение сансары – от вынужденного рождения до смерти и перерождения, - и денно и ночью осваивать три высшие практики пути: высшую нравственность, высшее сосредоточение и высшую мудрость – основные методы моего освобождения от сансары.

Молитва личности высшего уровня

1. Обретение пути сутры (Парамитаяны).

Каждое живое существо было моей матерью, и большинство из них испытывает ужасающие страдания, поэтому благословите меня нести им всем благоденствие путём отказа от собственного высшего счастья (идеала Хинаяны), а также посредством практики деяний бодхисаттв, шести парамит, с мотивацией бодхичитты (обмена себя на других) на основе равнозначности!

2. Обретение пути тантры (Ваджраяны или Мантраяны).

Итак, да смогу я, освоив общий путь, без сожаления и грусти испытывать страдания сансары за всех остальных живых существ, как бы долго это ни длилось!

Молю, даруйте мне благословение на то, чтобы следовать быстрому пути учений Ваджраяны, считая страдания живых существ – невыносимые и невыносимые даже на мгновение – своими собственными, и немедленно, прямо сейчас, обрести достижения Гуру Шакьямуни, всю свою жизнь наилучшим и самым тщательным образом соблюдая обеты и предписания моего Гуру!

По всем этим причинам да буду я медитировать на поэтапный путь!

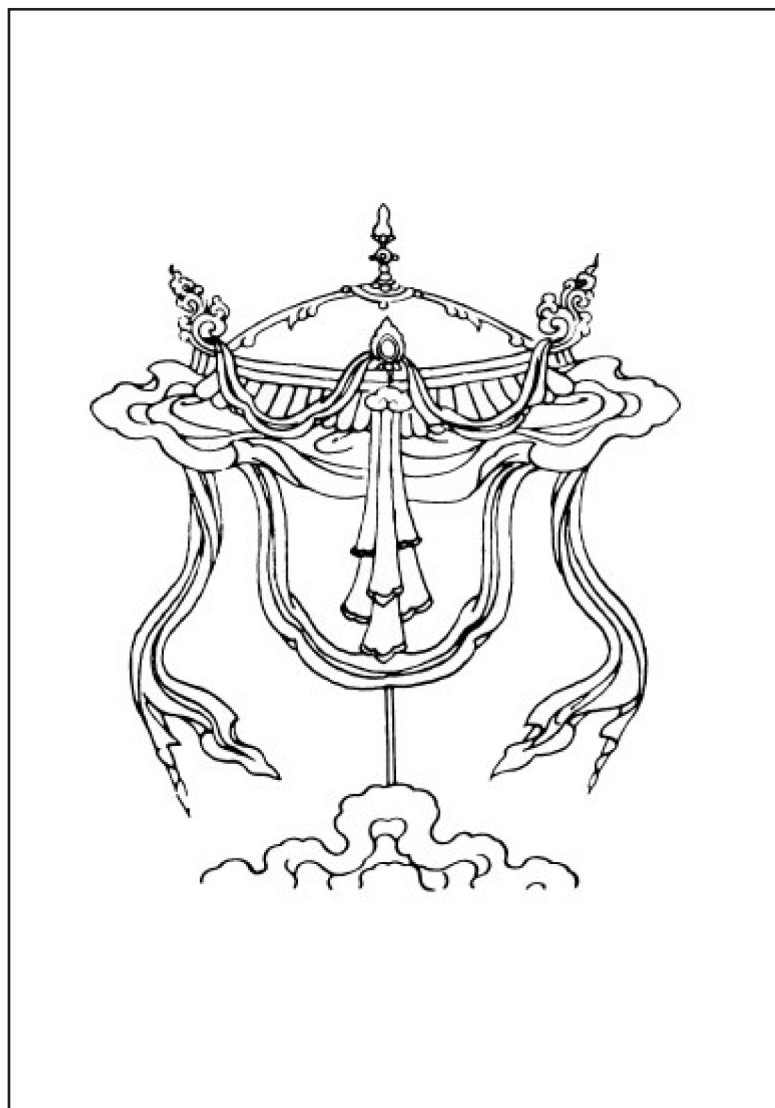


рис. 5 - Драгоценный зонт

Медитация

1. Мы должны исследовать себя, прежде чем изучать внешний мир

Люди во всём мире верят в то, что счастье зависит и проистекает от внешних факторов. Дхарма учит тому, что всё создаётся умом, и для осознания и разрешения наших проблем мы должны исследовать своё сознание, прежде чем обратиться к внешним обстоятельствам. Для того, чтобы сделать это правильно, нам необходимы различные постижения поэтапного пути к просветлению.

Чтобы узнать, чистое ли у нас лицо, мы должны посмотреть в зеркало. Затем нам нужно применить действенное средство, - например, мыло и воду, - чтобы умыться. Нам не удастся смыть с лица грязь, если мы разобьём зеркало или попробуем его увеличить. С безначальных времён мы пытались решать свои проблемы внешними, а не внутренними способами: но это нас не спасёт!

2. Положение тела при медитации

Существуют семь физических признаков правильной позы медитации в положении сидя. Принятие позы, о которой учил великий Гуру Марпа, заложит в нашем сознании глубокий отпечаток, что подготовит нас к достижению просветления в сущности Дхьяни-Будды Вайрочаны («Нам нанг») – Будды полностью очищенной скандхи формы.

А. Лучше всего сидеть в полной позе лотоса (ваджрасане).

Сев на плоское сиденье, скрестите ноги так, чтобы тыльная сторона ступни находилась на бедре другой ноги. Если это невозможно, примите позу полулотоса (падмасаны), - левая ступня на полу, а правая ступня на левом бедре. Если и это для

вам будет сложно, также приемлема поза Зелёной Тары, когда обе ступни находятся на полу. Но во всех случаях правая нога должна быть скрещена перед левой.

Если для вас не выполнима ни одна из этих поз, можно просто скрестить ноги, как вам будет удобнее, но положение вашего тела должно всегда быть почтительным, так как вы находитесь перед Буддой. Например, неприемлемо опираться о стену.

Б. Руки спокойно сложены перед телом, левая ладонь покоится тыльной стороной на подоле, а тыльная сторона правой – на обращённой вверх левой. Ладони раскрыты, а пальцы рук соединены. Кончики пальцев соединены над ладонью. Руки расслаблены и слегка округлены, их следует держать на небольшом расстоянии от тела.

В. Спина должна быть прямой – это очень важно. Это не только избавит вас от боли в спине, но ум станет яснее и бдительнее. Будет меньше отвлечений, и это облегчит медитацию, так как при прямой спине энергетические каналы «нади» так же выпрямлены.

Г. Глаза должны быть полузакрыты, а взгляд обращён вниз, на кончик носа. Если вы полностью закроете глаза, у вас могут возникнуть вялость и сонливость, но, если вам мешает сосредоточение взгляда на кончике носа, глаза можно закрыть.

Д. Челюсти расслаблены, и зубы не плотно сжаты. Губы сомкнуты.

Е. Кончик языка касается задней стороны верхних зубов. Это принесёт вам большую пользу в дальнейшей практике – при поддержании сосредоточения ума слюноотделение усиливается, поэтому, если вы будете удерживать язык в этом положении, вам не придётся часто сглатывать слюну.

Ж. Шея слегка наклонена вперёд. Но, если склонить голову слишком сильно, появятся вялость и притуплённость, если же держать её прямо, возможно возникновение блуждания, возбуждённости и отвлечения.

3. Ум во время медитации

А Возбуждённый ум

Иногда наш ум рассеян, не способен удерживать объект сосредоточения и отвлекается из-за омрачений, из-за чего возникают будоражащие мысли и образы. Чтобы обмануть и успокоить этот смятенный ум, можно применить один из двух способов:

А. Подавляя все остальные мысли, полностью сосредоточьтесь на своём дыхании: трижды вдохните через правую ноздрю и выдохните через левую. Затем трижды вдохните через левую ноздрю и выдохните через правую. После этого трижды вдохните и выдохните через обе ноздри одновременно. Успокоив таким образом свой ум, приступите к медитации.

Б. Представьте, что ваш ум находится внутри круглого зерна, размером с горчичное, которое разделено на два полушария: верхнее – белое, а нижнее – красное, и пребывает в центральном канале на уровне пупка. Удерживайте на этом сосредоточение до тех пор, пока ум не успокоится, и затем приступайте к медитации.

Этот способ используют тибетские йогины.

Б. Притуплённый ум

Когда ваш ум становится вялым и сонливым, визуализация – замутнённой или тёмной, либо у вас нет сил медитировать, можете представить, что ваш ум заключён в маленькой горошине в центральном канале на уровне пупка. Затем эта горо-

шина взмывает вверх по центальному каналу, который следует представлять подобным прозрачной стеклянной трубке, и, как стрела, вылетает из тела через макушку. Горошина раскрывается, и ваш ум, освободившись, сливается воедино со всеобъемлющим пространством. После сосредоточения на этом некоторое время вы можете вернуться к медитации.

Это – особый приём, которым пользовался великий тибетский йогин Падампа Сангье.

4. Поскольку мы всё время стремимся лишь к успеху и боимся поражения, нам необходимо понять, насколько важна правильная мотивация.

Прежде чем пытаться совершать любое благое действие, мы должны проверять настрой своего ума. Добродетели ведут к просветлению, а неблагие поступки творят сансару: подобные действия создаются умом. Следовательно, просветление и сансара взаимозависимы.

Какой ум порождает неблагие действия? Это отрицательный ум, алчный, невежественный или гневный, привязанный к временному счастью. Итак, именно подобный ум ввергает нас в непрерывное сансарическое страдание и в мучения трёх низших миров.

Но ум, свободный от алчности, неведения и гнева, не привязан к временному счастью, чист и добродетелен. Он – творец высшего счастья, полного и совершенного просветления. Любое создаваемое им действие приносит благие заслуги и является сущностной практикой Дхармы.

Многие из нас не имеют ни малейшего представления об этих ключевых положениях практики Дхармы, и мы практикуем, думая: «Я йогин, я свят и совершенен». Это всё равно, что гореть в огне и вместо того, чтобы стараться выбраться из него, кружиться в этом пламени.

Для того, чтобы наша практика стала махаянской, недостаточно лишь того, чтобы учение было учением Махаяны, а наши поступки были добродетельными. Мы, практикующие, сами должны стать махаянистами, а это означает, что наш ум должен побуждаться махаянским помыслом – заботе о других и отказе от себя. Если наша основная мотивация связана с себялюбием, то, даже если мы отреклись от сансарических удовольствий, она останется низшим, хинаянским настроением ума.

Преимущества махаянской мотивации (бодхичитты) безграничны. Если с подобным помыслом вы дадите лишь миску еды одному животному, благо от этого будет несравнимо больше заслуг, созданных подношением каждому живому существу миров, полных драгоценностей, -- но без подобной мотивации.

Поэтому мы должны проверять свой ум. Если мы обнаружим в себе привязанность к временным удобствам, нам нужно размышлять следующим образом:

«С безначальных времён эти порочные мысли обманывали меня и заставляли страдать в круговороте сансары. Но ныне, в кои-то веки, я родился человеком и обрёл совершенное человеческое рождение. Я встретился с учением Махаяны и с Гуру, который их мне открыл. Если я пойду на поводу у своих дурных мыслей, то упущу этот редчайший шанс, и мои мысли будут по-прежнему меня дурачить и заставят страдать в будущих жизнях. Следовательно, мне нужно их полностью искоренить, уничтожить без остатка, и навсегда покончить с вредоносным, омрачённым, отвлечённым умом. Я должен твёрдо решить для себя, что никогда больше не позволю дурным мыслям властвовать над моим умом».

Затем, делая выдох через правую ноздрю, представьте, что эти пагубные мысли покидают ваше тело в виде чёрного тумана, улетают за самый дальний океан и полностью исчезают.

Вдыхая через левую ноздрю, представьте, что в ваше тело в виде чистого белого света входит высшее знание силы, мудрости и сострадания и благословения бесчисленных будд, бодхисаттв, архатов и прочих святых существ – вышедших за пределы обыденного мирского мышления, - всех десяти сторон света. Вы наполняетесь их знанием и благословениями, и ваши ум и тело испытывают безграничное блаженство.

Сосредоточившись на дыхании, но дыша естественно, выполните этот цикл три раза. Затем повторите упражнение, вдыхая через правую ноздрю и выдыхая через левую, - также три раза. Наконец, повторите его трижды, вдыхая и выдыхая одновременно через обе ноздри. При этом ваш ум должен оставаться как можно спокойнее и яснее.

5. Аналитическая медитация

Не обладая мудростью, видящей всё изобилие приёмов практики Дхармы, и не понимая даже того, что означает практика поэтапного пути, мы живём в неведении, проводя время в пустой болтовне и удивляясь, зачем нам нужен Гуру для объяснения учений, когда всё уже написано в книгах.

Но, чтобы правильно понять Дхарму и обрести подлинные переживания, мы должны узнать о приёмах медитации от духовного наставника. Если учитель нам необходим даже для обучения простейшим ремёслам, он многократно важнее для тренировки ума на пути к просветлению! Без Гуру невозможно достичь состояния будды.

Вера в то, что любая мысль ложна, иллюзорна и мешает медитации и просветлению, и, следовательно, её нужно отсечь, - также заблуждение. Ещё одна ошибка – думать, что аналитическая медитация нужна лишь во время слушания учений, но не во время сеансов медитации.

Если мы проведём всю жизнь в пустых разговорах с такими идеями в голове, это будет ужасной растратой времени и величайшим препятствием к нашему покою и просветлению. Если у нас хватает разума, мы должны понять, что забота о нашем внутреннем благополучии и отказ от подобных заблуждений пойдёт нам только на пользу.

Умный человек, желающий обрести быстрый, лёгкий и безупречный способ достижения просветления, последует наставлениям Майтрейи в «Укращении сутр» («До да гьен»):

*Вначале правильное слушание рождает понимание.
Затем, вследствие привыкания к правильному пониманию,
Рождается запредельная мудрость,
Способствующая постижению верно смысла.*

Таким образом, о каком бы предмете изучения или методе ни шла речь, мы должны слушать тех, кто обладает опытом и правильным пониманием. После этого нам нужно полностью понять услышанную тему, обращаясь к подлинным цитатам из первоисточников и применяя логический анализ. Когда, прослушав учение и исследовав его, мы убедимся в его истинности, нам следует приучить к нему свой ум. Это и называется «медитацией».

Различают два вида буддийской медитации: аналитическую и однонаправленную. Освоение обоих видов – наиболее искусный путь, но многие недалёкие люди страдают от великого заблуждения, полагая, будто медитация может быть только однонаправленной. Это представление подобно вере туриста, которому попадается тибетец по имени «Лама», жёнатый, употребляющий спиртное и наживающийся на продаже статуй и тханок, и который думает, что таковы же и все остальные тибетские ламы.

Анализ имеет колоссальное значение в практике Дхармы, как сутры, так и тантры, и не менее необходим в мирской жизни – работе и политике. Благодаря аналитической медитации обретаются три основы пути – полное отречение, бодхичитта и правильное воззрение (шуньята), а без них просветления достичь невозможно. Об этом ясно гласят все буддийские философские трактаты, написанные в Индии и Тибете.

Итак, если мы хотим постичь весь поэтапный путь, то должны практиковать оба вида медитации. Мудрость, возвращенная в медитации, порождается из мудрости, возвращенной в размышлениях, а та возникает из мудрости, возвращенной слушанием. Поэтому в первую очередь важно выслушать учение, а затем размышлять о верных темах, предназначенных для практики медитации. Драгоценные йогины говорили: «Тот, кто медитирует, вначале не послушав учение, подобен безрукому скалолазу».

Слушание Дхармы – величайшее благо. Глядя в зеркало, мы рассматриваем уродливые отметины на своём лице, а затем видим его красоту после устранения этих изъянов. Это подобно правильному слушанию учения. То, что мы слышим и читаем, нужно использовать для ясного восприятия мусора ложных представлений и пороков в нашем уме, чтобы их устранить, и тогда наш ум станет чистым и свободным.

Практика всего поэтапного пути делится на три части, в соответствии с уровнем наших умственных способностей:

1. Путь личности высшего уровня. К нему относятся путь сутры – практика шести парамит и развитие бодхичитты; практика безмятежности (шаматхи) и проникновения (випашьяны) на основе бодхичитты; а также путь тантры.

Медитация первая.

Это зависит от

2. Пути личности среднего уровня. Он включает в себя обретение отречения и полное постижение страдания сансары, рождённое в медитации на двенадцать звеньев цепи взаимозависимого происхождения.

Это зависит от

3. Пути личности низшего уровня. К нему относятся постижение совершенного человеческого рождения, непостоянства и смерти, страданий трёх низших миров, Прибежища и кармы.

Медитация первая.

Часть I: Совершенное человеческое рождение

С безначальных времён и до сих пор, во всех своих бесчисленных предыдущих жизнях, я умирал и рождался в круговороте сансары, в шести мирах страдания. Теперь же я обрёл совершенное человеческое рождение с восемнадцатью характеристиками – восемью свободами и десятью дарованиями.

Что такое совершенное человеческое рождение?

Восемь свобод («делва ге»)

Это условия существования при отсутствии восьми несвободных состояний, в которых у существ нет возможности для практики Дхармы.

Свобода от рождения

1. в адах («ньялва», санскр. «нарак»).
2. в мире голодных духов («йидак», санскр. «прета»)
3. в мире животных («дюдро»)
4. в мире богов-долгожителей («лха це рингпо»)

И, несмотря на рождение человеком, свобода от

5. рождения варваром («лало») в стране, где нет религии
6. рождения глухим («вён ба»)
7. ложных взглядов («логпа чен») и
8. от рождения во времена, когда нет последователей Будды, и Будда не приходил в мир («юл тха кхоб»).

Если я попаду в три низших мира – адов, голодных духов и животных – у меня не будет свободы для практики Дхармы из-за невыносимых страданий и глубокого неведения, которые мне придётся непрерывно испытывать.

В мире богов-долгожителей у меня не будет свободы для практики Дхармы, так как меня будут всё время отвлекать объекты органов чувств и высшие сансарические наслаждения. Либо я могу родиться богом «без познания», который пребывает в бессознательном состоянии с рождения и до смерти.

Если я стану варваром, у меня не будет возможности встретиться с Дхармой. Если я буду глухим, то не смогу общаться с другими, не услышу учений и не смогу получить монашеское посвящение. Если я буду еретиком, у меня не будет веры в Дхарму – в существование прошлых и будущих жизней, кармы, абсолютной и относительной истин, в Три Драгоценности. Все эти ложные воззрения не дают свободы для практики Дхармы.

Если я получу рождение во времена, когда нет Будды или его учений, у меня не будет свободы для практики Дхармы, потому что я не смогу найти Учение.

Десять дарований («джорпа чу»)

Это полученные мной возможности, позволяющие в совершенстве практиковать Дхарму.

1. Рождение человеком
2. Рождение в центре религиозной страны
3. Рождение с полноценными органами
4. Несовершение пяти тяжелейших преступлений и непобуждение других к их совершению: убийства матери, убийства отца, убийства архата, нанесения ранения Татхагате или внесения раскола в Сангху.
5. Вера в практику Дхармы, три раздела Учения: Винаю, Сутру и Абхидхарму.
6. Рождение в светлую эпоху.
7. Получение учений Будды или его последователей.
8. Существование учений, постигнутых на опыте – живых свершений самого Будды.
9. Следование пути учений Будды.
10. Доброта и сострадание со стороны других, например, их помощь в моей практике Дхармы: во временных потребностях, таких как получение пищи или одежды от благодетеля, и в получении учений от сострадательного Гуру.

Чем полезно это совершенное человеческое рождение?

Это совершенное человеческое рождение невероятно полезно, поскольку даёт мне возможность достичь осуществления как временных, так и абсолютных целей, и позволяет мне в кратчайшие сроки накопить огромные заслуги. Таким образом:

1. Это безупречный шанс несомненно положить конец непрерывному, безначальному страданию в сансаре, и достичь просветления. Совершенное человеческое рождение ведёт к просветлению посредством завершения накопления заслуг:

- А. В трёх неисчислимых великих кальпах,
- Б. В восьми великих кальпах,
- В. В этой жизни, удлинняя её срок посредством объединённой практики сутры и тантры ,
- Г. В этой жизни, даже короткой, посредством практики тантры.
- Д. За двенадцать лет или даже за три года.

- 2. Я могу стать великим бодхисаттвой, обретшим безграничное знание.
- 3. Я могу стать архатом, высшим существом, достигшим полного пресечения страдания.
- 4. Я могу обрести бодхичитту – стремление к состоянию будды ради блага других.
- 5. Я могу обрести другие свершения, такие как истинное сострадание, или полное отречение.
- 6. Я могу стать вселенским правителем в силу своих свершений.
- 7. Помимо вышеупомянутых преимуществ в Дхарме, я могу обрести даже мирские блага, например, стать богатейшим человеком в мире, накопив благую карму щедрости и даяния другим.

Это совершенное человеческое рождение также даёт множество других возможностей, согласно моим интересам. Я могу стать министром, учёным, врачом, судьёй, художником, артистом, лыжным инструктором, барменом, носильщиком в отеле, секретарём и пр. Я могу жить счастливо и свободно без малейшего имущества, что невозможно для людей, которые верят, что всё удовольствие зависит только от материальных условий и внешних удобств. На самом деле, некоторые из этих глубоко невежественных, смятенных людей верят в реальность того, что они делали во сне или под воздействием наркотиков.

Пустая трата этого драгоценнейшего человеческого рождения во много миллионов раз хуже потери вселенных, полных

драгоценностей, потому что:

1. Тем самым мы впустую тратим бесчисленные жизни, в ходе которых пытались обрести это драгоценное рождение и создали много благой кармы посредством нравственности и благотворительности. Эти добродетели мы практиковали главным образом в человеческих мирах на протяжении нескольких предыдущих жизней, каждая из которых была следствием многих остальных.
2. Тем самым мы впустую потратим нынешнюю возможность обрести просветление и достичь всех остальных свершений.
3. Мы впустую потратим возможность обретения лучших будущих рождений, в которых могли бы достичь постижений и просветления, положив конец всему страданию.

Никакие бесчисленные драгоценности, даже наполняющие собой неисчислимые вселенные, не могут сравниться с ценностью нынешнего совершенного рождения. Если бы все драгоценности, которыми я обладал в прошлых жизнях, могли заполнить всё безграничное пространство, был бы от этого прок? Если как следует задуматься об этом, я пойму, что это не дало бы мне подлинное счастье, поскольку бесполезно для обуздания моего дурного ума.

Мы должны вспомнить о том, что пережили раньше, или поставить себя на место богатого человека, и тогда поймём, что материальные блага не помогут нам положить конец страданиям. Очень важно глубоко прочувствовать наш собственный опыт в таких ситуациях.

В мире животных есть духи под названием «наги», которые очень богаты и владеют множеством драгоценных сокровищ. (У нагов наполовину человеческие, наполовину звериные тела, либо иные формы, они способны видеть людей, но большинство людей их не видит). Мы и сами раньше владели по-

добным избытком драгоценностей бесчисленное количество раз; у нас было достаточно драгоценных камней, чтобы заполнить ими всё бескрайнее пространство, но это не исцелило нас ни от одного страдания. В адах есть обитатели с подобным же прошлым опытом, испытывающие великие муки.

Восемь мирских дхарм

1. Желание испытывать шесть видов чувственных удовольствий.
2. Желание освободиться от неприятного.
3. Желание слышать приятные, тешащие самолюбие слова или звуки.
4. Нежелание слышать неприятные, грубые слова или звуки.
5. Желание обретения материальных вещей.
6. Нежелание утраты или неполучения материальных вещей.
7. Желание похвалы и восхищения в свой адрес.
8. Нежелание оскорблений, осуждения или обвинений в свой адрес.

Если я использую это драгоценное человеческое рождение лишь для стяжания восьми мирских дхарм или получения высших сансарических удовольствий с себялюбивыми мыслями, то буду и впредь непрерывно вращаться в шести мирах сансары, где царит невообразимое страдание, как рождался в них с безначальных времён во всех своих предыдущих жизнях. Начало этих жизней не видит даже всеведущий ум Будды, не говоря уже об умах обычных существ, и, если я буду продолжать трудиться ради этих благ, то по-прежнему обречён на страдания в круговороте бытия.

Обычно я боюсь даже малейших, временных телесных недугов, таких как простуда или головная боль, страдания от жары и холода, или боль в желудке от недоедания или переедания. Для меня это всё невыносимо, и я всеми временными средствами пытаюсь от этого избавиться.

С другой стороны, я совершенно не боюсь более тяжких страданий, которые испытал в прошлых воплощениях – мук при рождении и смерти и многих других немислимых тягот в шести мирах сансары, вызванных привязанностью, неведением и гневом. Отсутствие размышлений и тревоги об этих страданиях, лишь (только) попытки пресечь сиюминутные неудобства, лишь создаёт причину БОЛЬШИХ страданий в будущем. Подобные действия невероятно глупы и бессмысленны – как поступки безумца! Возможно, я иногда мыслю и действую, как человек, но по большей части веду себя, как тупое животное...

Шантидева сказал:

*Я чудом обрёл совершенное человеческое рождение,
Столь трудностижимую и благотворную основу.
Если, зная о том, что следует принять, а что - отбросить,
Я вновь ввергну себя в ады, то намеренно превращу себя
в невежду!*

Если меня так беспокоят любые милолётные страдания и болезни, почему же я равнодушен к колоссальному, непрерывному страданию, грозящему мне в будущих жизнях? Почему оно меня не тревожит, и я не пытаюсь положить конец истинной причине страдания?

Растратить это совершенное человеческое рождение на стремление обладать лишь восемью мирскими дхармами и труды ради сансарических удовольствий – все равно что обменять целые вселенные, полные драгоценностей, на экраны! Но даже нечистоты полезнее привязанности – их, по крайней мере, могут использовать люди и животные.

Чем больше у меня жажды и удовольствия от восьми мирских дхарм и высших сансарических наслаждений, тем больше я ввергаю себя в смятение и неведение.

Легко ли обрести совершенное человеческое рождение?

1. Причина совершенного человеческого рождения

Это совершенное человеческое рождение невероятно трудно обрести, потому что крайне тяжело создать его причину – практику нравственности и даяния.

Если я не человек, для меня практически невозможно практиковать эти добродетели, да и в случае воплощения в человеческом теле это нелегко. Во-первых, мне нужно родиться на южном континенте, а не в иных человеческих мирах, потому что люди на этом континенте более чувствительны и, следовательно, им легче увидеть страдание. У них также есть способность к практике тантры, так как они наделены шестью физическими составляющими, необходимыми для подобной практики: три из них получены от отца (кости, костный мозг и сперма), и три – от матери (кожа, плоть и кровь).

Существует множество и других факторов, способствующих практикам нравственности и даяния. К примеру, я еретик и, не веря в закон кармы, не прилагаю усилий к накоплению заслуг. Если я физически неполноценен, например, у меня нет одной из конечностей, или я глухонемой, либо умственно отсталый, то так же не смогу в совершенстве практиковать эти две добродетели.

Для того, чтобы действенным образом добиться результата – совершенного человеческого рождения – мне нужно понять, что он зависит от причины, и какова эта причина. Иными словами, я должен понять карму и её плоды. Многие люди об этом рассуждают, но, не осознавая истинную природу ума, грубо заблуждаются относительно практик нравственности и даяния. Даже тем, у кого есть правильные знания о карме, сложно как следует освоить эти две практики.

Поэтому мне нужно знать, как их правильно выполнять. Многие считают, что принесение других живых существ в жертву богам – верный путь к их собственному избавлению от страданий, и мечтают обрести счастье для себя, родившись в раю. Но в действительности подобные действия ведут к рождению в нижайших мирах адов, причём, в кратчайшее время.

Крайне важно практиковать как нравственность, так и даяние. Поскольку рождение в высших мирах главным образом зависит от нравственного поведения, одна лишь практика щедрости не приведёт к этому результату.

В совершенстве обуздавший свой ум Гуру Шакьямуни сказал:

Существо, у которого нет одной ноги, не может идти по дороге. Подобно тому, без практики нравственности не достичь освобождения.

Чандракирти сказал:

Тот, кто нарушает заповеди и рождается животным, никогда не испытает удовольствия после исчерпания последствий даяния.

Итак, одной практики нравственности недостаточно. Отсутствие практики даяния приведёт к нищете и трудностям в удовлетворении насущных потребностей, что может стать великим препятствием для моей практики Дхармы. Если сейчас у меня нет материальных благ, значит, в прошлом мне недоставало практики щедрости. Как бы я ни был богат и знаменит, если я очень жаден и не могу совершать даяние, то, несмотря на соблюдение чистой нравственности, вновь не обрету совершенное человеческое рождение. Кроме того, существо низшего уровня может наслаждаться результатами даяния, но никогда его не практикует из-за чрезмерного неведения.

2. Редкость совершенного человеческого рождения

Я могу понять, насколько трудно обрести совершенное человеческое рождение, размышляя о том, как живые существа обитают во всех шести мирах сансары.

Наибольшее количество живых существ мучается в адах. Таким образом, обитателей высших миров гораздо меньше, чем обитателей низших, а наименьшее их количество обрело совершенное человеческое рождение.

3. Примеры, иллюстрирующие трудность обретения совершенного человеческого рождения.

Шанс обрести драгоценное, совершенное человеческое рождение сродни положению слепой черепахи, которая плавает в бескрайнем океане и лишь раз в столетие всплывает на поверхность... Если при этом ей удастся попасть головой в небольшой золотой обруч, который где-то несут океанские волны, это невероятно!

Обрести подобное рождение труднее, чем бросить зёрнышко – так, чтобы оно прилипло к стеклянной стене или вонзилось в острие иглы!

Как наделить высшим смыслом наше совершенное человеческое рождение?

Мы должны использовать это рождение, чтобы освободиться от сансары, достичь просветления, либо стать благородным бодхисаттвой или архатом. По крайней мере, нам нужно полностью убедиться в том, что после смерти мы избежим перерождения в низших мирах.

Однако этих результатов достичь невозможно без колоссальных физических и умственных усилий. Чтобы обрести все

Медитация первая.

духовные свершения, нам нужно очиститься от всех загрязнений: это нелегко, но чрезвычайно благотворно.

Большинство из нас всю жизнь проводит в поисках временных удобств, на что мы тратим много сил и времени. Подумайте о президентах, солдатах, наёмниках, участниках экспедиций и научных проектов, например, о космонавтах, о множестве нищих и т.д. Все они тратят свою жизнь впустую, многим рискуя. Все их поступки приводят к длительным, непрерывным страданиям в будущих рождениях. Их жизнь бессмысленна и пуста.

Особенно если мы задумаемся о том, сколько страданий и их причин испытали и создали с безначальных времён, то поймём, что способны отказаться от привязанности к мимолётным удовольствиям этой жизни, и что это необходимо и весьма значимо для осуществления драгоценнейшей практики Дхармы, которая поможет нам избавиться от всех проблем.

Медитация первая.

Часть II: Непостоянство и смерть

Какова продолжительность жизни?

Жизнь невероятно хрупка, её природа непостоянна. Легко увидеть, как она меняется всего за год, за месяц, за неделю, за день, за час, за минуту, и с каждой секундой. В одном моём щелчке пальцами – шестьдесят пять кратчайших мгновений, и даже за это время жизнь меняется.

«Чему тут удивляться? Ну, жизнь меняется, это естественный процесс, пусть так и будет!» Подобные мысли глупы и невежественны, потому что с течением столь быстрых, ежесекундных перемен в жизни я старею.

Некоторые могут возразить: «Это естественно, я старею! Быть так быть!» Это ещё одно заблуждение – безразличие к процессу старения. Иные люди, например, многие жители Нью-Йорка, возможно, вообще отрицают непостоянную природу своей жизни; они не желают об этом думать! Они пытаются изменить свой внешний облик, чтобы другие видели их вечно молодыми, а те играют в ту же игру! Эти попытки совершенно тщетны... Подобные действия недостойны всего потенциала знания человеческого ума и, естественно, весьма далеки от цели человеческой жизни с точки зрения Дхармы. Никакими искусственными усилиями невозможно превратить восьмидесятилетнего человека в шестнадцатилетнего. Возраст нельзя убавить с точки зрения полностью просветлённого ума, который полностью постигает страдание сансарического тела из-за его непостоянной природы.

Умы этих людей охвачены двойной иллюзией: верой в искусственное творение (научные открытия используются для сохранения материи и жизни, спасая их от разложения) и заблуждением о существовании постоянных субъекта и объекта. Первое ложное представление приводит к вечным проблемам. Второе усугубляет неведение, лень и беспечность.

Существуют два уровня непостоянства:

1. Грубый – изменения, происходящие в материи за длительный период времени.
2. Тонкий – внутренние перемены в сознании и невидимые изменения в материи, происходящие в кратчайшую долю секунды.

Наш ум не способен воспринять тонкие изменения в материи; он видит лишь грубые перемены - изо дня в день, от часа к часу, - такие как разрушение, смерть и пр.

Этот мир, подобный сосуду, существовавший лишь мгновение назад, спустя лишь миг уже исчезает. Он кажется существующим как прежде лишь потому, что возникает нечто ему подобное, словно поток водопада.

Мне следует беспокоиться о переменах в моём теле, о моём старении. Почему? Потому что с годами, месяцами и днями я старею, у меня становится все меньше возможностей для достижения просветления, которые были дарованы мне моим человеческим рождением, и я приближаюсь к смерти. У меня есть всё необходимое оборудование, пилот, космический корабль, и достаточно топлива для того, чтобы облететь вокруг всей вселенной и побывать на всех планетах. Но я по-прежнему сижу здесь сложа руки, в то время как двигатель работает и сжигает топливо, а мой ум занят посторонними мыслями... Чем дольше мой ум будет отвлечён, тем меньше у меня шансов увидеть другие планеты; топливо сгорает, и времени остаётся всё меньше... Однако даже данный пример не может адекватно отразить всю трагедию пустой растраты этого драгоценного человеческого рождения.

Даже если бы мне было суждено прожить сто тысяч лет, смерть приближалась бы ко мне с каждым днём. С каждой секундой у меня было бы всё меньше минут; с каждой минутой – всё меньше часов; с каждым часом – всё меньше дней; с каждым днём – всё меньше месяцев; с каждым месяцем – всё меньше лет... Каждый прожитый год сокращает жизнь и ведёт к смерти. Даже такая долгая жизнь, полная комфорта, неминуемо придёт к концу, так почему же не кончится моя жизнь? Моя жизнь гораздо короче, возможно, я проживу сорок-пятьдесят лет, и, конечно же, вряд ли доживу до восьмидесяти или ста лет... С каждой секундой, минутой, с каждым часом, днём, месяцем и годом моя жизнь сокращается, и смерть подходит всё ближе... Эта человеческая жизнь необычайно коротка, и мои дни сочтены.

Неизбежна ли смерть?

Моя смерть неизбежна, потому что не было и нет ни единого существа в мирах сансары, которое бы не испытывало постоянных страданий из-за смерти и перерождений.

Определённо ли время моей смерти?

У смерти множество причин, и поэтому время её наступления неопределённо.

1. Из-за кармы в прошлых жизнях мой жизненный срок может истощиться.
2. Не будет условий для поддержания жизни, например, я умру с голоду, или (не поняла почему и к чему «или»)
3. Из-за неведения я могу покончить с собой, либо лишиться жизни по беспечности.

Хорошенько поразмыслив, я не смогу найти ни фактов, ни гарантии того, что проживу ещё какое-то определённое время.

Почему мне нужно бояться смерти?

Кармапа («дю сум кьенпа» -- «знающий прошлое, настоящее и будущее») сказал:

Зачем мне бояться смерти? Я должен бояться её потому, что, когда придёт Владыка смерти, мне будет трудно сохранить в уме радость.

Если я не боюсь смерти, это признак моего великого неведения. Это отсутствие страха – следствие непонимания страдания самого процесса смерти, а также мучений, ожидающих меня в будущих жизнях. После смерти мой невежественный ум будет непрерывно страдать в двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения. За месяц, за день и даже

за час я создаю больше неблагодой кармы, чем благой, и то же самое происходило с безначальных времён, во всех моих предыдущих рождениях. Если я не разорву цепь, приковывающую меня к двенадцати звеньям взаимозависимого происхождения, то рано или поздно попаду в один из трёх низших миров.

По всем этим причинам я должен, не ленясь, скорее приступить к практике Дхармы.

Гуру Шакьямуни сказал:

Неизвестно, что наступит быстрее, - завтрашний день или следующая жизнь.

Поэтому гораздо полезнее и мудрее готовиться к следующей жизни, чем к завтрашнему дню, так как неизвестно, наступит ли для нас завтра. Это очень логичный аргумент.

Шантидева в своём труде «Бодхичарья-аватара», сказал:

*Неразумно наслаждаться радостями сансары,
Думая: 'Сегодня я не умру!'
Пренебрегая практикой Дхармы
И не раскаиваясь в проступках.*

Могут ли люди или имущество облегчить или предотвратить смерть?

В смертный час даже вселенные, полные бесчисленных драгоценностей, исполняющих все желания, не смогут спасти нас от смерти. Смерть не предотвратят ни люди – родственники, друзья и пр., - ни наше могущество или слава. Наоборот, всё это лишь усугубит наши страдания.

Почему мои привязанности при смерти причинят мне большое страдание?

Во время смерти я пойму, что вынужден расстаться со всем своим имуществом и с близкими людьми, и у меня возникнут колоссальная привязанность и страх. Меня охватит гораздо БОЛЬШАЯ паника, чем при обычном расставании с супругом или с родителями! Моё тело причинит мне огромные страдания, и, хотя я заботился о нём больше, чем о телах всех остальных существ, оно станет моим врагом!

В смертный час царь и нищий будут равны друг другу – в том смысле, что никакие родственники или богатства не смогут спасти их от смерти. Но кто богаче в момент смерти? Если нищий создал больше заслуг, то, хотя он выглядит неимущим, в действительности он – богач. С точки зрения Дхармы, ум, подготовившийся к путешествию в будущую жизнь, обладает истинным богатством.

Если материальные блага, родственники и друзья настолько бессмысленны и бесполезны в момент моей смерти, и причиняют мне больше страданий, становясь моими врагами, зачем же я так высоко их ценю и трачу столько времени на заботу о них?

В течение бесчисленных рождений я был привязан к своему телу, обеспечивая его всем необходимым для жизни, но этим заботам до сих пор нет конца и края, и моё тело продолжает причинять мне проблемы. Закончатся ли когда-нибудь эти заботы? Не лучше ли прожить свою жизнь, трудясь ради осуществимой цели?

Падмасамбхава сказал:

Видение этой жизни подобно сну, увиденному прошлой ночью. Все бессмысленные действия подобны пузырям на поверхности озера!

Если я забочусь лишь о собственном теле, то подобен человеку, который завтра непременно умрёт, но сегодня ложится в больницу, ожидая дорогостоящего лечения. Любое временное счастье бессмысленно и лишь приводит к страданию, никогда не помогая пресечь круговорот смертей и рождений. В момент смерти мне придётся расстаться с бесчисленными родственниками и со всем имуществом – даже с безмерными вселенными, полными драгоценностей, - а также с моим телом, о котором я так заботился, больше, чем о телах других существ. Всё это не ценнее волоска на теле, ибо после смерти ничто из этого не сможет сопровождать мой ум: в действительности нет ни малейшей разницы между благами всего мира и единственным волоском.

Если я не уверен, что моё существование продлится ещё секунду, зачем мне привязываться к моему телу или любому материальному предмету, даже в этот миг?

Постижения просветлённых существ о процессе зарождения человечества

Изначально люди появились на Земле посредством чудесного рождения (т.е. не используя тела родителей). Их тела были созданы из света, так же, как святое Тело Будды, и они жили очень долго, миллионы лет. Они не зависели от грубой пищи, так как питались блаженством (следствием благой кармы), и обладали множеством кармических сверхспособностей.

Но, несмотря на всё это, их сознание не было свободно от семян неведения, привязанности и ненависти. Дремлющие в них отрицательные склонности ума постепенно пробудились и стали возрастать, и со временем их благая карма начала истощаться.

Вследствие этого в те времена на Земле стали произрастать обычные, материальные, нечистые растения. Из-за алчности

Краткое объяснение смерти с точки зрения всеведущего ума

люди начали поедать эту нечистую пищу, и их тела становились всё грубее. В силу пищеварительных процессов эта нечистая пища превращалась в их телах в экскременты, а для избавления от экскрементов у них возникли выделительные и половые органы.

Из-за созданных предыдущей кармой отпечатков привязанности и из-за появления половых органов (сопутствующей причины), люди приступили к половым сношениям. Вследствие этого у них стали рождаться другие существа, создавшие карму воплощения на Земле в те времена.

Эта эволюция Земли и её обитателей была создана в силу сознания, предыдущей кармы, безначальным умом. Сотворение Земли и рождение живущих на ней существ не является уникальным событием – это повторяющееся явление, не имеющее начала.

Краткое объяснение смерти с точки зрения всеведущего ума

В момент смерти элементы растворяются один за другим, и постепенно происходит множество изменений, такие как ощущения и различные видения. Окончательная смерть наступает, когда наитончайший ум покидает тело, и этот процесс так же сопровождается физическими знаками.

Во время умирания человек, накопивший тяжкую неблагоприятную карму, страдает от переживания дурных предзнаменований, созданных его предыдущими действиями. Ему является множество пугающих видений, что вызывает у него большой страх. Если человек умирает в безразличии, и его сознание не является ни добродетельным, ни не добродетельным, он не испытывает в это время ни удовольствия, ни страдания.

Когда умирает злодей, тепло покидает его тело начиная с головы. Когда умирает добродетельный человек, тепло вначале уходит из его ног. В любом случае, в конечном итоге тепло уходит из области сердца.

В момент смерти ум отделяется от тела, и в это время злодеву посещает видение, что они переходят от света во мрак.

Ниже следует объяснение процесса естественной смерти, т.е. не внезапной и не вызванной травмой:

1.

А. Растворение скандхи формы.

Внешний признак: физическое тело худеет и лишается силы.

Б. Растворяется великая зеркалоподобная мудрость. Эта мудрость ясно и одновременно видит множество объектов, так же, как зеркало отражает множество предметов в одно и то же время.

В. Растворяется элемент земли.

Внешний признак: физическое тело сильно худеет, руки и ноги теряют силу и гибкость, и умирающий чувствует, что не владеет своим телом, словно погребён глубоко под землёй.

Г. Растворяется орган зрения.

Внешний признак: невозможно управлять зрением или двигать глазами.

Д. Растворяется внутренняя тонкая форма.

Внешний признак: цвет физического тела бледнеет, и оно

полностью теряет силу.

Внутренний признак: видение мерцающего серебристого-голубого света, подобного воде в жаркую погоду.

2.

А. Растворяется скандха ощущений.

Внешний признак: физическое тело перестаёт ощущать боль, удовольствие или безразличие.

Б. Растворяется мудрость равностности. Эта мудрость воспринимает единую природу всех ощущений счастья, страдания и безразличия.

Внешний признак: умирающий больше не помнит об этих ощущениях, т.е. не помнит ощущения, воспринимаемые умом, отдельно от воспринимаемых на уровне тела.

В. Растворяется элемент воды.

Внешний признак: высыхают все жидкости тела – моча, кровь, слюна, сперма, пот и пр.

Г. Растворяется орган слуха.

Внешний признак: умирающий перестаёт слышать.

Д. Растворяется внутренний звук.

1) Внешний признак: прекращается гул в ушах.

2) Внутренний признак: видение дыма.

3.

А. Растворяется скандха различения (восприятия).

Внешний признак: умирающий более не узнаёт своих родственников и друзей.

Б. Растворяется мудрость различающего осознания. Это мудрость, которая различает и помнит наших родственников и друзей.

Внешний признак: забываются их имена.

В. Растворяется элемент огня.

Внешний признак: физическое тело теряет тепло и больше не может переваривать пищу.

Г. Растворяется орган обоняния.

Внешний признак: вдохи ослабевают и становятся затруднёнными, а выдохи становятся сильнее и длиннее.

Д. Растворяется внутреннее обоняние.

Внешний признак: отсутствие обоняния запахов.

Внутренний признак: видение искр огня, трепещущих, подобно свету звёзд.

4.

А. Растворяется скандха формирующих факторов (составных феноменов).

Внешний признак: физическое тело утрачивает способность двигаться.

Б. Растворяется всеосуществляющая мудрость. Это мудрость осуществления, памятования о внешней деятельности, успехе и их необходимости.

Внешний признак: потеря представления о необходимости и целях внешней деятельности.

В. Растворяется элемент воздуха.

Внешний признак: дыхание прекращается.

Г.

1) Растворяется орган вкуса.

Внешний признак: язык сморщивается и утолщается, а его корень синееет.

3) Растворяется орган тактильных ощущений.

Внешний признак: отсутствие восприятия ощущения мягкого и грубого.

Д. Растворяется внутреннее ощущение вкуса.

Внешний признак: умирающий больше не способен воспринимать шесть различных видов вкуса.

Внутренний признак: видение тусклого красно-синего света, подобно огоньку затухающей свечи.

5.

Наконец, растворяется скандха сознания.

Это восемьдесят видов грубых концепций и их основы, т.е. опоры (санскр. «прана», тиб. «лунг»). Под «концепциями» следует понимать грубый, двойственный, заблуждающийся ум. На этом этапе у умирающего возникают следующие видения:

1) Белое видение

Это видение сродни очень ясному и чистому осеннему небу, освещённому луной.

Оно вызвано перемещением энергий-пран по левому и правому каналам, которые открывают головную чакру и спускаются вниз по центральному каналу.

Оно происходит, когда при открытии центрального канала белое семя (или сперма), полученное от отца, опускается в сердечную чакру, которую следует представлять в виде перевернутого слога ХУНГ.

Это называется «видение и пустота».

2) Красное видение

Видение медно-красного отражения в небе.

Оно вызвано праной, которая восходит по центральному каналу в сердце, раскрывая пупочную и пятую чакры.

Оно происходит, когда красная капля (кровь), природа которой – огонь и жар, полученная от матери, поднимается к сердечной чакре, которую следует представлять в виде перевернутого слога АХ.

3) Черное видение

Это видение сплошной тьмы, подобно пустому пространству, погружённому во мрак.

На этом этапе сперма и кровь растворяются в крошечном зерне, нижняя часть которого красного цвета, а верхняя – белого.

Оно происходит, когда оба компонента собираются в сердце.

После этого видения мы теряем сознание – проваливаемся

Промежуточное состояние (тело бардо)

в полный мрак. Затем проявляется наитончайший ум, и все грубые умопостроения мгновенно растворяются. После этого возникает:

4) Видение ясного света

Это видение полной пустоты, чрезвычайно ясное, подобно осеннему небу на рассвете. Это и есть ясный свет, видение окончательной смерти.

В это время, во время собственно умирания, грубый ум, хватающийся за грубые объекты, пресекается, но ненадолго. Из-за кармы его зерно всегда остаётся с нами.

Тонкое же сознание, воспринимающее это видение, хранится в зерне, состоящем из объединённых белого и красного полушарий. Затем это зерно раскрывается и тонкое сознание покидает тело, попадая в промежуточное состояние.

После этого белая сперма опускается и выходит из полового органа, а кровь вытекает из ноздри.

Это – окончательный знак того, что сознание («нам ше») покинуло тело. Теперь ум полностью отделился от тела. Обычные люди могут пребывать в этом состоянии некоторое время, но не осознают этого. Йогини с высокими духовными свершениями могут оставаться в этом состоянии месяцами, в медитации на пустоту, и способны распознать все видения, возникающие в процессе умирания.

Промежуточное состояние (тело бардо)

До тех пор, пока сознание не замутнится и не потеряет силу, в уме сохраняется привычное цепляние за «я». Из-за этой привязанности, когда способность к познанию ослабеет, возникнет заблуждение о том, что «я» перестаёт существовать, что, в свою очередь, вызовет страх потери «я». Эти мысли создают привязанность и страстное влечение к телу и приводят к рождению в промежуточном состоянии.

После видения ясного света и перед вхождением в бардо мы переживаем три остальных видения и процесс формирования скандх в обратном порядке.

Переход от смерти в промежуточное состояние подобен переходу от сна к сновидению. У существа возникают восемьдесят видов грубых концепций, и оно воплощается в теле бардо. (В это время мы можем видеть весь мир, своих родственников и своё умершее тело, но в силу кармы ничего не помним, и поэтому у нас не возникает желания вернуться в прежнее тело).

Тело бардо создано предшествующей кармой и омрачениями. Основной причиной ума в промежуточном состоянии является наитончайшее сознание, а сопутствующей причиной – сопровождающая его прана. Основной причиной тела существа бардо является прана, а сопутствующей причиной – наитончайшее сознание.

Тело существа бардо имеет форму того, кем ему предстоит родиться в следующем воплощении. В силу кармы оно беспрепятственно проходит через материальные объекты, неразруσιμο, и это существо обладает множеством сверхспособностей, например, может летать и делать всё то, что пожелает.

Продолжительность жизни в теле бардо составляет семь дней, после чего существо бардо умирает и возрождается в том же мире на следующие семь дней; затем оно вновь умирает или воплощается в физическом теле. Наибольший срок существования в бардо не превышает сорок девять дней.

Если нам предстоит переродиться в мире без форм, мы не проходим через бардо.

Сознание покидает физическое тело в соответствии с кармически предопределённым миром перерождения существа:

Промежуточное состояние (тело бардо)

Ад:	из ануса
Мир голодных духов:	изо рта
Мир животных:	из полового органа
Мир людей:	из глаз
Мир богов мира желаний:	из пупка
Мир злых духов и демонов:	из носа
Мир духов, наслаждающихся объектами одного из органов чувств:	из ушей
Мир форм:	из лобовой чакры
Мир без форм:	из макушечной чакры
Чистая земля:	из макушечной чакры

Существует столько больниц и лекарств, призванных предотвратить смерть, но их пациенты и врачи по-прежнему умирают. Но, поскольку учёные верят в то, что после смерти нас ждёт небытие, разве не лучше предпочесть смерть этой сложной жизни со всеми её трудностями, бесконечной суетой в попытках разрешить проблемы и тревогой о смерти – жизни, лишённой удовлетворённости и решения всех этих проблем? Согласно научным воззрениям, после смерти эти проблемы исчезнут, и в свете подобных взглядов развитие внешних методов становится полной бессмыслицей.

Идеи, связанные с техническими знаниями, ограничивают силу ума в познании действительной, истинной природы сознания. Если наука по-настоящему научна, - то есть обладает полнотой знания и всецело достоверна, - почему учёные не способны ясно и логично объяснить причины эволюции Земли? Почему на Земле есть обитатели? Что привело сознание существ в упадок?

Обладая большими познаниями в физике, медицине и психологии, учёные рассматривают все явления лишь с их внешней, материальной стороны, не учитывая их внутреннюю

природу. Это ограниченное знание не позволяет им увидеть способ обретения внутреннего, совершенного счастья, свободного от материализма и алчности. Подобное убогое знание является свойством, или функцией, неведения.

Есть ли учёные или психологи, способные доказать свои «научные» представления о смерти? Могут ли они увидеть эволюцию сознания или всецело познать всё сущее? Исследуйте эти вопросы! Лучшим способом исследования являются практики медитации – это наилучший, самый быстрый и наиболее логичный метод обретения всей полноты знания науки на всех уровнях.

Разве под силу учёным, которые не способны даже обосновать свои научные представления о смерти и зарождении жизни, доказать отсутствие будущих и прошлых рождений? Все эти научные знания подобны близорукому уму, который видит только сегодняшний день, забывая о вчерашнем и не воспринимая завтрашний...

Не зная науку, я не могу никого критиковать, но, в любом случае, этот вопрос – истина для истинного ума и ложь для ошибочного.

Молитва после медитации первой

Отрывок из глубинного тантрического текста «Гуру-пуджа»

Читая эту молитву, представляйте:

Гуру Шакьямуни, в окружении Ваджрадхары, бесчисленных будд, бодхисаттв и архатов, даков и дакинй, множества тантрических божеств, защитников Дхармы и святых гуру коренной и косвенной традиций, посылает мне и всем живым существам, которых я представляю вокруг себя, бесчисленные лучи света.

Этот свет растворяется во мне и во всех живых существах, очищая все загрязнения и омрачения, и принося нам всю полноту знания – особенно знания о том, что совершенное чело-

Медитация вторая

веческое рождение трудно обрести и легко утратить, а также о том, как я могу наполнить свою жизнь высшим смыслом, не растрачивая её впустую на бессмысленные, временные занятия!

ЛЕН ЧИНГ ЦАМ ШИНГ НЬЕ ПЕ ДЕЛ ДЖОР

Это драгоценное рождение со всеми его свободами

ДИ НЬЕ КА НЬЮР ДУ ДЖИГ ПА ЦУЛ ТОГ НЭ

Трудно обрести и легко потерять

ДОН МЕ ЦЕ ДИ ДЖАВА МИ ЕНГ ВАР

Благословите меня осознать это

ДОН ДЕН НИНГПО ЛЕН ПАР ДЖИНГИЛОБ

И, не отвлекаясь на пустую суету,

Осуществлять смысл жизни!

После этой молитвы завершите визуализацию Гуру Шакьямуни, разъясненную выше на стр. 40 и посвятите заслуги молитвой на последней странице.

Медитация вторая

Основная цель наших медитаций на непостоянство и смерть и бесчисленные другие страдания в шести мирах сансары – это достижение нирваны, то есть вечного покоя и счастья. Ради этого мы должны преодолеть множество препятствий и вынести все лишения, связанные с практикой Дхармы – методом, который приведет нас к этой цели. Во время медитации мы визуализируем все эти разнообразные страдания и пытаемся их почувствовать. Это дает нам энергию и силу, которые нам необходимы для избавления от лени и устранения сансарических проблем – величайших препятствий в практике Дхармы. По мере практики мы постепенно пресекаем все заблуждения и обретаем духовные свершения, которые приведут нас к постижению истинной природы ума и к высшему просветлению.

Каждый из бесчисленных будд прошлого, настоящего и будущего достиг и достигнет просветления и предшествующих ему духовных прозрений благодаря глубокому переживанию

этих медитаций на страдание. Кроме того, посредством данной практики также возникают все уровни свершений бодхисаттв и архатов.

Медитация на страдания шести миров сансары необходима:

1. В начале нашей практики – благодаря полученным переживаниям мы вступим на путь отречения.
2. В середине – это подтолкнет нас к достижению различных высших уровней пути и позволит преодолеть любые трудности в выполнении высших практик.
3. В конце пути, когда мы приблизимся к просветлению, она поможет нам ежесекундно осуществлять деяния будды, приводящие к просветлению каждое живое существо.

Будда видит все относительные феномены, а также их абсолютную природу. С великим состраданием и без малейших усилий он преподал нам столько примеров страдания – и всё ради того, чтобы мы могли породить в себе отречение! Полностью отречённый ум – это меч, отсекающий все сансарические проблемы и помогающий нам освободиться от привязанности, неведения, ненависти и от всех остальных омрачений. Без подобного настроения ума невозможно обрести истинное счастье.

Отречённый ум порождает умственную энергию, необходимую для обуздания наших действий на уровне тела и речи, но он не может возникнуть стихийно, как облака в небе. Он рождается из глубокого, ясного осознания того, что природа сансары – великое страдание, и мы можем взрастить в себе данный настрой ума только в результате медитации, ставя себя на место существ, испытывающих подобное сильнейшее страдание. Благодаря этому мы осознаем и наше собственное страдание, особенно то, что мы испытали в трёх низших мирах, и тем самым сможем избавиться от таких отрицательных эмоций, как привязанность, неведение, ненависть, гордыня,

Медитация вторая.

зависть и т.д. Ощущая страдания этих миров и страшаясь их, мы поймем, что страдание вызвано неблагодой кармой, а счастье – следствие благодой кармы. Эти постижения пробудят в нас стремление переродиться в трёх высших мирах.

Для создания благодой кармы и накопления заслуг нам очень важно испытывать страх, рожденный истинным пониманием закона кармы. Мы не прикасаемся к огню, поскольку понимаем его природу и боимся обжечься. Подобным образом, понимая природу кармы и страдания, которые влекут за собой дурные поступки, мы должны страшиться недобродетелей. Только тогда у нас появится потребность в создании благодой кармы.

Медитация вторая.

Часть I: Три низших мира страдания

Ады

Мир ада («нарак») – сильнейшее переживание страдания. Он кармически создается омраченным умом и существует из-за наших кармических долгов. В нём также обитают созданные кармой адские служители с головами животных, которые удерживают нас в этом мире до тех пор, пока мы не выплатим свои кармические долги.

Основная причина рождения в аду – страстное желание.

Существуют восемь горячих и восемь холодных адов, а также промежуточные и смежные ады – всего их восемнадцать. Нижеследующие примеры – практически ничто по сравнению с наихудшими, невысказанными страданиями в этих мирах. Об этих примерах рассказал сам Просветленный, исходя из своего опыта.

1. Горячий ад («ца нъл»)

Если при жизни я мучаюсь от холода и жажду тепла, цепляясь за наслаждение от этого ощущения, то закладываю в своём сознании семена и отпечатки жажды тепла в момент смерти.

В смертный час, когда я буду мерзнуть, моя сильнейшая привязанность к теплу вызовет у меня жажду тепла, и я умру с большой привязанностью к физическому телу.

После этого я попаду в промежуточное состояние.

Словно пробудившись ото сна, я увижу свое рождение в горячем аду страданий, безграничном, как пространство.

А. Ад возрождения

В этом мире наименьших страданий я рождаюсь среди многих других существ, которые с оружием в руках пытаются друг друга убить. Кроме того, с неба льется дождь из множества кармически созданных кинжалов, которые разрубают и пронзают мое тело, вызывая невыносимую боль. Как только, содрогаясь, я погибаю, мне слышится кармически созданный голос, изрекающий: «Тебя вновь ждет гибель». Я непроизвольно рождаюсь снова на раскаленной докрасна железной земле, лишь для того, чтобы меня вновь умертвили, чтобы я возрождался и ежедневно погибал множество сотен раз.

Это будет продолжаться до тех пор, пока не истощится карма моего страдания. Рождение в этом аду – следствие злонамеренности и действий, побуждаемых ненавистью.

Б. Ад «черных линий».

Подобно тому, как плотники делают отметины на дереве раскаленными докрасна проводами, служители ада чертят на моем теле, распластавшемся на раскалённой докрасна земле, черные линии, и затем режут меня на части раскаленными железными пилами или рубят меня горячими острыми топорами.

В. Ад «сдавливания».

Служители этого ада помещают меня и многих других существ в расщелины между двумя огромными железными горами, очертания которых напоминают головы людей и животных, которые были мною убиты. Соединяясь, эти горы сдавливают меня, и я падаю на раскаленную докрасна землю, испытывая чудовищную боль. Горы раздвигаются, и я возрождаюсь – лишь для того, чтобы вновь и вновь умирать подобным образом, пока эта карма не истощится...

Другие пытки в этом аду – это, том числе, раздавливание раскаленными железными катками, разрубание тела на куски, подобно тому, как деревенские жители крошат рис, а также перемалывание в мельнице. Каждая капля крови и каждая часть моего тела при этом сохраняет осознанность, и, когда они падают на раскаленную докрасна землю, я испытываю чудовищную боль.

Рождение в этом аду – следствие совершения трех неблагих действий на уровне тела - убийства, воровства и разврата – сопровождающихся привязанностью.

Г. Ад «воплей».

Я нахожусь внутри горящего дома, из которого невозможно выбраться, вместе со многими другими существами. Из-за наших кармических омрачений дом рушится, и мы все гибнем. Это следствие сильного желания убивать и обманывать других.

Наконец, мне удаётся выбежать из этого дома, но в результате я оказываюсь внутри другого дома, из которого так же нет выхода. Это следствие приверженности ложным взглядам и сильного желания.

Д. Ад «громких воплей».

Родившись там в котле с кипящей жидкостью, размером с большую страну, я варюсь в нем, как рыба, то погружаясь вниз, то всплывая на поверхность, и испытывая невероятные страдания. Служители ада пронзают мою плоть раскалёнными железными копьями, что причиняет мне чудовищную боль, и из ран в моем теле извергаются языки пламени. Затем они бросают меня на докрасна раскалённую землю, избивают меня и режут на куски. Это следствие причинения вреда другим.

Е. Ад «нагревания».

В нем я вынужден глотать горящие угли и расплавленное железо, что сжигает мои кишки и вызывает огромные мучения. Это следствие осуждения святых существ и лжи.

Из-за нанесения ущерба Дхарме я рождаюсь в гигантском котле с кипящим маслом, где меня поджаривают, как воздушную кукурузу. Мой язык вытаскивают изо рта, растягивают до размеров большого города, прибавают к земле колами и распахивают железным плугом.

Ж. Ад «сильного нагревания».

Раскалённые докрасна трезубцы впиваются в мое тело через подошвы ног и анус, и их острия выходят из моих плечей и головы. Это следствие причинения вреда другим – соблюдающим обеты безбрачия и собственным родителям.

З. Ад «Авичи».

Это наихудшая форма страдания. Мое тело неотделимо от огня и может быть воспринято как тело живого существа лишь из-за моих пронзительных воплей, вызванных агонией. Оно плавится в языках сильнейшего пламени, исходящего со

всех сторон света, что причиняет мне непрерывные мучения.

Рождение в этом аду – следствие убийства духовных личностей, оскорбление Дхармы и нарушения обетов.

Я долгое время страдаю в этих восьми мирах. Пятьдесят человеческих лет равняются лишь одному году в мире чувственных удовольствий сансарических богов («гьял чен»), а пятьсот лет жизни этих богов равняются всего одному дню обитателей мира самого лёгкого из адов, жизненный срок в котором равен пятистам годам, состоящим из подобных дней.

Пятьсот лет жизни этих существ, в свою очередь, составляют всего один день бытия обитателей следующего уровня, и та же самая закономерность имеет место для существ во всех адах, вплоть до Авичи. И, по мере возрастания длительности страдания, оно становится все более невыносимым.

2. Смежные ады

С каждой из сторон восьми основных адов расположены четыре смежных ада, так что каждый уровень ада окружают шестнадцать смежных адов.

А. Здесь я тону в невыносимо горячем болоте, и, несмотря на все попытки выбраться из него, погружаюсь в него все глубже... Кармически созданные существа нападают на меня и пожирают мою голову, которая возвышается над поверхностью болота.

Б. Я тону в грязной трясине, и насекомые причиняют мне чудовищное страдание, вгрызаясь в мое тело и пожирая его.

В. Спасаясь от этого, я оказываюсь на земле, утыканной мечами, по которой невозможно пройти, не поранив ноги. Там также полно деревьев с листьями-кинжалами, хищных собак и птиц с железными клювами, которые на меня нападают.

Г. Служители ада загоняют меня в реку, где льют мне в рот кипящую воду и заставляют меня глотать раскаленные угли.

3. Холодные ады («дранг ньел»).

Также существуют восемь основных холодных адов, в которых моя агония невыносима и бесконечна.

На их первых двух уровнях мое тело покрывается волдырями от ледящего ветра. Эти волдыри лопаются, и на их месте образуются новые.

На следующих трёх уровнях мои мучения все ухудшаются, и, когда я рыдаю от страданий, причиняемых мне невыносимым холодом, мои зубы примерзают друг к другу...

На последних трех уровнях мое тело все больше трескается. Вначале оно синее, и на нём образуется несколько трещин... Эти трещины расползаются и увеличиваются в размерах, и мое тело краснеет. Наконец, полностью растрескавшись на части, подобно лотосу, оно становится багровым, и я испытываю сильнейшее страдание от холода.

Весь мир вокруг меня полностью погружен во тьму. Я зажат в узких расщелинах, либо вынужден находиться под ледяными горами, будучи почти неотделимым от льда. В моих ранах копошатся насекомые, пожирая мою плоть и кровь. Мои тело и ум полны страдания.

Но все эти примеры – ничто по сравнению с другими мучениями в этом мире...

4. «Случайные» ады

Они могут существовать и на земле, например, в пустынях, и некоторые люди могут их увидеть.

Мир голодных духов (прет)

Основная причина рождения претой – это скупость.

Прет можно найти во многих различных местах, но существуют области, которые населяет большинство из них – пустынные, вселяющие ужас края.

Голодные духи крайне безобразны на вид. У них огромные животы, в километры шириной, подобные горам, но всегда пустые. У них крошечные рты, с игольное ушко, и невероятно тощие шеи, стянутые двумя-тремя узлами. Их ноги и руки также очень тонки; зачастую они не в состоянии поддерживать свое тело и вынуждены перекатываться из стороны в сторону. Они покрыты волосами, и их кожа очень суха и натянута так, что на теле явно выступают кровеносные сосуды. Если при ходьбе их ноги касаются друг друга, из них вылетают искры. Из их тел сочатся кровь и гной, и некоторые из них поедают собственную плоть, сдирая с себя кожу.

Вот три основные проблемы, испытываемые претами:

1. Отсутствие пищи

Преты всю свою жизнь страдают от голода и жажды. Сколько бы они ни искали пищу и воду, они не могут их найти. Увидев издали прекрасное озеро, прета мчится к нему с огромной надеждой, но при приближении видит, что оно превращается в озеро крови, гноя и экскрементов и полно шерсти животных.

2. Внешние препятствия

После долгих поисков прета может обнаружить чистую пищу и воду, но при приближении к ним на него нападают устрашающие на вид, кармически сотворенные защитники с головами животных, которые прогоняют его с этого места.

3. Внутренние препятствия

Даже если прета в конце концов находит чистую воду, не охраняемую защитниками, у него возникают физиологические проблемы. Своим крошечным ртом он может выпить лишь каплю воды, да и та высыхает из-за яда, которым полон его рот. Даже если выпитая вода не высыхает, его горло узко и стянуто узлами, и поэтому её трудно проглотить. Если же вода проникает в его желудок, то превращается в огонь, который исходит из его рта, либо в острые кинжалы, пронзающие всё его тело. Даже если этого не происходит, желудок преты столь велик, а количество выпитой воды или съеденной пищи столь мало, что прета никогда не может насытиться. Либо происходит все вышперечисленное, либо прета никогда не может найти пищу и воду из-за скупости в прошлой жизни.

Для всех этих страдающих, невежественных существ все вещи превращаются в нечто им противоположное. В своем сочинении «Письмо к другу» Чадрагомин объяснил, что, если прета пытается взобраться на вершину скалы, возвышающейся над поверхностью океана, на неё накатывают волны, превращающие всё это место в ужасную лавину огня, и под дуновениями сильного ветра этот огонь распространяется повсюду. Прета жаждет дождя, но вместо воды из облаков сыплются железные шары, град из камней золотистого цвета, и всё его тело пронзают красные молнии... Лунный свет в летнюю ночь обжигает прет горячее огня, а зимой даже самое жаркое солнце пронизывает их невыносимым холодом.

Один месяц человеческой жизни равняется одному дню в мире прет. Наибольшая продолжительность жизни преты составляет пятьдесят тысяч лет.

Причины рождения в мире голодных духов – это, в том числе, воровство, разврат, алчность, препятствование благотворительности других людей и обзывание другого человека «голодным духом».

Мир животных

Причины рождения в мире животных – неведение и тупость.

Я могу понять великие страдания обитателей этого мира, представляя себя в облике различных животных и пытаюсь ощутить себя в их «шкуре». Помимо особых проблем, свойственных для каждого их вида, существуют четыре основных типа страдания, которые испытывает большинство животных.

1. Страдание от глубокого невежества и тупости.
2. Страдание от подчинения другим. Практически каждое животное является добычей для других и страдает от того, что его убивают и пожирают. Животных также убивают ради их шкуры, костей, рогов и пр. Они так легко попадают в рабство и вынуждены выполнять ужасную работу в невыносимых условиях!
3. Страдание от голода и жажды.
4. Страдание от жары и холода.

Ручные или дикие животные, летающие или обитающие на земле, под землей или в воде, – все испытывают подобные проблемы и могут пребывать в этом мире многие кальпы.

Особые причины рождения в мире животных включают в себя, в том числе, ложь, сплетни с целью наживы, ложные взгляды, нарушение обетов, обзывание других людей, особенно практикующих Дхарму, животными, и подношение животных на жертвенный алтарь.

Мы должны продолжать медитацию на страдания в трёх низших мирах, пока не испытаем эти страдания на себе. Это переживание породит в нас непроизвольный страх – чувство, рожденное простым размышлением, и эта энергия побудит нас продолжать практиковать добродетель. Благодаря этому

мы сможем быстрее достичь просветления.

Нижеследующая история даст нам представление о том, какие чувства мы испытываем, достигнув прозрения в этой медитации.

У ученика Гуру Шакьямуни, Ананды, было два племянника, которые стали монахами. Проучившись всего два дня, они обленились, и, сколько Ананда ни призывал их отречься от сансары и отбросить лень, не слушались его. Поэтому они были отданы на попечение другого ученика – Маудгальяяны.

Однажды он перенес двух юношей в место, где чудесным образом явил им ад, – они воочию увидели в нем множество страдающих существ, которых рубили на части и резали, а также заметили там два огромных котла с кипящей водой. Они услышали, что служители ада спрашивают: «Кто будет вариться в этих котлах?» – и ответ: «Племянники Ананды родятся в этих котлах, если, став монахами, будут проводить своё время в праздности». Это так напугало их, что они испытывали страшные муки, словно находясь на самом пороге смерти. Маудгальяяна наказал им всеми силами бороться с ленью, дабы предотвратить её неблагоприятные кармические следствия. Они стали очень прилежны и, если во время принятия пищи вспоминали об адских страданиях, не могли проглотить ни куска, и их тошнило.

В другой раз их перенесли в место, где они услышали звуки скрипок и увидели множество прекрасных дворцов, полных богинь. На их вопрос: «Почему здесь нет сыновей?», им было сказано: «Племянники Ананды родятся здесь сыновьями, если будут усердны в практике Дхармы». Они возрадовались, и Маудгальяяна объяснил, что они должны стать ещё прилежнее, так как эти и многие другие блага являются следствиями упорной практики Дхармы.

Юноши спросили благородного Маудгальяяну, грозит ли

им опасность перерождения в низших мирах после получения благоприятного рождения, и он ответил: «Подобно тому как веревка, с помощью которой из колодца вытягивают ведро с водой, должна пройти через подъемный блок, и вам придется возвращаться в сансаре, пока не покончите со своими омрачениями».

После этого у них возникло отречение, и они попросили учений о том, как им предотвратить накопление новых омрачённых действий. Он дал им множество наставлений, и они достигли нирваны.

Каждый раз, когда мы думаем о своих страданиях, нам следует вспоминать о страданиях трёх низших миров. Их трудно ощутить, потому что отрицательный ум, как камень, отталкивает от себя любые мысли о подобных мучениях. Но, взглядываясь в свой ум и исследуя собственные страдания, мы должны думать: «Другие существа страдают гораздо больше!» Сравнение нашего страдания с мучениями других даёт нам понимание, рождённое на опыте. Осознание своего собственного страдания является основным условием для практики Дхармы.

Переживание страдания говорит нам о том, что ранее мы накопили неблагую карму, и вот её следствие! Это проявление нашего святого Гуру, который дает нам учение о страдании и карме...

Медитация на страдание всегда была незаменима для обретения безграничного, непреходящего счастья, даже во времена Гуру Шакьямуни. Понимание этих переживаний дает нам мощную энергию, необходимую для быстрого спасения от оков страдания; это лучшее лекарство от недугов нашего ума. Но Дхарма – не внешнее явление; это самое безопасное и бесценное имущество, которым мы обладаем внутри, – труд, который может быть завершен.

Однако многие люди – любопытствующие западные обыватели – притворяются практикующими Дхарму, и рассуждают о высших, мистических духовных свершениях, надеясь, что просветление упадет на них с неба. По их мнению, определённые медитации, особенно на природу сансары и, в частности, на три низших мира, нелепы, смешны или страшны, и являются пустой тратой времени. Но, отказываясь от опыта подобных медитаций, мы остаемся в неведении о важнейших свершениях святых существ. Некоторые из нас «практикуют Дхарму», но лишь на словах и с чувством собственного превосходства, боясь посвятить свою жизнь серьёзной практике, избавляющей от привязанности к миру.

Медитация вторая. Часть II: Прибежище («кьябдро»)

Миларепа сказал:

Теперь бойся восьми несвобод и памятуй о непостоянстве и страдании сансары. Полностью вверх себя Защитникам – Будде, Дхарме и Сангхе – и будь осторожен с накоплением кармы.

По его словам, мы должны пытаться избежать перерождения в сансаре, но пока ещё не знаем, как этого достичь. Кто владеет совершенным способом освобождения нас от сансары? Ни земля, ни вода, ни огонь, ни воздух! Ни солнце, ни луна и ни животные! Только Будда, Дхарма и Сангха знают безупречный метод спасения нас от сансары и трех низших миров бытия. Поэтому они – лучшие проводники. Чистым, безупречным проводником может быть любое существо, обладающее совершенной силой, вне зависимости от того, как его называют: «Будда» или иначе. И всё же даже тот, кто обладает сверхспособностями – летает по небу или способен источать свет из своего тела, – не может быть достоин нашего доверия, если лишён силы Будды. Для того, чтобы ясно уви-

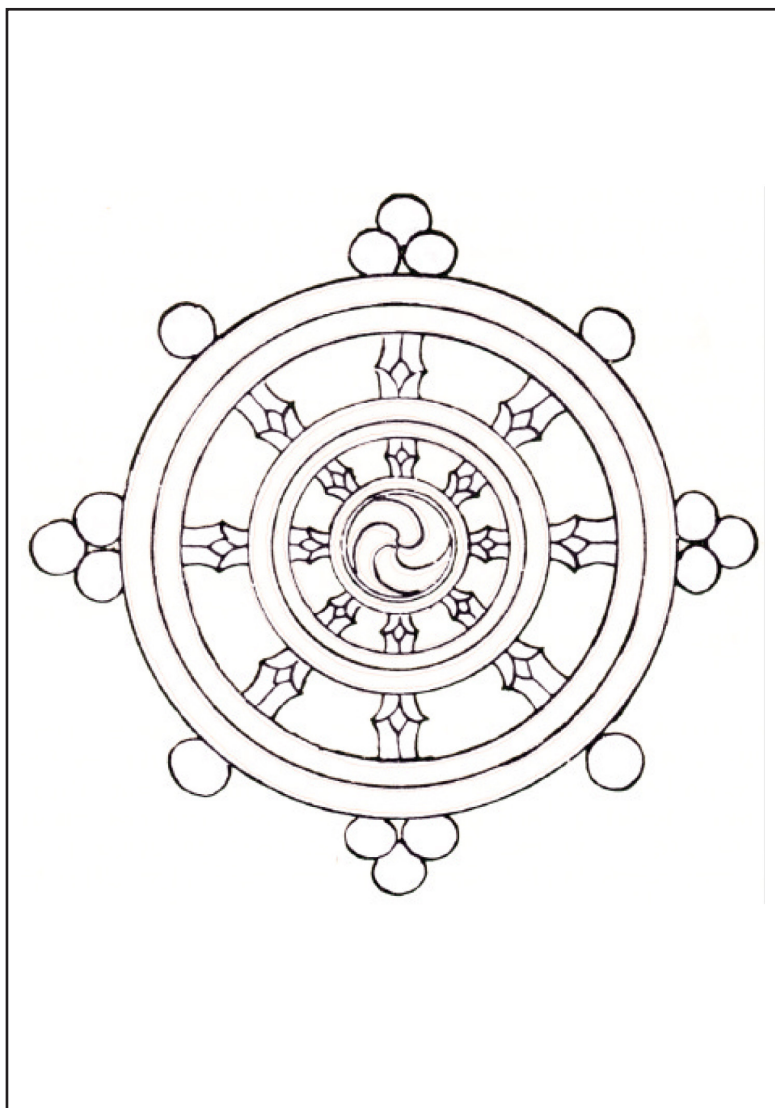


рис. 6 - Дхармачакра

деть, почему Будда – совершенный проводник, мы должны практиковать его учения и на собственном опыте пережить плоды его безупречного метода. Почему Будда является лучшим проводником, и почему его метод совершенен?

Потому что

1. Он освободился от всех страхов, вызванных

А. Завесой омрачений («ньо дриб») – это грубые отрицательные виды ума – омрачающие эмоции, такие как привязанность, неведение и гнев. Они мешают нам достичь нирваны.

А также

Б. Завесой к всеведению (тиб. «ше дриб») – тонкого двойственного восприятия, осквернённого отпечатками неведения (омрачений), или представления о самобытии.

Кроме того,

В. Он обладает обширными искусными средствами спасения всех без исключения живых существ от страхов, вызванных омрачениями и их отпечатками. Он непредвзято трудится ради всех живых существ, независимо от того, верят они в него или нет, и радуется не материальным дарам, а подношению духовных свершений на пути чистой практики.

Когда дети чего-то боятся, они всегда бегут к родителям за защитой, и точно так же мы должны неизменно опираться на Три Драгоценности – наших вечных родителей. Они вечны, потому что являются нашими проводниками не только в этой жизни, но вплоть до самого просветления.

Будда – основоположник Прибежища.

Дхарма – собственно Прибежище.

Сангха – помощники на пути.

Но простого наличия совершенного метода у этих проводников недостаточно – я должен с ними взаимодействовать. Существуют две основные причины моего принятия Прибежища, и, чем сильнее я их осознаю, тем крепче будет мое Прибежище.

1. Великий страх перед страданием сансары, особенно в трех низших мирах, и
 2. Твердая вера в то, что Три Драгоценности обладают высшей силой направлять меня на пути.
- Именно это – причины принятия Прибежища.

Я страдаю с безначальных времен из-за отсутствия чистой, сильной веры в Будду. Драгоценная Дхарма, которую он осуществил и открыл, также является достойным объектом истинного Прибежища, как и драгоценная Сангха – последователи указанного пути, потому что они помогают мне практиковать Дхарму.

Я должен достичь просветления, чтобы обрести всеведение Будды и полное постижение Дхармы, а до этого этапа я не смогу всецело осуществить Прибежище. Очень важно понимать, почему именно Дхарма является истинным Прибежищем.

I. Превосходные качества Будды («сангье ги йонтен»)

A. Качества полного всеведения Будды

1. Свабхавакая («нгово ньи ку»)

Природа ясного света святого Ума Будды.

Наивысшее пространство двух совершенных чистот, т.е. полная очищенность от грубых и тонких завес – завесы омрачений и завесы к всеведению.

2. Дхармакая (тиб. «еше чо ку»)

Всеведущий Ум Будды, полностью постигающий всю абсолютную и относительную реальность.

3. Самбхогакая (тиб. «лонг ку»)

Высочайшее святое Тело Формы, обладающее пятью несомненными признаками:

А. Оно дает только учения Махаяны,
Б. Оно существует до конца сансары,
В. Его окружают только бодхисаттвы,
Г. Оно обитает в чистом мире Огмин,
Д. Его украшают тридцать два больших знака совершенства (тиб. «цен занг») и восемьдесят малых (тиб. «пе дже») – превосходнейшие признаки Будды.

4. Нирманакая (тиб. «трул ку»)

Это проявление святого Тела Будды в бесчисленных формах, в соответствии с уровнями сознания различных существ.

Это облик, в котором Будда предстает перед обычными существами.

А. Гуру Шакьямуни являлся в виде бхикшу (монаха) или в виде Сангхи, из-за особенностей кармы видевших его существ.
Б. Статуи, тханки и пр. – всё, что остаётся увидеть в такие, как нынешние, времена упадка. Гуру Шакьямуни сказал, что когда людские омрачения станут особенно сильны, он будет являться только в форме букв.
В. Визуализации. Святое Тело Будды можно воспринять в этом виде, используя чувственные силы.

Б. Превосходные качества святых Тела, Речи и Ума

1. Святое Тело Будды

Его Тело во всем прекрасно, но при этом в нем нет ни частицы материи и ни малейшей сопротивляемости материи. Все Тело Будды, вплоть до волос и ногтей, - это его Ум. Даже одним-единственным волоском он постигает все существующее.

Он способен преобразовать свое Тело в бесчисленные, разнообразные формы, соответствующие различным предрасположенностям бесчисленных существ. Одним он является в виде животных, другим - в виде безумца, царя, министра или нищего. Он может являться в форме букв, в виде мостов в тех местах, где ранее их не существовало, или в виде воды для испытывающих жажду. Для того, чтобы направлять счастливых, ищущих его помощи, он в нужный момент может явиться им в необходимом облике.

В каждом крошечном луче, исходящем от святого Тела Будды, пребывают бесчисленные Будды – зерно всех этих различных аспектов Будды заложено в сознании каждого живого существа.

Лишь высшие бодхисаттвы способны увидеть все большие и малые знаки Самбхогакаи, такие как тысячеспицевые колеса на его ладонях и стопах, перепонки между пальцами, ногти медного цвета, двойную ушницу на макушке, полные умиротворённости глаза удлинённой формы, завиток волос на лбу и пр.

2. Святая Речь Будды

Его Речь необычайно чарующа. Одно лишь звучание его голоса доставляет великое наслаждение и приносит умиротворение уму, а также освобождает от привязанности, гнева, неведения и страдания.

Ему достаточно изречь одно слово, чтобы быть понятым на любом языке в соответствии с уровнем сознания слушателя, и этим единственным словом он может одновременно ответить на бесчисленные разнообразные вопросы.

3. Святой Ум Будды

Его Ум обладает двояким свойством:

А. Высшим качеством постижения в полной мере как абсолютной, так и относительной истины. Он всецело и одновременно воспринимает прошлое, настоящее и будущее.

К примеру, если бы все деревья в мире порубить на мелкие щепки, перемешать и бросить в океан, он мог бы установить происхождение каждой щепки – настолько велик его различающий Ум.

Б. Высшим качеством сострадания, которым Будда связан так же, как живые существа – омрачениями. Его великое сострадание равностно, поэтому он наилучшим образом заботится обо всех и каждом живом существе.

Например, если он будет сидеть между двумя людьми, один из которых режет его тело ножом, а другой нежно его ласкает, его сострадание будет равным к ним обоим.

Поскольку Святые Тело, Речь и Ум Будды едины, мельчайшая частица его Святого Тела – также часть его Святых Речи и Ума, и они могут проявляться в бесчисленных формах.

Святые деяния Тела, Речи и Ума Будды интуитивны, совершенно естественны и непрерывны. Они по-разному помогают каждому живому существу. Его деяния приносят великое благо тем, чей ум к этому как следует подготовлен, подобно тому как можно засеять больше семян в распаханное поле.

II. Превосходные качества Дхармы («чокьи йонтен»)

Если я буду памятовать о всеобъемлющих качествах Будды, это значительно укрепит мою веру. Моя вера станет причиной непрерывного возвращения бодхичитты. Благодаря памятованию о качествах Будды уменьшается даже страх смерти.

В сутре “Царя самадхи” сказано:

Превосходными качествами Будды часто восхищается верующий,, почитая их телом, речью и умом. Если его сильная вера нерушима, он будет лицезреть наставника вселенной денно и нощно. Даже если этот человек страдает от недуга и близок к смерти, он непрерывно видит перед собой Будду, и страдание бессильно перед его верой.

Следовательно, если благодаря частому памятованию о качествах Будды моё сердце исполнено веры, ясное свидетельство этих качеств породит во мне веру и в их следствия – Дхарму и Сангху.

Приняв Прибежище в Будде, я отказываюсь от почитания тех, кто ведет меня по ложному пути.

II. Превосходные качества Дхармы («чокьи йонтен»)

Отказ от любых действий, творящих неблагуо карму, - это Дхарма, а все поступки, создающие заслуги, - это практика Дхармы.

Любые методы, свободные от дурных состояний ума, являются методами Дхармы, какими бы разными они ни казались. Но любой метод, запятнанный привязанностью ко временным удовольствиям, неведением о законе кармы или ненавистью – не дхармический метод, каким бы он ни казался на первый взгляд.

То, является ли любое действие благим или неблагим, за-

II. Превосходные качества Дхармы («чокьи йонтен»)

висит от предваряющего его намерения и от его результата, а не только от того, как именно оно совершается. Для меня самое главное – исследовать возможные последствия каждого своего поступка. Если он противостоит привязанности, неведению и гневу, значит, это дхармическое действие. Если же он ведет лишь к временному счастью, то является неблагим. Ещё до совершения поступка я могу представить, к чему он приведёт, – это вопрос понимания и мудрости.

Поскольку на первый взгляд можно не заметить различие между сансарическим действием, совершаемым с омрачённым умом, и тем, что мотивировано чистым умом и является Дхармой, мы не можем поверхностно судить о поступках других. Самое важное – это то, что происходит в уме – творце всего сущего.

Дхарма включает в себя все пути, ведущие к просветлению, к истинному пресечению страдания. В ней содержится всё существующее на абсолютном и относительном уровнях, а также все результаты пути. Чтобы обрести совершенное знание Дхармы, я должен постичь всё сущее, должен стать Буддой. Следовательно, ни одно существо, не обладающее безупречным знанием всего сущего, не способно вести меня к освобождению от сансары.

Знание Дхармы, Учения, указанного Гуру Шакьямуни, Просветленным существом, ведёт меня к высшему счастью – результату следования пути радости. Этим знанием пресекается круговорот сансары, оно очищает ум от всех омрачений и никогда не подведёт тех, кто стремится к нирване. Оно неизменно превращает все поступки в добродетель.

Знание Дхармы безгранично. Лучший способ его осуществить – постепенное обретение духовных постижений. Некоторые люди скрывают свое неведение, словно драгоценность, и обвиняют Учение в своих возрастающих заблуждениях. Это

III. Превосходные качества Сангхи («гендун гьи йонтен»)

говорит о том, что они не практикуют подлинную, чистую Дхарму.

Тщательно соблюдая все предписания и ограничения, указанные в Учении Будды, и пытаясь всецело постичь Дхарму, я могу

1. Достичь просветления – наивысшей цели
2. Стать архатом – промежуточный результат
3. Обрести благоприятное перерождение – низший результат.

Подлинная Дхарма – это отказ от всех пороков – истинное пресечение страдания и путь полного постижения пустоты (шуньяты). Всецелое осуществление этих свершений приводит к просветлению, всеведению: это и есть знание Дхармы. Поэтому Будда сам по себе также является Драгоценностью Дхармы и Драгоценностью Сангхи.

Принимая Прибежище в Дхарме, я отказываюсь от причинения вреда любому живому существу.

III. Превосходные качества Сангхи («гендун гьи йонтен»)

Все, кто в своей жизни осуществляет путь, Четыре благородные истины, - это Сангха. Сангхой являются все благородные существа, обладающие истинным знанием Дхармы, постижением абсолютной истины всех явлений, и устранившие все омрачения. Итак, Сангха, как и Дхарма, наделена высшей силой.

Принимая Прибежище в Сангхе, я отказываюсь от следования приверженцам ложных взглядов.

Наставления по практике Прибежища

1. Нельзя переступать через статую Будды, сделанную из любого материала; её нужно хранить в высоком месте и почитать как истинного Будду, памятуя о его качествах.
2. Любые писания или буквы, излагающие Учение, нужно почитать как истинную Дхарму, и их нельзя недооценивать. Подобные книги нельзя класть на пол либо переступать через них.

Тибетский аскет, великий йогин Шаравы, сказал:

Пренебрежение к Дхарме и тому, кто излагает Дхаму, причина утраты мудрости. Нет нужды усугублять свое неведение.

3. Любого монаха или монахиню следует почитать как истинную Сангху. В «Адхьясакадана-сутре» («Лхагсам кулва») Гуру Шакьямуни сказал:

Не следует презирать «низшего» бхикшу. Тот, кто проявляет пренебрежение к любому «низшему» бхикшу, не достигнет освобождения в течение одной кальпы. Бхикшу [полностью посвящённого монаха] следует почитать согласно степени его монашеского посвящения.

Так же, как я чту Будду, Дхарму и Сангху, и меня будут почитать другие живые существа.

В сутре «Царя самадхи» Гуру Шакьямуни сказал:

К нам вернется результат каждого совершенного нами действия.

Преимущества принятия Прибежища

Если бы благие последствия принятия Прибежища материализовались, их не смогли бы вместить в себя три мира – так велики эти преимущества. Они безграничны – их больше, чем пригоршней воды во всех океанах.

И всё же существуют восемь основных преимуществ принятия Прибежища:

1. Становление буддистом ('внутренним существом', «нанг-па»).
2. Это основа для принятия любых обетов (монашеских, обетов мирян и пр.).
3. Вся ранее накопленная дурная карма ослабевает.
4. Накапливается обширная благая карма.
5. Я неуязвим для вреда со стороны людей или нелюдей.
6. Я не попаду в три низших мира.
7. Это принесёт мне успех во всех делах.
8. Я быстрее достигну просветления.

Таким образом, принятие Прибежища имеет колоссальное значение и является основой для всех Учений:

Для того чтобы достичь просветления или осуществить тантрические практики, я должен завершить практику шести парамит – высших совершенств даяния, нравственности, терпения, усердия, сосредоточения и мудрости. Для этого мне необходимы три высшие практики нравственности, сосредоточения и мудрости, а их основой служит принятие Прибежища.

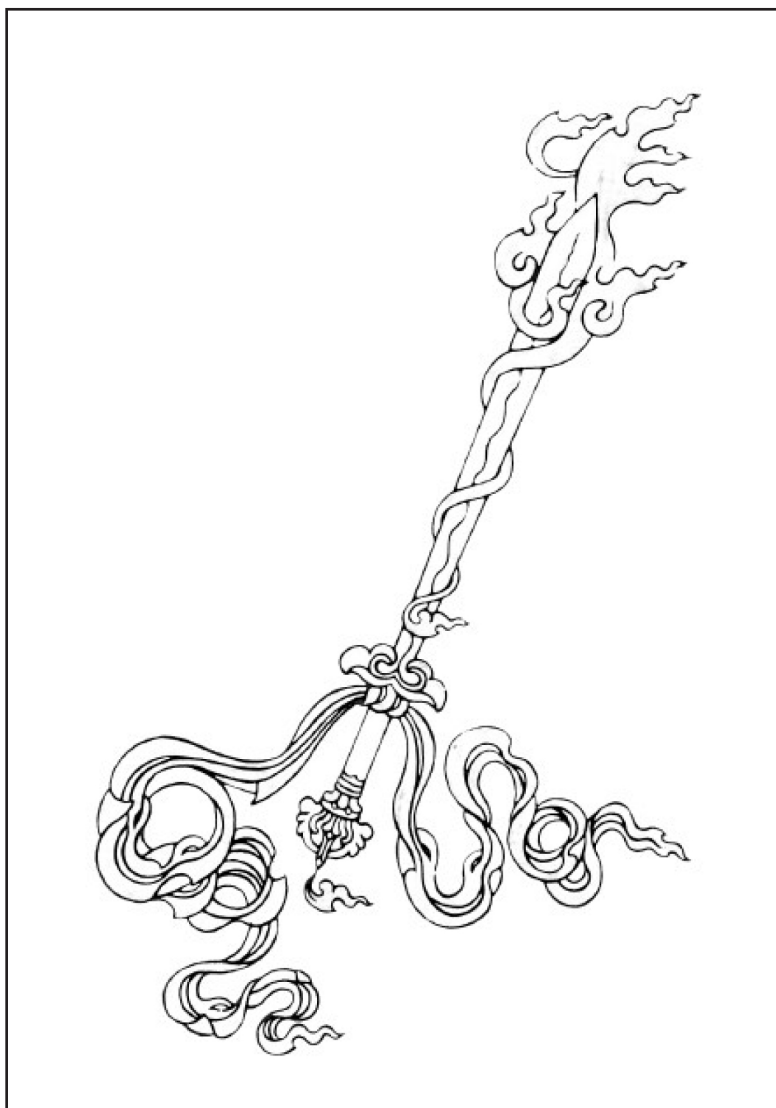


рис. 7 - Меч Манджушири

Медитация вторая. Часть III: Карма («ле»)

Если я приму Прибежище, каким образом Три Драгоценности будут направлять меня на пути?

Гуру Шакьямуни сказал:

Я указал вам путь к избавлению от страданий сансары: последователь, прошедший по моим стопам, есть проводник. Итак, вы должны сделать это сами.

Так же, как бесчисленные последователи Гуру Шакьямуни достигли просветления посредством истинного Прибежища, Дхармы, если и я последую пути Дхармы, основной Драгоценности Прибежища, в точности выполняя Слова Будды, это освободит меня от всех заблуждений. Именно так Будда меня направляет.

Для того чтобы навеки обрести высший покой, то есть свободу от всех страданий и всех до единого омрачений, необходимо полностью осуществить весь путь – Драгоценность Дхармы. Этот путь начинается с исправления каждого мельчайшего проступка – т.е. с отбрасывания и принятия, что называется «соблюдением кармы». Следовательно, понимание кармы является не только основополагающим путём к просветлению, но даже корнем всего совершенства и счастья.

Некоторые иностранцы полагают, что карма -- лишь восточный обычай, или же существует только для тех, кто в неё верит... Другие убеждены в том, что кармы вообще нет, что это лишь некая безосновательная теория, придуманная йогинами Востока или Гуру Шакьямуни!

Подобные домыслы глубоко ошибочны и лишают нас и

других временного и абсолютного покоя. Если подобный яд проник в сердца даже читателей этой книги, осознав, что он губителен для безупречного счастья во многих будущих жизнях, от него нужно избавиться, как от использованной туалетной бумаги!

Можно подумать, что только верующие жители Востока имеют прошлые и будущие жизни, а также карму – причинно-следственную взаимосвязь: неблагие действия приводят к страданиям в сансаре, а благие – ко всяческому счастью, т.е. к безупречному блаженству и свободе от оков сансары... Если бы это было так, то последователи Гуру Шакьямуни, такие как древние индийские и тибетские святые, потратили свое время зря, разъясняя учения о карме, порождающей нежеланные страдания. Более того, Гуру Шакьямуни, обладавший всеведением и являвшийся основателем этих учений о карме, эволюции живых существ, законе причины и следствия, стал бы причиной страдания для существ, верящих в карму. Кроме того, по аналогии с кармой было бы столь же нелогично говорить о падении в ад из-за неверия в десять заповедей, так как в ад отправлялись бы лишь те, кто в них верит и им следует, в отличие от неверующих в Бога и не соблюдающих эти заповеди. Как бы то ни было, все эти предрассудки совершенно ошибочны.

Все живые существа, люди и нелюди, которые не верят в карму, испытывают разнообразные страдания – как бы они ни стремились к счастью, у них нет удовлетворения, а мимолётные удовольствия быстро кончаются. Поэтому они не знают покоя, и волей-неволей страдают от смерти и повторных рождений. Все это ясно говорит о том, что эти существа не свободны от кармы, и что карма действительно существует.

Известная тибетская пословица гласит:

Ничто не происходит так, как это видится уму, – всё ре-

шает карма.

Все наши ощущения счастья и страдания зависят от кармы. Как бы мы ни желали счастья, если мы идем на поводу только у неведения, не следуя карме, в будущем нас ждут одни страдания. Мы сами же и создаем каждую карму. К примеру, всем хорошо известно, что, сколько бы иные люди ни стремились к обретению жизненных благ, их постоянно преследуют проблемы, в то время как другие наслаждаются комфортом и счастьем, не прикладывая к этому особых усилий.

Раз мы создаем карму, и раз следование закону кармы означает исправление всех наших проступков, вплоть до самых мельчайших, как же соблюдать этот закон? Соблюдение закона кармы означает воздержание от неблагих действий и практику добродетелей, поэтому мы должны научиться отличать первые от последних.

Великий наставник Нагарджуна сказал:

Действие, рождённое ненавистью, привязанностью или неведением, является неблагим; действие, рождённое отсутствием ненависти, привязанности или неведения, является благим.

Также великий бодхисаттва Шантидева сказал:

Добродетели приводят ко всяческому счастью, а недобродетели - к разнообразным страданиям.

Итак, действие, в основе которого лежит ядовитое намерение, желание причинить вред самому себе или другим живым существам, - неблагое. Действие, основанное на чистом намерении, желании принести благо себе и другим живым существам, является благим.

Неблагие поступки проводят лишь к страданиям – мучениям в низших мирах и даже в высших уделах бытия. Благие же действия в результате могут дать только счастье, например, рождение в высших мирах и всяческое благоденствие.

Наибольшим препятствием к накоплению добродетелей является привязанность только к удовольствиям этой жизни. Мы должны неизменно осознавать свои действия тела, речи и ума, проверяя их, избегая малейших пороков и пытаясь создавать даже мельчайшие добродетели.

Нам нужно остерегаться ложных выводов, сделанных на основе недоразумений и ошибочной логики, например, говоря: «Добродетели не приводят к счастью и благим перерождениям, а недобродетели не являются причиной страданий и низших миров, потому что я никогда об этом не слышал, и никто меня этому не учил». С нашей стороны было бы глупо отрицать эти истины лишь потому, что мы ничего о них не знаем, – ведь всё это непосредственно постигли на собственном опыте даже многие обычные существа, ясно видящие прошлое и будущее, не говоря уже о просветлённом Будде, который всецело познаёт три времени и указал нам путь к этим открытиям.

Существует даже множество обычных примеров, демонстрирующих, что эволюция кармы – логичное явление. Многие созданные кармы приносят свои результаты уже в этой жизни.

Один тибетский йогин, Сангье Еше, как-то раз давал наставления своим ученикам, и в это время мимо проходил его гуру. Он притворился, что не замечает своего учителя, но после окончания проповеди отправился к нему. Когда Сангье Еше делал перед гуру простирания, тот спросил: «Почему ты не простёрся передо мной раньше?» Йогин ответил: «Раньше я тебя не видел». Из-за этой лжи у него выпали оба глаза, и,

Десять недобродетелей тела, речи и ума

несмотря на благословения его гуру, он так и не смог полностью восстановить своё зрение.

У другого тибетского йогина, Лопёна Еше Сангпо, заболели глаза, и он отправился к источнику, чтобы избавиться от этого недуга. Но вода в источнике превратилась в кипяток. Тогда он удалился в затворничество по гуру-йоге Ваджрабхайравы, но и эта практика не принесла особых результатов. Впоследствии он попросил помощи у святого отшельника, и последнему во сне приснилась Тара, которая объяснила, что болезнь этого йогина возникла вследствие его непослушания гуру.

Великий йогин Миларепа достиг всей полноты духовных свершений в течение одной жизни благодаря тому, что в точности выполнял все заповеди своего гуру Марпы, и ради него отрёкся от сансары.

Великий тибетский йогин Дромтонпа также всеми силами поклонялся духовному наставнику и преданно ему служил. Позже в своей жизни он не только прославился, но и стал держателем учений кадампы и своими трудами принес величайшее благо живым существам.

Существует огромное множество подобных примеров обычных людей, чьи заслуги, созданные в отношении высших существ, принесли им блага в этой жизни, а также тех, чьи недобродетели, совершённые в юности, позже привели к плачевным результатам. Некоторых убивают из-за того, что ранее в жизни они убивали других; то же самое касается таких проступков, как воровство, истязание других людей или обман.

Десять недобродетелей тела, речи и ума

Каждая из этих недобродетелей приводит к трём следствиям:

1. Следствие полноты проступка

2. Следствие, подобное причине

3. Следствие обладаемой причины

Эти следствия таковы:

1. Убийство

А. Перерождение в адах

Б. Несмотря на рождение человеком, множество болезней и короткая жизнь

В. Перерождение в страшной, мятежной, ужасной стране

Наихудшие виды убийства – это убийство матери, отца или архата.

2. Воровство

А. Перерождение в мире прет

Б. Несмотря на рождение человеком, нищета из-за отсутствия имущества и из-за того, что имущество похищают воры

В. Перерождение в стране, где постоянно происходят грозы и ураганы.

Наихудшие виды воровства – воровство имущества Гуру или Трёх Драгоценностей.

3. Разврат

А. Перерождение в мире прет.

Б. Несмотря на рождение человеком, семья или супруг(а) всегда будут обвинять вас или вести себя враждебно.

В. Перерождение в заболоченном месте.

Наихудшие виды разврата – совокупление с родителем или с архатом.

4. Ложь

А. Перерождение в мире животных.

Б. Несмотря на рождение человеком, постоянные обвине-

ния во лжи и неверие со стороны других людей, вне зависимости от того, говорите вы правду или нет

В. Перерождение в грязном месте.

Наихудший вид лжи – это притязание на обладание духовными свершениями (сиддхи), такими, как обуздание омрачений (например, привязанности и гнева), либо на достижение отречения и освобождения. Хуже всего лгать архатам или гуру.

5. Злословие

А. Перерождение в адах

Б. Несмотря на рождение человеком, разлука с родственниками и друзьями

В. Перерождение в низине или на возвышенности.

Наихудший вид злословия приводит к разрыву отношений между гуру и учеником, либо к раздорам в общине монахов или монахинь.

6. Грубая речь

А. Перерождение в адах

Б. Несмотря на рождение человеком, вы будете часто слышать от других оскорбительные слова.

В. Перерождение в пустынной стране.

Наихудший вид грубой речи – оскорбление родителей или архата.

7. Пустая болтовня

А. Перерождение в мире животных.

Б. Несмотря на рождение человеком, отсутствие самообуздания и добродетели речи.

В. Перерождение в месте, где вместо лета наступает зима, и наоборот, и все колодцы пересыхают.

Наихудший вид пустой болтовни - это отвлечение духовных

людей от их религиозной практики. Сплетни – наименьший проступок, но они отнимают у нас больше всего времени!

8. Алчность

А. Перерождение в мире прет

Б. Несмотря на рождение человеком, постоянная неудовлетворённость, недовольство и неудача во всех делах

В. Перерождение в пустынной земле.

Наихудший вид алчности – желание заполучить имущество благородных существ и духовные атрибуты.

9. Злонамеренность

А. Перерождение в адах

Б. Несмотря на рождение человеком, возрастание ненависти из-за недоверия со стороны других людей

В. Перерождение в месте, где вся пища имеет дурной вкус.

Наихудший вид злонамеренности – желание совершить один из пяти тяжелейших проступков.

10. Ложные взгляды

А. Перерождение в мире животных

Б. Несмотря на рождение человеком, возрастание невеждения

В. Перерождение в месте, где нет ни урожая, ни плодов.

Наихудший вид ложных взглядов - это неверие в Будду, его путь и его последователей.

При любом совершаемом действии нужно учитывать:

1. Намерение
2. Объект
3. Действие
4. Завершение действия

Следствия десяти добродетелей противоположны следстви-

ям десяти недобродетелей.

Десять добродетелей – основа всяческого счастья, всех духовных свершений, нирваны и полного, чистейшего просветления. Итак, воздержание от десяти недобродетелей гораздо ценнее, чем наполнение драгоценностями множество вселенных. Материальные блага никогда не приносят счастье или достижение просветления – они лишь могут усугубить алчность и страдание. Эти несметные драгоценности можно потерять, но их утрата не приведёт к перерождениям в мирах страдания на протяжении многих жизней. Только практика Дхармы позволяет наполнить человеческую жизнь истинным смыслом.

Карма определённа

Благая карма приносит счастье, а неблагая – страдание. Благая карма не может привести к страданию, так же, как неблагая не может повлечь за собой счастье, – подобно тому, как ядовитое растение не может дать целебный плод.

Горы могут рассыпаться, океаны могут высохнуть, луна, солнце и звёзды могут упасть с неба, целые галактики могут возникнуть и исчезнуть, но плоды кармы неизменны. Если я не попытаюсь избежать кармических следствий, то, несомненно, их испытаю.

Карма преумножается

Одна крошечная карма может повлечь за собой множество последствий, так же, как из одного семени могут возникнуть много тысяч семян. Существуют бесчисленные примеры преумноженных кармических результатов, например, одно лишь мгновение гнева на святое существо может привести ко многим кальпам страдания в низших мирах.

Ещё один пример – изобретение атомной бомбы. Отрицательное намерение её создателя – желание славы и репутации ради временного счастья – повлекло за собой дурное творение, и те, кто способствовал появлению этой вещи, также были вынуждены совершить злодеяния. Затем последовали ещё БОЛЬШИЕ проступки – население одной страны возгордилось и ожесточилось, в то время как другие нации исполнились страха и зависти. Бомба была взорвана, что принесло невероятные страдания бесчисленным существам. Все те, кто способствовал созданию этой бомбы, будут обречены на страдания в течение многих кальп, но изначально она создавалась с надеждой на мир и счастье. Это было высочайшее научное достижение, но создатель этой бомбы будет вынужден испытать на себе все страдания, которые он причинил своим творением другим существам.

Это свидетельствует о том, что любые внешние материальные достижения не могут принести нам покой, так как намерения людей, занимающихся подобным трудом, носят лишь временный характер. Если бы подобные средства могли привести к истинному покою и удовлетворению, совершенный Будда давным-давно бы указал на них в своих учениях.

Все чистые, верующие люди осознанны во всех своих действиях тела, речи и ума и стараются накапливать добродетели – плоды благой кармы – так как знают, что счастье и страдания зависят от кармы.

Самая суть Дхармы – это отказ от создания дурной кармы. Таким образом, религия – это непогрешимый метод совершенного Будды: высшее сострадание и непричинение ни малейшего вреда ни одному живому существу.

Без создания кармы невозможно испытать её плоды

Последствия созданной кармы никогда не теряются

Я не смогу испытать страдание от воровства, если я не вор. Также для меня будет невозможно испытать счастье и удовольствие в жизни без причины, если я не осознаю каждое из совершаемых мною действий.

Последствия созданной кармы никогда не теряются

Конкретные последствия любой созданной кармы никогда не теряются, но их можно избежать в случае совершения правильных действий. Влияние кармы можно пресечь с помощью прозрения в природу вещей и однонаправленного сосредоточения на объекте этого прозрения.

Помимо отказа от накопления дальнейших причин страдания, я должен избегать последствий накопленных ранее причин, устраняя условия их проявления. Это можно сравнить с посаженным в землю зерном – оно прорастёт, если не уничтожить четыре элемента, служащие условием для его роста.

В учении Винаи («Дулва лунг») сказано:

Кармы, накопленные даже за сотню кальп, никогда не теряются. Когда совокупности (причины и условия) соединятся с соответствующим моментом времени, те, кто накопил эти кармы, испытают на себе их последствия.

Раскаяние

Следствие добродетелей – счастье – может быть уничтожено ложными взглядами и гневом. Подобным же образом, потенциал тяжелейших проступков можно полностью устранить с помощью глубокого, чистосердечного раскаяния, с применением четырёх мощных противоядий:

1. Принятие Прибежища в Гуру, Будде, Дхарме и Сангхе.
2. Раскаяние, сила которого определяет силу нижеследующих чувств:

3. Сожаление о содеянном и желание очиститься от этого загрязнения.
4. Решимость более не повторять данный проступок.

Раскаяние подобно огню, а загрязнения - зёрнам, которые можно сжечь. Верующие люди страшатся последствий любой неблагой кармы и потому раскаиваются в каждой совершённой недобродетели. Подобным же образом, создавая благую карму, они посвящают все заслуги [достижению состояния] будды. Они делают это ради того, чтобы принести счастье всем живым существам.

Кармические результаты можно испытать в течение этой жизни, в будущем рождении или в любом последующем воплощении. Что является причиной созревания бесчисленных миллиардов карм в различное время в сансаре?

В одной сутре сказано:

Чем тяжелее, ближе или привычнее карма, тем скорее она принесёт свои плоды. Если все кармы в равной степени сильны, первой результат принесёт та из них, что была совершена раньше.

Тибетцы считают практику нравственности своей «конституцией» и лучшим способом прожить свою жизнь. Монахов, соблюдающих высшие обеты, почитают и признают как чистых и святых существ, и миряне им прислуживают. Для мирян подобные монахи подобны бриллиантам. Соблюдение монашеских обетов – гораздо более благородное дело, чем труды ради счастья в мирской жизни. Все мы с безначальных времён наслаждались временным счастьем, но это никогда не приносило нам удовлетворение.

Тантрическая практика, способ обретения вечного покоя и полной свободы, должна быть основана на понимании ис-

тинной природы реальности – но без основополагающего требования, создания благой кармы, она тщетна, подобно попыткам быстро получить урожай, поливая водой пустое пространство.

По мере возрастания духовных свершений практикующий будет всё глубже вникать в суть заповедей и запретов. Однако тончайшие моменты кармы являются объектом восприятия только Будды. Даже архаты, обладавшие ясновидением и другими сверхспособностями, были вынуждены спрашивать у Гуру Шакьямуни о глубочайших проявлениях кармы.

Молитва после медитации второй

Отрывок из глубинного тантрического текста «Гуру пуджа»:

С этой молитвой представляйте:

Гуру Шакьямуни, окружённый Ваджрадхарой, бесчисленными Буддами, бодхисаттвами и архатами, даками и дакинями, множеством тантрических божеств, защитников Дхармы и всеми святыми гуру коренной и косвенных традиций, посылает мне и всем окружающим меня живым существам бесчисленные лучи света.

Этот свет проникает в меня и во всех живых существ, очищая все наши загрязнения и омрачения и принося нам всю полноту знания – особенно знание о том, что пребывание в трёх низших мирах несёт страдание, подобно горению в огне! Поэтому я от всего сердца ищу Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, усердствую в практике, отказываюсь от всех недобродетелей и накапливаю благие заслуги!

НГЕН СОНГ ДУГ НГЕЛ БАР ВА БЕ ДЖИГ НЕ
*Благословите меня всем сердцем принять Прибежище
В Трёх Драгоценностях,*
НЬИНГ НЕ КОН ЧОГ СУМ ЛА КЪЯБ ДРО ШИНГ

Медитация третья

*Из страха перед огнём страданий в низших мирах,
ДИНГ ПОНГ ГЕ ЦОГ ТА ДАГ ДРУБ ПА ЛА
И решительно избегая проступков,
ЦОН ПА ЛХУР ЛЕН ДЖЕ ПАР ДЖИН ГИ ЛОБ
Накапливать все добродетели!*

После этой молитвы завершите визуализацию Гуру Шакьямуни, разъясненную выше на стр. 40 и посвятите заслуги молитвой на последней странице.

Медитация третья

Общие страдания сансары

Даже если мы родимся в высших мирах, мы всё равно обречены на страдания в сансаре, страдания оков и их причин, и будем погружены в круговорот двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения.

Шантидева сказал:

*Вновь и вновь рождаясь в счастливых уделах,
Алчно наслаждаясь сансарическими удовольствиями,
Затем, когда всё это закончится,
Ты будешь страдать до скончания времён.*

Использование нашего нынешнего рождения лишь для наслаждения удовольствиями сансары подобно тому, как тупое животное поедает траву на краю пропасти, постоянно рискуя с неё свалиться....

Йогины прошлых времён постоянно подчёркивали, что нам нужно как следует обуздать свой ум, пребывая в уединении, и с полным бесстрашием и отречением осознать, что сансара полна лишь бед и страданий. Некоторые люди, у которых не хватает мудрости, считают, что жизнь в уединённом месте и

размышления о пороках сансары с чувством отречения – это практика Хинаяны. Они полагают, что это не махаянский подход, потому что махаянисты должны трудиться ради блага других существ и не могут делать это, находясь в одиночестве и избегая общения с городскими жителями. Это – незрелое мышление, в котором отсутствуют понимание и представление о практике Махаяны. Дело обстоит совершенно иначе: бодхисаттвы должны испытывать большее отвращение от сансары, чем последователи низшей колесницы. Хинаянисты медитируют на пороки сансары и уничтожают свои омрачения лишь ради собственного освобождения... Бодхисаттва же должен постичь все пороки сансары и применить множество методов для того, чтобы избавиться от них, – с великим состраданием, которое возникает в нём вследствие памятования о множестве существ, скитающихся в сансаре. Бодхисаттве необходимо породить в себе в сто тысяч раз большее отвращение от сансары, чем хинаянисту, который следует пути только ради собственной свободы.

Некоторые люди, у которых нет должного понимания, полагают, что бодхисаттве, осваивающему путь Парамитаяны, требуется большее отречение от сансары, чем тому, кто следует высшему пути Тантраяны. Те, кто пребывает в подобных заблуждениях, лишь демонстрируют своё неведение – полное отсутствие знания о цели следования пути Ваджраяны, – и так же глупы, как люди, которые пытаются извлечь плоды из воздуха, не понимая природу происхождения ростка из семени.

Без постижения страдания вы не сможете открыть врата в Ваджраяну, Парамитаяну и даже в Хинаяну. Это так же безнадежно, как попытки войти в царские палаты, не имея въездную визу в страну, не говоря уже о других необходимых документах! Это лишь повергнет ваш ум в смятение... Ни один бодхисаттва, вступивший на путь Ваджраяны, не смог бы это сделать без полного отречения от сансары.

Если тот, у кого ум эгоцентричен, попробует практиковать

Что такое нирвана?

махамудру, не имея отречения или понимания природы сансары, это будет подобно поеданию ядовитого мёда!

Существа, обладающие оком мудрости, должны тщательно постичь верный способ практики. Йогинам, следующим высшей Тантраяне, нужно непременно развить в себе сильнейшее отречение от сансары посредством усердной и непрерывной медитации на её страдания!

Один из величайших индийских тантрических йогов, Луипа, получил наставление от Ваджрайогини – женского проявления Будды, – о том, что он должен оставить мирскую жизнь и мужественно отречься от сансары, ибо это – обязательные условия для тех, кто желает практиковать Тантраяну. Последовав советам Ваджрайогини, Луипа поселился в уединённом месте и обрёл сиддхи в результате упорной практики аскезы. Благодаря однонаправленной практике в уединении множество йогов достигли духовных свершений. Великие йогины отмечали в своих тантрических учениях, что нужно медитировать даже на власть и имущество царей как на страдание.

Великий гуру Цонкапа, обладающий всеведением, сказал в своей молитве к тантрическому божеству Херуке:

Живые существа следуют правильному пути, веря в него всецело и нерушимо, , глубоко размышляя о совершенном человеческом рождении: его значимости, редкости и мимолётности... О страданиях низших миров, о карме, и о своём проводнике - Прибежище...

Что такое нирвана?

Нирвана – это полное освобождение от сансары: истины страдания и его причины. Для достижения нирваны у нас должны быть следующие качества:

Что такое нирвана?

1. Естественное вдохновение и энтузиазм. Это возникает вследствие
2. Мощного, произвольного отречения от сансары. Оно порождается благодаря
3. Сильному отращению от сансары, что зависит от
4. Глубокого, ясного прозрения в её истинную природу.

Шакьява сказал:

Опытные и учёные люди страшатся рождения в высших мирах так же, как в аду. Страх существ перед рождением в любом мире сансары – большая редкость!

Все индийские пандиты и тибетские ламы-аскеты прошлых времён освободились от сансары, истинно узрев, что она полна страданий, подобно огню, который жжёт нас, где бы мы ни находились... У них отречение от сансары порождает энергию, необходимую для достижения просветления и трудов во благо всех живых существ до скончания сансары.

Более того, этот полностью отречённый ум важнее всего, потому что все будды прошлого достигли просветления именно благодаря отречению. Бесчисленные индийские пандиты, их ученики и тибетские монахи и аскеты достигли просветления в своей жизни благодаря чистому отречению. На основе собственного опыта они учили своих последователей, поэтому данный опыт сохранился на протяжении целых поколений. Именно по этой причине тибетские монахи до сих пор имеют возможность достичь истинных свершений посредством совершенствования своего сознания. Современные европейцы, которым достаточно повезло, что они получили возможность изучать Учение, могут следовать примеру этих медитирующих и так же обрести подобные переживания. Таким образом, сейчас у нас есть все шансы на достижение освобождения, которые возникли вследствие нашего отречения. Если у нас породится полное отречение, это окажет безмерную помощь

бесчисленным живым существам, вплоть до скончания сансары.

Что препятствует обретению нами бесценного отречения? Неведение, которое считает сансарические наслаждения истинным счастьем. Мы барахтаемся в болоте сансары, полностью веря в её красоту, но при этом рассчитываем на обретение просветления, хотя на нашу долю выпадают лишь страдания, которые, по словам наших гуру, являются следствием алчности и неведения.

Для всех древнеиндийских пандитов и аскетов лучшей психотерапией было чувство полного отречения. Мы также можем в этом убедиться, испытав это чувство на собственном опыте, но оно может возникнуть только в результате чистой практики и понимания того, что истинная природа сансары – страдание. Именно поэтому Гуру Шакьямуни разъяснил нам Четыре благородные истины.

Учения Просветлённого:

Основа

Абсолютная истина

Относительная истина

Путь

Мудрость и метод

Результат

Два Тела Будды:

Дхармакая

Рупакая

Четыре благородные истины

I. Истина о страдании

Четыре благородные истины

У неё четыре аспекта:

Истинные постижения

1. Непостоянство, потому что явления ежесекундно меняются.
2. Природа страдания, потому что существуют:
 - А. Страдание от ощущений [страдание от явных страданий]
 - Б. Сансарическое счастье [оно также по природе есть страдание]
 - В. Неуправляемость из-за омрачений и кармы.
3. Пустота, потому что всё пусто в силу причинно-следственной взаимосвязи.
4. Бессамость из-за зависимости от ряда других объектов.

Ложные взгляды:

1. Страдание постоянно.
2. Страдание – это счастье.
3. Страдание не связано со своей причиной.
4. Страдание самосуще и не зависит от частей.

II. Истина об источнике страдания

У неё четыре аспекта

Истинные постижения

1. Это источник страдания, поскольку это омрачения и карма.
2. Источник страдания является «всевозникающим», потому что часто вызывает страдания.
3. Он порождается с большой силой, потому что интенсивно приносит результат – страдание.
4. Наличие сопутствующих причин, потому что именно они вызывают различные страдания.

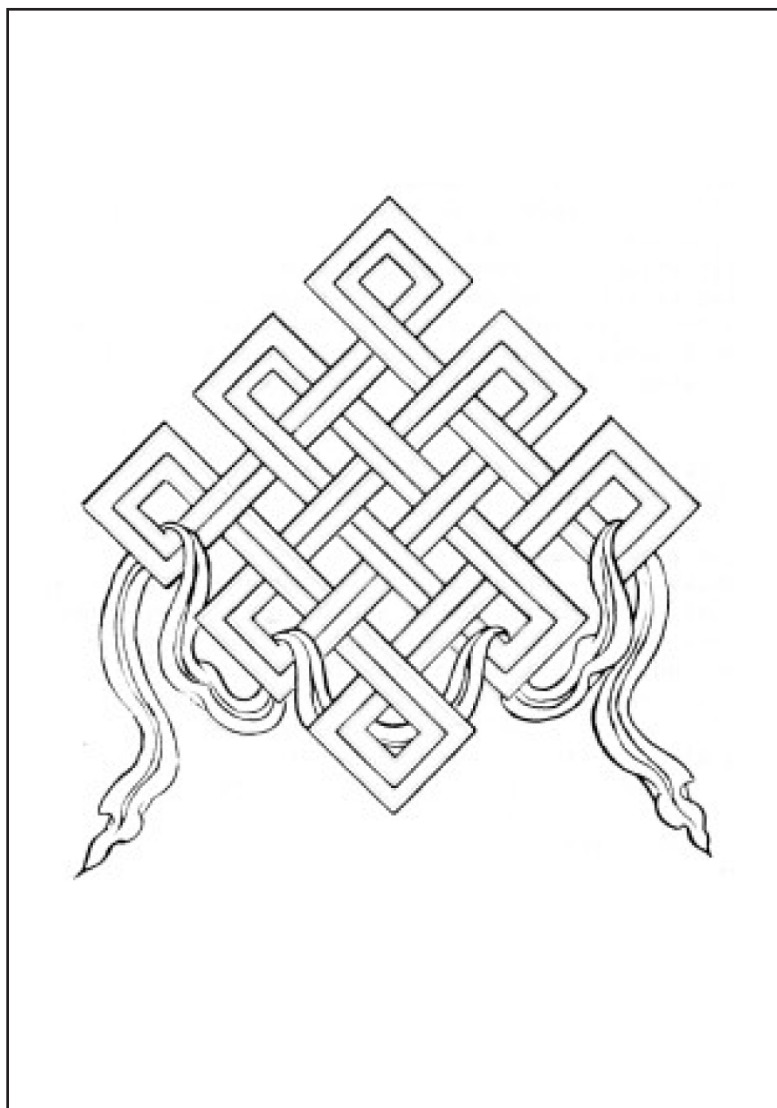


рис. 8 - Бесконечный узел

Ложные взгляды:

1. У страдания нет причины (основания).
2. Страдание порождается лишь из одной причины (не из сопутствующих причин).
3. Страдание создано Богом, т.е. неким иным существом.
4. Страдание непостоянно в своей протяжённости, но постоянно по своей природе.

III. Истина о пресечении страдания.

Истинные постижения

1. Пресечение – потому, что оно свободно от омрачений и кармы
2. Покой – потому, что он свободен от оков омрачений.
3. Совершенство – потому, что оно свободно от оков и по природе является счастьем и высшим освобождением.
4. Бесповоротный выход – потому что он спасает от возникновения новых страданий.

Ложные взгляды:

1. Освобождения не существует.
2. Любые явления, рождённые омрачениями, есть покой.
3. Некоторые омрачения являются совершенством.
4. После устранения страдания оно возникает вновь.

IV. Истина о пути к пресечению страдания

У неё четыре аспекта

Истинные постижения:

1. Это путь, потому что путь истинного видения – полное познание бессамости.

Три высших мира страдания

2. Это мудрость, потому что путь противостоит омрачениям.
3. Это осуществление, потому что оно всецело достигается полным познанием природы пути.
4. Это бесповоротный выход, потому что он полностью искореняет омрачения.

Ложные взгляды:

1. Пути к освобождению не существует.
2. Мудрость, полностью познающая бессамость, не является путём к освобождению.
3. Обычные достижения в медитации, такие как самадхи или медитации на чакры, без полного отречения от сансары, являются путём к освобождению.
4. Не существует пути к полному пресечению страдания.

Три высших мира страдания

1. Мир людей

В мире людей, как и в других мирах, существуют страдания. И у нищего, и у царя возникают проблемы – ментальные и физические. Проблемы возникают в семьях, сообществах и странах. И у правителей, и у их подданных есть свои проблемы. Сколько бы мы ни пытались их разрешить, им нет конца.

2. Мир полубогов (санскр. «асура», тиб. «лха ма ин»)

В этом мире также всегда существуют страдания от войн и раздоров из-за зависти. Асуры – воинственные боги. Они не способны к постижению абсолютной истины.

3. Мир богов (санскр. «сура», тиб. «лха»)

Боги мира желаний

Первая благородная истина: истина о страдании

У них три вида страдания:

А. После истощения кармы пребывания в мире богов они обычно перерождаются в трёх низших мирах и в силу кармы видят мир своего следующего рождения за неделю до смерти. В это время у них возникают пять признаков умирания. Всё это причиняет им чудовищные муки.

Б. Они стыдятся того, что у них меньше имущества, чем у других богов.

В. Их убивают или ранят разнообразными видами оружия, они вечно воюют.

Их могут изгнать в мир асуров.

Боги миров форм и без форм

У этих богов множество отвлечений, таких как пребывание в бессознательном состоянии на протяжении многих калп. Их воле неподвластно количество времени пребывания в этом мире.

Следовательно, вся сансара подобна адскому огню, и я не могу быть уверен в том, что не обрету рождение в одном из этих миров страдания.

Первая благородная истина: истина о страдании

Страдание можно ясно постичь на примере нижеследующих трёх классификаций.

I. Восемь видов страдания

1. Страдание от перерождения

А. Страдание при рождении

Все существа, рождающиеся в адах, в мире постоянно мучающихся прет, либо из яйца или утробы, при рождении испытывают тяжелейшие страдания.

Святой Асанга сказал:

Перерождения всех остальных существ одинаковы, даже мои рождения в высших мирах. Все мы рождаемся в муках.

Б. Страдание от перерождения в недобродетели (пороке)

Из зерна неведения возникает повторное рождение, приводя к появлению, существованию и возрастанию омрачений. Поэтому так трудно прожить жизнь в добродетели или избавиться от нежеланных страданий.

В. Страдание от перерождения в мире страдания.

Перерождение в мире желаний либо в мирах форм и без форм неизбежно влечёт за собой страдания от старения, болезни и смерти.

Г. Страдание от перерождения в месте, полном омрачений

В сансаре такие омрачения, как привязанность, ненависть и неведение проявляются, соответственно, в отношении привлекательных, отвратительных и нейтральных объектов. При возникновении этих отрицательных эмоций тело и ум становятся необузданными и испытывают страдание.

Д. Страдание от расставания

С самого момента перерождения жизнь истекает, приближаясь к неизбежному кармическому концу – смерти. Это ненавистное для всех событие приносит мучения необузданным

телу и уму; вместо освобождения от страдания смерть несёт в себе лишь новые муки.

Перерождение в утробе

Нагарджуна сказал:

Существо находится среди ужасающего зловония. Это место грязное, мутное и погружено в крошечную тьму. Во время пребывания в утробе всё тело сдавлено, и существо испытывает страшные мучения.

Матка полна густой жидкости, выделений, дурных запахов и бесчисленных бактерий. Она узка, со многими выступами и неровностями.

Ребёнок обычно обращён лицом назад, в сторону экскрементов матери. Над ним расположены материнские кишки, полные старой пищи, желчи и пр. Поэтому зародыш чувствует движение в кишечнике разнообразных тёмных нечистот, и его тело страдает от съеденной матерью острой, кислой и тяжёлой пищи, выпитых ею холодных и горячих напитков, от обилия пищи либо от её недостатка, от грубой или жирной, а также сладкой пищи.

Зародыш питается нечистыми жидкостями и чувствует, что находится в горячем болоте нечистот. Жар, исходящий от тела матери, причиняет ему физические страдания, словно он горит в яме, полной раскалённых углей.

Когда мать движется – бежит, прыгает, сидит или совершает совокупление, зародыш страдает. Он чувствует боль, когда мать находится рядом с огнём или носит тесную одежду. Даже положение его собственного тела заставляет его чувствовать, что его пронзает копьё.

Во время и сразу после рождения младенец испытывает ве-

личайшие страдания. Во время выхода из матки, в силу кармического ветра, его тянет вниз головой и вверх ногами, а его руки и тазобедренные кости сдавлены. Он с трудом продвигается по слишком узкому проходу, его тело синеет, и он чувствует, что всё оно подобно свежей ране.

Он рождается на свет, покрытый частично высохшими, липкими выделениями. Его губы, горло и сердце пересыхают. Соприкосновение его кожи с окружающей атмосферой подобно уколам шипов острых растений; прикосновение к нему рук матери подобно порезам меча. Когда младенца держат на руках, он страдает, как корова, с которой живьём сдирают кожу, либо которую пожирают дикие звери.

Младенец плачет, потому что испытывает страдания. Но я воспринимаю это лишь со своей стороны, опираясь на собственные чувства, и не могу поставить себя на его место.

2. Страдание от старения

А. Разложение

Красивое тело с каждым проходящим годом дряхлеет и вскоре теряет силу.

Б. Утрата чувственных способностей

Например, потеря зрения и слуха.

В. Утрата наслаждений

Неполучение удовлетворения от объектов чувственных удовольствий, например, неспособность наслаждаться любимой пищей из-за несварения желудка.

Г. Потеря силы ума

Забывание имён, мест, идей и т.д.

Д. Беспокойство из-за приближения смерти.

Старость подобна гнилому апельсину, отвратительному снаружи и внутри, кишашему червяками и тоскливому на вкус!

Все мы видим, в каком плачевном положении находятся старые люди. А старая внешность является самой худшей проблемой на Западе!

Я должен представить перед собой нескольких стариков и старух, поставить себя на их место и почувствовать, как они страдают от болезней, физических изменений, и мучаются от неспособности наслаждаться прекрасными объектами, к которым я привязан, и от того, что вынуждены есть неприятную пищу и прибегать к различным лекарствам. Кроме того, они так боятся смерти! При её наступлении они будут испытывать величайшие страдания от расставания с телом, родственниками, друзьями и дорогими их сердцу вещами.

3. Страдание от болезни

4. Страдание от смерти

Крайне важно постоянно размышлять о страданиях от рождения и смерти.

5. Страдание от разлуки с прекрасными объектами привязанности

Разлука и страх разлуки с любимыми, объектами наслаждения и имуществом причиняет страдание при жизни и в её конце.

6. Страдание от столкновения с безобразными (отвратительными) объектами

Это страдание возникает при столкновении с врагом, несчастном случае или при появлении проблем

7. Страдание от неполучения желаемых объектов

Это страдание от невозможности обрести желаемое или от неполучения удовлетворения от любых приятных вещей.

Эта проблема вызвана тремя коренными омрачениями, их объектами, и тремя видами испытываемых в результате ощущений.

А. Привязанность – привлекательный объект – ощущение счастья

Б. Ненависть – уродливый (отвратительный) объект – ощущение страдания

В. Неведение – нейтральный объект – безразличие.

8. Страдание от обладания этим телом, рождённым омрачениями и кармой

А. Воплощение в этом омрачённом теле вызывает страдание даже в будущей жизни.

Б. Из-за существования этого нового творения возникают все страдания в нынешней жизни, старение и смерть.

В. Страдание от страданий и

Г. Страдание перемены – оба эти вида страдания возникают из-за того, что телом управляют омрачения и карма.

Д. Всепроницающее страдание, страдание обусловленного бытия, существует лишь в силу существования тела. Я рождаюсь в страдании, и меня ждут разложение и гибель.
Как избавиться от трёх коренных омрачений

Мгновенный, мощнейший, подобный огню метод уничтожения привязанности, ненависти и неведения, а также их объектов, - это метод Просветлённого, приносящий внутренний и внешний покой: обузданный ум. Но этот метод Гуру Шакьямуни не принесёт нам пользы, если мы не будем как следует выполнять духовную практику.

Жизнь, посвящённая правильной практике, наполнит нас верой, пониманием и энергией, что приведёт к обузданию ума. Таковы высшие качества его Учений.

Дхармакирти (Палден Чодраг) сказал:

Обычные существа вечно привязаны к самосуемму «я», говоря «я, я, я», что вызывает у них привязанность к желанным объектам. Эта привязанность скрывает от них пороки неведения.

Поскольку представление о «я» является источником всех сансарических проблем, то, как только возникает то или иное затруднение, ум следует обратить внутрь, подалее от отвлечений, и необходимо заняться исследованием своего «я».

Итак, когда возникают проблемы, существует несколько путей их решения:

1. Мы должны попытаться понять, что наше «я» пусто от самобытия, как и объект, вызвавший проблему. Также нам нужно постараться увидеть пустоту «я» и объекта от существования по собственной природе («раншин гьи тонгпа»).

2. Мы должны размышлять о порочности омрачений – привязанности, ненависти и неведения – и относиться к ним как к огню, памятуя о том, что они

А. Вызывают страдания в шести мирах сансары,

Б. Мешают нам достичь просветления,

- В. Препятствуют нашему достижению уровней бодхисаттв и архатов,*
- Г. Мешают нам породить в себе отречение, бодхичитту и верное воззрение,*
- Д. Причиняют нам вред с безначальных времен,*
- Е. Будут продолжать вредить нам и приносить бесконечные страдания,*
- Ж. Также вредят всем живым существам, и*
- З. Являются моими худшими, злейшими врагами.*

3. Мы можем изменить своё восприятие объектов: представить нечто прекрасное как отвратительное и наоборот.
4. Мы должны рассматривать объект с точки зрения постоянства и непостоянства.
5. Менее действенный метод борьбы с необузданным умом – превратить ум в камень или полено.
6. Мы можем подумать: «На самом деле все обстоит наоборот».

Но сами по себе эти слова равным счётом ничего не значат. Эти методы зависят от понимания и ощущений. Самое главное – пытаться осознать эти методы в своей жизни.

Чтобы отбросить эту сансару с её страданиями, я должен полностью осознать её причину и уничтожить её.

Существуют две причины всей сансары и истины страдания – это неведение (порождающее омрачение и карму) и страстное желание.

Таковы эти причины, поскольку они являются корнем страдания и постоянно возникают, часто и с большой силой вызывая плоды – страдание.

II. Шесть видов страдания

1. Страдание от неопределённости сансарических наслаждений.

Какое бы счастье они нам не приносили, оно недолговечно.

2. Страдание от неудовлетворённости.

Я постоянно стремлюсь к получению БОльших и лучших сансарических удовольствий, не осознавая, что уже бесчисленное количество раз испытал их все до единого, но до сих пор не удовлетворён.

3. Страдание от необходимости вновь и вновь оставлять своё тело.

Каким бы красивым ни было моё сансарическое тело, рано или поздно его придётся оставить ради другого.

4. Страдание от необходимости постоянно испытывать мучения.

Я бесчисленное количество раз испытал каждое из всех бесчисленных страданий в сансаре.

5. Страдание от взлётов и падений.

Взлёт заканчивается падением; накопление – истощением; встреча – разлукой, и жизнь – смертью. Всё, что по природе является сансарой, приносит страдание.

6. Страдание от отсутствия спутника.

Я ни с кем не могу разделить свои проблемы; я рождаюсь и умираю в одиночестве.

III. Три вида страдания

1. Страдание от страданий

Это боль и неудобства, испытываемые от болезней, ран и других физических проблем, а также психические мучения. Даже низшие существа признают факт существования этого вида страдания.

2. Страдание перемены

Все сансарические удовольствия по природе непостоянны – они мимолётны и со временем превращаются в страдание от страданий. Привязанность к сансарическим наслаждениям приводит к рождению в низших мирах. Даже людям трудно осознать этот вид страдания.

3. Всепроникающее страдание

Всё моё тело по природе является страданием – нет ни единой его части, которая никогда не причиняла бы мне проблем. Всепроникающее страдание, следствие омрачений и кармы, приводит к возникновению страдания от страданий и страданию перемены, и этот вид страдания гораздо труднее осознать, чем остальные.

Вторая благородная истина: истина об источнике страдания (омрачения)

I. Шесть коренных омрачений («ца ньон труг»)

1. Неведение («маригпа»)

Это непонимание Четырёх благородных истин, природы сансары, закона кармы. Это причина всех остальных омрачений.

2. Привязанность («дэ чхаг»)

Это страстное влечение к миру чувств, к формам и объектам,

которые кажутся самосуще привлекательными.

3. Гнев («кхонгтро»)

Это противоположность смирению и терпению. Это величайшее препятствие к освобождению и просветлению, как для меня, так и для других.

4. Гордыня («нгагьел»)

А. Общая гордыня: меня воодушевляет ощущение того, что я лучше других.

Б. Двойная гордыня: Я нахожусь на том же уровне, что и другие, но чувствую себя лучше их – выдающимся существом.

В. «Гордыня на гордыне»: даже находясь в особом обществе, я чувствую себя самым особенным из всех этих людей.

Г. Гордыня моего сознания: это омрачение возникает от представления о пяти скандхах как о самосущем «я». Без пяти скандх от гордыни ничего бы не осталось, но, до тех пор, пока я не познаю пустоту, мне не понять, что в действительности представляет собой моё «я». Это наихудший вид гордыни, который влечёт за собой все вышеназванные.

Д. Гордыня ощущения (восприятия). Я полагаю, что обладаю особыми знаниями, не понимая, что эти знания лишь о сансаре, но не мудрость Дхармы.

Е. Гордыня уравнивания: я считаю себя почти столь же важной персоной, как самая выдающаяся личность на свете, например: «Я почти так же просветлён, как Гуру Шакьямуни».

Ж. Гордыня ложных взглядов: Я верю в истинность ложных методов, например, в то, что половое совокупление является сутью тантрической практики.

Любое знание, не направленное на достижение освобождения, не является подлинным или чистым. Мне нужно размышлять о смерти и порочности гордыни. Гордыню можно пресечь с помощью великой, чистой любви.

5. Сомнение («тецом»)

Раздвоенность ума - величайшее препятствие к достижению освобождения. Когда я полностью познаю природу просветления, то избавлюсь от всех сомнений.

Нагарджуна сказал:

Те, кого одолевают сильные сомнения, способны постичь истину, если исследуют свои сомнения.

6. Ложные взгляды («тава»)

Это невежественные представления или ложные постижения.

А. Вера в то, что пять скандх – это «я».

Б. Вера в то, что «я» разруσιμο.

В. Отсутствие веры, либо неверие в то, что аморальное поведение приводит к страданию, а нравственное – к счастью.

Г. Вера в то, что вышеупомянутые три положения – наилучшие объекты моей веры.

Д. Заблуждение о том, что основной вид нравственного поведения отличается от подлинного, например, вера в то, что единственный способ достичь просветления – это купание в определённой реке. Купаясь в воде, я не смогу смыть с себя омрачения ума.

II. Двадцать вторичных (близких) омрачений («нье ньон нищу»)

1. Враждебность («трова»).

Агрессивные действия, побуждаемые гневом.

2. Злонамеренность («кхондзин»).

Желание отомстить или причинить вред другому существу, как непродолжительное, так и длительное

3. Злобная речь («цигпа»).

Грубая или оскорбительная речь, побуждаемая гневом или обидой и причиняющая другим сильную боль.

4. Вредоносность («нам пар цева»).

Причинение другим вреда по небрежности и из-за отсутствия сострадания, с чувством гнева.

5. Зависть («трагдог»).

Зависть к достоинствам других и привязанность к собственным достоинствам и репутации. Это несчастное, необузданное состояние ума является основой всех остальных пороков.

6. Притворство («йо»).

Привязанность к удовольствиям от почитания со стороны других и подарков, которая усугубляет мои пороки и заблуждения. Этот лицемерный ум рождается вследствие алчности, неведения или ненависти и жаждет самопродолжения, но одновременно скрывает себя от других. Эти пороки являются великим препятствием к обретению мной совершенного счастья.

7. Обман («гью»).

Из-за неведения и привязанности я предаю других существ, притворяясь или говоря, что обрёл те или иные знания, хотя это неправда. Это делается с целью завоевания репутации и

положения в обществе.

8. Бесстыдство («нгоца мепа»).

Бесстыдство – часть трёх коренных ядов, которое усугубляет коренные и вторичные омрачения и вызывает множество других.

9. Бессовестность («дрел мепа»).

Несовершенство благих поступков, отсутствие заботы и совестливости. Это также часть трёх коренных ядов, которая приводит к возрастанию основных и вторичных омрачений и вызывает множество других.

10. Сокрытие пороков («чхабпа»).

Нежелание следовать наставлениям Дхармы, полученным от другого. Я скрываю свои омрачения, не признаваясь в них ни себе, ни другим.

11. Жадность, скупость («серна»).

Скупость, сильная привязанность, вызванная алчностью. Противоядие от скупости – это щедрость (даяние).

12. Надменность («гьягпа»).

Привязанность к физическим совершенствам моего тела и отсутствию болезней. Моя привязанность порождает во мне высокомерие – основу других омрачений.

13. Неверие («мадепа»).

Неверие в благие объекты, то есть неведение относительно практики Дхармы, которое приводит к лени.

14. Лень («лело»).

Лень; наслаждение временным счастьем, а не добродетелью. Несовершенство благих поступков – большой ущерб, и это противоположность усердия и энтузиазма.

15. Беспечность («багме па»).

Беспечность – отсутствие серьезной практики и неследование наставлениям об отказе от беспечности. Беспечность является следствием трёх ядов, из-за неё добродетели уменьшаются, а недобродетели возрастают.

16. Забывчивость («дже нге»).

Неясность ума, из-за которой забываются объект медитации или тема Дхармы, и которая приводит к сильным отвлечениям.

17. Невнимательность («ше жин меп»).

Неосознанность. Это омрачённый ум, мешающий мне осознавать действия тела, речи и ума.

18. Вялость («мугпа», «джинг ва»).

Тёмный, невежественный ум, вызывающий ощущение тяжести на ментальном и физическом уровне. Отсутствие способности правильно сосредоточиться на объекте медитации или удержать внимание внутри себя. Это приводит к омрачениям.

19. Возбуждённость («гёпа»).

Возбуждённость из-за привязанности; необузданный выход из состояния умственного равновесия; увлечённость прекрасными вещами и отвлечение из-за объектов.

20. Отвлечение («нам йенг»).

Отвлечение на другие объекты и неподдержание однонаправленного сосредоточения на теме медитации. Является следствием трёх ядов.

III. Четыре изменчивых ментальных фактора (тиб. «жен гьюр ши»).

Эти «промежуточные дхармы» могут быть как благими,

так и неблагими. Сила мотивации может превратить добродетель в недобродетель или безразличие, и наоборот.

1. Сон («ньи»).

Функции первичного сознания прекращаются, и оно не способно воспринимать объекты или мыслить из-за погружения во мрак.

2. Раскаяние («гьо»).

Сожаление о совершённых ранее действиях.

3. Исследование («тогпа»).

Получение общего представления об объекте.

4. Анализ («чопа»).

Подробное рассмотрение объекта.

Как омрачения и карма привязывают нас к сансаре (Колеса бытия (санскр. «сансарачакра», тиб. «сипе корло»))

Ещё один способ понять природу страдания сансары – это медитация на постепенное развитие двенадцати звеньев цепи взаимозависимого происхождения (санскр. «пратитьясамутпада», тиб. «тен дрел чу ньи»), как указал Гуру Шакьямуни. Её олицетворяет собой символическое изображение Колеса бытия, которое держит в своей пасти Владыка смерти, что указывает на то, что все существа в шести мирах сансары находятся во власти непостоянства и смерти. Он также поддерживает колесо руками и ногами. Это символ того, что эти существа скованы истиной страдания и источника страдания – омрачениями и кармой.

Я и большинство остальных живых существ страдаем в этом круговороте взаимозависимого происхождения. Его корнем является неведение – полная противоположность мудрости, постигающей абсолютную реальность.

1. Неведение («маригпа»).

Слепой, изображённый внутри Колеса бытия, символизирует человека, охваченного неведением: он не знает, куда идёт, где переродится, какие страдания испытал в прошлом и на какие муки обречён в будущем. Неведение – причина 84 тысяч омрачений.

Различают два вида неведения:

А. Неведение об абсолютной истине, которое крепко приковывает меня к сансаре. Основная цель всех учений Гуру Шакьямуни – устранение неведения с помощью постижения абсолютной истины, так же, как основное предназначение лекарства – исцеление от недуга.

Б. Неведение о карме вызвано неведением об абсолютной истине; оно приводит к рождению в трёх низших мирах.

2. Составное действие («дю дже кьи ле»).

Неведение порождает составное действие (карму).

Это символизирует изображение человека, ваяющего глиняные горшки. Так же, как глиняному горшку можно придать самые разнообразные формы и размеры, создание различных карм приводит к разным результатам.

Карма может быть благой, неблагоприятной или нейтральной.

3. Сознание («нам ще»).

Составные действия порождают сознание.

Это символизирует обезьяна с плодом в лапе, которая прыгает с дерева на дерево. Это указывает на то, что сознание, несущее в себе кармические отпечатки, соединяет прошлое с настоящим и настоящее с будущим. Эта обезьяна необузданна и нечиста: её мировосприятие зависит от её положения на дереве, так же, как моё сознание зависит от кармы.

Сознание – это ум, воспринимающий разнообразные стороны объектов.

Существуют шесть видов первичного сознания:

- зрительное
- слуховое
- обонятельное
- вкусовое
- осязательное
- ментальное.

4. Имя и форма («минг зуг»).

Сознание порождает имя (ум) и форму (тело).

Это символизирует человек, плывущий в лодке. Для его плавания необходимо множество условий – лодка, вёсла, океан и пр. Подобным образом, имя и форма не могут существовать без пяти скандх (психофизических совокупностей).

Скандха формы («зугкьи пхунгпо») – это оплодотворённая яйцеклетка, а скандхи ощущения («цорве пхунгпо»), различения («дющеккьи пхунгпо»), формирующих факторов («дюджеккьи пхунгпо») и сознания («намще пхунгпо»), которые находятся в оплодотворённой яйцеклетке, являются именем.

5. Шесть опор восприятия («кье че труг»)

Имя и форма порождают шесть опор восприятия (органов чувств).

Это символизирует пустой дом. Издалека дом кажется обжитым и полным людей, но на самом деле он пуст. Подобным же образом, шесть опор чувственного восприятия пусты, потому что без объекта они не имеют смысла.

Существуют как шесть внешних, так и шесть внутренних опор восприятия.

6. Соприкосновение («рег па»)

Шесть опор восприятия порождают соприкосновение. Это символизирует изображение совокупляющихся мужчины и женщины – встреча органов чувств с соответствующими объектами. Существуют шесть видов соприкосновения.

7. Ощущение («цор ва»)

Соприкосновение порождает ощущение.

Это символизирует изображение мужчины, глаз которого пронзён стрелой, и который страдает от соприкосновения с объектом. Без соприкосновения нет ощущения. Следовательно, если мой ум необуздан, мне лучше избегать соприкосновения с объектами, которые усиливают во мне привязанность и ведут к Большим страданиям. Поэтому Гуру Шакьямуни в силу великого сострадания изрёк, что нужно довольствоваться малым - тем, что имеешь.

Существуют три вида ощущений:

- А. Неприятные.
- Б. Приятные.
- В. Нейтральные.

8. Страстное желание («се па»)

Соприкосновение и ощущение порождают страстное желание. Это символизирует изображение человека, пьющего вино. Так же, как жажда этого человека неутолима, так и тот, кто омрачён привязанностью, никогда не получает удовлетворения и жаждёт всё большего. Эта жажда губительна как для этой, так и для многих будущих жизней.

Существуют три вида страстного желания, и все они вызывают страдание:

- А. Желание избавиться от страха и отвратительных объектов.
- Б. Желание пребывать с прекрасными объектами, к которым я привязан и
- В. Привязанность к телу, страх потери «я» при смерти.

9. Цепляние («лен па»)

Страстное желание порождает цепляние.

Это символизирует обезьяна, срывающая плод с дерева. Попробовав один плод, она цепляется за дерево, чтобы получить их всё больше. Цепляние создано страстным желанием и приводит к становлению, так же как люди цепляются за свои физические тела, не желая с ними расстаться. Это цепляние порождает привязанность, гнев и неведение и приносит большие страдания.

Существуют четыре вида цепляния, и все они влекут за собой страдание:

- А. Привязанность к красоте,
- Б. Привязанность к ложным взглядам или доктринам, таким как вера в то, что карма, прошлые и будущие жизни не существуют.
- В. Цепляние за ложное представление о самосущем «я», и
- Г. Убеждённость в том, что аморальные действия, такие как принесение в жертву живых существ или сексуальное блаженство, - чистые методы достижения освобождения.

10. Становление («си па»)

Цепляние за тело порождает становление.

Это символизирует беременная женщина. Чем больше моя привязанность к физическому телу, тем скорее наступит перерождение. Становление, вызванное неведением, укрепляется, потому его условиями были страстное желание и цепляние.

Существуют четыре вида становления, и все они находятся под властью омрачений и кармы:

- А. Становление перерождения,
- Б. Становление смерти,
- В. Становление промежуточного состояния (бардо),
- Г. Становление жизни.

11. Перерождение («кье ва»).

Становление вызывает перерождение. Это символизирует роженица. Скандхи обусловлены омрачениями и кармой, и, в свою очередь, определяют форму нынешнего рождения.

Существуют четыре вида перерождения:

- А. Из утробы,
- Б. Из яйца,
- В. Из жара,
- Г. Спонтанное, то есть не опирающееся на тела родителей.

12. Старение («га ва») и умирание («чи ва»).

Рождение обычно порождает старение. Это символизирует старик, который идёт, опираясь на трость. Старение – следствие омрачений и кармы. Рождение или старение порождают смерть. Это символизирует покойник. Жизнь кончается смертью, и Колесо бытия вращается вновь.

Мне ненавистно страдание, поэтому я должен прекратить вращение в сансаре. Для этого мне нужно преодолеть омрачения и карму. Неведение ведёт к действию, которое оставляет в сознании отпечатки. Их следствия могут проявиться в этой жизни, в следующей или в дальнейших рождениях.

Полный цикл двенадцати звеньев взаимозависимого происхождения может быть завершён за две или три жизни.

Например:



рис. 9 - Колесо бытия

А. В этой жизни я по своему неведению создаю карму для перерождения крысой, и этот отпечаток остаётся в моём сознании. Но впоследствии, до самой смерти, я отрекаюсь от привязанности к сансаре, соблюдая безбрачие и в чистоте храня свои обеты. Поэтому страстное желание, цепляние и становление перерождения крысой прерываются условиями обретения совершенного человеческого рождения.

Б. Я рождаюсь человеком, обладаю всеми безупречными возможностями, и семь плодов, зависящих от совершенного человеческого рождения, истекают с этой второй жизнью. Но, поскольку эта жизнь не была проведена в чистой практике,

В. Происходит перерождение крысой, потому что наибольшей силой обладают условия этого рождения – страстное желание, цепляние и становление.

Нагарджуна сказал:

Два омрачённых действия (2 и 10 звенья) возникают из трёх омрачённых причин (1,8 и 9 звенья). Семь произвольных следствий (3,4,5,6,7,11 и 12) возникают из тех двух омрачённых действий. Опять же, три омрачённые причины возникают из этих семи следствий. Так вращается колесо сансары.

Учение Гуру Шакьямуни о том, что шесть миров сансары и их страдания являются лишь следствием внутренней причины – омрачений и кармы – было предметом веры и постижений великого множества пандитов древней Индии и Тибета. Они, подобно Гуру Шакьямуни, отказались от богатства и своих царств, чтобы полностью постичь абсолютную истину, поскольку познали внешнюю природу сансары.

Человек, босиком шагающий по колючкам, которые прон-

зают его плоть, осознаёт, что испытываемое им страдание – следствие только его внутреннего неведения. Он мог бы обуться и предотвратить своё страдание. Страдание сансары так же внутренне вызвано неведением. Но если бы природа колючек была причиной страдания (внешнего), и эта причина являлась бы чем-то отдельным от страдальца, то даже обувь не спасла бы его от мучений. И если бы причина сансарического страдания была внешней, то не было бы возможности выйти из сансары. Не было бы и способа обретения окончательного покоя, достижения безупречного счастья посредством избавления от сансары. Тогда даже лекарства не могли бы исцелять от болезней. Не существовало бы ни высшего счастья, ни людских страданий.

Однако люди всё же страдают, на что указывает жажда всего мира обрести покой. И всё же, подобно тому, как мы можем испытывать всё большие и большие страдания, точно так же мы способны обретать всё большее счастье.

Если бы все сансарические миры и их страдания были созданы лишь Буддой, то не было бы смысла следовать его учениям, ведущим к освобождению, либо соблюдать его предписания. Все эти попытки были бы тщетны, поскольку каждое живое существо имело бы сансарическую природу, корнем которой волей Будды было бы страдание. Если бы Будда был причиной сансары, он был бы творцом неведения и страдания, и являлся бы нашим злейшим врагом, а не безупречным спасителем. Поэтому единственным путём к окончательному покою было бы уничтожение Будды – причины всех страданий.

Не существует логических оснований утверждать, что сострадательный Будда создал всё, ибо он открыл нам свои учения лишь для того, чтобы помочь нам обрести счастье. Если бы он был творцом всего, то уже создал бы просветление для каждого живого существа, и мы бы уже его достигли. Но это

похоже на детские фантазии.

Эволюция вселенной создана универсальным законом кармы, населяющими её существами. Поэтому существует логическое обоснование существования вселенной и её обитателей.

Шантидева сказал:

*Кем и для кого были созданы
Адские орудия?
Кто создал землю из раскалённого железа?
Откуда взялись несметные языки пламени?
Все уровни страдания, даже этот,
Возникли из омрачённого ума.*

Прекрасная девушка видится таковой различными людьми с разнообразными уровнями сознания. Разные люди по-разному воспринимают на вкус пищу. Это зависит от кармы, и ничто не возникает само по себе, – всё создаёт индивидуальное сознание.

Мир во всём мире не станет следствием материального развития. Он не зависит от тишины в городе или от жизни в пещере. Единственное, что может принести мир всем существам во вселенной, - это обмен себя на других, забота о благополучии других вместо собственного комфорта, от которого следует отказаться. Отрицательный помысел о собственном благе, но не о благе других, - причина всех страданий и проблем.

Молитва после медитации третьей

Из глубинного тантрического текста «Гуру-пуджа»:

С этой молитвой представляйте:

Гуру Шакьямуни, в окружении Ваджрадхары, бесчисленных будд, бодхисаттв и архатов, даков и дакинь, множества тантрических божеств, защитников Дхармы и святых гуру коренной и косвенной традиций, посылает мне и всем живым существам, которых я представляю вокруг себя, бесчисленные лучи света.

Этот свет растворяется во мне и во всех живых существах, очищая все загрязнения и омрачения и принося нам всю полноту знания – особенно знания о том, что привязанность к сансарическим удовольствиям словно держит меня в невыносимой темнице, и что три высшие практики и семь благородных качеств могут привести меня к нирване.

СЁ КА ЦЁН РА ДРА ВЕ КОР ВА ДИ

Невыносимая тюрьма сансары

ГА ВЕ ЦЕЛ ТАР ТОНГ ВЕ ЛО ПАНГ НЕ

Больше не кажется мне райским садом;

ЛАБ СУМ ПАГ ПЕ НОР ГЫИ ДЗЁ СУНГ ТЕ

Благословите меня вкусить плод трёх высших практик –

ТАР ПЕ ГЯЛ ЦЕН ДЗИН ПАР ДЖИН ГЫИ ЛОБ

Сокровищницы святых, и поднять знамя Освобождения.

После этой молитвы завершите визуализацию Гуру Шакьямуни, разъясненную выше на стр. 40 и посвятите заслуги молитвой на последней странице.

Медитация четвёртая

Махаянская медитация на тренировку ума
(«Тегпа чен пё лоджонг цюл»)

Достижения лишь собственного освобождения ни в коем случае не достаточно. Привязанность к личному покою и стремление только к этому – крайне эгоистичный и жестокий помысел.

Представляя зловердного врага, помощника-друга и постороннего, в окружении всех живых существ, после завершения каждой части этой медитации я должен думать: «Нет никаких оснований привязываться к другу и помогать ему, а также ненавидеть врага и платить ему той же монетой за причинённый мне вред».

1. Если бы я трудился только ради собственного покоя, в моём человеческом рождении не было бы ни малейшего смысла, поскольку я стремился бы к тому же самому даже в облике животного.

Разнообразные виды животных преследуют одну и ту же цель: собственное счастье, и совершают много неблагих поступков, например, убивают врагов, корыстно обманывают других и воюют. Точно так же поступают многие высокообразованные люди, которые тоже стремятся лишь к собственным удовольствиям. Между первыми и вторыми практически нет различий – разве что в физическом облике.

2. Основная цель моего рождения человеком – это стремление к достижению высших целей: дарованию каждому живому существу вечного счастья. На это не способно ни одно животное.

3. Так же, как я желаю избежать страданий и обрести счастье, те же чувства испытывают и все остальные живые существа.

Следовательно, я и все остальные живые существа равны между собой, и нет ни малейшего основания заботиться о себе больше, чем о других. Я не должен причинять вред ни врагу, ни любому другому существу.

4. В течение безначальных перерождений я делил всех существ на друзей, врагов и посторонних, опираясь на представление о самосущем «я».

Дхармакирти (Палден Чодраг) сказал:

*Если есть представление о самосущем «я»,
Есть и деление на «себя» и «других».*

Привязанность и гнев порождаются вследствие различения между «собой» и «другими».

Все отрицательные эмоции возникают в силу совершения действий под влиянием этих неблагоприятных состояний ума.

А. Каким образом представление о самосущем «я» (неведение) вызывает привязанность к «я»,
Что, в свою очередь, порождает
Привязанность к собственному счастью (жажду обладания)?

Все разнообразные функции отрицательного ума возникают из вышеперечисленного.

1) Гнев порождается из алчности и привязанности к «я»; он вызывает у меня предубеждение против тех, кто мешает моему счастью, и тем самым создаётся образ «врага».

2) Привязанность отличает друга, который мне помогает, от врага, который чинит мне препятствия. Подобная логика – следствие оказания помощи и причинения вреда в прошлом, настоящем и будущем.

3) Неведение выделяет среди всех прочих людей «постороннего», который ни вредит, ни помогает.

Б. Следствия

1) Гнев заставляет меня ненавидеть врага и причинять ему вред.

2) Алчность заставляет меня привязываться к друзьям и помогать им.

3) Неведение заставляет меня воспринимать постороннего как обладающего постоянной, самосушей природой.

Идя на поводу у этих вредоносных эмоций, я ввергаю себя в страдания и затруднительные ситуации.

Привязанность – творец страдания и опасностей для меня и всех остальных существ. Вся Земля находится под угрозой взрыва. От привязанности не приходится ожидать покоя – она приводит лишь к одним страданиям.

5. Два вида неблагих деяний – помощь с привязанностью и причинение вреда с гневом – ввергают меня в страдания сансары с безначальных времён, из-за чего для меня невозможно достичь совершенного покоя и просветления.

6. Если я не изменю свою жизнь, то буду продолжать испытывать те же страдания, не обретая свершений на духовном пути и не достигая просветления – в течение бесчисленных кальп. Неблагие поступки оставляют в сознании отрицательные отпечатки. Последние вызревают в неблагоую карму и создают страдания – вплоть до бесконечности.

7. Три объекта – друг, враг и посторонний, - не являются окончательной истиной. Причины обозначения их таковыми носят весьма временный характер. Нынешние друг, враг и

посторонний не всегда были ими в наших бесчисленных прошлых жизнях. Даже тот, кто был нашим врагом в прошлом году, в этом году может стать другом, либо тот, кто был другом ещё сегодня утром, днём может превратиться во врага. Ситуация может измениться буквально за час – из-за привязанности к пище, одежде и репутации.

В сочинении «Пунг санг гьи щугпа» сказано:

Если попытаешься хотя бы на мгновение подружиться с врагом, он станет твоим другом. То же самое происходит, когда относишься к другу как к врагу. Следовательно, мудрые никогда не привязываются к пище, одежде или репутации, к друзьям или к врагам, осознавая непостоянство временных отношений.

Гуру Шакьямуни сказал:

В иной жизни отец становится сыном, мать – женой, враг – другом.... Всё постоянно меняется. Следовательно, в сансаре нет ничего определённого.

Согласно этой авторитетной цитате, нет никаких оснований привязываться к друзьям или ненавидеть врагов.

8. Если бы это невежественное представление о самосущем «я» и всех его объектах было истинно, эти три категории (друг, враг, посторонний) должны были бы существовать с первоначальных предыдущих рождений вплоть до нынешней жизни, и даже после достижения просветления.

Это противоречит самому понятию «состояние будды», потому что просветлённое существо называют «буддой» благодаря тому, что его чудесное, высшее знание свободно даже от толики омрачений и заблуждений, вызывающих подобные пристрастия.

Следовательно, Всеведущий открыл нам свой сострадательный метод, медитацию на равностность, чтобы освободить нас от омрачений, заблуждений и пристрастий.

Пристрастия неистинны, потому что представления и их объекты совершенно обманчивы. Самосущего «я» нет.

9. Мои омрачения созданы не врагом, но только мной. В предыдущих жизнях я вредил другим из-за своего неведения, и результаты этих проступков возвращаются ко мне в нынешней жизни.

В сутре сказано:

Ранее я всех вас убивал, а вы все разрубали моё тело на куски в прошлых жизнях. Враждуя между собой, мы убивали друг друга, так зачем же сейчас нам друг к другу привязываться?

Чандракирти сказал:

Весьма глупо и невежественно мстить обидчику из-за досады, в надежде положить конец его нападкам, поскольку месть приносит лишь больше страданий. Поэтому для мести нет оснований.

10. Враг – объект моей практики терпения, практики обуздания моего гнева. Я не должен ненавидеть врага, который, укрепляя эту практику, дарит моему уму покой.

11. Враг, несомненно, драгоценнее любого имущества. Он – источник моего счастья в прошлых, настоящей и будущих жизнях. Я никогда не должен никого ненавидеть. Я должен быть готов расстаться с любыми материальными благами ради его покоя.

12. Враг – то, в чём я нуждаюсь больше всего. Он – причина просветления всех существ, включая меня. Для меня он дороже всего на свете, и ради его покоя я могу пожертвовать собой. Отныне я никогда не должен ненавидеть своего врага или вредить ему или любому другому живому существу.

13. Этот враг, причиняющий вред моему телу или уму, находится под властью своего отрицательного ума. Он подобен палке, которой один человек бьёт другого. Нет ни малейшего смысла гневаться на него и, из чувства мести, в ответ причинять ему вред – он в этом не виноват, так же, как палка не виновата в боли, которую испытывает избиваемый человек.

14. Если бы я обладал ясной мудростью, то осознал бы, что причинение другим вреда из чувства ненависти – по сути, причинение вреда мне самому. Очевидно, я не стал бы себе вредить.

15. Враг, так же, как и любое другое существо, - объект сострадания Будды. Бесчисленные Будды дорожат врагами и всеми остальными живыми существами, как своим сердцем. Следовательно, даже причинение малого вреда любому существу подобно причинению вреда бесчисленным Буддам.

16. Будда всегда ставит всех живых существ, даже врагов, выше самого себя. Легкомысленное причинение вреда любому существу ради моего собственного покоя – это чёрствость с моей стороны.

17. Враг и все остальные живые существа были моей матерью бесчисленное количество раз. Святые Тело, Речь и Ум бесчисленных Будд служат всем существам, включая врагов. Поэтому я никому не должен вредить.

18. Непричинение вреда моему злейшему врагу, пребывающему в моём уме, и вместо этого уничтожение внешнего врага,

подобно убийству друга, а не врага – из-за неосознания объекта.

Я не должен вредить внешнему врагу, я должен уничтожить внутреннего врага – причину всех моих страданий.

19. Благодаря высоким духовным свершениям, основанным на этой медитации, бодхисаттва ни в ком не видит врага, даже если на него ополчатся все существа.

Враг – лишь представление, рождённое моей ненавистью, так же, как друг и посторонний рождены привязанностью и неведением. Я не должен доверять своему предвзятому, отрицательному уму.

20. Мне следует призвать в свидетели своё внутреннее око мудрости: милого сердцу друга и ненавистного врага нигде не найти – ни внутри, ни вне их тел. При помощи истинного ока мудрости я могу увидеть, что они – всего лишь названия.

По всем этим причинам я теперь ясно осознаю, что с безначальных времён вёл себя глупо и безрассудно.

Постижение этой медитации – наше самое драгоценное имущество. Оно дарует покой бесчисленным существам, а также нам самим, во многих будущих жизнях. Внутреннее прозрение в эту медитацию приносит истинный, непреходящий покой – неразрушимый, как бриллиант. Наслаждение этим покоем бесценно и бесконечно.

Поскольку этот покой пребывает внутри нас и является нерушимым, даже если все живые существа восстанут против нас, почему бы нам не попытаться испытать это знание, этот покой, указанные Просветлённым, который достиг вершины всех постижений?

Молитва после медитации четвёртой

Из глубинного тантрического текста «Гуру пуджа»:
Читая эту молитву, представляйте:

Гуру Шакьямуни, в окружении Ваджрадхары, бесчисленных будд, бодхисаттв и архатов, даков и дакинй, множества тантрических божеств, защитников Дхармы и святых гуру коренной и косвенной традиций, посылает мне и всем живым существам, которых я представляю вокруг себя, бесчисленные лучи света.

Этот свет растворяется во мне и во всех живых существах, очищая все загрязнения и омрачения и принося нам всю полноту знания – особенно знание о том, что только омрачения, вызванные привязанностью к «я», заставляют меня считать себя важнее других, и что благословения молитвы придают мне БОльшую силу для осуществления медитации на равенность.

ДУГ НГАЛ ТРА МО ЦАМ ЯНГ МИ ДЁ ЧИНГ
Никто из нас не хочет ни малейшего страдания,
ДЕ ЛА НАМ ЯНГ ЧОГ ЩЕ МЕ ПАР НИ
И никому никогда не хватало счастья.
ДАГ ДАНГ ЩЕН ЛА КЪЕ ПАР ЙОН МИН ЩЕ
Поскольку нет разницы между мной и другими,
ЩЕН ДЕ ГА ВА КЪЕ ПАР ДЖИН ГЪИ ЛОБ
Благословите меня радоваться их счастью!

После этой молитвы завершите визуализацию Гуру Шакьямуни, разъясненную выше на стр. 40 и посвятите заслуги молитвой на последней странице.

Медитация пятая

Семичленный махаянский метод причинно-следственной взаимосвязи (часть I)

I. Почему все живые существа – мои матери?

Это доказывается:

1. Авторитетными свидетельствами

Так, Нагарджуна сказал:

Если бы мы поделили эту Землю на кусочки размером с ягоду можжевельника, их количество было бы меньше числа раз, когда каждое живое существо было нашей матерью.

2. Логические доводы

А. Поскольку ум безначален, перерождениям в сансаре нет числа, как и моим предыдущим жизням. Но, из-за разнообразия индивидуальных карм, моя нынешняя мать не всегда была ею во всех предыдущих рождениях. Например, когда моя мать была слоном, я был муравьём, рождённым от муравьихи... Когда я был яком, она была блохой и так далее.

Б. Однако мать в моей нынешней человеческой жизни была моей человеческой матерью бесчисленное количество раз. Она также была моей матерью, когда я воплощался в виде индеек, куриц, коров и т.д., бесчисленное количество раз.

В. Из всех миров сансары нет ни одного, в котором бы я не рождался. Я рождался во всевозможных обителях, наполняющих пространство.

Я бесщётное количество раз воплощался во всех мыслимых и немислимых формах бытия, даже в самых безобразных и несчастных, которые мне прежде доводилось видеть, или доселе невиданных мной.

Г. Наконец, не существует времени, когда живые существа впервые стали матерью. Подобная точка отсчёта не является даже объектом всеведущего ума Просветлённых, и тем более она непостижима для ограниченных умов обычных существ. То, что относится к моей нынешней матери (вышеупомянутая логика), верно и для всех остальных живых существ.

II. Памятование о доброте всех матерей-живых существ

Даже обыватели благодарны своим матерям за их доброту – с момента зачатия и до самой смерти.

Я обязан доброте своей матери за все возможности, которые выпадают мне в жизни, за способность пользоваться своим физическим телом и вести удобный для меня образ жизни.

Если бы она не заботилась обо мне, когда я ещё находился в её утробе, я не родился бы живым. Если бы после моего рождения на свет она меня как следует не кормила, я не смог бы насладиться различными функциями своего тела, такими как:

- использование моих глаз, чтобы видеть прекраснейшие объекты
- моих ушей, чтобы слышать прекраснейшие звуки,
- моего носа, чтобы нюхать сладчайшие ароматы,
- моего языка, чтобы наслаждаться изысканнейшими яствами,
- моего тела, чтобы наслаждаться плотской любовью и иметь много детей.

Кроме того, если я накапливаю богатство, трудясь телом, речью и умом, и своими руками применяя искусные, созидательные приёмы, всем этим я обязан доброте матери. Моя мать всегда заботилась обо мне, досыта меня кормила, оберегала от всех опасностей, направляла меня в жизни, и заставляла учиться, чтобы впоследствии я жил в комфорте и пользовался добрым именем.

С момента моего зачатия она беспокоилась и волновалась обо мне. Когда я был в её утробе, она переживала денно и ночью, не могла свободно передвигаться, как раньше, и всегда заботилась обо мне больше, чем о себе, благодаря великой любви и состраданию к своему младенцу. Она отказывала себе в любимой еде, и ела только то, что не повредило бы моему здоовью, избегая слишком горячей и холодной пищи и т.д.

В момент моего рождения она терпела ужасающие страдания, чувствуя, что её тело вот-вот разорвётся на части, и боялась за свою жизнь. Если бы моя мать добровольно не пошла на муки деторождения, я не родился бы на свет.

Когда я был младенцем, она, преодолевая отвращение, всегда смывала с меня экскременты, мочу, сопли и пр. Она всегда пыталась держать меня в тепле и безопасности, и давала мне самую лучшую одежду и еду. Лучшая порция её пищи и других удовольствий всегда предназначалась для меня.

Моя мать лгала, чтобы у меня была хорошая репутация, и ради того, чтобы скрыть мои пороки и дурное поведение. Чтобы защитить меня от опасности, она сражалась или делала всё возможное, чтобы мне помочь, заботясь обо мне больше, чем о себе самой.

В общем, мои родители изо всех сил заботились о сохранении моей жизни, претерпевая множество страданий, создавая много неблагодй кармы, заставляя других существ страдать

ради моего счастья.

Более того, поскольку моя мать в нынешней жизни была моей матерью в бесчисленных предыдущих человеческих рождениях, она была безмерно добра ко мне с безначальных времён.

Нагарджуна сказал:

Молока, которое мы выпили у одной матери, больше, чем воды во всех океанах.

Если собрать всё молоко, что я выпил у своей матери, оно заполнило бы всё бескрайнее пространство, и я продолжал бы его пить в будущих жизнях. Подобным образом, пища, что я от неё получил, безгранична, как небо, и её последствия – мои моча и экскременты – заполнили бы собой бесконечное, огромное пространство. Так же велики были бы одежда, которую она мне дала, огромный океан слёз, что она пролила из-за меня, и бесчисленное количество тел, пожертвованных ею, чтобы защитить мою жизнь.

Помимо доброты, что она проявила ко мне в человеческом теле, она также проявляла её в облике других разнообразных существ.

И абсолютно те же блага я получал от каждого другого живого существа. Следовательно, так же, как моя мать в нынешней жизни была добра ко мне, так были добры ко мне и все остальные живые существа.

III. Благодарность всем матерям-живым существам за их доброту

Обретение бодхичитты зависит от великого сострадания. А оно зависит от великой, самоотверженной любви, видящей только красоту. Этого легко достичь, воспринимая живых су-

Молитва после третьей техники (во время медитации пятой)

ществ как матерей и памятью об их доброте. Подобное происходит потому, что, из двух родителей, живые существа обычно любят свою мать больше, чем отца.

Даже обыватели считают своим долгом воздавать своей матери или другим людям за оказанную им малую помощь. Например, эта помощь может выражаться в удовлетворении моих желаний, приглашении на вечеринки, угощении меня едой или чаем или произнесении нескольких любезных, пустых слов, которые мне приятны. Кроме того, даже такие грубо невежественные животные, как собаки, помогают своим хозяевам в ответ на полученную от них доброту, так почему же я не могу сделать то же самое?

И всё же, воздаяния матерям-живым существам за их доброту в их повседневных, мирских нуждах недостаточно, и это – не лучший способ, поскольку не может избавить их от страдания или его причины.

Лучший способ им помочь – это подвести их к истинному постижению Дхармы, поскольку тогда они избавятся от всех умственных препятствий и достигнут просветления.

Молитва после третьей техники (во время медитации пятой)

Из глубинного тантрического текста «Гуру пуджа»:

Читая эту молитву, представляйте:

Гуру Шакьямуни, в окружении Ваджрадхары, бесчисленных будд, бодхисаттв и архатов, даков и дакинй, множества тантрических божеств, защитников Дхармы и святых гуру коренной и косвенной традиций, посылает мне и всем живым существам, которых я представляю вокруг себя, бесчисленные лучи света.

Этот свет растворяется во мне и во всех живых существах, очищая все загрязнения и омрачения и принося нам всю полноту знания – особенно знание о том, что все живые существа – мои матери, были постоянно добры ко мне, и все они испытывают величайшие страдания.

НЬЯМ ТАГ ДРО ВА ДИ КЮН ДАГ ГИ МА
Я осознал, что все страдающие существа
ЯНГ ЯНГ ДРИН ГЫИ КЬЯНГ ПЕ ПУЛЬ САМ НЕ
Материнской заботой не раз меня откружали.
ДУГ ПЕ БУ ЛА ЦЕ ВЕ МА ЩИН ДУ

Благословите меня породить к ним неподдельное сострадание

ЧЁ МИН НЬИНГ ДЖЕ КЬЕ ВАР ДЖИН ГЫИ ЛОБ
И любить их, как мать лелеет своё драгоценное дитя.

После этой молитвы завершите визуализацию Гуру Шакьямуни, разъясненную выше на стр. 40 и посвятите заслуги молитвой на последней странице.

Затем я должен исследовать свой ум, проверяя, остались ли в нём мысли о привязанности к себе и себялюбии – моих злейших врагах.

Если остались, я должен от всего сердца применить следующее противоядие:

IV. Уравнивание себя с другими

Шантидева сказал:

Уравнивание себя с другими – святая, необычайная практика.

Почему это так?

Молитва после третьей техники (во время медитации пятой)

Ум, исполненный великого мужества, принимает на себя страдания других, заботясь о других больше, чем о себе, и отдаёт им своё счастье и благие заслуги.

Важность этого учения не понять тем, чей интеллект слишком слаб, и этим людям трудно сорадоваться подобным деяниям. Поэтому данная практика считается святой и необычайной.

Гуру Цонкапа сказал:

Даже вдохи и выдохи могут стать великим средством помощи другим существам – помогая им достичь высшего, великолепнейшего уровня, обретаемого благодаря практике деяний бодхисаттвы, обладающего бодхичиттой: заботе о других больше, чем о себе.

Я должен уравнивать себя с другими, потому что мы, в действительности, равны: все живые существа, включая меня, желают счастья и не хотят страдать.

Шантидева сказал:

*Мы должны главным образом осваивать
Практику уравнивания себя с другими.*

Поскольку все существа равны в счастье и страдании, их нужно оберегать так же, как самого себя.

У тела много частей, но все они защищают друг друга от страдания. Подобным же образом, хотя страдания других существ отдельны от меня, все мы равны в своём желании счастья. Пытаясь исцелить других от страдания, мы должны быть свободны от ожиданий, так же, как, исцеляя самих себя, нам не следует ни на что рассчитывать.

Следовательно, поскольку нет причины заботиться о себе больше, чем о других, я должен заботиться о других больше, чем о себе.

Глубоко размышляя о бесчисленных пороках заботы о себе и бесчисленных преимуществах заботы о других, я могу породить в себе великое мужество: помысел об исцелении от страдания всех остальных живых существ, чувствуя, что даже их малейшие мучения для меня невыносимы, и спокойно перенося даже мысль о том, что мне придётся взять на себя все их страдания.

Молитва после медитации пятой

Из глубинного тантрического текста «Гуру пуджа»:

Читая эту молитву, представляйте:

Гуру Шакьямуни, в окружении Ваджрадхары, бесчисленных будд, бодхисатв и архатов, даков и дакинй, множества тантрических божеств, защитников Дхармы и святых гуру коренной и косвенной традиций, посылает мне и всем живым существам, которых я представляю вокруг себя, бесчисленные лучи света.

Этот свет растворяется во мне и во всех живых существах, очищая все загрязнения и омрачения и принося нам всю полноту знания – особенно знание о моей тождественности с другими, которое устраняет всю гордыню.

ДОР НА ДЖИ ПА РАНГ ДЁН КХО НА ДАНГ

Словом, существа, подобные детям, трудятся лишь ради себя,

ТУБ ВАНГ ШЕН ДЁН БА ЩИГ ДЗЕ ПА ЙИ

А будды – только на благо других.

КЬЁН ДАНГ ЙОН ТЕН ЙЕ ВА ТОГ ПЕ ЛО

Благословите меня, различая ошибки и добродетели,

ДАГ ЩЕН НЬЯМ ДЖЕ НЮ ПАР ДЖИН ГЬИ ЛОБ

Обменять себя на других.

После этой молитвы завершите визуализацию Гуру Шакьямуни, разъясненную выше на стр. 40 и посвятите заслуги молитвой на последней странице.

Медитация шестая

Семичленный махаянский метод причинно-следственной взаимосвязи (часть II)

V. Порочность себялюбия

На основе нижеследующего краткого объяснения я должен размышлять о порочности себялюбивого ума.

Себялюбие

1. С безначальных времён, в течение бесчисленных жизней держит меня в темнице сансары, заставляя меня как можно больше страдать в шести мирах.
2. Окутывает меня неведением и постоянной одержимостью бесконечными проблемами.
3. Препятствует всем моим возможностям достичь просветления.
4. Мешает мне обрести все остальные духовные свершения.
5. Препятствует моему пониманию и практике Дхармы
6. Не позволяет мне даже насладиться временным счастьем
7. Постоянно будет губить меня в будущем, как это было и в прошлом, и
8. Превращает помогающих мне живых существ и неодушевлённые объекты во врагов, которые меня сокрушают.

Мой Гуру становится моим врагом, как и друзья – родственники и другие люди, - а также я сам, моё тело, и всё, чем я владею и не владею.

Цонкапа сказал:

Во всех пороках и страданиях нужно обвинять только одно – себялюбие. С безначальных времён бытия в сансаре сколько страданий было испытано во всех трёх сансарических мирах? Но творец всех этих пороков остаётся неузнанным, и его ищут во внешних объектах. Из-за этого неведения я считал матерей-живых существ, драгоценность исполнения всех желаний, своими врагами, и вредил им. С другой стороны, своего злейшего врага, себялюбие, причину всех страданий, я лелеял как самого дорогого друга. Все мои поступки были и остаются во власти себялюбивого ума.

Шантидева сказал:

*Сколько существует страданий и страха,
И сколько вредоносных вещей?
Если всё это возникает из-за цепляния за «я»,
Что мне поделать с этим великим демоном?*

Существуют триста шестьдесят видов вредоносных и препятствующих злых духов, тысяча восемьдесят препятствующих духов, и четыреста двадцать четыре вида болезней. И всё же все неприятности и страдания в нынешней жизни, все человеческие тревоги, ссоры, споры и подобные проблемы являются следствием себялюбия. Из-за этого заблуждения я волей-неволей создаю тяжкую неблагую карму, трудясь ради собственного счастья, самосовершенства, хорошей репутации и т.д.

Себялюбие заставляет меня завидовать тем, кто владеет даже малым имуществом, гордиться собственными богатством и властью, гневаться, когда я слышу грубую речь или вижу отвратительные объекты, считать других своими врагами, ссориться с друзьями, а также с учителем, родителями, супругом (супругой), братьями и сёстрами. Себялюбие вносит раздор между всеми существами, и, до тех пор пока в моём

Молитва после пятой техники (во время медитации шестой)

сердце обитает этот великий демон, лишая покоя меня и других, невозможно достичь непреходящей гармонии в отношениях с другими.

Шапопа сказал:

Пока не узнаешь врага в самом себе, тебе не поможет ни один святой гуру. Когда увидишь себя как собственного врага, гуру может помочь.

Этот злейший враг мешает мне как следует выполнять указания гуру, несмотря на постоянные предупреждения со стороны друзей по Дхарме. Он лишь заставляет меня следовать старым привычкам и дурным чертам характера. Поэтому те, чьими советами я пренебрегаю, видят во мне враждебность. Вместо того, чтобы осознать, что причиной всех этих проблем стали мои собственные дурные привычки, я обвиняю в них других существ.

Молитва после пятой техники (во время медитации шестой)

Из глубинного тантрического текста «Гуру пуджа»:

Читая эту молитву, представляйте:

Гуру Шакьямуни, в окружении Ваджрадхары, бесчисленных будд, бодхисаттв и архатов, даков и дакинй, множества тантрических божеств, защитников Дхармы и святых гуру коренной и косвенной традиций, посылает мне и всем живым существам, которых я представляю вокруг себя, бесчисленные лучи света.

Этот свет растворяется во мне и во всех живых существах, очищая все загрязнения и омрачения и принося нам всю полноту знания – особенно знание обо всех пороках себялюбия, которое полностью изгоняет из моего ума это заблуждение.

РАНГ НЬИ ЧЕ ПАР ДЗИН ПЕ ЧОНГ НЕ ДИ
Хроническая болезнь себялюбия –
МИ ДЁ ДУГ НГАЛ КЪЕ ПЕ ГЬЮР ТОНГ НЕ
Причина всех нежеланных страданий.
ЛЕ ЛЕН ДЕ ЛА КОН ДУ СУНГ ДЖЕ ТЕ
Благословите меня, осознав это,
ДАГ ДЗИН ДЁН ЧЕН ДЖОМ ПАР ДЖИН ГЬИ ЛОБ
Обвинить во всём, подавить и уничтожить
Чудовищного демона себялюбия.

После этой молитвы завершите визуализацию Гуру Шакьямуни, разъясненную выше на стр. 40 и посвятите заслуги молитвой на последней странице.

VI. Преимущества заботы о других больше, чем о себе

Забота о других больше, чем о себе, приносит бесчисленные преимущества. Простой пример: забота о других существах даёт им счастье, так же, как я счастлив, когда обо мне заботятся другие... Что может порадовать меня больше, чем счастье моей матери?

Но у этой практики – великая цель и бесчисленные преимущества: несомненное пресечение всех препятствующих омрачений, неблагих действий и их отпечатков, что я создавал с безначальных времён и до сих пор. Таким образом, она позволяет мне накапливать заслуги и тем самым постепенно обретать основные духовные постижения, ведущие к совершенному просветлению, и этим радовать Будд и их сыновей – бодхисаттв и архатов.

Поскольку достижение состояния будды зависит от этой практики, нет ничего важнее заботы о других больше, чем о себе.

Почему?

1. Состояние будды – это объединение Дхармакаи и Рупакаи.

Обретение этих двух Тел зависит от

- Следования объединённому пути метода и мудрости и его завершения, что зависит от
- Практики и осуществления шести парамит, что зависит от
- Бодхичитты, основанной на
- Великом махаянском сострадании, а оно зависит от
- Заботы о других больше, чем о себе.

2. Становление архатом зависит от трёх высших практик:

- Практика мудрости (проникновения в суть вещей) зависит от
- Практики сосредоточения: обуздания ума и отвращения от аморальных поступков, то есть избавления от чрезмерной возбуждённости ума и себялюбия посредством нравственной дисциплины. А она зависит от
- Других существ – объектов соблюдения обетов.

Молитва после медитации шестой

Из глубинного тантрического текста «Гуру пуджа»:

Читая эту молитву, представляйте:

Гуру Шакьямуни, в окружении Ваджрадхары, бесчисленных будд, бодхисаттв и архатов, даков и дакинй, множества тантрических божеств, защитников Дхармы и святых гуру коренной и косвенной традиций, посылает мне и всем живым существам, которых я представляю вокруг себя, бесчисленные лучи света.

Этот свет растворяется во мне и во всех живых существах, очищая все загрязнения и омрачения и принося нам всю полноту знания – особенно знание о том, как заботиться об всех живых существах больше, чем о самом себе, и о том, что забота о других существах и приведение их к просветлению – работа в бесконечное знание.

МА НАМ ЧЕ СУНГ ДЕ ЛА ГЁ ПЕ ЛО
Забота о моих матерях и стремление привести их к вечно-
му блаженству
ТА ЙЕ ЙОН ТЕН ДЖУНГ ВЕ ГОР ТОНГ НЕ
Открывают врата безмерных достоинств.
ДРО ВА ДИ ДАГ ДАГ ГИ ДРАР ЛАНГ КЬЯНГ
Благословите меня, осознав это,
СОГ ЛЕ ЧЕ ПАР ДЗИН ПАР ДЖИН ГЬИ ЛОБ
Полюбить их больше жизни,
Даже если они проявят ко мне враждебность.

После этой молитвы завершите визуализацию Гуру Шакьямуни, разъясненную выше на стр. 40 и посвятите заслуги молитвой на последней странице.

Медитация седьмая

Семичленный махаянский метод
причинно-следственной взаимосвязи (часть III)

VII. Тонглен – даяние и принятие

Все живые существа должны уже сейчас жить в совершенном счастье, обладая всеми его причинами, но им крайне трудно достичь этого самостоятельно.

Глядя на наших добрых матерей, мы видим, в каком смятении они находятся, и их око мудрости полностью ослеплено катарактой неведения. Они обезумели от омрачений, неосознанны и постоянно падают в страшную пропасть трёх низших миров.

Все матери-живые существа совершенно не ведают о причине счастья, но жаждут этого счастья; они создают лишь причину страдания, хотя оно им ненавистно. Они ничего не знают о великом счастье просветления, или о совершенном

собственном счастье. Поскольку их око мудрости слепо, они не понимают, чему следовать в жизни и чего избегать. Не имея гуру, который приводит к осуществлению этих безупречных целей, они совершают много злодеяний тремя вратами тела, речи и ума, и поэтому постоянно перерождаются в низших мирах.

Но мы обрели совершенное человеческое рождение и имеем все возможности для раскрытия ока мудрости и практики Дхармы, встретившись с Гуру, который ведёт нас к просветлению. Поэтому мы способны отличить то, что следует практиковать, от того, чего нужно избегать, зная причины временного счастья и страдания, а также высшего счастья и подлинного страдания.

Итак, по всем этим причинам мы должны сострадать всем матерям-живым существам и взять на себя ответственность за дарование им безупречного счастья и его причины и избавление их от страдания и его причины. Мы должны самостоятельно освободить всех живых существ от всего страдания и его причины и привести их к непреходящему великому счастью и его причине! Поэтому мы отдаём всё наше счастье, включая просветление, и всё наше имущество всем матерям-живым существам, и принимаем на себя все их страдания и проблемы.

Даяние – залог успеха и осуществления практики развития великой любви. Принятие делает успешной и быстрой практику развития сострадания.

До того, как приступить к этой практике, вы должны глубоко медитировать на великое махаянское сострадание, размышляя об этом, чувствуя, как было бы чудесно, если бы все матери-живые существа полностью избавились от страдания, и видя все разнообразные мучения, которые они испытывают.

Кроме того, нужно глубоко медитировать на великую махаянскую любовь, с сильным сердечным чувством, радуясь

мысли о том, что все живые существа должны обрести великое счастье, и представляя, что вы дарите им все наивысшие наслаждения, включая просветление.

Основная цель этой практики – обуздать и уничтожить себялюбие, т.е. заботу только о себе.

Подобный себялюбивый ум часто охватывают сомнения, он полон тревоги и страхов перед временными страданиями, холодом и жарой, голодом и жаждой и т.п. Эта медитация, «даяние и принятие», ещё не является великим махаянским помыслом, но требует большего мастерства, чем другие практики.

Помимо всего этого, у нас должно быть глубокое понимание дурных последствий и пороков не-даяния и бесчисленных преимуществ даяния. Наш эгоистичный ум не хочет расставаться:

1. с нашим любимым телом
2. с нашим имуществом и удовольствиями
3. с нашими благими заслугами.

Эти три объекта следует посвящать другим, чтобы мгновенно подчинить себе наш себялюбивый ум – основного разрушителя счастья и просветления, и причину всех страданий и проблем.

В «Дава дролма» Гуру Шакьямуни сказал:

Это тело, подверженное разложению, и эта жизнь меняются, и мы невольно их теряем... И неразумное дитя часто находится во власти злодейского ума, создающего крайне тяжкие проступки с жаждой мирских объектов, которые подобны лишь сновидениям или магическим творениям. Но мудрецы покинули сей мир, оседлав смерть...

В этой цитате объясняется, что тело – банальная, преходящая вещь, что наивысшие блага ждут тех, кто отдаёт без привязанности, и что алчное влечение к объектам, подобным сновидениям и призракам, приводит только к непрерывным страданиям.

В труде Атиши «Светоч на пути к просветлению» сказано:

Если тело и ум, подобные моим, - непостоянные, меняющиеся каждое мгновение и нечистые, - могут обрести просветление, достигается ли оно беспричинно?

В этих словах подчёркивается, что гораздо лучше и полезнее совершать даяние ради достижения просветления, чем жить, заботясь лишь об этом несчастном сансарическом теле.

В «Джатаках» сказано:

Неразумно огорчаться, когда другие могут получить благо от нашего собственного несамосущего, преходящего, банального тела, нечистого, вечно страдающего и весьма недоброго к нам.

Все неприятности, возникающие из-за привязанности к имуществу, - это проблемы «самозащиты», например, постоянное возрастание желания, цепляние, страх, расставание, поиски удовольствий, их уменьшение и усугубление омрачений.

Обладание материальными благами – это также неблагоприятное, низкое дело, которое вызывает восхищение лишь у людей с незрелым складом мышления.

Абсолютное преимущество даяния – это мгновенное обретение всеведения Будды посредством осуществления всех путей: это один из быстрейших способов очищения от всех омрачений. Кроме того, даяние приносит счастье и защищает от проблем, хотя это не является целью в данной практике.

В сутре «Вопросы благородного домохозяина Грхapati» («Драг шул чанги щупа») сказано:

То, что посвящено (отдано), не приводит к незащитности, пресекает влечение и цепляние, освобождает от страха, помогает в развитии бодхичитты, никогда не препятствует даянию, приносит удовольствия, предотвращает омрачения и увеличивает наслаждение. Посвящение всегда становится деянием святого существа и всегда вызывает восхищение у Будд.

Вне зависимости от того, практикуем мы даяние или нет, наступит время, когда нам придётся расстаться со своим телом и всем своим имуществом. Мы умрём против своей воли, оставив всё то, чем владели. Следовательно, к моменту своей кончины нам нужно совершить как можно больше осмысленных поступков, и, отдавая своё имущество, мы должны радоваться. Благодаря этому на смертном одре у нас не останется привязанности к своим вещам, мы будем совершенно счастливы и свободны от всех тревог, и переродимся в таком состоянии сознания.

Ниже следует краткая медитация, которую нужно выполнять от всего сердца:

Шантидева молился:

Пусть все разнообразные страдания, что испытывают живые существа, падут на меня!

Я, несомненно, должен вершить деяния бодхисаттв – это мой великий долг не только перед всеми матерями-живыми существам, но и перед самим собой!

1. Я представляю,

Что в своём воображении принимаю на себя все тяжелейшие страдания и проблемы, все грубые и тонкие омрачения всех

существ в адах, чтобы они достигли просветления.

Вдыхая через правую ноздрю,
Я впитываю в себя эти страдания в виде тёмного, ужасного тумана.

Этот туман превращается в удар грома, огромный, как гора Меру (высочайшая гора во вселенной). Он возгорается сильнейшим разрядом молнии, которая ударяет в чёрную, жёсткую, каменистую глыбу земли – заблуждение о самосущем «я», привязанность к заботе о себе больше, чем о других, и обыденные представления, что коренятся в моём сердце...

Мощный удар грома разбивает невероятно огромную, каменистую глыбу земли всех моих омрачений и заблуждений – препятствий к достижению просветления – на мелкие куски, что подобно атомному взрыву... Всё это мгновенно исчезает, и остаётся лишь пустота всего этого.

Теперь я полностью обретаю Дхармакаю и Рупакаю...
...Владыки Будды, осуществляя все этапы постепенного пути. Мои тело, речь и ум становятся едины со святыми Телом, Речью и Умом Гуру-Будды.

Выдыхая через левую ноздрю,
Я источаю из себя белый свет – сущность моего тела и святого Тела Владыки Будды, посылая его каждому обитателю ада. Каждое святое Тело Владыки Будды, исполняющее все желания, становится счастьем, необходимым для исцеления от страданий всех этих существ.

Например:

- в горячих адах оно превращается в освежающий дождь из нектара, дарующий прохладу и счастье;
- в холодных адах оно становится тёплым солнечным светом,

согревающим и дарующим великое счастье;

- для существ ада, находящихся рядом с этими местами мучений, которые также испытывают разнообразные страдания, каждое святое Тело Владыки Будды становится единым целым со всеми вещами, причиняющими страдания. Эти вещи неожиданно превращаются в наслаждения, дарующие великое счастье и избавляющие от страданий.
- То же самое происходит с обычными обитателями ада, чьи страдания могут видеть обычные люди.
- Каждое из испытываемых ими наслаждений порождает понимание Дхармы и все уровни духовных свершений, вплоть до просветления.
- Все они становятся едины с Владыкой Буддой, их ум становится Дхармакаей, а их тело – Рупакаей.

2. Я представляю,

Что принимаю на себя все разнообразные страдания животных:

А. Страдание от глубокого неведения,

Б. Страдание от жары и холода,

В. Страдание от холода и жажды,

Г. Страдание от того, что их пожирают другие, и от тяжкого труда, на который их обрекают люди.

Вдыхая через правую ноздрю,

Я впитываю в себя эти страдания в виде тёмного, ужасного тумана.

Этот туман превращается в удар грома, огромный, как гора Меру (высочайшая гора во вселенной). Он возгорается сильнейшим разрядом молнии, которая ударяет в чёрную, жёсткую, каменистую глыбу земли – заблуждение о самосущем «я», привязанность к заботе о себе больше, чем о других, и обыденные представления, что коренятся в моём сердце...

Мощный удар грома разбивает невероятно огромную, ка-

менистую глыбу земли всех моих омрачений и заблуждений – препятствий к достижению просветления – на мелкие куски, что подобно атомному взрыву... Всё это мгновенно исчезает, и остаётся лишь пустота всего этого.

Теперь я полностью обретаю Дхармакаю и Рупакаю...

...Владыки Будды, осуществляя все этапы постепенного пути. Мои тело, речь и ум становятся едины со святыми Телом, Речью и Умом Гуру-Будды.

Выдыхая через левую ноздрю,

Я источаю из себя белый свет – сущность моего тела и святого Тела Владыки Будды, посылая его каждому обитателю мира животных. Каждое святое Тело Владыки Будды, исполняющее все желания, становится счастьем, необходимым для исцеления от страданий всех этих существ.

Например:

- оно превращается в жар для тех, кто страдает от холода;
- оно становится прохладной водой нектара или освежающим ветром для тех, кто страдает от жары;
- оно становится нектароподобной пищей для тех, кто голоден;
- оно становится нектароподобными напитками для тех, кто чувствует жажду;
- оно становится разнообразными помощниками и прекрасными вещами, которые защищают их от опасностей для жизни и таких страданий, как побои, съедение заживо и истязания со стороны других существ.
- Все они обретают духовные свершения, включая просветление, начиная с Прибежища, наслаждаясь всем, что было им дано. Все они становятся Владыкой Буддой.

3. Я представляю,

Что принимаю на себя страдания каждого голодного духа (преты): страдания от внутренних и внешних препятствий, и препятствия к принятию пищи – все их омрачения – так, что

они становятся Владыкой Буддой.

Вдыхая через правую ноздрю,
Я впитываю в себя эти страдания в виде тёмного, ужасного тумана.

Этот туман превращается в удар грома, огромный, как гора Меру (высочайшая гора во вселенной). Он возгорается сильнейшим разрядом молнии, которая ударяет в чёрную, жёсткую, каменистую глыбу земли – заблуждение о самосущем «я», привязанность к заботе о себе больше, чем о других, и обыденные представления, что коренятся в моём сердце...

Мощный удар грома разбивает невероятно огромную, каменистую глыбу земли всех моих омрачений и заблуждений – препятствий к достижению просветления – на мелкие куски, что подобно атомному взрыву... Всё это мгновенно исчезает, и остаётся лишь пустота всего этого.

Теперь я полностью обретаю Дхармакаю и Рупакаю...
...Владыки Будды, осуществляя все этапы постепенного пути. Мои тело, речь и ум становятся едины со святыми Телом, Речью и Умом Гуру-Будды.

Выдыхая через левую ноздрю,
Я источаю из себя белый свет – сущность моего тела и святого Тела Владыки Будды, посылая его каждому обитателю мира голодных духов. Каждое святое Тело Владыки Будды, исполняющее все желания, становится счастьем, необходимым для исцеления от страданий всех этих существ.

Например:

- Оно становится единым с огнём страдания в их желудках, превращая всё в свершения на этапах пути к просветлению и безграничное счастье.
- Оно становится единым с грязными, мутными, стоячими водами озер, которые они не могут пить, преобразая их

в кристально-чистые озёра нектара, даруя все свершения на пути и безграничное счастье.

- Оно становится единым с препятствиями, мешающими им наслаждаться пищей, и мгновенно превращает их в Будд, бодхисаттв и Гуру, помогая претам самыми разнообразными способами, даруя им духовные постижения в Дхарме.

Также я представляю то, что сказал Гуру Шантидева:

Да обретут все преты удовлетворение от нескончаемого потока молока амриты, стекающего с руки Авалокитешвары, и пусть вечно испытывают прохладу, купаясь в ней.

Все их умы становятся Дхармакаей, а тела – Рупакаей, объединяясь с Владыкой Буддой.

4. Я представляю,

Что принимаю на себя все разнообразные страдания и проблемы людей, каждое грубое и тонкое омрачение, перекрывающее путь к просветлению.

Вдыхая через правую ноздрю,

Я впитываю в себя эти страдания в виде тёмного, ужасного тумана.

Этот туман превращается в удар грома, огромный, как гора Меру (высочайшая гора во вселенной). Он возгорается сильнейшим разрядом молнии, которая ударяет в чёрную, жёсткую, каменистую глыбу земли – заблуждение о самосущем «я», привязанность к заботе о себе больше, чем о других, и обыденные представления, что коренятся в моём сердце...

Мощный удар грома разбивает невероятно огромную, каменистую глыбу земли всех моих омрачений и заблуждений – препятствий к достижению просветления – на мелкие куски, что подобно атомному взрыву... Всё это мгновенно исчезает, и остаётся лишь пустота всего этого.

Теперь я полностью обретаю Дхармакаю и Рупакаю...
...Владыки Будды, осуществляя все этапы постепенного пути.
Мои тело, речь и ум становятся едины со святыми Телом, Ре-
чью и Умом Гуру-Будды.
Выдыхая через левую ноздрю,
Я источаю из себя белый свет – сущность моего тела и святого
Тела Владыки Будды. Каждое святое Тело Будды становится
способом исцеления их от страданий.

Шантидева сказал:

*Да сумею я дождём яств и напитков
Уничтожить муки жажды и голода.
А в голодные кальпы
Да обращаюсь я сам в напитки и яства.*

*Да стану я для бедняков
Неистоимой сокровищницей,
Да буду превращаться во все, что им нужно,
И да буду всегда у них под рукой.*

*Да буду я защитником для незащитных,
Проводником – для странствующих,
Да буду я мостом, лодкой или плотом
Для всех, кто желает оказаться на том берегу.*

*Да стану я островом для жаждущих увидеть сушу
И светочем – для ищущих света.
Да буду я ложем для изнурённых
И слугой – для нуждающихся в помощи.*

*Подобно тому, как земля и другие элементы
Приносят всевозможную пользу
Бесчисленным существам
Беспредельного пространства,*

Да буду и я источником жизни
Для живых существ
Всех сторон пространства,
Покуда все они не достигнут нирваны.
Да стану я также чудотворным лекарством,
Избавляющим больных от страданий,
И амритой бессмертия
Для тех, кто страдает при смерти.

Да стану я нектаром пищи
Для тех, кто страдает от старости,
Чтобы они вечно им наслаждались,
Отсекая страдания старения и смерти.

И да стану я всем тем,
Что им тяжело найти:
Родителями, детьми,
Жёнами и мужьями.

Да стану я неразлучными с ними прекрасными вещами,
Столь милыми их сердцу,
Избавляя их от страдания
От расставания с прекрасными, приносящими восторг
объектами.

И да смогу я превратить их тела
В святое Тело Будды,
Отсекая страдания,
Приносимые этим омрачённым телом.

Все эти наслаждения приносят им безграничное счастье, и, начиная с принятия Прибежища, они становятся едины с Владыкой Буддой – и их ум превращается в Дхармакаю, а тело – в Рупакаю.

5. Я представляю,

Что принимаю на себя все страдания полубогов (асур), все их тревоги, всю их зависть и их грубые и тонкие омрачения. Таким образом, они становятся едины с Владыкой Буддой – их ум превращается в Дхармакаю, а тело – в Рупакаю.

Вдыхая через правую ноздрю,

Я впитываю в себя эти страдания в виде тёмного, ужасного тумана.

Этот туман превращается в удар грома, огромный, как гора Меру (высочайшая гора во вселенной). Он возгорается сильнейшим разрядом молнии, которая ударяет в чёрную, жёсткую, каменистую глыбу земли – заблуждение о самосущем «я», привязанность к заботе о себе больше, чем о других, и обыденные представления, что коренятся в моём сердце...

Мощный удар грома разбивает невероятно огромную, каменистую глыбу земли всех моих омрачений и заблуждений – препятствий к достижению просветления – на мелкие куски, что подобно атомному взрыву... Всё это мгновенно исчезает, и остаётся лишь пустота всего этого.

Теперь я полностью обретаю Дхармакаю и Рупакаю...

...Владыки Будды, осуществляя все этапы постепенного пути. Мои тело, речь и ум становятся едины со святыми Телом, Речью и Умом Гуру-Будды.

Выдыхая через левую ноздрю,

Я источаю из себя белый свет – сущность моего тела и святого Тела Владыки Будды, посылая его каждому обитателю мира полубогов. Каждое святое Тело Владыки Будды становится едино с врагами, с которыми они воюют, едино с оружием, которое их поражает, и превращает врагов в Гуру-Будд и бодхисаттв, указующих им Дхарму и ведущих их по пути.

Оно превращает оружие в цветочный дождь и прекрасные радужные облака – радующие глаз природные украшения, помогающие им обрести духовные свершения и безграничное счастье.

Их ум становится Дхармакаей, а тело – Рупакаей.

6. Я представляю,

Что принимаю на себя все страдания и омрачения богов (сур) – такие как смерть, распри, сражения, изгнание и рабство, а также все страдания богов, пребывающих в бессознательном состоянии.

Все они становятся едины с Владыкой Буддой, их ум превращается в Дхармакаю, а тело – в Рупакаю.

Вдыхая через правую ноздрю,

Я впитываю в себя эти страдания в виде тёмного, ужасного тумана.

Этот туман превращается в удар грома, огромный, как гора Меру (высочайшая гора во вселенной). Он возгорается сильнейшим разрядом молнии, которая ударяет в чёрную, жёсткую, каменистую глыбу земли – заблуждение о самосущем «я», привязанность к заботе о себе больше, чем о других, и обыденные представления, что коренятся в моём сердце...

Мощный удар грома разбивает невероятно огромную, каменистую глыбу земли всех моих омрачений и заблуждений – препятствий к достижению просветления – на мелкие куски, что подобно атомному взрыву... Всё это мгновенно исчезает, и остаётся лишь пустота всего этого.

Теперь я полностью обретаю Дхармакаю и Рупакаю...

...Владыки Будды, осуществляя все этапы постепенного пути. Мои тело, речь и ум становятся едины со святыми Телом, Речью и Умом Гуру-Будды.

Выдыхая через левую ноздрию,
Я источаю из себя белый свет – сущность моего тела и святого
Тела Владыки Будды, посылая его каждому обитателю мира
богов.

Каждое святое Тело Владыки Будды становится едино с не-
ктаром бессмертия, избавляющим от страдания смерти.

Оно объединяется с ранищим их оружием и преобразует
всё в путь к просветлению и в запредельные наслаждения. Все
враги, чинящие препятствия, превращаются в будд и бодхи-
саттв, ведущих их к просветлению.

Оно становится целостным путём, начиная с Прибежища,
для богов, не обладающих познанием. Все они объединяются
с Буддой, обретая Дхармакаю и Рупакаю.

7. Я представляю,
Что принимаю на себя все тонкие заблуждения, мешающие
бодхисаттвам достичь просветления; и тонкие иллюзии, по-
крывающие сознание шраваков и пратъекабудд, а также их
представления о самобытии.

Вдыхая через правую ноздрию,
Я впитываю в себя эти страдания в виде тёмного, ужасного
тумана.

Этот туман превращается в удар грома, огромный, как гора
Меру (высочайшая гора во вселенной). Он возгорается силь-
нейшим разрядом молнии, которая ударяет в чёрную, жёст-
кую, каменистую глыбу земли – заблуждение о самосущем
«я», привязанность к заботе о себе больше, чем о других, и
обыденные представления, что коренятся в моём сердце...

Мощный удар грома разбивает невероятно огромную, ка-
менистую глыбу земли всех моих омрачений и заблуждений

– препятствий к достижению просветления – на мелкие куски, что подобно атомному взрыву... Всё это мгновенно исчезает, и остаётся лишь пустота всего этого.

Теперь я полностью обретаю Дхармакаю и Рупакаю...
...Владыки Будды, осуществляя все этапы постепенного пути. Мои тело, речь и ум становятся едины со святыми Телом, Речью и Умом Гуру-Будды.

Выдыхая через левую ноздрю,
Я источаю из себя белый свет – сущность моего тела и святого Тела Владыки Будды, посылая его каждому бодхисаттве и архату.

Каждое святое Тело Владыки Будды становится тантрическими свершениями для бодхисаттв, быстро принося им просветление, очищая от тонких иллюзий. Оно также становится основополагающими махаянскими реализациями и высшими тантрическими прозрениями для архатов, избавляя их от представлений о самобытии и всех остальных дурных состояний ума.

(У Нирманакаи Гуру-Будды нет ни толики загрязнений, которые можно было бы принять на себя, потому что она совершенно очищена от всех пороков).

8. Я представляю,
Что принимаю на себя все препятствия к жизни моих Гуру, пока не обрету все учения и свершения сутры и тантры, ведущие меня к просветлению, особенно все учения, которые в кратчайшие сроки приведут меня к просветлению уже в этой жизни.

Также я принимаю на себя всё, что мешает распространению во всех мирах сансары святых деяний моих Гуру, и их мгновенному успеху во всём, о чём они помышляют.

Теперь у моих Гуру множество кальп долгой жизни, и, пока я не получу все учения и не обрету все духовные свершения, у меня будет множество возможностей услышать все объяснения и наставления от Гуру.

Все их деяния могут распространиться по вселенной без единого препятствия.

Вдыхая через правую ноздрю,
Я впитываю в себя эти страдания в виде тёмного, ужасного тумана.

Этот туман превращается в удар грома, огромный, как гора Меру (высочайшая гора во вселенной). Он возгорается сильнейшим разрядом молнии, которая ударяет в чёрную, жёсткую, каменистую глыбу земли – заблуждение о самосущем «я», привязанность к заботе о себе больше, чем о других, и обыденные представления, что коренятся в моём сердце...

Мощный удар грома разбивает невероятно огромную, каменистую глыбу земли всех моих омрачений и заблуждений – препятствий к достижению просветления – на мелкие куски, что подобно атомному взрыву... Всё это мгновенно исчезает, и остаётся лишь пустота всего этого.

Теперь я полностью обретаю Дхармакаю и Рупакаю...
...Владыки Будды, осуществляя все этапы постепенного пути. Мои тело, речь и ум становятся едины со святыми Телом, Речью и Умом Гуру-Будды.

Выдыхая через левую ноздрю,
Я источаю из себя белый свет – сущность моего тела и святого Тела Владыки Будды, посылая его каждому Гуру.
Весь этот свет становится имуществом и наслаждениями Гуру, благодаря чему их высшее счастье возрастает ради блага всех живых существ и моего блага.

9. Я представляю,
Что принимаю на себя все препятствия, сокращающие жизнь
Нирманакай и святых существ, жизнь практикующих, а также
препятствия к обширному распространению их святых дея-
ний и практик.

Вдыхая через правую ноздрю,
Я впитываю в себя эти страдания в виде тёмного, ужасного
тумана.

Этот туман превращается в удар грома, огромный, как гора
Меру (высочайшая гора во вселенной). Он возгорается силь-
нейшим разрядом молнии, которая ударяет в чёрную, жёст-
кую, каменистую глыбу земли – заблуждение о самосущем
«я», привязанность к заботе о себе больше, чем о других, и
обыденные представления, что коренятся в моём сердце...

Мощный удар грома разбивает невероятно огромную, ка-
менистую глыбу земли всех моих омрачений и заблуждений
– препятствий к достижению просветления – на мелкие куски,
что подобно атомному взрыву... Всё это мгновенно исчезает, и
остаётся лишь пустота всего этого.

Теперь я полностью обретаю Дхармакаю и Рупакаю...
...Владыки Будды, осуществляя все этапы постепенного пути.
Мои тело, речь и ум становятся едины со святыми Телом, Ре-
чью и Умом Гуру-Будды.

Выдыхая через левую ноздрю,
Я источаю из себя белый свет – сущность моего тела и свято-
го Тела Владыки Будды, посылая его каждой из Нирманакай,
каждому святому существу и практикующему. Свет приносит
успех всем их предприятиям и становится всем тем, в чём они
нуждаются.

10. Я представляю,
Что принимаю на себя все вредоносные воздействия – пре-

пятствия, приводящие к упадку или разрушению Учений Владыки Будды, а также препятствия к распространению Учений Будды по всей вселенной.

Вдыхая через правую ноздрю,
Я впитываю в себя эти страдания в виде тёмного, ужасного тумана.

Этот туман превращается в удар грома, огромный, как гора Меру (высочайшая гора во вселенной). Он возгорается сильнейшим разрядом молнии, которая ударяет в чёрную, жёсткую, каменистую глыбу земли – заблуждение о самосущем «я», привязанность к заботе о себе больше, чем о других, и обыденные представления, что коренятся в моём сердце...

Мощный удар грома разбивает невероятно огромную, каменистую глыбу земли всех моих омрачений и заблуждений – препятствий к достижению просветления – на мелкие куски, что подобно атомному взрыву... Всё это мгновенно исчезает, и остаётся лишь пустота всего этого.

Теперь я полностью обретаю Дхармакаю и Рупакаю...
...Владыки Будды, осуществляя все этапы постепенного пути. Мои тело, речь и ум становятся едины со святыми Телом, Речью и Умом Гуру-Будды.

Выдыхая через левую ноздрю,
Я источаю из себя белый свет, который превращается в непрерывно существующие Учения. Этот свет делает невозможным их упадок до тех пор, пока каждое живое существо не достигнет просветления.
Шантидева сказал:

*Да пребудут как можно дольше Учения Будды –
Источник всяческого счастья
И лекарство для исцеления страданий живых существ –
С почестями и богатством!*

Посвящение моего собственного тела

Я должен посвятить своё тело мирам и местам обитания различных существ, помимо посвящения его самим этим живым существам.

1. Я представляю,

Что принимаю на себя всю дурную карму, приведшую к перерождению существ в адских мирах, страшных и ужасающих, с раскалённой докрасна железной землёй, водоёмами, полными кипящей воды и т.д. Благодаря тому, что я посвящаю своё тело, все эти места очищаются.

Вдыхая через правую ноздрю,

Я впитываю в себя эти страдания в виде тёмного, ужасного тумана.

Этот туман превращается в удар грома, огромный, как гора Меру (высочайшая гора во вселенной). Он возгорается сильнейшим разрядом молнии, которая ударяет в чёрную, жёсткую, каменистую глыбу земли – заблуждение о самосущем «я», привязанность к заботе о себе больше, чем о других, и обыденные представления, что коренятся в моём сердце...

Мощный удар грома разбивает невероятно огромную, каменистую глыбу земли всех моих омрачений и заблуждений – препятствий к достижению просветления – на мелкие куски, что подобно атомному взрыву... Всё это мгновенно исчезает, и остаётся лишь пустота всего этого.

Теперь я полностью обретаю Дхармакаю и Рупакаю...

...Владыки Будды, осуществляя все этапы постепенного пути. Мои тело, речь и ум становятся едины со святыми Телом, Речью и Умом Гуру-Будды.

Выдыхая через левую ноздрю,

Я источаю из себя белый свет, который превращается в чи-

стю землю Будд. Вся земля становится гладкой, как ладонь, невероятно мягкой, сияющей, свободной от зловония, источающей аромат сандала, и покрытой разнообразными цветами.

Все стены сделаны из драгоценностей и увиты лотосами, опалом и многими другими прекрасными, источающими сладчайшие ароматы цветами. Множество птиц поют чарующие песни, и там же находятся океаны сладкой, покойной, лёгкой и прохладной воды. Всё здесь насыщено высшим, запредельным счастьем и единством с подлинным пониманием Дхармы: абсолютной, истинной природы и относительной истины, и здесь нет места проблемам и омрачениям.

2. Я представляю,

Что посвящаю своё тело очищению миров животных и голодных духов. Все эти миры освобождаются от таких нечистот, как колючки, пропасти, обвалы, уродливые кустарники и деревья т.д.

Вдыхая через правую ноздрю,

Я впитываю в себя эти страдания в виде тёмного, ужасного тумана.

Этот туман превращается в удар грома, огромный, как гора Меру (высочайшая гора во вселенной). Он возгорается сильнейшим разрядом молнии, которая ударяет в чёрную, жёсткую, каменистую глыбу земли – заблуждение о самосущем «я», привязанность к заботе о себе больше, чем о других, и обыденные представления, что коренятся в моём сердце...

Мощный удар грома разбивает невероятно огромную, каменистую глыбу земли всех моих омрачений и заблуждений – препятствий к достижению просветления – на мелкие куски, что подобно атомному взрыву... Всё это мгновенно исчезает, и остаётся лишь пустота всего этого.

Теперь я полностью обретаю Дхармакаю и Рупакаю...

...Владыки Будды, осуществляя все этапы постепенного пути.

Мои тело, речь и ум становятся едины со святыми Телом, Речью и Умом Гуру-Будды.

Выдыхая через левую ноздрю,
Я источаю из себя белый свет, который становится той же чистой землёй, описанной выше, и является светом исполненного блаженства Будды, то есть, меня самого. Все эти наслаждения приводят живых существ к единению с Владыкой Буддой.

3. Я представляю,
Что посвящаю себя очищению мира людей, избавляя его от всех безобразных, мучительных мест, и преобразуя их в чистые миры. То же самое я делаю с мирами голодных духов и богов.

Вдыхая через правую ноздрю,
Я впитываю в себя эти страдания в виде тёмного, ужасного тумана.

Этот туман превращается в удар грома, огромный, как гора Меру (высочайшая гора во вселенной). Он возгорается сильнейшим разрядом молнии, которая ударяет в чёрную, жёсткую, каменистую глыбу земли – заблуждение о самосущем «я», привязанность к заботе о себе больше, чем о других, и обыденные представления, что коренятся в моём сердце...

Мощный удар грома разбивает невероятно огромную, каменистую глыбу земли всех моих омрачений и заблуждений – препятствий к достижению просветления – на мелкие куски, что подобно атомному взрыву... Всё это мгновенно исчезает, и остаётся лишь пустота всего этого.

Теперь я полностью обретаю Дхармакаю и Рупакаю...
...Владыки Будды, осуществляя все этапы постепенного пути. Мои тело, речь и ум становятся едины со святыми Телом, Речью и Умом Гуру-Будды.

Выдыхая через левую ноздрю,
Я источаю из себя чистый белый свет в мир людей. Их наслаждение приводит их к единению с Владыкой Буддой. Тем самым я также очищаю миры полубогов и богов.

4. Я представляю,
Что очищаю миры Гуру, архатов, бодхисаттв и будд.

Вдыхая через правую ноздрю,
Я впитываю в себя эти страдания в виде тёмного, ужасного тумана.

Этот туман превращается в удар грома, огромный, как гора Меру (высочайшая гора во вселенной). Он возгорается сильнейшим разрядом молнии, которая ударяет в чёрную, жёсткую, каменистую глыбу земли – заблуждение о самосущем «я», привязанность к заботе о себе больше, чем о других, и обыденные представления, что коренятся в моём сердце...

Мощный удар грома разбивает невероятно огромную, каменистую глыбу земли всех моих омрачений и заблуждений – препятствий к достижению просветления – на мелкие куски, что подобно атомному взрыву... Всё это мгновенно исчезает, и остаётся лишь пустота всего этого.

Теперь я полностью обретаю Дхармакаю и Рупакаю...
...Владыки Будды, осуществляя все этапы постепенного пути. Мои тело, речь и ум становятся едины со святыми Телом, Речью и Умом Гуру-Будды.

Выдыхая через левую ноздрю,
Я источаю из себя белый свет, посылая его в каждый из миров. Чистый белый свет, посылаемый в мир архатов, приводит их к единению с Буддой. Чистые миры, подносимые Гуру и бодхисаттвам, многократно возрастают, дабы помочь всем живым существам как можно быстрее избавиться от неведения.

Посвящение имеющихся у меня объектов наслаждений

Мне также следует посвятить собственные объекты наслаждений шести мирам, шравакам и пратьекабуддам, бодхисаттвам и Гуру. Мои наслаждения превращаются в исполняющие желания драгоценности, которые необходимы для указания пути к просветлению и прочих нужд.

Я представляю,

Что все эти существа становятся едиными с Владыкой Буддой благодаря посвящённым им наслаждениям, что все посвящённые наслаждения становятся шестью различными подношениями их шести органам чувств, и по своей природе являются безграничным счастьем.

Это посвящение устраняет все препятствия к трудам, посвящённым Дхарме, во благо всех живых существ, и помогает всем живым существам, включая меня, получить все учения и прожить долгую жизнь.

Посвящение заслуг

Заслуги, созданные практикой «принятия и даяния» в прошлом, настоящем и будущем, следует посвятить существам в адах - тому, чтобы эти заслуги превратились в наслаждения, в которых они нуждаются для прекращения своего неведения и страдания.

Подобным образом, эти заслуги нужно посвятить голодным духам, животным, людям, полубогам и богам.

Заслуги, посвящённые архатам, бодхисаттвам и Гуру становятся высшими духовными свершениями, и, обретая их, эти высшие существа объединяются с Буддой.

Заслуги проявляются в виде разнообразных подношений, радующих Гуру, бодхисаттв и Будд.

Наконец, заслуги следует посвятить предотвращению всех препятствий к сохранению Учений Будды, чтобы они существовали до конца сансары.

Гуру Цонкапа сказал:

Практика высшей парамиты не является материальным даянием. Суть этой практики – искренний отказ от всего своего имущества и заслуг, благодаря отречению, и мысленное подношение всего этого другим живым существам.

Благодаря таким практикам мы можем быстро достичь просветления, чтобы помочь не только себе самим, но и другим живым существам. Сохранились истории о святых существах прошлых времён, которые посредством этой практики создали чистые земли для других существ.

В древние времена, ради нас, невежественных существ, брахман Самандрараджа (Гьяцо Дюл) получил учения от Татхагаты Ратнагарбхи (Ринчен Нингпо), и, произнеся пятьсот молитв, породил в себе святую бодхичитту. Позже, уже будучи сострадательным Основоположником Гуру Шакьямуни, он снизошёл в этот мир ради блага существ времён пяти упадков, тех, от которых отказались прочие будды и бодхисаттвы. (То есть, эти святые не отказались от существ времён упадка, но последние были настолько омрачены, что кармически к ним никто не мог приблизиться, кроме Гуру Шакьямуни). Ради накопления благих заслуг боги и другие живые существа, для которых он стал спасителем, создали бесчисленное количество его святых статуй. И, благодаря великой бодхичитте, которую он породил в своей предыдущей жизни, будучи брахманом Самандрараджей, в силу уравнивания себя с другими и обмена себя на других, он во многом был добрее и могущественнее остальных Будд.

Порождая в себя бодхичитту, бодхисаттва Корло Гьюр Гьел циб кьи мю кью представлял скопление чистых и счастливых райских земель, тем самым создавая эти небесные миры.

Он совершил это в присутствии Татхагаты Ратнагарбхи, с помыслом о создании исполненного блаженства рая безупречной мудрости, в котором обитают только существа, обладающие совершенным знанием, снизошедшие из других чистых земель Будды. Впоследствии этот мир стал предметом всеобщих молитв.

Но в нём почти невозможно родиться, ибо обычным существам невероятно трудно создать причину даже для появления в нём одного великолепного дерева исполнения всех желаний, от которого мы можем получить всё, что захотим.

Однако даже сейчас существа рождаются в нём, лишь молясь Будде Медицины (тиб. «Мен гью ла тур йя ванг гьи гьялпо», санскр. «Бхайшаджьягурувайдурьяпрабхараджа»), и пронося его имя. Кроме того, существа молятся, начитывая имена досточтимой Тары и благородного, сострадательного Будды Авалокитешвары. Некоторые читают молитву бодхисаттвы Самантабхадры («Зангпо чопа монлам»), чтобы обрести способность подражать его деяниям. И бесчисленные живые существа могут создать причину перерождения в западном раю благодаря обретению бодхичитты.

В сутре сказано:

Возможно увидеть и познать умы и поступки всех живых существ и подсчитать все атомы на планете Земля, и, если бы безграничное пространство было целиком покрыто волосками, можно было бы подсчитать даже их количество. Но невозможно всецело объять умом полное знание бодхичитты, ибо из этой бодхичитты рождаются будды трёх времён, а также всё мирское счастье.

Как объясняется в этой цитате, всё счастье мирских существ возникает только лишь из бодхичитты; и только она порождает все чистые земли будд, их безграничные превосходные качества и святые деяния, проистекающие от святых Тела, Речи и Ума Будды.

Во всех предшествующих рождениях Гуру Шакьямуни, когда он ещё был бодхисаттвой, его единственным трудом была забота о других больше, чем о себе, и точно так же поступали все прочие существа, достигшие просветления. Нам абсолютно необходимо понять и выполнять практику уравнивания себя с другими, как учил Будда во многих махаянских сутрах. Этот драгоценный ум – сокровеннейшее, высочайшее сердце всех деяний бодхисаттвы. В учениях многократно повторяется, что существа, выполняющие эту практику, крайне удачливы, ибо её смысл непостижим для тех, чьи умственные способности ниже.

Даже места, которые посетили святые, обладавшие несравненной бодхичиттой, стали обителями поклонения для богов и других живых существ, желающих накопить заслуги, и эти существа делают подношения даже пыли, на которую ступали великие бодхисаттвы. Шраваки («ранг гьел») и пратьекабудды («ньен тхо») следуют соответствующим путям лишь ради того, чтобы самим освободиться от страдания. Будда сказал, что, сделав даже малое подношение низшим архатам, можно накопить безмерные заслуги. Если это так, то почему бы не создать причину для накопления безграничных заслуг, делая подношения великим бодхисаттвам? Сказано, что, даже произнесение имён великих бодхисаттв может принести всяческий успех и положить конец всем волнениям, так почему бы нам им не молиться?

Достаточно трижды произнести имя Великого Сострадательного, Авалокитешвары, чтобы избавиться от страха перед всем тем, что нас окружает, а произнесение всего единожды

имени Ваджрапани, Владыки Тайны Будды, может умиротворить всех вредоносных, чинящих препятствия духов.

Если у нас есть сильная вера в могущество и силу будд и бодхисаттв, то даже ношение на теле начертания их имён или созерцание святых статуй поможет нам в исполнении всех наших желаний и устранении всех препятствий.

Постоянно углубляя своё понимание этой темы, мы должны пытаться породить в себе непоколебимую уверенность в том, что драгоценная бодхичитта и обмен себя на других – наше высшее спасение, и что это приносит всё счастье в обыденном мире. Если у нас нет нерушимой, прочной веры в это, то это подрубает махаянский путь под корень, и, сколько бы мы ни слушали глубинные и обширные учения сутры и тантры, ни размышляли и ни медитировали о них, мы никогда не приблизимся к постижению пути Махаяны, радующего всех будд.

Таким образом, мы должны следовать святым Гуру и святым практикующим и очищать все недобродетели, разнообразными способами накапливая необходимые и сопутствующие заслуги. Мы должны постоянно горячо молиться Гуру-божествам и пытаться развить в себе способность как можно обширнее практиковать путь Махаяны.

В учениях о тренировке ума сказано:

*Следует полностью завершить освоение устремлённого ума,
Помышляя о достижении просветления.*

С сильным состраданием мы должны принять на себя ответственность за избавление от страданий всех до единого живых существ, осваивая объект и аспект любви и сострадания.

Если у нас нет помысла о просветлении, значит, нет и полного понимания смысла бодхичитты. Для того, чтобы полностью и в совершенстве постичь смысл бодхичитты, мы должны стремиться к достижению просветления ради всех живых существ, как и ради самих себя. Если у нас нет устремлённости к просветлению во благо других, мы не сможем породить в себе бодхичитту, равно как и вступить на путь Махаяны.

Это легко доказать логически: если у нас нет желания освободить всех матерей-живых существ, то мы даже частично не являемся последователями Махаяны. Если у нас нет стремления к просветлению, то нет и полного, совершенного понимания смысла слова «бодхичитта».

Ум, стремящийся к достижению абсолютного просветления ради блага других существ, называется «бодхичиттой». Если у нас есть подлинное понимание сути бодхичиты, то мы, несомненно, осознаём потребность в порождении стремления к просветлению. Следовательно, освоение этого помысла предполагает развитие в себе сильного желания достичь просветления и одновременно стремление выполнять практику тонглен, «даяние и принятие», сопрядающуюся этим помыслом, либо практику уравнивания и обмена себя на других.

После длительной медитации на великую любовь и великое сострадание мы приступаем к практике тонглен с помыслом об уравнивании себя с другими и обмене себя на других. Чувствуя невыносимые страдания всех матерей-живых существ, мы должны развить в себе сильное желание принять на себя все их загрязнения и страдания, чтобы освободить их от миров сансары. Нам нужно с радостью принять на себя сансарические страдания всех живых существ, возрадив в себе великое, мужественное сострадание, не боясь даже пребывания в низжайшем, самом мучительном аду в течение многих кальп. Мы не должны сомневаться, - лишь думать о том, как спасти всех матерей-живых существ от страдания, и каким образом

каждое существо может достичь полного просветления. А также нам необходимо пытаться развить в себе мудрость, постигающую зависимую природу всех вещей.

Бодхичитта

Практичный и искусный махаянский метод превращения бессмысленной повседневной жизни в осмысленную, чтобы избавить других от страдания

Те, кто практикует Хинаяну, способны предотвратить возникновение трёх видов ощущений – приятного, неприятного и нейтрального – из трёх коренных ядов: привязанности, гнева и неведения. Но, как сказал Будда в сутре «Цуг на ринпоче», этого недостаточно. Три вида ощущений следует применять для порождения великого сострадания.

Когда у нас возникает ощущение счастья, мы должны призвать на помощь бесстрашное сострадание, думая: «Я прерву поток страданий всех живых существ, заполняющих пространство, так как переживание подобных счастливых ощущений лишь усилит их привязанность, и они будут бесконечно страдать в сансаре».

Когда из-за страданий в нашем уме возникает неприятное ощущение, мы должны призвать на помощь бесстрашное сострадание, думая: «Я прерву поток страданий живых существ, заполняющих пространство, так как они будут бесконечно страдать в сансаре из-за подобных мучительных ощущений, которые будут порождать в них гнев, и их страдания будут всё тяжелее».

Когда у нас возникает чувство безразличия к матерям-живым существам, заполняющим пространство, которые будут бесконечно страдать в сансаре из-за неведения и страстного желания, мы должны призвать на помощь бесстрашное сострадание, думая: «Я самолично и как можно скорее избавлю их от тьмы неведения».

В сутре «Аватамсака» («До де пёл по че») Будда сказал, что любой неприятной ситуацией или недобродетелью, что возникают в нашей жизни, нужно пользоваться для принятия на себя страдания всех матерей-живых существ. Мы должны со всем усердием развивать в себе мужественное желание пережить страдания всех живых существ, какими бы тяжкими и бесчисленными они ни были. Всё наше счастье и все созданные нами заслуги нужно посвящать всем живым существам, без каких-либо ожиданий... Мы должны стараться породить в себе подобное сильное устремление, думая о том, как было бы чудесно, если бы все матери-живые существа были счастливы, и использовать всё на пути Махаяны посредством практики тонглен, что бы нам не являлось – красота, уродство или безразличные нам объекты.

При возникновении влечения к привлекательным объектам мы должны думать: «Существует множество живых существ, которые, как и я, желают подобные объекты... Пусть в силу моего принятия на себя их привязанности живые существа обретут благие заслуги свободы от влечения».

При возникновении ненависти к отвратительным объектам, которую часто испытывают бесчисленные существа, включая и нас самих, нам нужно медитировать на тонглен, думая: «Пусть в силу моего принятия на себя всей ненависти всех матерей-живых существ они обретут благие заслуги свободы от гнева».

При возникновении неведения из-за безразличных объектов мы должны искренне и глубоко медитировать, думая: «Пусть все живые существа, освободившись от неведения, обретут благие заслуги».

Даже при восприятии удовольствий, прекрасных явлений, приятных звуков, запахов и пр. нам нужно подносить и посвящать их буддам, бодхисаттвам и благородным архатам, и усердно, искренне тренироваться в посвящении заслуг, созданных подношениями, всем матерям-живым существам.

Добродетели от такого посвящения становятся невообразимо безмерными. Когда делаются разнообразные подношения буддам, бодхисаттвам и низшим архатам, Будда исполняется невероятной радости от этих высших, безграничных удовольствий, и бодхисаттвы и архаты также радуются различным подношениям, поскольку они становятся необходимой внешней и внутренней причиной завершения накопления заслуг, требуемых для осуществления пути бодхисаттвы, а также необходимым условием для быстрого достижения нирваны низшими архатами.

Тренировка ума

Всеми своими действиями мы должны порождать в себе бодхичитту, как показано в нижеследующих примерах.

Заходя в храмы или в комнаты, мы должны думать с бодхичиттой: «Да смогу я, входя в это помещение, привести всех матерей-живых существ в город нирваны!»

Выходя, мы должны порождать в себе бодхичитту, думая: «Да освободятся все живые существа от темницы сансары, и сейчас, покидая это место, я вывожу их оттуда!»

Открывая двери, думайте: «Да смогу я, открывая эту дверь, вывести всех страдальцев из миров ада с помощью запредельной мудрости!»

Закрывая двери, мы должны породить в себе бодхичитту, думая: «Да закроются все двери в низшие миры, чтобы существа никогда в них не попали, и я закрываю их сейчас!»

Во время мытья мы должны думать с бодхичиттой: «Пусть с живых существ будет смыто всё зловоние их омрачений!»

Подметая пол, думайте: «Пусть сейчас, когда я сметаю пыль, все живые существа очистятся от пыли гнева, привязанности и неведения!»



рис. 10 - Цветок лотоса

Садясь, думайте: «Пусть все живые существа достигнут просветления!»

Садясь в позу со скрещенными ногами, думайте: «Пусть все живые существа обретут прочные заслуги на неколебимой стадии!»

Выходя из позы со скрещенными ногами и вставая, думайте: «Пусть все живые существа ясно увидят, что всё возникающее из причин по природе изменчиво!»

Сидя на подушке или кровати, думайте: «Да смогут все живые существа постичь все учения Будды на четверичном пути!»

Делая простиранья, мы должны представлять, что вместе с нами простираются все живые существа в человеческом облике, а мы их ведём, и думать: «Да очистятся все матери-живые существа!»

Ложась спать в позе Будды, подобно Гуру Шакьямуни, думайте: «Да достигнут все живые существа nirваны, и да приведу я их к этому состоянию!»

Просыпаясь, думайте: «Да избавятся все матери-живые существа от всех омрачений – я вывожу их из сансары!»

Отправляясь куда-либо, думайте: «Да приведу я всех живых существ на путь Махаяны!»

Читая книгу, думайте: «Да смогут все матери-живые существа отчётливо понять смысл каждого слова обширных и глубоких учений Будды без путаницы и смятения; читая и постигая эту тему, я даю им всю полноту прозрений».

Записывая что-либо, думайте: «Пусть сейчас, когда я пишу, все живые существа обретут великую мудрость и во всех своих жизнях самостоятельно постигнут все тонкости того, что сле-

дует принять и отринуть в практике, в абсолютной и относительной истине!»

Помогая другим людям, думайте: «Да станут все живые существа подобны Авалокитешваре, который завершил все святые деяния Будд с помощью искусной бодхичитты, с радостью беря на себя труды других существ, и да перестану я думать лишь о собственном совершенствовании и отброшу лень и уныние в практике бодхичитты!»

Ступая на землю, думайте: «Да достигнут все существа уровня, свободного от усилий и от всех омрачений!»

Подпоясываясь ремнём, думайте: «Да осуществят все живые существа в своём сознании две стадии тантрического пути и всегда будут связаны путём трёх высших практик!»

Отправляясь в тихое, уединённое место, думайте: «Пусть все живые существа полностью избегают злодеяний, отринув привязанность, гнев и неведение!»

Поднося ароматные цветы святым объектам, думайте: «Пусть все живые существа достигнут совершенства в практике нравственности! Благодаря этому, да очистятся все нарушенные ими обеты, и да завершат они путь парамит!»

Зажигая светильник, думайте: «Да смогу я, обладая светочем мудрости, избавить всех живых существ от тьмы неведения и зажечь светоч их мудрости, что позволит им узреть абсолютную природу!»

Принимая пищу, думайте: «Да увижу я страдания всех нынешних и будущих живых существ и смогу утолить их голод и жажду, желая, чтобы они насладились чистейшим, исполненным блаженства нектаром запредельной мудрости!»

Принимая лекарства, думайте: «Да избавлю я всех живых

существ от всех болезней и стану Буддой Медицины, который умиротворил всю боль, при произнесении чьего имени уничтожаются все болезни тела и ума, всю жизнь мешающие практике, ведущей к просветлению!»

При виде святых статуй Будды думайте: «Да обретут все живые существа безграничные, высшие качества его высших Тела, Речи и Ума!»

При виде ступ думайте: «Да обретут все живые существа всеведущий Ум Будды, который символизируют эти ступы!»

Говоря о Дхарме или обсуждая её, думайте: «Да смогут все живые существа понять все слова в практике бодхичитты, уничтожая все сомнения и недоразумения по мере их возникновения».

Во время справления естественных нужд думайте: «Да будут точно так же устранены все омрачения и загрязнения ума всех живых существ».

Наслаждаясь живописным видом, думайте: «Да обретут все живые существа всеведущий ум, полностью осуществляя великое множество разнообразных форм бытия в своей абсолютной, чистой природе».

Бодхичитта

Уравнивание себя с другими и обмен себя на других, основанные на предварительно развитых великих любви и сострадании, - и есть бодхичитта. Бодхичитту недостаточно практиковать лишь во время сеансов медитации – чрезвычайно важно осваивать её постоянно, даже во время перерывов между медитациями, выполняя эту практику с каждым действием и посвящая заслуги. Благодаря этому каждое наше движение будет крайне благотворно и станет махаянским; это значительно способствует нашему продвижению в развитии бодхичитты и приближает нас к другим путям.

Если у нас до сих пор не породился святой ум бодхичитты, то только потому, что мы впустую потратили свои рождения в сансаре в безначальных времён, идя на поводу у бессмысленных заблуждений и совершая никчёмные поступки. Из-за этого, сколько бы мы ни усердствовали в практике, даже во время медитации, мы не движемся вперёд, и вместо добродетельной медитации в нашем уме остаются сплошные омрачения и предрассудки. Следовательно, если мы усердствуем в своих попытках практиковать, то должны искать то, чего нам недостаёт. Мы нуждаемся в постоянных внимательности и бдительности.

Нам необходимо охранять врата органов чувств и превращать любой являющийся нам объект шести органов чувств в сопутствующую причину развития бодхичитты. Это - наиболее мудрая махаянская практика.

В учениях о тренировке ума бодхисаттвы сказано:

Для того чтобы памятовать о своих мыслях, нужно во всех своих действиях и даже в словах воспитывать свой ум.

Пока у нас есть такая возможность, мы должны всеми силами стремиться к самосовершенствованию. Крайне важно делать всё, что способствует практике бодхичитты, даже в перерывах между медитациями. Тибетский последователь Атиши, аскет и наставник кадампы Лангри Тхангпа всегда тренировал свой ум, часто повторяя молитву посвящения заслуг бодхичитты. Другой практик кадампы, йогин-аскет Чекава, перед смертью сказал: «Из всех звуков во вселенной нет ничего милее звучания молитвы тренировки ума», и попросил Лангри Тхангпу повторять вслух эту молитву рядом с его смертным одром.

Гуру Цонкапа также сказал, что, сколько бы мы ни сосредоточивались на пути, свершения не возникнут у нас сами по себе; их нужно развивать в непрерывной медитации, и мы

должны приучить себя к произнесению молитвы тренировки ума.

Те, кто от всего сердца жаждет следовать пути Махаяны, должны считать наилучшим учением этот метод великого святого бодхисаттвы Шантидевы, который великий Отец Атиша лично передал своему духовному сыну и своим ученикам.

Преимущества бодхичитты

Блага бодхичитты безграничны, но если их суммировать, ниже следуют некоторые преимущества порождения в уме драгоценной бодхичитты:

- 1) Мы можем вступить во врата Махаяны и получить такие святые имена, как «Сын Победоносного (Будды)» и «бодхисаттва».
- 2) Это святое семейство превосходит даже благородных арьев, архатов Шравакаяны и Пратьекабуддаяны.
- 3) Эти бодхисаттвы становятся объектом подношений, совершаемых богами и другими живыми существами.
- 4) Мы быстро и с радостью накапливаем заслуги и
- 5) Очищаем все препятствия и пороки, что
- 6) Быстро и без усилий приносит успех во всех начинаниях, как для нас самих, так и для блага других существ.
- 7) Мы неуязвимы для препятствий и вреда.
- 8) Наш ум становится святым полем, в котором произрастают все блага и всяческое счастье. Счастье всех живых существ зависит от бодхичитты.
- 9) Благодаря бодхичитте можно мгновенно обрести все пять путей к уровню открытия врат в Махаяну. Даже если у нас нет ясновидения или чудесных способностей, но есть этот драгоценный ум, мы являемся махаянистами. Но без бодхичитты человека нельзя назвать махаянистом, даже если он способен видеть будущее и творить чудеса. И даже если мы достигли состояния архата, полностью постигнув природу пустоты и об-

реть однонаправленное сосредоточение, не имея бодхичитты, мы не сможем войти во врата Махаяны. Хинаяна и Махаяна различаются не избеганием омрачений или их подавлением, а также не постижением абсолютной истины.

Один великий йогин объяснил великому наставнику кадампы геше Тонбе, каким образом у него появились духовные свершения. Ранее этому великому йогину последователь Атиши, бодхисаттва Дром, сказал следующее: «Твоя медитация так прочна, что её не нарушит даже громкий бой в барабан рядом с твоим ухом. Но, если у тебя нет великой любви и сострадания бодхичитты, твой удел – денно и ночью совершать очищение».

Когда Дром слегка занемог, этот великий йогин пришёл к нему осведомиться о его здоровье, беспрепятственно пройдя сквозь стену.

Дром сказал: «Тебя пугают твои постыдные конечности? Почему, о досточтимый йогин, ты забыл о живых существах?»

Молитва после медитации седьмой

Из глубинного тантрического текста «Гуру пуджа»:

Читая эту молитву, представляйте:

Гуру Шакьямуни, в окружении Ваджрадхары, бесчисленных будд, бодхисаттв и архатов, даков и дакинй, множества тантрических божеств, защитников Дхармы и святых гуру коренной и косвенной традиций, посылает мне и всем живым существам, которых я представляю вокруг себя, бесчисленные лучи света.

Этот свет растворяется во мне и во всех живых существах, очищая все загрязнения и омрачения и принося нам всю полноту знания – особенно знание о том, как даровать счастье всем матерям-живым существам, принимая на себя все

их страдания и скверны и отдавая им всё моё счастье и добродетели.

ДЕ НА ДЖЕ ЦЮН ЛА МА ТУГ ДЖЕ ЧЕН
Итак, благородные милосердные Учителя,
МАН ГЬЮР ДРО ВЕ ДИГ ДРИБ ДУТ НГАЛ КЮН
Благословите меня, чтобы все кармические скверны
МА ЛЮ ДА ТА ДАГ ЛА МИН ПА ДАНГ
И страдания моих скитающихся матерей
ДАГ ГЬИ ДЕ ГЕ ЩЕН ЛА ТАНГ ВА ЙИ
Ныне созрели во мне,
ДРО КЮН ДЕ ДАНГ ДЕН ПАР ДЖИН ГЬИ ЛОБ
И в силу даяния им моих радостей и добродетелей
Все живые существа обрели счастье.

После этой молитвы завершите визуализацию Гуру Шакьямуни, разъясненную выше на стр. 40 и посвятите заслуги молитвой на последней странице.

Деяния бодхисаттвы

Общий обзор основных положений

I. Принятие обетов бодхичитты, с молитвами, в присутствии святого объекта.

1. Мы получаем обеты бодхичитты, которые не получали ранее.
2. Мы можем хранить полученные обеты, не позволяя им приходить в упадок.

II. Как вершить святые деяния бодхисаттвы после порождения бодхичитты

1. Общие бодхисаттвенские деяния.

А. Практика шести парамит для созревания нашего ума.

Б. Практика четырёх добродетельных собраний для созревания умов других.

2. В особенности практика последних двух парамит.

3. Следование пути Ваджраяны.

Практика шести парамит (II.1.а.)

Смысл парамиты.

Метод совершения парамиты.

Классификации парамит.

Что следует делать во время практики парамиты.

Заключение.

1. Даяние

Смысл даяния

Метод совершения даяния

А. Практика даяния с шестью парамитами – нравственностью, терпением, усердием, сосредоточением и мудростью.

Б. Практика даяния с шестью Святыми – святым субъектом, святым имуществом, святой целью, святой искусностью, святым посвящением заслуг и святой чистотой.

В. Четыре деяния:

- 1) посвящение заслуг,
- 2) дарование защиты,
- 3) очищение,
- 4) преумножение.

Виды даяния:

А. Даяние Дхармы.

Б. Дарование бесстрашия.

В. Даяние материальных вещей:

- объект: живое существо;

- мотивация: необходимость, имущество, объект.

Что следует делать во время практики даяния

А. Какие мысли являются неблагими и подлежат отбрасыванию во время даяния?

Б. С какими действиями не следует совершать даяние?

В. С какими действиями следует совершать даяние?

Г. Действия, помогающие другим совершать даяние.

Д. Какие материальные средства годятся для даяния, а какие - нет?

Е. Что делать, если мы не способны совершать даяние из-за скупости?

Ж. Как применять противоядия от препятствий в совершенной даянии?

Заключение.

2. Нравственность

Смысл нравственности.

Метод практики нравственности.

Виды нравственности:

А. Нравственность отказа от пороков.

Б. Нравственность всей полноты добродетели.

В. Нравственность трудов во благо всех живых существ.

Что следует делать во время практики нравственности:

А. Практиковать нравственность с шестью парамитами.

Б. Практиковать нравственность с шестью Святыми.

Заключение.

3. Терпение

Смысл терпения.

Метод практики терпения.

Виды терпения:

А. Терпение из сострадания к врагу.

Б. Терпение добровольного переживания страдания.

В. Терпение несомненного размышления о Дхарме.

Что следует делать во время практики терпения:

Его следует практиковать с

А. Шестью парамитами и

Б. С шестью Святыми.

Заключение.

4. Усердие

Смысл усердия.

Метод практики усердия.

Виды усердия:

- А. Бесстрашное усердие, подобное броне.
- Б. Усердие всей полноты добродетели.
- В. Усердие в трудах во благо других живых существ.

Что следует делать во время практики усердия:

Противоядия от трёх видов лени:

- А. Лени «откладывания на потОм».
- Б. Лени, возникающей из-за привязанности к сансарической работе и удовольствиям.
- В. Лени низкой самооценки.

Медитация на три вида гордыни:

- А. Гордыню действия.
- Б. Гордыню способностей.
- В. Гордыню омрачений.

Практикуйте с:

- А. Шестью парамитами.
- Б. Шестью Святыми.

Заключение.

5. Сосредоточение

- А. Сосредоточение мирских и надмирских существ. Самадхи и проникновение в суть вещей должны быть объединены в практике. Посредством сосредоточения тело и ум приводятся в состояние блаженства.
- Б. Сосредоточение, позволяющее обрести полное всеведение.
- В. Сосредоточение ради блага живых существ.

6. Мудрость

А. Мудрость, познающая абсолютную природу, абсолютную реальность.

Б. Мудрость, познающая относительную природу.

В. Мудрость, познающая то, как трудиться ради живых существ.

Практика четырёх сущностных положений ради созревания умов других (II.1.б.)

1. Даяние ради удовлетворения временных нужд других.

2. Приятная речь.

3. Работа в Дхарме по просьбе других; претворение практики Дхармы в собственной жизни и демонстрация этого другим.

4. Способ практики последних двух парамит: сосредоточения и мудрости.

В особенности, соблюдение последних двух парамит (II.2):

1. Сосредоточения (см. медитацию восьмую)

2. Мудрости (материал будет добавлен в эту книгу позже).

Ниже следует подробное описание практики первых четырёх парамит.

Деяния бодхисаттвы

Даже несмотря на то, что мы пытаемся медитировать на учения, такие как стадия порождения в тантре, мадхьямика, махамудра и кундалини-йога, с надеждой на достижение просветления, если мы делаем это без бодхичитты, то не сможем войти во врата пути Махаяны, не говоря уже о приближении к этой высшей и совершенной цели. Следовательно, бодхичитта должна занимать главенствующее место в практике всех тех, кто жаждет наивысшего счастья. После бесчисленных кальп наблюдения даже Будда с его всеведущим святым Умом

не смог найти иных врат, приводящих на Путь, ни какого бы то ни было иного особого метода, помимо бодхичитты.

I. Принятие обетов бодхичитты, с молитвами, в присутствии святого объекта

1. Мы получаем обеты бодхичитты, которые не получали ранее.
2. Мы можем поддерживать полученные обеты, не позволяя им приходиться в упадок.

II. Как следовать святым деяниям бодхисаттвы после порождения бодхичитты.

Простого порождения бодхичитты недостаточно; мы должны применять её на деле, так же, как недостаточно просто желания отправиться в какую-либо страну и спасти там страждущих живых существ от эпидемии страшной болезни – необходимо поехать туда со всем требуемым оборудованием. Следовательно, чтобы помочь бесчисленным, разнообразным, страдающим живым существам посредством достижения просветления, необходимо обрести Два Тела (две Каи) – Рупакаю и Дхармакаю. Для осуществления этих двух плодов нужно следовать пути нераздельного единства метода и мудрости. В «метод и мудрость» включены все деяния будд: первые пять парамит составляют метод, а последняя парамита – мудрость.

Способ совершения святы́х деяний бодхисаттвы делится на три части:

1. Совершение общих деяний бодхисаттв, которое делится на две части, дабы указать, как это делается.
 - А. Освоение шести парамит для созревания нашего ума.
 - Б. Освоение практик четырёх добродетельных собраний, для созревания умов других.
2. В особенности – освоение последних двух парамит.
3. Следование пути Ваджраяны.

Практика шести парамит (II.1.а.)

Смысл парамиты.

Метод практики парамиты.

Классификации парамит.

Что следует делать во время практики парамиты.

Заключение.

1. Даяние

Смысл даяния.

Практика даяния означает желание посвятить своё тело, имущество и заслуги другим, и совершение действий на уровне тела и речи с таким добродетельным побуждением.

Метод совершения даяния

Метод практики парамиты даяния – развитие в себе желания отдавать, самыми разнообразными способами. Избавление от скупости в отношении лишь тела и имущества нельзя назвать парамитой даяния. Скупость – часть алчности, поэтому и низшие архаты должны полностью избегать даже её зерна. Следовательно, помимо уничтожения жадности, препятствующей даянию, также необходимо породить в себе желание от всего сердца отдавать даже все плоды собственных добродетелей.

Для того, чтобы практиковать даяние, мы должны медитировать на пороки жадности и алчности, думая о том, что тело и имущество тривиальны и предадут тех, кто стремится к покою.

Мы должны отсечь привязанность к своему телу, воспринимая его как подобие иллюзии, магического творения или сновидения, и думая, что оно нечисто – собрание нечистот.

Нам нужно размышлять следующим образом: «Я поступаю глупо, не тренируя свой ум так, чтобы принести безграничную удачу себе и другим – посвящая своё бrenное тело, с которым придётся расстаться, как бы тщательно я о нём ни заботился». Думая так, мы должны пытаться породить в себе желание отдавать другим как можно больше.

Мы также должны помнить слова Шантидевы:

*Отдав всё, мы достигаем нирваны.
Оставив всё, наш ум одновременно достигнет просветления.
Поэтому лучше всего
Посвятить всё живым существам.*

Нам необходимо отдавать любые созданные нами заслуги, большие или малые, посвящая их от всего сердца тому, чтобы живые существа обрели величайший покой: временный и абсолютный. Тем самым мы быстро завершим накопление безмерных заслуг, поскольку обретём добродетели от каждого из бесчисленного множества живых существ.

В своём сочинении «Драгоценный венец» великий пандит Нагарджуна сказал:

Если бы все заслуги, созданные произнесением молитв, таких как молитва посвящения добродетелей, материализовались, их не могло бы вместить в себя даже число вселенных, равное количеству песчинок в Ганге. Так изрёк Гуру Шакьямуни, и это можно также постичь с помощью логики: живых существ неисчислимое множество, и потому блага от этого желания так же безмерны.

После продолжительных размышлений о преимуществах даяния и ущербности скупости, а также о святых деяниях великодушных бодхисаттв, у нас может непроизвольно зародиться



рис. 11 - Снежный лев

помысел о даянии. Того, кто уничтожает в себе жажду обладания и воспитывает желание отдавать другим, называют «бодхисаттвой». Также необходимо тренироваться в мысли о посвящении своего тела, но, хотя тело полностью посвящается другим, это не значит, что им нужно пожертвовать уже сейчас; оно может быть отдано только тогда, когда это стремление обретёт большую силу.

Напротив, если мы пожертвуем физическим телом, пока ещё не достигли подобного уровня в своём духовном развитии, это может прервать нашу практику Дхармы. И нам не следует ошибочно полагать, что жертвовать своим телом на уровне воображения, но не в реальности, - лицемерие.

Наша практика каждой из шести парамит должна включать в себя

А. Все шесть парамит, и

Б. Шесть Святых.

А. Практика даяния с шестью парамитами

Если при практике каждой из парамит вы не объединяете её со всеми остальными парамитами, то столкнётесь со множеством препятствий в своих бодхисаттвенских деяниях, подобно тому, как солдату, не защищённому броней и не имеющему при себе оружия, грозит гибель.

1. Нравственность при даянии

Когда мы совершаем даяние с мотивацией бодхичитты, то должны избегать всех пороков тела, речи и ума, ибо в противном случае мы нарушим нормы нравственности, что заставит нас страдать в низших мирах.

2. Терпение при даянии

Кроме того, у нас должно быть терпение, мы не должны гневаться на тех, кто отрицательно реагирует на наше даяние, грубя нам или выражая неудовольствие. Без терпения нам грозит опасность, что гнев уничтожит наши заслуги.

3. Усердие при даянии

Даяние следует совершать с постоянным, сильным усердием. В противном случае мы можем облениться, думая, что даяние можно отложить на более поздний срок.

4. Сосредоточение при даянии

Нам необходимо сосредоточенно размышлять о преимуществах даяния и ущербе от не-даяния. Если у нас нет однонаправленного сосредоточения, препятствующего возникновению омрачений, вор отвлечения может украсть у нас все добродетели.

А. Мудрость даяния

Наконец, во время даяния нам нужна различающая мудрость, которая исследует: «Это нужно практиковать, это нужно отбросить». Иначе наша практика будет неверной, она будет сопровождаться неблагими действиями. Даяние следует совершать с мудростью, сосредоточенной на осознании того, что «три круга» – субъект, объект и действие – пусты. В противном случае наша практика не станет чистым деянием бодхисаттвы.

Б. Выполнение практики с шестью Святыми

- 1) Святой субъект: мотивация бодхичитты
- 2) Святое имущество: постоянное наличие мотивации бодхичитты, не только при даянии других вещей, но и при даянии особого объекта.
- 3) Святая цель: даяние временного счастья живым существам ради осуществления высшей цели.
- 4) Святое искусство: обладание мудростью, постигающей пустоту.
- 5) Святое посвящение: посвящение заслуг, созданных даянием, достижению просветления
- 6) Святая чистота: очищение омрачений и загрязнений ума.

Кроме того, каждую парамиту следует практиковать, совершая четыре действия:

- 1) Посвящение: чистосердечное посвящение собственного тела всем живым существам.
- 2) Защита: посвятив своё тело живым существам, мы должны защищать его от вреда, причиняемого бессмысленными действиями.
- 3) Очищение: превращение подношения тела в чистую практику посредством сосредоточения на троичном круге пустоты.
- 4) Преумножение: посвящение заслуг всем существам, заполняющим бескрайнее пространство, достижению ими просветления. Мы не должны впадать в отчаяние, думая, что, если посвятим всё живым существам, у нас самих ничего не останется, – это посвящение делается на уровне воображения, поэтому нам ничего не грозит. С другой стороны, мы не должны думать, что в мысленном посвящении нет смысла, поскольку это нам ничего не даст.

Завершение практики парамиты даяния – это полное освоение помысла о даянии даже заслуг, накопленных добродетелями, не говоря уже об отказе от всяческой привязанности к нашему имуществу.

Завершение практики парамиты даяния не означает полное избавление живых существ от голода и жажды, а также удовлетворение всех потребностей всех нищих. Если бы это было так, то все будды прошлых времён, такие, как Гуру Шакьямуни, не смогли бы довести свою практику даяния до совершенства, и достигли бы просветления по ошибке.

Те, кто отрёкся от мирской жизни и принял монашеское посвящение, не должны усердствовать в накоплении материальных благ, чтобы совершать даяние, если это мешает их медитации, слушанию учений и добродетельному образу жизни. В

этом случае даяние материальных вещей не имеет большого значения. Но, если в силу прошлой кармы, вы без усилий обретаете множество материальных благ, и это не мешает вашей практике добродетели, вам необходимо отдавать своё имущество другим.

Виды даяния

А. Даяние Дхармы.

Это включает в себя чистое проповедование Дхармы, дарование монашеского посвящения, обучение таким искусствам, как тханкопись (религиозные изображения), построение мандал, обучение алфавиту и произнесению мантр и молитв с намерением совершить даяние Дхармы, при этом визуализируя себя в окружении всех живых существ, которые слушают это учение.

Б. Дарование бесстрашия

К этому относится спасение существ от зла, причиняемого людьми, животными или элементами внешнего мира.

В. Даяние материальных вещей

Даяние бывает двух видов: материальное и мысленное. Как совершать материальное даяние?

- Объект: живые существа.
- Мотивация: какой она должна быть?

1) Необходимость. Мы должны думать о необходимости: «Благодаря этому поступку я завершу парамиту даяния и достигну полного просветления».

2) Имущество. Мы должны относиться к своему имуществу следующим образом: так же, как бодхисаттвы посвятили всё живым существам, считая, что всё их имущество принадлежит другим, мы должны думать, что всё, что мы отдаём, принадлежит другим, и, совершая даяние, считать, что возвращаем имущество, данное нам на сохранение, его полноправному

владельцу.

3) Объект: нам нужно воспринимать существо, которому мы что-либо отдаём, в качестве своего Гуру, который помогает нам завершить парамиту даяния. Если объект нашего даяния – враг, мы должны совершить даяние с любовью к нему. Если объект страдает и несчастен, мы должны совершить даяние с состраданием. Если объект – учёный, мы совершаем даяние с помыслом о сорадовании. Если объект – наш друг, временный помощник, мы совершаем даяние с равностным умом.

Как практиковать даяние?

А. Какие мысли являются зловредными и должны быть отброшены во время практики даяния?

- 1) Ложное представление о том, что даяние не приносит результата.
- 2) Гордыня: мысли о том, что мы учим нищего, что соперничаем с другими, и что «Я так великодушен, другие не способны на подобную щедрость».
- 3) Нужно избегать мыслей о собственной выгоде, то есть желания получить что-либо, например, завоевать хорошую репутацию, в результате даяния материальных вещей.
- 4) Мы не должны впадать в уныние от осознания всех тягот обширного даяния бодхисаттвы. Перед совершением даяния мы должны чувствовать радость, во время даяния мы должны быть спокойны, а после него у нас не должно остаться сожалений.
- 5) У нас не должно быть предвзятости; даяние следует совершать с непредвзятым состраданием к врагам и посторонним.
- 6) Без малейшего помысла о вознаграждении мы должны думать, что объект нашего даяния полностью лишён счастья и не может избавиться от страдания. Фраза «без малейшего помысла о вознаграждении» означает, что мы не должны думать лишь о плодах даяния, таких как обретение совершенного человеческого рождения в будущем. Нам необходимо помнить

о том, что всё имущество преходяще, и размышлять о благах просветления, которые обретаются посредством даяния.

7) Во время совершения даяния мы не должны бояться нищеты в будущем, а также у нас не должно быть коварных мыслей о предательстве объекта даяния.

8) Если мы видим определённые недостатки в объекте нашего даяния, у нас не должно быть дурных помыслов о разглашении увиденных нами пороков.

Б. Какие действия несовместимы с даянием?

1) Мы не должны отдавать другим малое количество или вещи низкого качества, оправдывая это тем, что ранее мы давали им больше, или тем, как мы щедры.

2) Мы не должны совершать даяние, заставляя других вершить злодеяния, такие как убийство или разрушение, либо обрекать их на тяжкую работу, словно выючных животных.

3) Если мы становимся царём, то не должны отдавать сына или дочь того или иного семейства другим людям.

4) Мы не должны отдавать другим имущество, отнятое силой у наших родителей или слуг.

5) Мы не должны совершать даяние с намерением причинить вред третьему лицу.

6) Во время совершения даяния мы не должны пугать объект даяния грубой речью, например, оскорблять нищего, ругая его за то, что он не работает.

7) Мы не должны совершать даяние, нарушая свои обеты.

8) Мы не должны избегать даяния, накапливая материальные блага, и совершая даяние лишь после длительного накопления имущества.

В. Какими действиями должно сопровождаться даяние?

Мы должны совершать даяние

1) Не причиняя вреда другим.

2) Терпеливо снося все лишения и неприятности.

- 3) Собственноручно, с уважением к объекту.
- 4) С искренними словами.
- 5) С улыбкой на лице.

Каждое из этих действий приносит соответствующий результат.

Г. Действия, помогающие другим совершать даяние

- 1) Если у нас есть имущество, которое мы можем отдать, мы можем обратиться к скупым людям, которые ранее никогда не занимались благотворительностью, с удовольствием и радостью, и сказать им, что у нас есть та или иная вещь, и нам нужно завершить свою практику даяния, для чего необходим нищий.... Поэтому, если они увидят нищих, не могли бы они привести их к нам?
- 2) Мы можем отдать своё имущество другим и попросить их раздать его нищим.
- 3) Мы можем посоветовать скупому человеку порадоваться нашей практике даяния.
Так будет посеяно зерно, уничтожающее скупость, и, помогая другим подобным образом, мы создадим большие заслуги.

Д. Что следует отдавать, а что – нет?

- 1) Мы должны отдавать всё то, что в будущем принесёт другим благо, приведя их на путь добродетели. Но, если те или иные материальные вещи в будущем принесут вред, их не следует давать другим, даже если они доставят им временное удовольствие.
- 2) Если кто-то умоляет вас пожертвовать своим телом, но для этого ещё не пришло время, не следует отдавать своё тело. Например, эта жертва неуместна, пока мы не породили в себе великое сострадание, благодаря которому сможем расстаться с собственным телом без сожаления. Либо, если существование тела принесёт БОльшую пользу живым существам, то, несмо-

тря на все мольбы со стороны других, не следует расставаться даже с его частью. Мы не должны жертвовать телом в отношении ложного объекта. Нельзя позволять, чтобы оно было убито или использовано для злодейских целей, что причинило бы нам вред. Также телом нельзя жертвовать ради убийства других существ, и нельзя отдавать его тем, чьи помыслы полны зла из-за одержимости духами или безумия. Даяние тела по подобным причинам является нарушением обетов бодхисаттвы.

Е. Какое имущество нельзя отдавать?

1) В соответствии со временем: например, принуждение того, кто соблюдает восемь, тридцать шесть или двести пятьдесят три обета, к принятию пищи после полудня.

2) В соответствии с материальным объектом: например, принуждение монахов и монахинь к употреблению в пищу продуктов, которые им запрещены, таких как чеснок, мясо или вино, либо даяние им подобных продуктов, оставшихся на тарелках других, или грязной пищи.

Кроме того, мы не можем дарить статуи, священные писания и пр. тем, у кого нет искреннего желания познать их смысл и нет преданности, - они считают это лишь материальными вещами. Также мы не можем жертвовать своими родителями или монашескими одедами.

К тому же мы не имеем права давать яд, оружие и тому подобные предметы, потенциально опасные для жизни живых существ, тем, кто планирует с их помощью причинить вред другим, либо обучать искусству стрельбы и т.д. тех, кто намеревается с помощью этого навыка причинить вред другим или нам самим. Но если кто-либо будет умолять нас дать им яд, оружие, вино и пр., желая использовать это ради блага других живых существ, мы можем совершить даяние этих вещей.

Если перед нами двое нищих, причём, первый из них находится в лучшем положении, чем второй, и мы не можем исполнить желания обоих, то, с милой улыбкой и приятным голосом нужно сказать первому из них: «Это подношение уже сделано тому бедняге, так что не думай, что я о тебе не забочусь».

Ж. Как практиковать противоядия, устраняющие препятствия в практике даяния.

Например:

1) Отсутствие привычки к практике даяния, нежелание совершать его даже при наличии имущества. Мы должны осознать, что нежелание отдавать что-либо другим – следствие подобных же мыслей в предыдущих жизнях, и, если мы по-прежнему будем избегать даяния, то в будущих рожденьях вновь почувствуем отвращение к этой добродетели. Следовательно, мы не должны позволять себе оставаться безразличными к практике даяния.

2) Нежелание отдавать из-за недостатка материальных благ. Противоядием от этого являются следующие размышления: «Поскольку я страдаю от голода и жажды и испытываю множество других невыносимых мучений в сансаре, и поскольку омрачения и карма до сих пор мешали мне помогать другим, то теперь, вместо того, чтобы прогонять нищего с пустыми руками, лучше совершать даяние, даже ценой собственной жизни, которая сама по себе есть следствие помощи другим. Я могу выжить, питаюсь растениями, хотя и не получая удовольствия от этой пищи!» Затем мы должны совершить даяние, принимая на себя все мучения.

3) Если у нас не возникает мысль о даянии из-за привязанности к прекрасным вещам, нужно как можно скорее вспомнить об ущербности алчности, и осознать, что ложная вера в то, что страдание является удовольствием, приносит лишь бесконечные мучения в будущем.

Даяние мудрейших бодхисаттв – это мысленное даяние, т.е. преобразование обширных и разнообразных удовольствий в бесчисленные объекты подношений на уровне воображения.

Бодхисаттвы медитируют от всего сердца о даянии всего, что у них есть, живым существам с полной, чистой бодхичиттой, заботясь о других больше, чем о себе, без усилий и так искусно, что создают невероятные заслуги и достигают бесчисленных преимуществ.

Хотя эту практику способны выполнять те, кто не обладает имуществом, с помощью которого можно совершать материальное даяние, это не означает, что богатые, состоятельные люди также не могут действенно заниматься этой практикой.

Заключение

Любой человек, принявший обеты бодхичитты, должен понимать важность выполнения практики даяния, как это было объяснено выше, немедленно к ней приступив и молясь о том, чтобы в будущем суметь совершить наиболее тяжёлую практику даяния. Мы должны практиковать с радостью, развивая в себе намерение отдавать посредством отречения от тела, имущества и благих заслуг, и отсутствие подобного помысла должно вызывать у нас огорчение. Нам нужно думать о том, что, если мы откажемся от этой практики, то будем создавать неблагоприятную карму нарушения своих обетов, и в будущих жизнях нам будет невероятно трудно следовать пути деяний бодхисаттвы.

2. Нравственность

Смысл нравственности

Нравственность означает отказ от совершения телом, речью и умом действий, приносящих вред живым существам.

Завершение практики парамиты нравственности не означает спасение всех остальных живых существ от причинения им вреда. Будь это так, все будды прошлого не завершили бы практику нравственности. Завершение практики нравственности означает полный отказ от помыслов о совершении действий, вредящих живым существам.

Метод выполнения практики нравственности

Способ практики нравственности – это привыкание к отказу от совершения действий, вредоносных для живых существ. Порождение нами бодхичитты и принятие на себя обета совершать деяния бодхисаттвы означает, что мы обещаем трудиться во благо всех живых существ, ради того, чтобы они обрели украшение нравственности на пути к полному просветлению, тем самым осуществив истинный смысл нравственности.

До этого мы должны развить в себе силу, необходимую для соблюдения данных нами обетов нравственности. Если мы нарушим и оскверним эти обеты, то падём в низшие миры и не сможем осуществить даже собственную цель, не говоря о целях других. Следовательно, люди, принимающие обеты ради того, чтобы привести всех существ к просветлению, должны бдительно следить за их соблюдением, постоянно оберегая свои тело, речь и ум от пороков.

Чистое соблюдение обетов зависит от следования определённым практикам и отказа от неблагих действий, согласно полученным от учителя объяснениям. Это следствие сильного желания, энтузиазма и решимости соблюдать обеты, что, в свою очередь, вызвано пониманием, достигнутым в результате длительной медитации о преимуществах соблюдения обетов и недостатках их нарушения. Крайне необходимо осознавать, какую опасность и какие страдания повлечёт за со-

бой нарушение или несоблюдение обетов, а также понимать необходимость отказа от совершения даже малейших дурных поступков – действий, запрещённых Просветлённым. Те, кто соблюдает обеты в практике парамиты нравственности, извлекают из этого благо, так как их ум постепенно преобразуется, – храня обеты в чистоте, они способны достичь уровня великих бодхисаттв и обрести чистую, запредельную мудрость, в которой полностью устранены даже зёрна пороков.

Если пожилой человек надевает на себя внешние, мирские украшения, это выглядит нелепо, но, кто бы ни носил на себе украшение нравственности, тем самым радует всех остальных живых существ. Аромат нравственности – лучший и сладчайший из всех ароматов. Нравственность – самый прохладный из всех эликсиров, утоляющий страдание от жара омрачений.

Если мы как следует соблюдаем свои обеты, то непроизвольно испытаем все наслаждения, без малейших усилий... Мы сможем естественным образом обуздать остальных живых существ, без угроз или насилия. И даже люди, не получающие этой помощи, относятся с любовью к тем, кто всю жизнь соблюдает парамиту нравственности.

Гуру Шакьямуни сказал в своём учении:

Нравственность – лучшее из всех украшений, это прохладный нектар, утоляющий страдание.

Боги и люди с великим почтением преклоняют головы перед стопами нравственного человека.

Цель соблюдения парамиты нравственности – приведение всех живых существ к парамите нравственности, и мы должны отбросить все мысли об освобождении лишь от низших миров страдания, и все надежды на обретение временных совершенств миров богов и людей.

Виды нравственности

А. Нравственность отказа от недобродетелей

Это нравственность принятия на себя обетов бодхисаттвы на основе обетов пратимокши.

Б. Нравственность полноты всех добродетелей

Это нравственность, связанная с попытками обрести ещё не обрётённые свершения в практике парамит, а также развивать уже обрётённые, не позволяя им прийти в упадок. Это также включает в себя добродетели, создаваемые бодхисаттвами – соблюдение обетов и усердие в накоплении благих заслуг, например, простирания и подношения, служение другим, слушание, размышление и медитация об учениях, и проповедование Дхармы.

В. Нравственность служения всем остальным живым существам, например, все добродетели тела, речи и ума, совершенные с помыслом о благе других

Это включает в себя такую нравственность, как совершение всех четырёх видов деяний бодхисаттвы, осуществляющее цели живых существ в нынешней и будущих жизнях, с одиннадцатью различными видами деяний и без нарушения обетов. Представление о том, что пять, восемь, тридцать шесть и двести пятьдесят три обета пратимокши относятся лишь к обетам Хинаяны, и несоблюдение их на основании того, что мы следуем обетам бодхисаттвы, является следствием непонимания основных положений обетов бодхисаттвы и методов освоения бодхисаттвой нравственности.

Первый вид нравственности из трёх её категорий – нравственность отказа от недобродетелей, – служит основой для второго и третьего её видов, и в основном означает совершение десяти добродетелей. Только в том случае, если мы тренируем свой ум и способны соблюдать основные обеты, мы

сможем выполнять другие практики нравственности. Что следует делать во время практики нравственности. Нравственность следует практиковать с шестью Святыми и с шестью парамитами.

Нравственность с шестью парамитами

- 1) Даяние при практике нравственности: побуждение к нравственности других посредством выполнения практики нравственности.
- 2) Терпение при практике нравственности: соблюдение обетов, и при этом отсутствие реакции и терпение в случае причинения вреда со стороны других.
- 3) Усердие при практике нравственности: отказ от следования отрицательным мыслям при их возникновении, постоянное сохранение в чистоте своей нравственности с чувством радости.
- 4) Сосредоточение при практике нравственности: без потакания омрачениям при их возникновении однонаправленное сосредоточение на мысли об отказе от пороков, с размышлением о преимуществах этого отказа и ущербе от потакания порокам.
- 5) Мудрость при практике нравственности: при соблюдении обетов постоянная бдительность – не нарушаются ли обеты, и сохранение их в троичном круге пустоты.

Заключение

Корнем успешной практики деяний бодхисаттвы, такой, как практика парамиты нравственности, - освоение высшей нравственности, - является возвращение бодхичитты и сохранение её в чистоте. Кроме того, соблюдение норм нравственности – искуснейший способ прекратить причинение вреда другим живым существам.

Необходимо постоянно памятовать о воздержании от дей-

ствий, которые запрещены обетами, которые мы приняли на себя, зная о том, что запрещено и что предписано. Практика высшей нравственности должна быть объектом наших молитв. Произнося подобные молитвы, мы сможем завершить путь обучения бодхисаттвы – благодаря плоду, подобному причине. Если же мы сойдём с этого пути, то будем постоянно накапливать тяжкую неблагую карму, что в будущих жизнях помешает нам следовать пути бодхисаттвы. Поэтому мы должны усердствовать в практике уже сейчас.

3. Терпение

Смысл терпения

Практика терпения означает спокойствие при столкновении с врагом и сострадание к нему. Завершение практики парамиты терпения не связано с избавлением от живых существ, причиняющих нам неприятности. Оно зависит лишь от полного пресечения гнева в нашем сознании.

В своём труде «Вступление на путь деяний бодхисаттвы» Шантидева говорит:

Число враждебных существ неизмеримо, как пространство.

Их всех одолеть невозможно.

Но, если победишь гнев, -

Покоришь всех врагов.

Где нашёл бы я столько кожи,

Чтобы покрыть всю земную твердь?

Простая кожаная подошва моих башмаков –

И вся земля покрыта.

Подобно этому, не под силу мне

Подчинить себе ход событий,

Но, если сумею я покорить свой ум,

Разве будет нужна покорять что-то ещё?

Метод практики терпения

Основной метод – это понимание великих преимуществ терпения и ущерба от нетерпения. Терпеливый человек создаёт благую карму, в силу которой у него будет меньше врагов в этой и будущих жизнях; он умрёт спокойно и переродится в высших мирах, например, в мире богов. Размышляя о преимуществах терпения, мы должны стараться развивать в себе это достоинство.

Кроме того, практикуя терпение, мы должны поощрять это качество в других. Оно поможет нам избавиться от нашего врага – гнева, который уничтожает наши заслуги и заслуги других, и заставляет нас отказаться от трудов во благо существ, действия которых причиняют нам вред. Если мы постоянно практикуем терпение, то всегда будем счастливы в этой жизни, и даже после смерти эта практика закроет врата в низшие миры и приведёт нас к осуществлению абсолютной цели – просветлению. Следовательно, мы будем счастливы и в этой, и в будущих жизнях.

В своих учениях великий пандит Шантидева говорил о порочности гнева:

Одно лишь мгновение гнева

Способно разрушить все заслуги,

Такие, как даяние и подношение святым существам,

Накопленные за тысячу кальп.

Гнев – тяжелейшее из всех злодеяний. Если тот, кто не является бодхисаттвой, гневается на бодхисаттву, то, как сказал Шантидева, тем самым он уничтожает благие заслуги, накопленные в течение тысячи кальп. Если же бодхисаттва с меньшими духовными свершениями гневается на высшего бодхисаттву, этот гнев сжигает его заслуги, накопленные в течение

сотни калп.

Терпение необходимо практиковать до возникновения гнева, а также при его порождении, – размышляя о его пороках. Если мы не будем стараться сохранять терпение, гнев приведёт к несчастью и раздорам как для нас, так и для других, и даже может заставить нас совершить самоубийство. Если же мы практикуем терпение, то, чем больше у нас врагов, тем больше возможностей для практики. Следовательно, мы должны считать каждого своего противника помощником в достижении нами просветления благодаря практике терпения.

Великий пандит Атиша всегда держал при себе вспыльчивого индийского помощника, и, когда его попросили от него избавиться, гуру Атиша сказал : «Благодаря этой человеку я довел до совершенства парамиту терпения».

Нам нужно помнить о том, что даже последователи Шравакаяны, которые главным образом трудятся ради своего собственного освобождения, не гневаются на своих врагов, поэтому так же должны поступать и мы, притворяющиеся махаянистами.

Великий пандит Шантидева сказал в своих учениях о возникновении временных проблем из-за гнева и зависти:

*Ум не познает покоя,
Не найдёт ни счастья, ни радости,
Сна лишится, утратит стойкость,
Если иглы гнева терзают сердце.*

*Господин, исполненный ненависти,
Может пасть от рук даже тех,
Кого он наделяет
Богатством и почестями.*

*Близкие и друзья будут его опасаться.
Даже познавшие его щедрость не станут ему служить.
Одним словом, ничто не подарит счастье
Гневливому человеку.*

Также Гуру Шакьямуни изрёк:

Когда лицо багровеет от огня гнева, даже тот, на ком множество украшений, не может быть привлекателен. Даже если лежишь на мягкой постели, боль от ненависти заставляет твой ум страдать. Из-за гнева мы забываем о совершении трудов, приносящих нам благо; он причиняет нам страдания и приводит на путь зла. Гневливый человек теряет славу либо не может её обрести. Поняв, что гнев – наш внутренний враг, кто стерпит пребывание в его власти и его возникновение?

Виды терпения

А. Терпение из сострадания к врагу

Когда одушевлённые и неодушевлённые существа становятся нашими противниками, причиняющими нам вред, мы должны помнить о порочности гнева и стараться сохранять терпение.

Один ученик постоянно избивал одного вора, и, как его гуру ни старался, он не мог уговорить своего ученика. Наконец, гуру помахал пальцем под его носом со словами: «Терпение! Терпение!» Вспомнив о терпении, ученик ответил: «Какова польза от притворного терпения, когда гневная стычка уже закончилась?» Хотя вначале нам трудно практиковать терпение, тренируя свой ум, мы приучим себя к нему, и тогда во всех ситуациях нам станет легче медитировать на терпение.

Есть множество оснований, по которым мы не должны гне-

ваться на своего врага. Например, кто-то ударил нас палкой по голове... Вместо того, чтобы гневаться на обидчика, мы должны подумать: «Если уж злиться на предмет, причинивший мне боль, я должен злиться на палку. Но сама по себе палка в этом не виновата: ею орудовал человек, у неё не было собственной власти... Кроме того, человек, орудовавший палкой, беззащитен – его повергли на это действие его собственные омрачения. Разве я могу гневаться на этого человека? Не могу! Удар палкой был временной, сопутствующей причиной моего собственного дурного поведения. Но основной причиной этого страдания является моя прошлая карма, например, причинение вреда другим существам – это следствие подобной кармы. Зачем мне гневаться на следствие кармы, созданной мною самим же, если она созревает в моей жизни? Я должен попытаться избавить этого человека от его омрачений, не гневаясь на него! Он не властен над собой и обезумел от своих омрачений! То же самое сделал бы отец, если бы его сын, сойдя с ума, начал его избивать, - вместо того, чтобы в гневе подраться с сыном, отец постарался бы излечить своего сына от этого недуга. И, кроме того, врачи пытаются вылечить душевнобольных пациентов, даже если те на них нападают».

Нам также нужно думать: «Если огонь обжигает мою руку, в этом виноват я сам – я не могу гневаться на огонь. Точно так же я не могу гневаться на внешнего врага, другого человека, потому что я виновен в том, что он причинил мне вред. Так же, как природа огня – жар, и я не злюсь на огонь, когда он меня обжигает, природа моего врага – причинение мне вреда, и я не могу гневаться на это живое существо».

Но у нас может возникнуть мысль о том, что, хотя мы не должны гневаться на своего врага, так как его природа – причинение нам вреда, поскольку этот вред, несомненно, вызван им, то, возможно, стоит на него разозлиться. Этой мысли следует противостоять таким образом: «Если с неба неожиданно падёт град, стоит ли гневаться на небо?» Это бессмысленно,

поэтому мы не должны испытывать гнев.

Когда наши тело и ум страдают от физического и словесного вреда со стороны других, мы не должны желать им отомстить, так как это вновь создаст причины для нашего перерождения в трёх низших мирах. Вместо этого нам нужно практиковать терпение – противоядие от гнева.

Великий пандит Шантидева сказал:

*Если мне не под силу вынести даже страдания в этой жизни,
Почему я не гневаюсь на причину страдания в адах, почему не уничтожаю её?*

Б. Терпение добровольного перенесения страдания

Когда у нас возникают трудности в практике Дхармы, а также болезни, вред от врагов и даже страдание в сновидениях, - всё это нужно обратить на пользу в практике Дхармы... Все эти проблемы должны быть превращены в лекарство, помогающее не привязываться к временному комфорту.

Испытывая проблемы, исходящие от врагов или неодушевлённых предметов, мы должны думать, что основная причина подобных ситуаций – наша собственная карма, созданная в прошлых жизнях, и наши омрачения, и поэтому только мы сами виновны в своих страданиях. Если бы это было не так, то у тех, кто спасся от омрачений и кармы, по-прежнему были бы враги – но у них их нет. Мы также должны чувствовать невероятное сострадание к своим врагам, поскольку они создают тяжелейшую неблагую карму, полагая, что подобные действия являются причиной их покоя.

Нам необходимо размышлять обо всех сансарических страданиях, которые мы испытываем, -- так, как это объяснено в

медитации на равенность. Мы должны помнить об этом и радоваться тому, что благодаря этой практике мы исчерпаем потенциал будущих страданий, таких, как муки в трёх низших мирах. То есть, подобно тому как осуждённый на смертную казнь был бы счастлив, если бы ему отсекали руку и он смог сбежать из тюрьмы, мы должны радоваться неприятностям и страданиям, так как в силу этого освободимся от гораздо большего страдания в трёх низших мирах. Кроме того, в подобных ситуациях необходимо помнить о страданиях. Вспоминая о том, сколько мы создали неблагодетельных карм, мы расстраиваемся, и у нас более нет горделивых мыслей: «Я безупречен, я совершенен в своей добродетели и не глуп». Это также помогает нам увидеть, что другие люди испытывают те же страдания, что вызывает у нас сострадание к ним. В любом случае, это придаёт нам осознанность, которая заставит нас избегать промахов и с радостью вершить добродетели.

Монахи и монахини добровольно принимают на себя страдания, связанные с отказом от желаний, довольствуясь простой пищей, одеждой и жильём, даже если это вызывает у них трудности. Но человек, который не живёт в подобном положении, особенно если его ум ненасытен, постоянно жаждет удовлетворения своих потребностей, вечно желая большего и лучшего. И, поскольку он стремится лишь к этому, не думая о Дхарме, его жизнь проходит в пустую.

Например, Гуру Шакьямуни, когда он явил себя в виде монаха, а также великие пандиты и тибетские святые древних времён – такие как Миларепа, Гуру Цонкапа и Энсапа, - достигшие при жизни радужного тела, добровольно приняли на себя множество лишений, чтобы преуспеть в практике Дхармы. Когда Гуру Цонкапа вместе с восемью учениками удалился в уединение для совершения очистительных практик и накопления заслуг, у них в общей сложности были лишь восемь медных монет. Таким образом они пытались довольствоваться малым и отказаться от желаний.

Другой пример этого вида терпения – подношение Трёх Драгоценностям. Также существует терпение, связанное с осознанным принятием на себя страданий, отказом от привередливости, когда, даже если наше тело уродливо и у нас нет хорошей одежды, мы практикуем терпение, добровольно перенося страдания от истощения... Подобная аскеза - следствие усердия в практике добродетели и соблюдении обетов, что не может не повлечь за собой лишения... Это терпение необходимо, если мы испытываем трудности в спасении жизни других, или если у нас возникают неприятности от того, что мы избегаем занятия бизнесом.

В. Терпение несомненного размышления о Дхарме

Оно включает в себя попытки выучить наизусть слова Учения и понять смысл поэтапного пути, обрести знание о Трёх Драгоценностях, о пути к просветлению и пустоте, исследуя глубинные и обширные учения, и стремление к обретению духовных свершений в ходе медитации.

Что следует делать во время практики

Нужно практиковать терпение с шестью парамитами и шестью Святыми. Например, парамиту терпения – приведение других к практике терпения посредством обучения их Дхарме и так далее. (В отношении других парамит и шести Святых см. вышеприведённые объяснения).

Заключение

Если мы совершаем деяния бодхисаттвы, то памятование о бодхичитте и медитация на неё являются основными факторами, вызывающими желание привести всех живых существ к парамите терпения. Для продвижения на этом поприще мы должны тренировать свой ум, молясь о достижении высших

уровней в практике терпения, а начинающим, которые осваивают практику терпения, необходимо раскаиваться в любых нарушениях норм нравственной дисциплины. Если мы откажемся от своей практики терпения, то будем постоянно накапливать дурную карму, что чрезвычайно осложнит наши деяния бодхисаттвы в будущих жизнях.

Считая эти практики самыми главными составляющими пути и пытаясь практиковать то, на что мы способны, и тренироваться в том, на что мы пока не способны, мы сможем завершить парамиту терпения с минимальными трудностями и страданиями.

4. Усердие

Смысл усердия

Практика усердия означает радость от совершения добродейний.

Метод практики усердия

Мы должны осознать великие, многочисленные преимущества практики усердия и ущерб от её невыполнения.

Усердие избавляет от всех страданий. Практика усердия имеет важнейшее значение, так как позволяет избежать страдания в низших мирах, и благодаря ей мы обретём как мирские, так и запредельные прозрения. Только усердие можно назвать основной и наилучшей причиной завершения накопления всех добродетелей. С помощью усердия мы достигнем высшего просветления.

В учениях сказано:

Если у нас есть великое усердие и нет огорчений, мы способны достичь чего угодно.

Люди и нелюди в равной степени рады помочь усердному человеку; он достигает духовных свершений, днём и ночью обретает плоды, и его знания никогда не убывают.

В общем, нет ничего важнее усердия. Если усердие возникает естественным образом, жизнь наполняется великим смыслом, какой бы она ни была – долгой или короткой. И то, насколько быстро мы сможем достичь просветления, также зависит от усердия. Это основное, что избавляет нас от мирских отвлечений, лени и сна.

Будда сказал:

Ленивец далёк от просветления.

Он не практикует шесть парамит, от даяния до мудрости,

И не трудится ради других.

Как бы то ни было, если у нас усердия и мы находимся во власти лени, то теряем все добродетели, все возможности для успеха в мирских трудах, и не можем осуществить свою абсолютную цель.

Виды усердия

А. Бесстрашное усердие, подобное броне

Когда бодхисаттва практикует усердие, перед любым совершаемым поступком он облачается в умственную броню радости. Это ум, который радуется стремлению к достижению просветления ради избавления от страдания хотя бы одного живого существа, даже если для этого ему придётся мучиться в адах в миллиарды раз дольше трёх неисчислимых великих кальп, равных количеству временных промежутков («тханг чиг») в каждом дне из тысячи великих кальп.

Во «Вступлении на путь деяний бодхисаттвы» сказано:

*Поскольку ты избегаешь злодеяний, нет страдания.
Поскольку искусно трудишься ради живых существ,
С мудрым пониманием кармы,
Нет несчастья.*

Даже если бодхисаттве приходится пребывать в адах нескончаемых страданий ради живых существ, он очищает свои пороки и не испытывает боли. Он отправляется туда добровольно и с чувством радости, словно в рай, без малейшего сожаления.

Б. Усердие полноты добродетели

Это практика шести парамит, чтобы обрести их все во всей полноте, с помощью таких средств как подношения и очищение.

В. Усердие в трудах ради других живых существ

Это осуществляется с помощью таких средств, как усердствование во всех деяниях бодхисаттвы.

Что следует делать во время практики усердия

Практика усердия чрезвычайно важна – важнее её ничего нет, поскольку от неё зависит обретение всех добродетелей и продвижение на пути. Для порождения усердия в первую очередь нужно понять, что ему противостоит, и применять искусные средства для устранения этих препятствий.

Существуют три вида лени, мешающие нам следовать пути, даже несмотря на то, что мы чувствуем, что способны на это, и противоядие от каждого вида лени.

А. Лень «откладывания практику на потом», думая, что в будущем на неё будет время.

Противоядие от этого – усиленная медитация, с глубоким чувством, на то, что обретённое нами человеческое рождение весьма недолговечно, и, если после смерти мы попадём в низшие миры, нам будет крайне трудно вновь обрести подобное совершенное рождение. Благодаря этой медитации у нас должно возникнуть беспокойство о том, что у нас осталось очень мало времени.

Б. Лень, вызванная привязанностью к выполнению низшей, мирской работы, и одержимость подобными занятиями.

Это следствие привязанности к обыденным сансарическим удовольствиям, полученным благодаря объектам пяти органов чувств, либо ко сну, и отсутствие отвращения к сансаре. Например, это привязанность к собственной репутации и имуществу, к пустой болтовне, к такой работе, как фермерство или бизнес, к путешествиям – всё это делается ради комфорта в этой жизни. Совершение этих неблагих поступков и перенесение всех связанных с ними трудностей – неблагая энергия, и не имеет отношения к духовной практике.

Противоядие от этого – медитация на тот факт, что практика Дхармы является источником бесконечного счастья в нынешней и будущих жизнях, а также способом избавления от страданий. Такие бессмысленные действия, как пустая болтовня и рассеянность, лишают эту жизнь её великого смысла и приводят к неисчислимым, бессмысленным страданиям. Вы должны задать себе вопрос: «Почему ты привязан к созданию причины страдания, например, к рассеянности и отвлекающим действиям, избегая святой Дхармы, которая несёт в себе высочайшее счастье?»

В. Лень низкой самооценки (уныния)

Это следующие мысли: «Если результат, состояние будды, означает полное пресечение всех недостатков и полное развитие всего знания, то мне предстоит достичь слишком много уровней духовных свершений, освоить слишком много практик и постичь слишком многое... Для меня так тяжело обрести всё знание и исправить все свои ошибки! Разве я способен достичь состояния будды?» Если у нас возникнет подобное уныние, мы создадим тяжкую неблагоприятную карму отказа от бодхичитты.

Противоядием от этого является такой способ мышления: «Подлинно святое существо гласит только истину, никогда не ошибается и не лжёт. Поэтому, если Просветлённый говорит о том, что даже мухи могут достичь просветления, то, если я, обретя рождение человеком со способностью выполнять практику и избегать нежелательного, не откажусь от усердия, почему мне не под силу стать просветлённым?»

Мы должны также думать: «Будды прошлого и настоящего, а также те, кто достигнет просветления в будущем, вступили на этот путь, ещё не будучи просветлёнными... Поэтому и у меня должно быть такое усердие, что, даже если вся моя жизнь уйдёт на осуществление лишь медитации на совершенное человеческое рождение и трудность его обретения, я должен выполнять её, поскольку все Будды достигли просветления, следуя этому пути, именно так, с подобным же усердием».

Вместо того, чтобы впасть в уныние при мысли о высоких практиках бодхисаттвы, таких как даяние тела и его частей ради достижения просветления, мы должны размышлять о следующем: «Не совершая деяния бодхисаттвы, я вращался в сансаре, испытывая невыносимые страдания, - моё тело рубили на части и сжигали, и ничто из этого не помогло мне в осуществлении даже собственных целей. Но страдание, пере-

живаемое ради достижения просветления, - совсем другое дело. Оно также необходимо для моего успеха и благоденствия остальных живых существ. В сансаре тело может быть разрублено на части или сожжено сотни миллионов раз, но это не приведёт к просветлению. Однако когда эти страдания переживаются ради достижения состояния будды, их число ограничено. Это – не что иное как переживание временных неудобств ради пресечения бесконечных страданий, подобно тому как больные испытывают все тяготы операции для того, чтобы врач мог излечить их от болезни».

Когда великое сострадание порождается с большой силой, можно совершить даяние собственного тела. Это действие имеет невероятное значение, и при совершении подобного даяния бодхисаттва не испытывает ни малейших трудностей. Шантидева сказал:

Вначале Владыка обучает нас даянию овощей и тому подобного.

Постепенно осваивая это, мы сможем пожертвовать и собственной плотью.

*Если считать своё тело подобным овощам,
Нам будет не трудно отдать и свою плоть.*

Несмотря на то, что для достижения просветления необходимо накопить бесчисленные заслуги, мы не должны унывать, думая, что это слишком тяжело, и что мы на это не способны. Если мы соблюдаем обеты с намерением накопить бесчисленные заслуги, для того, чтобы обрести безмерные качества будды ради блага всех живых существ, - то во время сна и бодрствования, отвлечённости либо неотвлечённости ума, - мы будем постоянно создавать благие заслуги, равные безграничному пространству. Поэтому у нас не возникнет трудностей в накоплении безмерных заслуг.

Как было бы чудесно породить в себе помысел о достиже-

нии просветления ради блага всех существ в кратчайшие сроки, благодаря зарождению и развитию невероятно глубоких чувств любви и сострадания! Но если, осознав необходимость выполнения бесчисленных аскетических практик и совершенения бесчисленных практик бодхисаттвы в течение длительного времени, мы думаем: «Кто способен на такое?», и наш ум ни на толику не тронут великой бодхичиттой, это становится непосредственным и косвенным препятствием к порождению в нашем сознании бодхичитты. Подобные представления сильно отдаляют нас от просветления, поскольку мешают развитию в нашем сознании силы бодхичитты.

Если мы считаем, что желание следовать пути тантры, кратчайшему пути к просветлению, является помехой, то наш образ мышления далёк от бодхичитты, как небо – от земли. Ибо мотивация бодхичитты такова: «Ради каждого живого существа я готов испытывать страдания в аду столько калып, сколько капель воды в океане». Это чувство, что каждая секунда страдания живых существ сродни бесконечности, и оно подобно сильнейшему состраданию, которое испытывает мать к своему единственному, любимейшему сыну, тонущему в реке.

Пессимизм не принесёт нам пользы – только приведёт к большему унынию. Но, если, благодаря полному пониманию способов достижения просветления, наши мысли оптимистичны, то, как говорится, успех – в наших руках.

Будда сказал:

Уньние лишь приводит к потерям и не помогает в достижении просветления.

Поэтому, если мы невозмутимо следуем методу обретения всего необходимого и избавления от всего нежеланного, преподанному Мудрейшим, то даже самые тяжкие практики станут для нас легки.

Мы не должны довольствоваться ограниченным знанием Дхармы, пусть даже и обрели какие-то духовные познания. Если те или иные темы учения и медитации кажутся нам непонятными и сложными, и мы, разочаровавшись, отказываемся от них, вместо того чтобы пытаться их постичь, это великая потеря драгоценной возможности, которой у нас не будет в течение многих следующих жизней.

Для того, чтобы поддерживать в себе неугасимое усердие, у нас должно быть устремление. Как возникает это устремление? Оно зависит от аналитической медитации на то, каким образом благие и неблагие кармические действия порождают, соответственно, счастье и страдание. Эта медитация приводит к возникновению устремления и усердия в выполнении практики и отказа от проступков. Особенно благотворна медитация на преимущества практики деяний бодхисаттвы и ущерб от нарушения обетов бодхисаттвы, помимо общих кармических последствий проступков. Наша практика с устремлением вступить во врата Махаяны и завершить махаянский путь означает, что мы обещаем устранить все неблагие качества и недостатки в себе и в других и достичь всей полноты знания. Мы должны убеждать себя в этом, размышляя следующим образом: «Полное обретение всего знания и очищение всех омрачений и их отпечатков требует бесчисленных калп обучения. Сейчас у меня нет даже толики махаянского усердия, необходимого для достижения всеведения и очищения всех скверн – вместо этого я трачу свою энергию на бессмысленные занятия».

Нам необходимо породить в себе неослабевающее усердие в постижении любой темы Дхармы, но вначале мы должны тщательно исследовать эту тему, ещё не приступая к совершенному деянию бодхисаттвы. Если мы способны на её освоение, нам нужно этим заняться; если нет, то лучше отказаться от этого, вместо того, чтобы начав, через какое-то время бросить практику. Дело в том, что, если мы откажемся от своего обе-

щания, это войдёт в привычку, которая будет укрепляться в будущих жизнях из-за следствия, подобного причине, – отказа от таких практик, как соблюдение обетов. И в этой жизни будут усугубляться созданные тем самым умственные скверны. Кроме того, страдание – следствие этой кармы – будет возрастать в последующих рожденьях... Мы не сможем обрести полный результат, потому что не была завершена предшествующая практика – следование деяниям бодхисаттвы, и осуществление других практик так же было прервано.

Следовательно, для того чтобы исполнить своё обещание, мы должны медитировать на нижеследующие три вида гордости:

1) Гордость совершения действий

Это помысел о том, что мы осуществим путь самостоятельно, не полагаясь на помощь других.

Нагарджуна сказал:

Освобождение зависит от тебя – никто другой тебе в этом не поможет.

Наше намерение достичь этого самостоятельно, не рассчитывая на помощь со стороны других, подобно гордости, – поэтому оно так и называется.

2) Гордость осознания собственных способностей

Поскольку живые существа, находясь под властью омрачений, не могут обеспечить даже собственные нужды, мы не можем вести речь об исполнении ими желаний других. Мы должны практиковать, думая: «Я способен осуществить свою цель и цели других».

Нагарджуна сказал:

Обыватели, живые существа, не свободные от омрачений, не способны достичь своей собственной цели и подражать мне. Следовательно, я буду следовать [этому пути].

Кроме того, мы должны практиковать, размышляя таким образом: «Если живые существа не отказываются от совершення своих низких злодеяний, почему бы мне не продолжить порождать в себе усердие ради осуществления трудов, приносящих безупречный результат? Могу ли я без этого прожить?» Это не означает, что данные две практики нужно выполнять с чувством гордыни, пренебрегая другими существами. Практику следует совершать без гордыни и без утраты помысла о принесении блага живым существам. Мысль о том, что «я способен на это, а другие живые существа – нет», подобна гордости, и поэтому так называется.

3) Гордость борьбы с омрачениями

Мы должны исполниться мужества и твёрдой решимости положить конец своим омрачениям, думая: «Я должен победить свои омрачения, избегая их, и сделать всё возможное для того, чтобы они никогда не одержали надо мной верх».

Нагарджуна сказал:

При виде мёртвой змеи даже ворона взмывает высоко в небо, как гаруда. Если я слаб, мне вредит нарушение даже мелких обетов. Завоюет ли освобождение тот, кто впал в уныние и отказался от усердия? Его ждут лишь одни потери.

Если у нас есть эта гордость, нам не смогут помешать даже сильнейшие противники, злодеяния и омрачения. Поэтому

нам необходимо взрастить её в себе.

Нагарджуна сказал:

Если породить в себе гордость с усердием, великим противникам будет трудно подчинить тебя своей власти. Если ум твёрд, это предотвращает нравственные падения.

Практикующий, который не делает этого и не хочет победить омрачения трёх миров, допускает нравственные падения. Благодаря сильному устремлению мы обретаем ранее не обретенное усердие, а благодаря гордости укрепляем и не теряем усердие, достигнутое ранее. Выполняя эту практику, вначале мы должны исполниться радости, и, при совершении того или иного [благого] поступка, у нас не должно быть желаний им пренебречь, почувствовать неудовлетворённость после его совершения или, в итоге, не измениться к лучшему. Поэтому так необходимо каждый раз, совершая что-либо, чувствовать радость.

Как породить в себе неудовлетворённость во время практики?

Это подобно неудовлетворённости, которую ощущают маленькие дети во время своих игр, если они их не радуют. Нам нужно думать: «Обыватели всеми силами стараются почувствовать удовольствие от своих занятий, хотя и сомневаются в том, что его обретут... Почему бы и мне не делать то же самое? Так же, как обыватели не удовлетворены наслаждением прекрасными качествами объектов органов чувств, которые, хотя и приносят мимолётное наслаждение, являются причиной крайне тяжких страданий, подобно мёду на острие ножа, почему я должен довольствоваться лишь избеганием пороков и накоплением заслуг, - действиями, которые даруют бесконечное счастье, сейчас и в будущем?» Подобные мысли должны породить у нас чувство неудовлетворённости.

Если мы физически и морально утомляемся от усердной практики, или если есть опасность, что усталость воспрепятствует нашей практике в будущем, нужно немного отдохнуть. Восстановив силы, мы сможем возобновить практику усердия. По мере обретения тех или иных духовных свершений мы должны продолжать практику вплоть до достижения её высших уровней.

Как применять усердие в практике ?

В своих усилиях мы должны избегать двух крайностей – распущенности и фанатизма. Кроме того, наша практика должна быть регулярной и непрерывной, подобно потоку реки, либо движению ползущего слизняка, достигающего своей цели раньше мухи, которая то прыгает, то замирает на месте.

Как в практике усердия избежать запрещённых действий?

Мы должны действовать, подобно опытному ветерану во время сражения – он не только планирует уничтожить своих противников, но и искусно защищается от их оружия. Итак, практикующий, решивший сражаться с омрачениями, должен не только мастерски применять противоядия от них, но и защищать свой ум от ран, которые они могут ему нанести. В противном случае, если он будет пытаться использовать противоядия от одного вида омрачений, в это время другие могут нанести ущерб его заслугам, что осложнит его продвижение в добродетельных трудах.

К примеру, если мы практикуем Дхарму, думая, что знание – это очень важно, что самое главное – это лишь понимание Дхармы, и что неведение можно устранить лишь с помощью слушания, но не заботимся об искоренении других омрачений, в то же самое время в нашем уме может появиться множество отрицательных эмоций. Итак, основное – это необходимость медитировать, думая о том, что укрощение ума важнее, чем

простое интеллектуальное понимание.

Если солдат в бою уронит своё оружие, он тотчас же его поднимет, боясь, что его убьют. Если практикующий уронит своё оружие – памятование о правильном способе практики, – он должен вспомнить об этом, страшась падения в низшие миры. Объект памятования нужно ясно распознать с помощью мудрости и прочно удерживать посредством внимательности.

Как распознать объект памятования с помощью мудрости?

Мы должны хорошо усвоить все положения правильной практики и того, что нужно избегать, в соответствии с объяснениями, приведёнными в святых Учениях; в особенности дозволенные и недозволенные действия, о которых сказано в данных нами обетах.

Должным образом изучив их, мы должны постоянно о них помнить, и тогда нам удастся завершить нашу практику Дхармы. Но мы ничего не достигнем, если наш ум будет просто пребывать в осознанности, оставаясь сосредоточенным лишь на одном объекте.

Первоочередная задача солдата на поле боя – не уронить своё оружие, если же это случится, он должен сразу же его подобрать, не только лишь из-за слова «страх», но из-за величайшего ужаса перед смертью. Подобно этому, практик медитации должен стараться не утратить своё памятование, бдительно соблюдая все предписания так, чтобы, как только он забудется, ему нужно немедленно вернуться к осознанности. У него должно быть не только абстрактное представление о страхе, но самый настоящий ужас, что он падёт в низшие миры в результате нарушения своих обетов. Это зависит от самого главного условия – соблюдения кармы. Если мы не считаем принятие обетов и следование карме частью глубинных учений, то тем самым подсекаем под корень осуществление

своей конечной цели, ломаем ноги, идущие по пути...

В этом случае нам нужно немедленно очиститься, испытывая величайший страх перед неблагодой кармой, созданной даже мельчайшими проступками, и нарушением даже малейших обетов, и затем нам нужно исполниться решимости более так не поступать. Почему это необходимо? Потому что, так же, как стрела с наконечником, пропитанным ядом, может нанести кому-то лишь поверхностное ранение, но другого человека может убить из-за яда, распространившегося по всему его телу, и эту рану нужно срочно продезинфицировать, так и скверны, возникшие из-за нарушения даже мельчайшего обета, которое наносит уму небольшую рану, могут преумножиться и разрастись, и, следовательно, их нужно немедленно очистить.

У нас может возникнуть вопрос: «Каким образом сохранить памятование и осознанность, чтобы одержать победу в битве с омрачениями?»

В учении сказано:

Тот, кто соблюдает монашеские обеты, должен быть бдителен и полон страха, как человек, несущий горшок с кипящим маслом, и, в то время как другой человек с мечом в руке грозит его убить, он должен не пролить ни капли масла из этого горшка.

С подобной бдительностью, при первых признаках лени или сонливости мы должны изгонять их так же, как говорится в этом примере из учения.

Если у вас возникнут сонливость или лень, быстро гоните их прочь, словно убегая от приближающейся змеи.

Обнаружив в себе пороки, мы должны чувствовать к ним отвращение, осознавая, что мы блуждаем в сансаре с безначаль-

ных времён и что, после принятия обетов, мы по-прежнему склоняемся к совершению неблагих действий. Совершение подобных проступков – нелепость и чепуха, и мы должны поклясться никогда более не нарушать свои обеты. Нам нужно стараться как можно тщательнее сохранять непрерывную, мощную внимательность. Этому может способствовать, к примеру, жизнь рядом с благими друзьями и гуру, слушание многих учений и частое напоминание себе о причинах поддержания непрерывной, мощной силы внимания.

Как нам обуздать наши ум и тело? В сутрах Просветлённый объяснил, что, для того чтобы их усмирить, мы должны размышлять о необходимости освоения практик бодхисаттвы, и о великом ущербе – создании тяжкой неблагодой кармы – который является следствием несоблюдения обетов. Мы должны считать омрачения своими врагами, а все трудности в практике – своими украшениями. Но для развития способности воспринимать препятствия в практике в качестве украшений и не беспокоиться о них необходимо медитировать на это перед тем, как приступить к практикам бодхисаттвы. Тогда препятствий к осуществлению пути деяний бодхисаттвы станет меньше, и наши ум и тело будут к ним готовы.

Какого рода усердие у нас появится, если мы будем выполнять эту практику? Когда сила счастья от совершения добродетели овладеет нашими умом и телом, подобно тому, как под порывами ветра хлопковые шарики летят в разные стороны, мы обретём мощное усердие, посредством которого сможем быстро завершить все накопления [заслуг и мудрости].

Как практиковать усердие на пути подготовки? Любую обрётённую энергию мы должны совмещать с практикой шести парамит и шести Святых. Например, даяние усердия означает, что, практикуя парамиту усердия, мы также побуждаем других на эту практику.

Заключение

Медитирующий, который осуществляет деяния бодхисаттвы, побуждает себя на практику парамиты усердия, часто вспоминая о бодхичитте и медитируя на неё. То есть, эта практика включает в себя руководство другими живыми существами в освоении парамиты усердия и также развитие усердия в самом себе посредством тренировки сознания и молитв о достижении его высших уровней.

Вначале мы должны пытаться овладеть низшими уровнями практики усердия в соответствии со своими способностями, обращая особое внимание на борьбу с ленью – противником усердия.

Нам также следует тренироваться в усердии, подобном броне, – радости от переживания бесчисленных лишений и накопления безмерных заслуг в течение длительного времени ради того, чтобы все живые существа избавились от страданий и достигли просветления. Кроме того, мы должны помнить о неисчислимых заслугах, которые приносит лишь порождение великого помысла (бодхичитты).

Не выполняя подобную практику, мы не сможем развить в себе силу махаянского знания и погрязнем в пороках. В будущих жизнях нам будет трудно совершать деяния бодхисаттвы.

Хотя в настоящее время мы не способны в полной мере выполнять эту практику, всё же, усвоив её суть, мы сможем направить свой ум в это русло, попытаюсь породить в себе как можно больше усердия. Затем в будущих жизнях нам удастся быстро завершить парамиту усердия с наименьшими страданиями и трудностями.

Медитация восьмая

Пятая парамита: парамита сосредоточения

Медитация самадхи

Для осуществления пятой парамиты, совершенства сосредоточения («самтен»), необходимы следующие условия:

1. Жизнь в благоприятном месте, где есть всё необходимое.
2. Малое количество желаний.
3. Отсутствие влечения к объектам органов чувств.
4. Отсутствие отвлекающей деятельности.
5. Нравственная чистота.
6. Избегание заблуждений, вызывающих привязанность к чувственным объектам.

Из-за недостатка времени этот раздел данного руководства по медитации остался незавершённым, и нижеследующий материал представляет собой отрывок из книги Его Святейшества Далай-ламы «Открытие ока мудрости», опубликованной Теософским издательством Мадраса [The Opening of the Wisdom Eye by His Holiness the Dalai Lama, published by the Theosophical Publishing House, Madras], для информации учеников.

Освоение высшего сосредоточения (абхисамадхи-шикша)

Только человек, освоивший добродетель, может совершенствовать сосредоточение. Как правило, ум (санскр . «читта») не может пребывать длительное время на одном объекте, поскольку постоянно отвлекается на различные сферы чувственного восприятия, но благодаря этой тренировке может достичь однонаправленности и совершенного сосредоточения. Когда ум сосредоточен на благом объекте и не отвлечён, подобная однонаправленность называется «самадхи».

Самадхи или сосредоточение можно анализировать на различных уровнях погружения ума («дхьяна»). Их предворяет «сосредоточение доступа» («упачара-самадхи») – состояние, в котором устранены пять видов препятствий («ниварана»), обычно возникающие при наличии грубого желания; но при возникновении факторов погружения («дхьянанга»), это уровень «сосредоточения осуществления» («арпана-самадхи»). Сосредоточение делится на два вида – мирское и надмирское. Мирское также двояко: относящееся к миру форм или миру без форм, и в этих двух мирах существуют восемь уровней («бхуми»), по четыре в каждом мире. Если в ходе правильно выполняемой практики достигается как формное, так и бесформенное погружение, то осуществляется совершенство сосредоточения («самадхи-парамита»).

Как было указано выше, сосредоточение делится на мирское и надмирское. Нужно понимать, что в данном случае под «миром» имеются в виду три мира («лока-дхату»), в которых обитают все живые существа. Таким образом, мирское сосредоточение направлено на мирские объекты и порождает мирской результат – покой и счастье в этой жизни и в следующих воплощениях, рождение на небесах (в «раю» и пр.) Надмирское или запредельное означает, что это самадхи направлено на освобождение, и его объекты являются бессущностными и бессамостными («нихсвабхавата», «анатмата»). Для достижения мирских и надмирских погружений предварительно нужно обрести безмятежность и высшее проникновение («шаматха», «випашьяна»). Несмотря на то, что вначале, как кажется, эти аспекты самадхи развиваются по отдельности, в конечном итоге необходимо достичь их союза. Аспект сосредоточенности, умиротворяющий блуждание и отвлечённость ума, называется «безмятежностью», в то время как мудрость, постигающая три печати (бытия) – непостоянство, неудовлетворённость и бессамость, называется «проникновением» («випашьяна»).

Если говорить о последовательности развития этих двух аспектов сосредоточения в сознании, то вначале следует освоить безмятежность («шаматха»), а затем проникновение («випашьяна»), либо, как последнее также можно назвать, «ментальное развитие» («бхавана»), включающее в себя тщательное исследование. Как только наш ум упрочится в безмятежности, станет возможным его развитие, в том числе, исследование, что приведёт к проникновению. Шаматха – это спокойный, безмятежный пруд, в котором движется рыбка (способность к глубокому прозрению), занимающаяся исследованием. Так происходит потому, что ум в это время с силой сосредоточен на объекте и не может быть с лёгкостью выведен из равновесия. Подобное состояние имеет очень большое значение, и благая карма, создаваемая пребыванием в нём, весьма мощна и приносит великие плоды.

Существуют пять препятствий к развитию безмятежности, которые являются источниками неуравновешенности ума и мешают его покою. Вот они:

1. Лень или бессилие ума («каусядья»), ведущее к унынию и отсутствию интереса к практике сосредоточения. Ему противодействует ментальный фактор, называемый «решимостью» («чанда»).
2. Отсутствие внимательности («муситасмритита») в достижении сосредоточения, ибо оно требует постоянного внимания, чтобы обеспечить сосредоточение ума на его объекте. Из-за невнимательности объект исчезает из ума. Следовательно, этот фактор противостоит безупречной (или правильной) внимательности («самьяк-смрити»).
3. Далее следуют притуплённость и возбуждение ума («нирмагнатаауддхатья»). «Притуплённость» означает, что ум расплывается и теряет осознание объекта, что препятствует успеху в практике. Во время медитации необходимо памятование об объекте, и ум не должен впадать в вялость. «Возбуждение»

это некая рассеянность ума, из-за которой он не способен пребывать на объекте. Эти два изъяна противостоят бдительности.

4. Подверженность вышеупомянутым двум изъянам («самскарасевана») сама по себе считается препятствием к сосредоточению. В этом случае мы осознаём, что ум находится во власти притуплённости и возбуждения, но не прилагаем усилий к тому, чтобы развить противостоящие им факторы, способные исцелить ум.

5. Иногда бывает так, что, приложив это усилие и породив противодействующие факторы, практикующий продолжает применять их, когда в них уже нет необходимости (неподверженность «самскарасеване»). Этот способ практики невежественен и указывает на то, что ум не полностью сосредоточен на объекте или не вполне его осознаёт.

Не устранив эти пять препятствий, невозможно достичь совершенства сосредоточения.

Существуют восемь факторов, противостоящих этим пяти препятствиям. Они противодействуют им следующим образом:

- 1) Вера («шраддха») противостоит лени.
- 2) Решимость («чанда») противостоит лени.
- 3) Усердие (энтузиазм) («вирья») противостоит лени.
- 4) Умиротворённость («прасрабдхи») противостоит лени.
- 5) Внимательность («смрти») противостоит отсутствию внимательности.
- 6) Бдительность («сампраджанья») противостоит притуплённости и возбуждению.
- 7) Исследование («самскарачинтана») противостоит приверженности вышеупомянутым изъянам.
- 8) Равностность («адживасана») противостоит неприверженности им.

Безмятежность следует развивать посредством развития этих восьми качеств. Теперь перейдём к обсуждению девяти стадий развития шаматхи, шести сил и четырёх видов умственной деятельности и того, каким образом, благодаря этому, достигается сосредоточение.

Девять стадий развития шаматхи

1. Установка ума («читтастхапана»). Это состояние, в котором ум впервые освобождается от влияния внешних объектов и направляется на объект медитации.
2. Продолженная установка («читтаправахасамстхапа») – означает, что ум некоторое время пребывает на объекте, благодаря тому, что практикующий вновь и вновь принуждает себя к размышлению об объекте сосредоточения.
3. Поправляемая установка («читтапратихарана») – это состояние, в котором, когда ум отвлекается, практикующий возвращает его к объекту сосредоточения.
4. «Читтопастхапана» – это состояние, в котором ум «расширяется», но при этом не отвлекается от объекта.
5. «Читтадамана» – «укрощение ума», которое происходит благодаря пониманию дурных последствий рассеянности и омрачений, а также восприятию преимуществ правильного мышления, так что практикующий прилагает усилия к устранению первых и упрочению последнего.
6. «Читтасамана» – «успокоение ума», в котором успокаиваются все чувства, противостоящие практике сосредоточения. Если практика сосредоточения вызывает скуку из-за того, что ум всё ещё жаждет объекты органов чувств, то на этой стадии данный изъян полностью устраняется.
7. «Читтавьюпасамана» или тонкое умиротворение ума. На этой стадии устраняются даже тонкие умственные загрязнения.
8. «Читтаикотикарана». Ум становится подобен единому, ничем не тревожимому потоку, и продолжает течь в однона-

правленности.

9. «Шамадхана». Когда достигается это состояние, уже нет необходимости в применении усилий, поскольку ум естественным образом сохраняет однонаправленность.

Шесть сил

1. «Шрутибала»: слушание учителя или чтение книг о способе сосредоточения ума.

2. «Асаябала»: в силу постоянного памятования практикующий сосредоточивает свой ум на объекте.

3. «Смритибала»: Если ум отвлекается на некий другой объект, именно сила данного памятования возвращает его к объекту медитации и вновь устанавливает на нём.

4. «Сампраджнябала»: В силу ясной бдительности мы приходим к осознанию дурных последствий умственных омрачений и благих плодов сосредоточения, что вызывает у нас радость от последнего.

5. «Вирьябала»: эта искусная энергия не позволяет уму попасть во власть омрачений.

6. «Паричаябала»: естественное и полное привыкание ума к сосредоточению, когда насильственное применение внимательности и ясной бдительности более не нужны.

Четыре умственных деяния

1. «Манонивесаправартак-манаскара». Благодаря этому деянию ум вступает в соприкосновение с объектом.

2. «Виччиннаправартак-манаскара». Хотя ум вначале может некоторое время сохранять сосредоточение, время от времени он отвлекается из-за притуплённости, возбуждения и пр. Данное деяние возвращает ум к его объекту.

3. «Авиччиннаправартак-манаскара». Посредством этого деяния ум пребывает на объекте длительное время, что не даёт возможности для возникновения отвлечений.

4. «Аятанаправартак-манаскара». Когда преодолеваются все препятствия к сосредоточению, именно благодаря этому дея-

нию ум без усилий пребывает на объекте.
Поэтапное достижение сосредоточения

Теперь, после краткого обзора различных факторов, связанных с освоением сосредоточения, будут объяснены этапы прохождения через девять стадий развития шаматхи и препятствия, мешающие успеху в этой практике, а также то, каким образом, применяя различные силы и деяния ума, можно устранить эти препятствия.

Как я уже говорил, первая сила – это слушание учений и освоение объектов сосредоточения. Те, кто прослушал подобные учения и желает обрести сосредоточение, не должны позволять своему уму отвлекаться на внешние объекты. Когда ум впервые сосредоточивается на избранном объекте, это называется «первичной установкой ума». Вначале ум не способен сосредоточиться на объекте длительное время. Ум источает мысли, словно водопад – воду, и возникает ощущение, что поток мыслей возрастает... На самом деле ум всегда находился в таком состоянии, но никогда этого не осознавал, поскольку ранее мы не обращали внимание на свой внутренний мир. Теперь же, когда ум обратился внутрь себя благодаря практике внимательности и бдительности, мы отдаём себе отчёт в этих мыслях. Подобно тому, как, находясь на большом, наводнённом машинами шоссе, рассеянный человек может не осознавать, какое на нём движение, если тщательно не подсчитает количество машин и людей, так и ум начинает осознавать всё разнообразие и количество наполняющих его мыслей, только если их исследует. Это не следует считать ошибкой – таков естественный опыт новичка в практике сосредоточения.

Во время переживания первой стадии именно вторая сила заставляет ум постоянно возвращаться к объекту. Таким образом, эта сила на некоторое время обуздывает ум, и он переходит на вторую стадию освоения шаматхи. На данном этапе мысли периодически возникают и отвлекают ум, после чего

рассеиваются, и именно тогда медитирующий впервые осознаёт значение прекращения мыслительного процесса. Здесь обычно дают о себе знать два изъяна медитации – притуплённость и возбуждение ума. Если появляется первый из них, то ум постепенно впадает в состояние вялости и сонливости, а второй изъян заставляет ум отвлекаться на посторонние объекты. В результате сосредоточение теряет силу. При возникновении подобных признаков нужно неколебимо удерживать ум на объекте. Это называют «первым умственным деянием».

Однако если, несмотря на все попытки медитирующего привязать ум к объекту, он по-прежнему постоянно отвлекается на посторонние мысли, его следует вновь установить на объекте сосредоточения с помощью третьей силы (внимательности). Тем самым достигается третья стадия развития шаматхи.

Как я уже говорил, когда ум теряет энергию и потому впадает в уныние из-за изъянов притупленности и пр., третья сила возвращает его к объекту сосредоточения. Подобным образом, эта сила внимательности необходима для ограничения движения ума к другим объектам. Такова четвёртая стадия развития шаматхи.

Во время практики сосредоточения то и дело возникают различные мысли и омрачения, - это происходит потому, что медитирующий не знает, к каким отвлечениям и неблагоприятным последствиям они приводят, а также не осознаёт благие результаты сосредоточения. Когда в силу четвёртой силы (бдительности) он заметит и поймёт эти пороки, то сможет как следует справиться с ними с помощью этой силы. Это означает, что уже возникшие омрачения пресекаются, так как ум прочно пребывает на объекте, и, когда это происходит, это называют пятой стадией развития шаматхи.

Время от времени в уме может возникать неудовлетворённость сосредоточением, и ощущение скуки приводит к рассе-

янности. В силу бдительности познаются дурные последствия этой отвлечённости, что не позволяет уму пребывать в состоянии скуки. Это называется шестой стадией развития шаматхи.

На этой стадии практики изъяны и омрачения уже подавлены благодаря размышлению об отрицательных последствиях, которые они принесут в будущем, но это не означает, что они не возникнут вновь. Поэтому медитирующий должен их опасаться. Всякий раз, когда в уме проявляются эти скверны, нужно вспоминать об истинной ценности осознанности, так как она, с помощью усердия и усилий, способна положить конец любым грубым и тонким омрачениям – будь то привязанность, влечение, пение и пр. Такова седьмая стадия развития шаматхи.

Несмотря на то, что, начиная с третьей стадии и заканчивая седьмой, ум уже в большей или меньшей степени сосредоточен, даже когда он прочно пребывает на объекте, время от времени, хотя и весьма редко, его могут отвлечь такие изъяны, как притуплённость и возбуждение. Из-за этого сосредоточение нарушается, и его можно восстановить силой второго умственного деяния. Это деяние применимо на всех стадиях развития шаматхи, с третьей по седьмую.

Если медитирующий освоит как третью, так и четвёртую силы, необходимые для противодействия возбуждению ума, а также пятую силу – для борьбы с притуплённостью, то эти два изъяна перестанут препятствовать сосредоточению. В результате практика будет протекать наподобие непрерывного потока, и это – восьмая стадия развития шаматхи.

Если на этой стадии практикующий будет осторожен и настойчив в своих усилиях, то эти два изъяна более не смогут нарушить его сосредоточение, и оно будет естественным и непрерывным, без малейших помех. Таким образом, на этой стадии сохраняется и третье умственное деяние.

Благодаря постоянному, упорному развитию сосредоточения именно с помощью шестой силы объект обретает особую ясность и отчётливость. На этой стадии ум без усилий сосредоточивается на объекте, не опираясь ни на внимательность, ни на бдительность. Тем самым достигается девятая стадия развития шаматхи. Подобно человеку, который как следует заучил наизусть текст священного писания, и, читая его, думает о другом, но это не мешает его речитативу, ум, прежде прочно установленный на объекте, пребывает на нём естественно и беспрепятственно. Поток сосредоточения может длиться долго, без усилий со стороны практикующего, -- это и есть четвёртое умственное деяние. Девятая стадия развития шаматхи также называется «сосредоточением доступа» («упарачара самадхи»).

Диаграмма продвижения через девять стадий

1-я сила --- 1-я стадия

2-я сила --- 2-я стадия --- 1-е ментальное деяние

3-я сила --- 3-я стадия --- 2-е ментальное деяние

3-я сила --- 4-я стадия --- 2-е ментальное деяние

4-я сила --- 5-я стадия --- 2-е ментальное деяние

4-я сила --- 6-я стадия --- 2-е ментальное деяние

5-я сила --- 7-я стадия --- 2-е ментальное деяние

3,4,5 силы --- 8-я стадия --- 3-е ментальное деяние

6-я сила --- 9-я стадия --- 4-е ментальное деяние

В той или иной степени безмятежность уже присуща уму медитирующего, который только приступает к практике осуществления сосредоточения (самадхи). По мере возрастания силы этой безмятежности его ум и тело становятся всё податливее. Закостенелость, вялость или неработоспособность ума связаны с тяжестью и умственной бездеятельностью, - всё это аспекты коренной причины умственных скверн – омрачений («моха»). Когда мы говорим, что безмятежность противо-

стоит неподатливости, мы имеем в виду то, что эта безмятежность, или шаматха, сопровождается лёгкостью в уме и теле. В спокойном уме порождается радость («прити»), и благодаря этому ум упрочивается в созерцании объекта медитации. Покой ума также способствует спокойствию и расслабленности тела, и подобное телесное состояние весьма полезно для медитирующего.

По мере продвижения в практике сосредоточения эта радость постепенно ослабевает, и ей на смену приходит равностное ощущение («упекша»), когда ум всё устойчивее пребывает на объекте... Это переживание называется «самадхи-упачара-ачала-прасрабдхи») (буквально: неколебимая прочность доступа к сосредоточению), и именно в нём происходит вступление в состояние, весьма сходное с первым погружением («дхьяна»).

Продолжая практику в том же ключе, медитирующий и вправду достигает первого уровня погружения. Как уже было сказано, существуют три великих уровня («бхуми»), которые иногда называют мирами-элементами («дхату»), но их можно также поделить в общей сложности на девять уровней:

1. Уровень желаний («кама-бхуми»)
2. Уровень первого погружения («пратхама-дхьяна-бхуми»)
3. Уровень второго погружения («двितья-дхьяна-бхуми»)
4. Уровень третьего погружения («трития-дхьяна-бхуми»)
5. Уровень четвёртого погружения («катуртха-дхьяна-бхуми»)
6. Уровень сферы безграничного пространства («акашанантъятана-бхуми»)
7. Уровень сферы безграничного сознания («виджнянанантъятана-бхуми»)
8. Уровень сферы ничто («акинчаньятана-бхуми»)
9. Уровень сферы ни-восприятия, ни-невосприятия («найвасамджня-насаджьятана-бхуми»), который также называют «вершиной бытия» («бхавагра»).

Эти уровни последовательно достигаются благодаря непри-

Медитация шаматха (безмятежность) («ши не»)

вязанности к ним, а также осознанию преимуществ более высоких уровней, чем те, что уже достигнуты, вместе с пониманием недостатков уже достигнутых уровней.

Эти достижения-погружения («дхьяна-самапатти»), то есть последние восемь из этих девяти уровней, являются причинными факторами, поскольку благодаря их достижению (человеком) он может переродиться в небесах миров форм или без форм (в соответствии с видом достигнутого им погружения).

Далее Его Святейшество переходит к описанию способа достижения погружений, плодов этих погружений, четырёх неформных погружений, а также особых добродетелей и знаний.

Медитация шаматха (безмятежность) («ши не»)

1. Первая сила – сила слушания. Первая стадия развития шаматхи достигается силой слушания.
2. Установление ума на объекте созрелоточения.
3. Сила внимательности (памятования).
4. Сила бдительности.
5. Начиная с этого этапа, и вплоть до седьмой стадии умственного погружения, пламя будет уменьшаться на каждой стадии, пока совсем не потухнет. Это различие в размере пламени, его отсутствие или присутствие отражает степень усердия и силу внимательности и бдительности.
6. Слон олицетворяет собой сознание, его чёрный цвет говорит о ментальном факторе притуплённости.
7. Обезьяна олицетворяет отвлечения ума, а её чёрный цвет – ментальный фактор возбуждения.
8. Сила размышления. Благодаря этому достигается второй уровень погружения ума.
9. Непрерывное сосредоточение на объекте (продолжительность сосредоточения возрастает).
10. Пять видов чувственного желания являются объектом ментального фактора возбуждения.

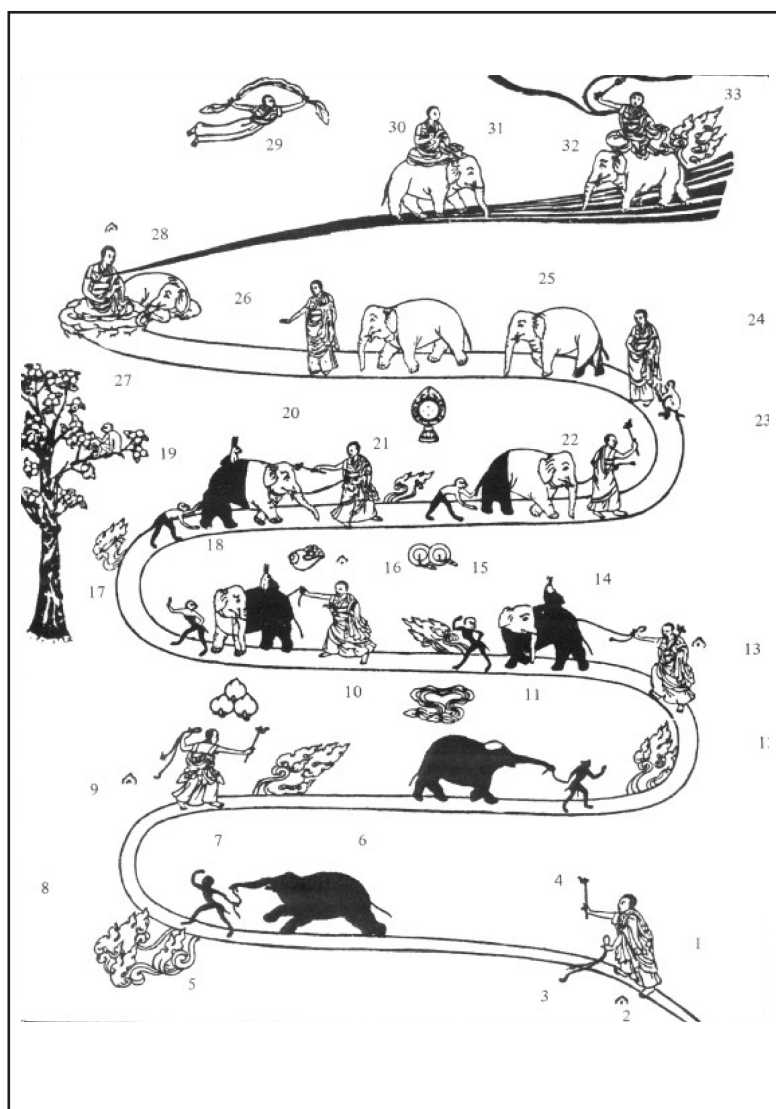


рис. 12 - Схема развития шаматхи

11. Отныне чёрный цвет, начиная с головы, начинает меняться на белый. Это означает успешную практику ясного созерцания объекта медитации и продолжительное установление ума на объекте сосредоточения.
12. Сила внимательности. Благодаря этой силе достигаются третья и четвёртая стадии ментального погружения.
13. Возвращение отвлѐкшегося ума к объекту сосредоточения и удержание на нём внимания.
14. Заяц олицетворяет собой тонкую форму ментального фактора притуплѐнности. На этой стадии происходит осознание различия между тонкими и грубыми формами притуплѐнности.
15. То, что слон оглядывается, означает, что, после отвлечения, ум вновь возвращается к объекту сосредоточения.
16. Сохранение ясного осознания даже о малейших деталях объекта сосредоточения.
17. Сила бдительности. Благодаря ей достигаются пятая и шестая стадии ментального погружения.
18. Ментальный фактор возбуждения, предшествующий собственно состоянию погружения, значительно ослабевает.
19. Во время медитации шаматхи необходимо устранять любые мысли, даже добродетельные, и ум нужно прочно удерживать на объекте сосредоточения. Дело в том, что подобные мысли, даже благие, будут препятствовать медитации. В то время, когда практикующий не занимается освоением шаматхи, устранять благие мысли не следует.
20. Сила бдительности не даёт уму отвлекаться, и, лишь благодаря её искусности, ум погружается в сосредоточение.
21. Ум обуздан.
22. Ум умиротворѐн.
23. Сила ментального погружения достигается благодаря энергии ума.
24. Ум обретает полное умиротворение. На этой стадии уже невозможно возникновение даже тонких форм притуплѐнности и возбуждения. Даже если они и возникнут, то будут немедленно устранены малейшими усилиями.
25. Здесь цвет слона полностью меняется с чёрного на белый,

а также исчезает обезьяна. Смысл этого состоит в следующем: без препятствующих факторов, таких как возбуждение и притуплённость ума, ум может непрерывно пребывать на объекте, совершенно легко и устойчиво, начиная с применения сил внимательности и бдительности – в самой малой степени.

26. Однонаправленность ума.

27. Сила совершенства. Девятая стадия ментального погружения достигается в силу совершенства.

28. Безупречная равностность.

29. Телесное блаженство.

30. Достижение безмятежности: шаматхи.

31. Блаженство ума.

32. Корень сансары уничтожается совместным применением силы шаматхи и проникновения (випашьяны), а также пустоты (шуньяты) как объекта сосредоточения.

33. Пламя олицетворяет мощные силы внимательности и бдительности. С помощью этих сил практикующий исследует природу и тончайший смысл пустоты (шуньяты) – абсолютную реальность всех явлений.

Молитва после медитации восьмой

Из глубинного тантрического текста «Гуру пуджа»:

Читая эту молитву, представляйте:

Гуру Шакьямуни, в окружении Ваджрадхары, бесчисленных будд, бодхисаттв и архатов, даков и дакинй, множества тантрических божеств, защитников Дхармы и святых гуру коренной и косвенной традиций, посылает мне и всем живым существам, которых я представляю вокруг себя, бесчисленные лучи света.

Этот свет растворяется во мне и во всех живых существах, очищая все загрязнения и омрачения и принося нам всю полноту знания – особенно знание о том, как отбросить возбуждение и притуплённость ума, чтобы я смог достичь совершенства сосредоточения, однонаправленно пребывая на абсо-

лютой природе всех явлений.

ДЖИНГ ГЁ НАМ ПАР ЙЕНГ ВЕЙ КЬОН ПАНГ НЕ

Благословите меня достичь совершенства сосредоточения,

ЧЁ КЮН ДЕН ПЕ ТОНГ ПЕЙ НЕ ЛУГ ЛА

Избегая пороков вялости, возбуждения и рассеянности

ЦЕ ЧИГ НЬЯМ ПАР ДЖОГ ПЕЙ ТИНГ ДЗИН ГЬИ

И однонаправленно созерцая

САМ ТЕН ПАР ЧИН ДЗОГ ПАР ДЖИН ГЬИ ЛОБ

Способ существования всех дхарм – пустоту от самобытия.

После этой молитвы завершите визуализацию Гуру Шакьямуни, разъясненную выше на стр. 40 и посвятите заслуги молитвой.

Посвящение заслуг

ГЕ ВА ДИ ЙИ НЬЮРДУ ДАГ
В силу этих заслуг
ЛАМА ТХУБ ВАНГ ДРУБ ГЬЮР НЕ
Да я стану я быстро Гуру-Буддой
ДРОВА ЧИК КЬЯНГ МА ЛЮ ПА
И приведу всех до единого живых существ
КЪЕ КЬИ СА ЛА ГЁ ПАР ЦОГ
В его просветлённый мир!

