Пробуждение ума, просветление сердца Гьяцо Тензин filosoff.org
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
http://filosoff.org/ Приятного чтения!

Пробуждение ума, просветление сердца Гьяцо Тензин.
Введение.

Будда излагал много различных учений, соответствовавших различным интересам и склонностям его слушателей. Однако, все они описывают методы очищения сознания и достижения полностью пробуждённого состояния Просветления. Среди различных наставлений есть особый раздел учения о тренировке ума, или трансформации мышления, где специально описываются методы развития того, что называется "пробуждающимся умом", устремлённости к достижению Просветления ради помощи другим. Эти методы были принесены в Тибет индийским наставником Атишей, который обучал им своих тибетских учеников. От Хортёна Намха Пел эта традиция перешла к первому Далай Ламе, а от него – далее вплоть до моего коренного гуру, Кьябдже Линг Ринпоче (1903 – 1983), от которого её получил я.

Эти методы воплощают суть учений Будды – развитие пробуждающегося ума. Я рад возможности изложить их, поскольку практикую их сам. Хотя я и не обладаю всеми качествами, необходимыми, чтобы давать такие наставления, я испытываю великое уважение и преданность к этому учению. Я рад, что эти драгоценные наставления дошли от Будды до такого человека как я в эту эпоху упадка, когда учение Будды почти угасло. Преподаю ли я это учение, или вы слушаете или читаете его – мы не заняты никаким соревнованием. Мы не делаем это ради личной выгоды. Если это учение преподаётся из чистого побуждения помощи другим, нет опасности ухудшения состояния нашего ума; оно может только улучшиться.

Мы можем достичь Просветления только через практику освоения; без неё невозможно преобразовать наш ум. Единственной целью чтения и слушания буддийского учения является обретение нами способности правильно заниматься практикой. Поэтому надо как можно лучше стараться применять на практике то, что усвоено. В настоящее время случилось так, что мы обрели эту драгоценную жизнь свободных и удачливых людей, способных осуществлять такую практику. Надо использовать возможность. Хотя и важно заботиться о теперешней жизни, не следует заниматься только этим. Надо подумать и о своём будущем. Ведь мы очень мало знаем о загробной жизни, и судьба наша непредсказуема. Если загробная жизнь существует, очень важно позаботиться и подготовиться к ней. Теперь, когда мы обрели все условия для практики Дхармы, учения Будды, нам надо сосредоточить все свои усилия именно на этом и таким образом придать смысл своей жизни.

Мы можем сделать это, вступив на путь, ведущий к будущим благоприятным рождениям и, в конечном счёте – к Просветлению. Окончательным устремлением является достижение полностью пробуждённого состояния Будды потому, что даже будущее благоприятное рождение не очень надёжно. Размышление об общих и особых недостатках всего цикла существования – этого порочного круга рождения и смерти – приведёт нас к тому, что мы устремимся к освобождению от страдания. Кроме этого, мы должны быть заняты не только собой, но и благом всех остальных.

Особая методика преобразования ума описана в стихотворении "Тренировка ума по семи пунктам", прокомментированном в работе Хортёна Намха Пел "Лучи солнца". То, что называется умом, мыслью или сознанием – очень непростая тема. Имеет смысл проанализировать, что подразумевается под сознанием или умом, особенно в контексте буддийского учения, потому что согласно Будде не существует бога-творца; все явления возникают в зависимости от индивидуальных причин и условий. Нам придётся проанализировать эти причины.

Также как тепло огня не создано кем-то ещё, но природой огня является то, что он горячий; и как природой воды является её влажность, также есть нечто называемое сознанием или умом, на основании чего мы испытываем чувства удовольствия и боли. Вообще, если мы не знаем природы чего-либо, мы не можем преобразовать и использовать это. Не зная климатических условий местности, нельзя правильно выбрать время для посадки цветов. Так и, чтобы осуществить преобразование в уме, важно сначала определить, что такое ум, или сознание. Затем надо понять, как ум преобразуется.

Независимо от того, признаёте ли вы существование того, что называется умом или сознанием, ясно, что все испытывают удовольствие и боль, и что каждый

Пробуждение ума, просветление сердца Гьяцо Тензин filosoff.org стремится к счастью и избегает страдания. Это счастье, которого мы ищем и желаем, возможно благодаря сознанию. Поэтому необходимо определить природу сознания и тот процесс, которым мы можем изменять и тренировать его. Фактически, преобразование в уме можно осуществить только умом. Поэтому надо исследовать, возможно ли такое состояние, в котором мы были бы полностью свободны от всех негативных сторон ума, и каков действительный процесс достижения такой свободы.

Боль, удовольствие и страдание зависят от конкретных причин и условий. Поэтому важно определить негативные стороны ума, порождающие страдание, и попытаться преодолеть их. Также, можно развивать позитивные стороны ума, порождающие счастье.

Тренировка ума означает методику или процесс, которым можно преобразовать, или очистить ум. Во всех мировых религиях и, особенно, в буддизме есть методики для преобразования сознания. Но здесь представлена уникальная методика тренировки нашего дикого и омрачённого ума. Этот текст называется "Лучи солнца" потому, что он описывает методы, используя которые можно рассеять темноту неведения внутри ума. Темнота ума означает ошибочную идею "себя" и наше эгоцентрическое и эгоистическое воззрение – негативные стороны ума. Как лучи солнца рассеивают темноту, эти наставления рассеивают тьму неведения.

В начале своей работы автор, Хортён Намха Пел, который был учеником Цонкапы, выражает ему почтение как высочайшему наставнику, взывая к его состраданию. Слова "высочайший наставник" означают великие качества, которыми обладал Цонкапа – его отказ от привязанности к временным удовольствиям мира и достижение наивысших реализаций.

Выразив почтение Цонкапе, в следующих строфах автор приветствует Будду, автора методики тренировки ума; Ьудду будущего, Майтрею; и Бодхисаттву Мудрости, Манжушри. Далее упоминаются тибетские учителя тренировки ума, наставники традиции Кадам. Автор выражает почтение Будде, описывая его качества и то, как он, мотивируемый сильным состраданием и любовью к другим существам, практиковал шесть совершенств и четыре фактора для созревания умов других с целью освобождения их от их страданий и приведения их к полному освобождению и пробуждению ума.

Здесь, сравнивая со штурманом, доводящим корабль с пассажирами до места назначения, автор говорит о том, как Будда, управляя кораблём любви и пробуждающегося ума, ведёт других существ к Просветлению. Когда-то и он был обычным существом, как мы, но, побуждаемый сильным состраданием, он упражнялся, следуя пути, и смог преобразовать свой ум и достичь окончательного Просветления. Именно сострадание побуждало его к достижению такого состояния, именно сострадание сделало совершенным его Просветление, и именно сострадание побудило его учить других в соответствии с их различными склонностями и интересами.

Вот почему пробуждающийся ум является корнем всякого счастья и мира во всей Вселенной. В дальней перспективе это основа для достижения полного Просветления; но даже день ото дня, чем в большей степени мы сможем развить альтруистическое отношение, тем счастливее мы будем, и тем лучшая атмосфера будет окружать нас. С другой стороны, если эмоции будут беспорядочно блуждать, и мы будем легко впадать в ненависть и зависть, тогда мы с самого утра будем даже неспособны насладиться завтраком, а друзья будут избегать нас. Такие беспокойные эмоции раздражают не только наш собственный ум, но и умы других. В таких тяжёлых чувствах не может быть виноват кто-то другой, они являются результатом нашего собственного состояния ума. Вот почему альтруистическое отношение приносит великое чувство счастья и душевного покоя.

Чем более спокоен наш ум, тем более умиротворяющая атмосфера окружает нас. С другой стороны, страх и подозрительность возникают в результате эгоистического отношения и других негативных состояний ума. Эгоистическое отношение порождает страх и незащищённость, которые переходят в подозрительность. Поэтому даже для людей, не имеющих особой веры, важно обладать спокойствием ума. Когда обсуждают качества Будды, пробуждённый ум и сострадание всегда выделяют прежде всего.

Глава 1. Мотивация и устремление.

Какую бы практику Дхармы мы ни выполняли как буддисты, будь то молитвы, даяние или слушание учения, начинать следует со слов принятия прибежища и порождения пробуждающегося ума:

Вплоть до Просветления обращаюсь к прибежищу
В Будде, Дхарме и духовной общине.
Силой щедрости и других добродетелей
Пусть стану я Буддой ради блага всех существ.

Эта строфа заключает в себе суть всего учения Будды, и особенно учения махаяны, великой колесницы. Первые две строки посвящены прибежищу, а последние – порождению альтруистического пробуждающегося ума.

Все, кто принимают прибежище, имеют чувство близости и веры в Три Драгоценности: Будду, Дхарму – его учение и Сангху – духовную общину монахов и монахинь. Это является критерием, который определяет, буддист вы или нет. Если принимаете прибежище в Трёх Драгоценностях, вы буддист, в противном случае – нет. Прибежище можно принимать с различной степенью глубины, соответственно уровню своего понимания. Чем лучше вы поймёте природу Трёх Драгоценностей, тем большей будет ваша убеждённость в их исключительных качествах и тем глубже и увереннее станет ваше обращение к прибежищу в них.

Способы обращения к прибежищу различны. Один из них – это вера в Три Драгоценности при восприятии их как высших объектов относительно себя и желание обрести в них убежище, защиту и поддержку. Другой способ обращения к прибежищу в Трёх Драгоценностях – это преследование цели стать Буддой путём освоения их высочайших качеств знания и постижения. Эти два способа принятия прибежища демонстрируют различные уровни смелости и решимости. Одни ищут поддержки и защиты кого-то высшего во времена опасности и трудностей и нуждаются в его поддержке, чтобы выполнить то, что они наметили. Такие люди, фактически, не способны сами делать свои дела. Другие – более смелые. Они могут попросить некоторой поддержки в начале, но имеют решимость сами помочь себе. Они прилагают для этого все необходимые усилия, стремятся стать независимыми и усердно трудятся ради осуществления своих целей и освобождения от проблем.

При принятии прибежища есть и такие, которые не очень смелы. Они вверяют себя Трём Драгоценностям с молитвой о защите и убежище. Им не хватает уверенности и веры в самих себя, чтобы подняться до уровня Будды. Такова позиция людей, стремящихся только к своему собственному освобождению от страдания и перерождений. Те, кто стремится к освобождению всех существ, намного смелее. Они тоже вверяют себя Трём Драгоценностям и ищут в них защиты и убежища, но главной их целью является достижение наивысшего состояния Будды, чтобы иметь возможность наилучшим образом помочь другим. Такие люди имеют решимость устранить все следы тревожащих эмоций и осуществить безупречные качества Будды. Такой способ принятия прибежища является дальновидным.

Поскольку ясно, что обращение к прибежищу может принимать различные формы и осуществляться на разных уровнях, при произнесении стиха принятия прибежища необходимо размышлять о природе Будды, Дхармы и Сангхи и их особых качествах.

Силой щедрости и других добродетелей
Пусть стану я Буддой ради блага всех существ.

Эти две строки выражают пробуждающийся ум. Развивая это особое устремление, практикующий преследует цель достижения высочайшего Просветления в интересах всех живых существ. Начиная с принятия прибежища, во всех благих деяниях он думает: "Я сделаю эти полезные дела, чтобы все живые существа смогли освободиться от всех несчастий и пребывать в полном умиротворении".

Благая деятельность такого практикующего не направлена на личный интерес. Это устремление является самым необычным, смелым и всеобъемлющим. Силой этой мысли практикующий засаживает семена и создаёт основу для всего прекрасного в этой и последующих жизнях. Эти строки содержат суть и корень учений Будды. Хотя строфа очень коротка, её смысл глубок и обширен. Произнося эти строки, следует направлять всю свою практику Дхармы, будь то созерцание, даяние или слушание учения, на благо всех живых существ. Не следует уделять только поверхностное внимание словам, но надо размышлять об их смысле.

Каждый раз, приступая к практике Дхармы, мы начитаем с этой строфы принятия прибежища и порождения пробуждающегося ума. Обычно её произносят три раза, хотя нет такого правила, по которому её нельзя было бы произнести большее или меньшее число раз. Смысл троекратного повторения в том, чтобы иметь возможность при произнесении размышлять о её смысле. Этой практикой мы должны суметь преобразовать своё отношение, изменить ум к лучшему. Для этого может оказаться необходимым произнести эту строфу много раз. В зависимости от настроения может быть лучше много раз повторить две строки принятия прибежища, а затем так же произносить слова порождения пробуждающегося ума. Тогда вы сможете сосредоточиться на одном и выполнить практику более эффективно. После пятнадцати повторений в вашем сердце должно что-то измениться. Иногда это может настолько вас затронуть, что слёзы навернутся на глаза.

Только после правильной практики принятия прибежища и порождения пробуждающегося ума следует переходить к другим действиям, таким как чтение молитв или мантр. Сила любой последующей практики зависит от качества и силы практики прибежища и пробуждающегося ума. Сомнительно, является ли вообще буддийской практикой простое произнесение молитв без должной мотивации. Это может быть не более полезным, чем проигрывание магнитофонной записи. Поэтому позитивная мотивация имеет здесь важнейшее значение. Главной задачей духовной практики должно быть развитие позитивного и здорового образа мыслей и деятельности.

Приготовление пищи начинают с основных ингредиентов, таких как рис, мука и овощи. Соль и специи добавляют позднее, для вкуса. Также, когда путём создания в уме позитивной и здоровой направленности осуществляется основная задача практики Дхармы, другие действия, такие как чтение молитв, визуализации и созерцание, будут тоже значимыми.

В принципе, все религии предназначены для того, чтобы помочь человеку стать лучше, совершеннее и созидательнее. В одних религиях главной практикой является молитва, в других – внешнее покаяние, а в буддизме главная практика – это преобразование и исправление ума. Можно рассмотреть это по-другому. В сравнении с физической и речевой деятельностью умственная деятельность является более тонкой и труднее поддаётся контролю. Поведение тела и речи более очевидно, его легче освоить и осуществлять. В этом смысле, вовлечение ума в духовную деятельность является более тонкой и трудной задачей.

Для нас крайне важно понять истинный смысл буддизма. Очень хорошо, что интерес к буддизму растёт, но более важным является знание того, что такое буддизм на самом деле. Помимо понимания подлинной ценности и смысла буддийского учения, любая попытка сохранить, воссоздать или пропагандировать его будет погоней по ложному следу. Смысл и понимание Дхармы – это не что-то физическое. Поэтому даже строительство монастырей и декламирование буддийских текстов без правильного понимания не может быть практикой Дхармы. Дело в том, что практика Дхармы осуществляется в уме.

Было бы ошибкой думать, что вся практика Дхармы заключается в перемене одежды, чтении молитв и совершении простираний. Я объясню. Когда мы совершаем простирания или обхождение храма, в нашем уме возникают всевозможные мысли. Когда скучно, а времени много, прогулка вокруг храма может быть очень приятной. Если найти разговорчивого спутника, время летит быстро. Такая прогулка может быть прекрасной, но это не является практикой Дхармы в подлинном смысле. Бывают даже случаи, когда кто-то выглядит практикующим Дхарму, но на самом деле он в это время создаёт негативную карму. Например, кто-то, обходя храм, может вынашивать планы обмана или мщения, думая: "Вот так я его достану, скажу ему это, а сделаю то". Или можно произносить священные мантры, а ум в это время будет предаваться

злонамеренным мыслям. Поэтому то, что кажется физической или речевой практикой Дхармы, может оказаться обманчивым.

Мы говорим, что основным назначением практики Дхармы является тренировка ума. Каков её механизм? Подумайте о тех случаях, когда вы настолько сердиты, что готовы навредить кому-то. Здесь, чтобы быть настоящим практиком Дхармы, надо разумно взвесить ситуацию. Нужно подумать о многочисленных пороках гнева и позитивных последствиях развития сострадания. Также можно подумать о том, что человек, являющийся объектом вашего гнева, как и вы, хочет обрести счастье и избежать беды. Как в такой ситуации можно оправдать нанесение ему вреда?

Можно сказать себе: "Я считаю себя буддистом. Открывая глаза утром, я произношу молитвы принятия прибежища и порождения пробуждающегося ума. Я обещаю трудиться ради всех живых существ, но теперь я решился быть жестоким и несправедливым. Как смогу я называть себя буддистом? Как посмею я предстать перед Буддами, выказав презрение к их пути?"

Думая так, можно полностью усмирить свою воинственность гнев. С другой стороны, добрые и благожелательные мысли можно вызвать, размышляя о том, насколько неправильно сердиться на этого человека, и как он заслуживает вашей доброты и благожелательности. Так в своём сердце можно осуществить подлинное превращение. Это Дхарма в истинном смысле слова. Имевшие место негативные мысли могут исчезнуть и смениться позитивным и сострадательным чувством к этому человеку. Эта перемена драматична. Это великий скачок. Это то, что на самом деле подразумевает практика Дхармы; но это не просто.

Когда ум находится под влиянием сильной благой мысли, ничто дурное не может произойти в это время. Даже кажущиеся негативными действия могут иметь положительные результаты, если их побуждают добрые и счастливые мысли. Например, ложь обычно вредоносна, но если она произносится из сострадания и обдумано, она может стать чем-то полезным.

Альтруистическая мысль пробуждающегося ума вырастает из бодхисаттовской практики альтруистической любви и сострадания. Поэтому в некоторых случаях Бодхисаттва может совершить негативные физические и речевые действия, которые обычно влекут неблагоприятные последствия. Иногда, в зависимости от мотивации, такие действия могут стать нейтральными, а в некоторых случаях - чрезвычайно благими. Вот некоторые причины, почему мы настаиваем, что буддизм главным образом направлен на ум. Физические и речевые действия играют лишь вторичную роль. Поэтому качество, или чистота любой духовной практики здесь определяются намерением и мотивацией практикующего.

Люди вольны верить в любую религию, которая им нравится. Те, кто отвергает религию, делают это по собственной доброй воле. Люди выбирают себе религии в соответствии с их интересами и духовными склонностями. Нет способа заставить всех принять буддизм или любую другую религию. Сам Будда за время своей жизни не смог сделать буддистами всех индийцев. В мире различных вкусов и склонностей все не могут быть буддистами. Люди обладают правом верить или не верить в религию по своему желанию.

Для нас важно то, что мы выбрали буддизм и обращаемся к прибежищу в Будде. При таких обстоятельствах мы обязаны жить в соответствии со словами Будды. Если мы, тибетцы не будем сами следовать учению Будды, но попросим делать это китайцев, это будет просто абсурд. Они отвергают буддизм; зачем им следовать учению Будды? Если они лгут и делают тёмные дела, что мы можем поделать? Если они охвачены ненавистью, страстью и неведением, они не будут счастливы сами и причинят проблемы другим. Поэтому задачей буддистов, в том числе тибетских, является практика учения Будды. Наша практика должна быть такой, чтобы тревожащие эмоции - вражда, страсть и неведение - устранялись. Нам надо освободить свой ум от этих омрачений и развить вместо них положительные качества.

Будучи буддистами, мы держим у себя дома на алтаре статуэтки или изображения Будды. Мы посещаем храмы и монастыри, чтобы выразить почтение Будде. Всё это выражает нашу веру и уважение. Но подлинное значение имеет то, насколько наша жизнь соответствует словам Будды. Будда - наш учитель, руководитель и духовный наставник. Поэтому деятельность наших тела, речи и ума должна соответствовать его учению. Даже если мы не можем полностью ему соответствовать, мы должны по-настоящему стараться делать это. Надо в глубине своего сердца принять твёрдое решение действовать по учению Будды и

добиваться того, чтобы наша собственная повседневная жизнь соответствовала тому, что мы буддисты. Если мы не сможем жить так, наша декларация будет поверхностной и бессмысленной. Если под видом того, что мы буддисты, мы будем пренебрегать словами Будды и игнорировать их, это будет формой обмана. Это противоречиво и прискорбно. То, что мы говорим, должно быть в гармонии с тем, что мы делаем.

Приступая к практике Дхармы, мы произносим молитвы принятия прибежища и порождения пробуждающегося ума, но в то же самое время мы должны создать здоровую мотивацию, возникающую из доброты и сострадания. Такую практику учитель и ученики должны выполнять вместе. Сидя на троне, я не должен думать, какой я великий. И также я не должен думать, что я Далай Лама, и могу говорить моим последователям всё, что захочу. Такое отношение было бы неправильным. Я простой буддийский монах и последователь Будды. Моя ответственность заключается в том, что я должен как можно лучше исполнять учение. Практикуя учение, я не стараюсь понравиться или польстить Будде. Фактически я занят своим собственным счастьем и страданием. Наслаждаюсь ли я счастьем или страдаю – это целиком в моих собственных руках. Эти основополагающие причины побуждают меня заниматься практикой Дхармы.

Будда, основываясь на своём знании, учил о том, что в дальней перспективе полезно, а что вредоносно. Я, например, желаю счастья и надеюсь избежать страдания. Это устремление таково, что его продолжительность распространяется на месяцы, годы и даже выходит за пределы всей этой жизни; оно распространяется на бесконечное количество жизней. Чтобы жизнь за жизнью обладать счастьем и свободой от страдания, я должен осознать, что три яда – тревожащие эмоции желания, ненависти и неведения – мои враги. Неведение – вера, что вещи существуют так, как они выглядят, независимо и автономно, вне зависимости от причин – корень этих омрачений. Чтобы противодействовать этому мышлению под влиянием неведения и себялюбия, мне надо породить альтруистическую любовь, сострадание и мудрость понимания пустоты.

Я верю, что моя судьба целиком в моих руках. То, чему учил Будда, имеет великий смысл для моей жизни. Его слова становятся всё яснее, и то, чему он учил две с половиной тысячи лет назад, уместно теперь, как и всегда. Даже несмотря на то, что я неспособен постичь всю глубину его учения, я могу понять его замысел в отношении объяснения двух истин (абсолютной и условной), четырёх благородных истин (страдания, его происхождения, прекращения и пути к прекращению) и так далее. Поскольку я слушал и размышлял о философском учении, преподанном Буддой так давно, вряд ли найдётся что-то, что не имеет для меня смысла. Я извлекаю из его учения великую пользу и верю, что другие, в свою очередь, могут извлечь пользу из моих слов. Именно с этим намерением помочь я делюсь своими идеями и опытом. Помогая другим людям, мы служим Дхарме. Помощь даже одному человеку ценна.

Будда сначала развивал альтруистическое мышление, а потом занимался накоплением добродетели. Наконец, он достиг просветлённого состояния Будды. Он сделал это исключительно в интересах других существ. Вдохновляемый пробуждающимся умом, занятым больше другими, чем собой, Будда совершенствовал свою практику осуществления пути. Благодаря альтруизму Будда трудился ради осуществления блага других существ. В течение эпох он был стоек в этом стремлении. Даже после достижения просветления, именно сила альтруизма побудила его повернуть колесо Дхармы. Поэтому основной предмет буддизма в том, чтобы быть полезными другим. Когда мы можем помочь другим породить добро в их сердцах, сделать их счастливыми, а их жизни значимыми – это подлинное служение Будде и его учению. Это главное, на что нам надо направлять своё усердие и стремление. Я думаю, именно так можно осуществить благополучие других и своё собственное.

Традиционный обычай для учителя совершать три простирания перед троном перед тем, как воссесть на него, очень важен. Смысл этого в том, чтобы отвратить гордыню. Когда вы сидите на высоком троне и даёте наставления, люди оказывают вам почтение простираниями. В таких обстоятельствах надо быть особо осторожным. Иначе есть огромная опасность проникновения гордыни. Иногда такое случалось. Некоторые монахи, бывшие поначалу очень простыми, обретя множество учеников и определённый статус, начинали важничать. Их нельзя винить за это; это было результатом их тревожащих эмоций.

Тревожащие эмоции чрезвычайно выносливы и коварны. Когда человек садится на трон, находясь под их влиянием, им руководит заблуждение. Чем дольше мы его

слушаем, тем больше возрастает его гордыня. Так действуют тревожащие эмоции. Их результат изумляет. Они могут заставить одного учителя поссориться с другими из-за желания иметь больше учеников. В таких случаях действуют и привязанность, и вражда.

К счастью, существует сила, способная противостоять тревожащим эмоциям. Это мудрость. Эта мудрость становится яснее и острее, когда мы анализируем и исследуем. Она могущественна и устойчива. А невежественный ум, хотя и может быть выносливым, не способен противостоять исследованию. Он не выдерживает умелого анализа. Понимание этого приводит нас к уверенности относительно источника проблем, порождаемых тревожащими эмоциями. Изучая и размышляя, можно добиться хорошего понимания того, что такое мудрость и тревожащие эмоции, такие как вражда и привязанность, порождаемые умом, который верит, что вещи истинны и существуют так, как выглядят. Ум, мыслящий истинное существование, крайне активен, силён и хитёр. Его близкий соратник – себялюбие – настолько же стоек и упрям. Мы слишком долго находимся под его полной властью. До сих пор он выступал как наш друг, опора и защитник. Теперь, если мы осмотрительны и разумны, мы должны развить мудрость понимания того, что вещи не существуют так, как они выглядят; в них нет этой истины; это называется мудростью пустоты. Последовательно применяя это оружие, мы можем противостоять тревожащим эмоциям.

В контексте практики нам надо размышлять о преимуществах заботы о других и пороках себялюбия. Мысль заботы о других в дальней перспективе окажется наилучшей, а эгоизм предстанет в дурном свете. Это целиком зависит от того, насколько мы серьёзны и настойчивы. Если мы сумеем испытать себя, следуя правильному пути и прилагая согласованные усилия, тогда мы сможем быть уверены, что тревожащие эмоции можно устранить.

Состояние Будды – окончательная цель нашей практики. Поэтому полезно знать, что это такое. Тибетское слово (просветление, пробуждение) состоит из двух частей: первая означает очищение, а вторая – обогащение или полноту. Главное, от чего мы должны очиститься – это пороки нашего ума. Такое очищение не предполагает моментального исчезновения этих пороков. Оно означает сложный процесс применения противоядий вплоть до полного их устранения.

Эти пороки являются причинами страдания. Это карма, тревожащие эмоции, а также оставляемые ими следы. Их можно устранить, только применяя соответствующие противоядия. Следы, оставленные тревожащими эмоциями, не позволяют сознанию достичь Всеведения. По своей природе сознание обладает потенциалом знать всё, но эти пороки затеняют ум и преграждают ему путь к такому знанию. Устранение этих препятствий путём развития необходимых противодействующих факторов осуществляется умом. Когда сознание полностью свободно от препятствий, оно автоматически становится полностью осознающим, и такая личность пробуждается к полному просветлению.

Состояние просветления не является чем-то физическим, подобным раю на небесах. Это качество самого ума, полностью раскрывающего свой позитивный потенциал. Поэтому, чтобы достичь такого пробуждения, надо начать с устранения негативных сторон своего ума и развития в нём позитивных качеств одного за другим. Именно ум активно применяет противоядие в процессе устранения вредоносных импульсов и заблуждений. Наступает момент, когда тревожащие эмоции и препятствия для ума уже больше не могут вернуться ни при каких обстоятельствах. Это же означает, что исключительно ум осуществляет развитие духовного прозрения и знания. Каким бы слабым ни было в начале позитивное устремление, следуя его направленности, ум достигает совершенства знания и пробуждается к состоянию Будды.

У каждой из мировых религий есть свои особые черты и свои последователи. Но, в сущности, религии имеют ряд общих целей и задач. На протяжении столетий они являются причиной блага для миллионов людей. Нет причины, почему, искренне следуя религии, люди не могли бы обретать душевный покой и становиться культурнее, цивилизованнее и лучше. Они приносят пользу себе, а многие служат великую службу человечеству. Но, однако, многие политические и социальные проблемы возникают от злоупотребления религией. Люди противостоят последователям других вер, и иногда это может дойти даже до полномасштабной войны. И, тем не менее, следует уважать разнообразие религий, потому что люди имеют различные нравы и склонности, вкусы и интересы. Одна религия не может удовлетворить всех, поэтому надо принять их разнообразие.

Каждая религия полезна по-своему. Воображать, что должна быть одна религия на весь мир, бессмысленно. Даже при жизни самого Будды не каждый индиец принял буддизм. То же истинно и для других религий и их последователей. Поэтому я верю в гармонию религий, которая практична, осуществима и может дать положительные результаты. Я восхищаюсь благими делами последователей других вер. Это очень хороший способ находить друзей. У меня много хороших друзей – христиан, мусульман и индуистов. В этом контексте философские дискуссии и споры кажутся мне бессмысленными. Что хорошего в том, чтобы оспаривать теоретические положения веры других?

Вместо того, чтобы способствовать взаимному соперничеству и дискуссиям между религиозными людьми, я предлагаю учиться у других религий. Тибетские буддийские монахи могут взять пример с христиан, занятых социальными проблемами, многие из которых посвящают свои жизни бедным, угнетённым и нуждающимся. Например, в Калькутте живёт Мать Тереза. Многие христиане ухаживают за прокажёнными, совершенно не заботясь о собственной жизни. Есть ли хоть один тибетский монах, делающий это? Около тысячи лет назад великий тибетский учитель Дромтёнпа действительно осуществлял такой великий труд и лишился конечностей. В менее отдалённом прошлом Техор Кьорпён Ринпоче также ухаживал за страдающими проказой. Поэтому, вместо противостояния, мудрее и полезнее учиться друг у друга. Таким способом религиозные люди могут играть позитивную роль в установлении мира и гармонии в нашем мире.

Поскольку люди и их склонности различны, Будда преподавал множество философских воззрений. Смысл его учения в осуществлении блага живых существ, а, в конечном счёте – в приведении их к миру и просветлению. Учение Будды – это не догматика, требующая от всех последователей следования одной, определённой философской теории. Напротив, Будда предлагал объяснения различных уровней, подходившие различным типам интеллекта и склонностям его учеников. В результате в Индии возникли четыре большие философские школы. И даже в этих четырёх больших школах есть многочисленные малые.

Важно помнить, что всё, чему учил Будда, имело целью помощь живым существам и руководство на духовном пути. Его философские учения были не просто абстрактными рассуждениями, но частью методик и процессов уничтожения тревожащих эмоций. Действенность противоядий к различным тревожащим эмоциям можно оценить, исходя из своего собственного опыта. Для противодействия ненависти и гневу Будда учил развивать любовь и доброту. Сосредоточение внимания на отталкивающей стороне предмета служит для отхода привязанности к нему. Есть множество логических рассуждений, показывающих ошибочность внешней видимости истинного существования. Идея истинного существования является неведением, а мудрость осознания пустоты – прямо противодействующим ему фактором.

Из такого учения можно сделать вывод, что тревожащие эмоции – это только временные болезни ума, и их можно полностью искоренить. Когда ум свободен от оскверняющих факторов, потенциал его подлинной природы – ясности и осознавания – полностью раскрывается. С углублением понимания этого практикующий обретает способность оценить возможность достижения нирваны и состояния Будды. Это происходит как удивительное открытие.

Не нужно относиться к словам Будды как к чему-то сакральному, что не подлежит исследованию. Напротив, мы свободны в том, чтобы проверять и испытывать его наставления. Практикующий может почувствовать вкус учения Будды путём применения его на практике. Убеждённость и вера в учение достигаются в результате личного опыта. В этом, я думаю, буддизм уникален. В других религиях понятие "Бога" или "творца" рассматривается как абсолютное.

В буддийском контексте, есть две главные цели духовного пути: лучшее рождение и то, что называется определённым благом – освобождение от рождений и достижение полного просветления. Слушание подробного изложения методов осуществления этих целей очаровывает. Ради достижения лучшего рождения ученика не заставляют поклоняться Будде. Объясняется, что лучшее рождение достигается путём этической практики отказа от неблагих действий.

Для рождения процветающим, привлекательным и наслаждающимся долгой жизнью человеком есть особые наставления. Чтобы в будущем обрести благосостояние, в этой жизни надо практиковать щедрость. Тем, кто хочет иметь обаяние и

привлекательную внешность, советуют практиковать терпимость и терпение. Для обретения долгой жизни рекомендуется не причинять вреда другим живым существам, но по возможности помогать им. Такие причины и следствия логично связываются друг с другом.

С должным уважением к другим религиям я считаю, что только буддизм учит своих последователей развивать веру и убеждённость на основе рассуждений и логики. В нём нет абсолютно никакого принуждения к вере, но высоко ценится рациональный подход. Будда утверждает, что лучшее рождение достигается путём совершения позитивных поступков и отказа от негативных - убийства, воровства и так далее, а вовсе не простым подношением тысячи масляных светильников Будде. Все удивительные результаты порождает не просто вера, но создание соответствующих причин.

Рассмотрим один пример. Чтобы обрести в будущем рождении красивую внешность, Будда советует практиковать терпение. Показания очевидны. Когда человек зол, его глаза наливаются краснотой, а лицо становится отталкивающим вне зависимости от того, приятное оно обычно или нет. Никто не хочет находиться рядом с тем, кто зол, тогда как если кто-то улыбается, он привлекателен, даже если это незнакомец.

Основы буддийского учения заключаются в соблюдении закона причины и следствия и практике четырёх благородных истин. Поэтому те, кто желает счастья, процветания и, в конечном счете, освобождения, должны держаться этих основ. Если мы хотим положительных результатов, мы должны заложить для них соответствующие причины. Желая улучшить своё финансовое положение, глупо держаться за наличные деньги и прятать их в чулке. Сами собой они не преумножаются, их надо во что-то вложить. Это значит, что поначалу нам придётся расстаться со своими деньгами. Так можно понять логику Будды, когда он говорит, что если мы хотим быть состоятельными в будущих жизнях, важно практиковать щедрость. Такие примеры показывают, что словам Будды можно доверять. То, чему он учил, исходя из своего опыта и знания, важно и полезно для каждого из нас.

Глава 2. Сущность и качества наставлений.

То, чему Будда учит, чтобы сделать нашу жизнь счастливой и значимой, удивительно. Все мы имеем общее желание быть счастливыми и не страдать. Но то, что люди предпринимают ради осуществления этих целей, бывает очень различным. Это сильно зависит от индивидуального мышления. А оно, в свою очередь, зависит от образования человека, а также от культурной подоплёки. В буддийском учении преподаётся много способов развития сострадания, терпения, понимания действительности и так далее. Наставления содержат множество производящих впечатление аргументов, которые способны помочь прекратить такие негативные состояния как вражда и склонность к насилию. Культурное наследие Тибета несёт в себе великое богатство буддийского учения. По этой причине тибетцы могут наслаждаться великим благом душевного покоя. После вторжения Китая в Тибет многие тибетцы стали беженцами. Такая жизнь полна трудностей. Я встречался с беженцами из других частей света, и их душевное состояние сильно отличалось от состояния тибетцев. Они поглощены тревогами и горем. Тибетцы же говорили мне, что даже в китайских тюрьмах они могли заниматься духовной практикой, так что их жизнь имела покой и смысл.

Крайне важно то, что мы сохраняем и поддерживаем учение Будды, которое, будучи источником мира в нашем мире, приносит благо всем живым существам. Хотя в этом должны принимать участие все буддисты, монахи и монахини несут особую ответственность. Начиная с меня самого, мы, посвящённые в духовный сан, должны вести себя в точном соответствии с монашеской дисциплиной. Обеты посвящения в сан не следует принимать необдуманно. Такой шаг необходимо очень тщательно обдумать заранее и иметь сильное чувство отречения. Становление монахом или монахиней не означает вступление в лёгкую, привилегированную жизнь. Наоборот, кандидат на посвящение в сан должен ставить себе в пример Будду, преодолевшего много трудностей на духовном пути. У некоторых людей может сложиться впечатление, что всё, что нужно для достижения духовного прозрения, это наличие каких-то ритуальных принадлежностей. Они совершенно не отдают себе отчёта в том, какие жертвы и усилия требуются для подлинного прозрения.

В буддизме по-настоящему ценится качество, а не количество. Дхарма не поддерживается и не распространяется силой. В этом смысле не так уж важно, велико или мало количество монахов и монахинь. Но если посвящённые в сан будут дурно себя вести и не соблюдать правила, это повредит Дхарме. Поэтому я так настаиваю на качестве и часто утверждаю, что просто увеличивать число монахов и монахинь бесполезно. Некоторые люди возражают, но я высказал причины, почему я так утверждаю. Десять хороших практиков могут продемонстрировать истинную ценность Дхармы. И даже один высоко квалифицированный практик может заставить воссиять буддийские добродетели.

Есть великое благо в принятии сана монаха или монахини, если делать это должным образом и с правильной мотивацией. Поэтому до принятия решения осуществить это надо исследовать и проверить своё намерение. Нужно осознавать смысл и цель того, что вы делаете. Перемены должны начаться с преобразования ума, одних внешних перемен недостаточно. Тот, кто не соблюдает обязательств преобразования ума и дурно себя ведёт, показывает плохой пример и является причиной для упадка веры других. Говоря о качестве, я обращаюсь к людям, стремящимся к верному пониманию Дхармы и применяющим её на практике в своей повседневной жизни.

В настоящее время в Тибете появилась некоторая свобода религии. Людям разрешили становиться монахами и монахинями и восстановить некоторые монастыри, разрушенные китайцами. Некоторые тибетцы, бывавшие в последнее время в Тибете, говорили мне, что монахи и монахини не получают там должного религиозного образования, а заняты только выполнением ритуалов. У других сложилось впечатление, что монахи и монахини в Тибете действительно религиозно настроены и стремятся осуществлять духовную практику. Восстановление священной буддийской Дхармы должно осуществляться с предельной осторожностью и вниманием.

Комментируемый здесь текст "Лучи солнца" начинается следующими стихами:

Возникший из любви и сострадания,
Корабль пробуждающегося ума успешно снаряжён.
Подняты великие паруса шести совершенств и четырёх способов привлечения учеников,
Наполняемые ветром неослабевающего энтузиазма.
Он благополучно переправляет рождённых существ через океан циклического существования
К драгоценности исполнения желаний, Острову Всеведения.
Я простираюсь ниц к стопам наставников духовной традиции:
Победителя, нашего высочайшего провожатого, могущественного (Будды);
Майтреи, Асанги, Васубандху и Видьякокилы;
Манжушри, Нагарджуны и высочайшего святого мудреца Шантидэвы;
Наставника Злотого Острова (Суматры) и (его ученика) Атиши;
А также (его тибетского ученика) Дромтонпы и трёх его духовных братьев (Потовы, Пхучунгвы и Ченнгавы).

В этих строфах сначала выражается почтение Будде Шакьямуни как высочайшему проводнику, который, исходя из собственного опыта пробуждающегося ума и шести совершенств (щедрости, дисциплины, терпения, усилия, сосредоточения и мудрости), указал совершенный путь. Традиция обширной альтруистической деятельности переходит от Майтреи к Асанге, затем к Васубандху и далее – к его последователям. Традиция глубокого постижения переходит от Манжушри к Нагарджуне и затем к Шантидэве. Великий индийский учитель Атиша стал преемником обеих этих традиций, а то, что известно как традиция благословений практики, перешло от него к Дромтёнпе и последующим практикам традиции Кадампа – тибетским последователям Атиши XII и XIII веков, известным чистотой и внешней простотой их практики. Всем им автор выражает великое почтение.

Простираюсь к стопам Цонкапы, великого воплощения Манжушри,

Второго Победителя этих времён упадка,

Явившего духовный путь этих великих пионеров
Предельно ясно и последовательно.

Автор является прямым учеником великого Цонкапы и выражает ему особое почтение, упоминая некоторые из его выдающихся качеств. Цонкапу почитают как одного из величайших святых и философов Тибета. Он обладал глубочайшим знанием и сутр, и тантр. Полное собрание его работ даёт представление о его учёности: он написал восемнадцать томов. Его работы содержат доскональные исследования многочисленных классических индийских текстов и исчерпывающий анализ их смысла. Изучая его работы, можно по-настоящему оценить его научную проницательность и точность. Он был особенно знаменит своими обсуждениями наиболее тонких и трудных вопросов философии, что было редким явлением среди великих философов Тибета. Бутён, известный философ предыдущего поколения, писал очень обширно и, фактически, написал больше Цонкапы, но он не исследовал философские вопросы настолько исчерпывающе. По этой причине среди философов Амдо, северо востока Тибета, бытует пословица: "Если тебе нужна справка, обратись к Бутёну, но с философскими вопросами обращайся к Цонкапе".

Работы различных авторов дают некоторое представление об их характерах. Одни глубоко вдаются в детали, но не слишком ясно и подробно излагают теоретические положения. Другие более кратко и прямо излагают философские принципы. Работы раскрывают характеры их авторов. Они как человеческие лица. Хотя все имеют одни и те же черты на небольшой площади своего лица – два глаза, один нос и так далее – всё равно среди лиц нет двух одинаковых. Лиц столько же, сколько людей.

Высочайшими среди его удивительных наставлений
Являются методики развития пробуждающегося ума.
Я изложу его совершенное учение предельно точно.
Счастливцы, последователи пути Великой Колесницы,
Должны стремиться к правильному знанию.

Есть славная традиция, по которой авторы начинают свою работу с обязательства написать сочинение. Это служит вдохновляющим стимулом для осуществления замысла. Здесь автор говорит, что он собирается сочинить текст в соответствии с наставлениями его наставника. Цонкапа не писал ничего, посвящённого исключительно тренировке ума. Его ученик Намха Пел написал этот текст в качестве дополнения к работам Цонкапы.

Тренировка ума называется нашёптанным на ухо наставлением, потому что это учение передавалось устно от учителя к ученику. Сначала здесь описывается его традиция, а затем обсуждается смысл основного текста. Чтобы продемонстрировать величие этих наставлений, в исторической справке цитируется стихотворение геше Чекавы "Тренировка ума по семи пунктам", которое я объясняю в этой книге.

Сущность этого нектара тайных наставлений передана от наставника с Суматры.

Всё обширное учение Будды Шакьямуни – собрание восьмидесяти четырёх тысяч учений – предназначено для устранения нашего ошибочного воззрения, ложной идеи самости, и тренировки нашего ума в принесении пользы другим. Все эти учения предназначены для устранения восьмидесяти четырёх тысяч тревожащих эмоций, а также рождения, болезни, старости, смерти и всех остальных порождаемых ими страданий. Такие наставления считаются нектаром. Санскритское слово, переводимое как "нектар", означает "то, что дарует бессмертие". Искусный врач, умеющий правильно применять такой нектар, может освободить пациента от болезни и даже смерти. Подобно этому, путём следования таким наставлениям можно освободиться от таких проблем как смерть, старость и так далее.

Практика пробуждающегося ума – это то же самое, что такой эликсир. Разумеется, практикуя в традиции ищущих личного освобождения, можно достичь свободы от смерти, старости, рождения, болезни и даже цикла существования.

Но только путём порождения пробуждающегося ума, дополняемого другими практиками, можно достичь состояния Будды. Поэтому практика тренировки ума, которая является средством порождения пробуждающегося ума, в действительности является необходимой практикой. Это наставление называется сущностью нектара, потому что, следуя ему, можно достичь состояния бессмертия, которое в действительности является освобождением. В учении Будды объясняется два метода – достижения личного освобождения и достижения полностью пробуждённого состояния Будды. Преемником обеих этих традиций стал великий учитель с Суматры, известный как Серлингпа. Атиша (982 – 1054) получил наставления по тренировке пробуждающегося ума в основном от него.

У великого индийского наставника Атиши было бессчётное количество учеников в Индии, Кашмире, Непале и Тибете, но величайшим из них был Дромтёнпа (1005 – 1064). Он был подлинным преемником традиции Атиши. Это был великий практик, чьё достижение пробуждающегося ума было видно даже неискушённому глазу. Именно благодаря его доброте и нелёгкому труду в Тибете возникла традиция Кадампа. В свою очередь, у Дромтёнпы было много выдающихся учеников, но трое из них были главными: Потова, Ченнгава и Пхучунгва, ставшие известными как три брата Кадампа. Главным среди них был великий духовный наставник Потова (1031 – 1106), ставший преемником традиции тренировки ума. Потова чрезвычайно преуспел в развитии буддийского учения, сосредотачиваясь в основном на развёрнутой практике шести основных текстов Кадампа.

Основной практикой Потовы было порождение пробуждающегося ума. У него было более двух тысяч учеников из всех частей Тибета, твёрдо решившихся достичь освобождения. Двоих из центрального Тибета сравнивали с солнцем и луной: великого Лангри Тангпа Дордже Сеннге (1054 – 1123) и Шарава Йонден Драг (1070 – 1141). Шарава обладал полными наставлениями и передал традицию более чем двум тысячам восьмистам монахам. Из его четырёх главных учеников, отвечавших за сохранение его традиции, Чекава был ответственен за наставления тренировки ума и порождения пробуждающегося ума.

Однажды Чекава услышал "Восемь строф о тренировке ума" Лангри Тангпа, и это пробудило в нём сильный интерес к этому учению. Он посетил Лхасу в поиске наставлений по тренировке ума. Мудрые друзья сказали ему, что поскольку духовный наставник традиции великой колесницы должен быть очень уважаемым, ему надо разыскать либо великого Шараву, либо Джа Юлву. Тогда он отправился к Шараве, который находился в Доме Шо в Лхасе. Когда Чекава пришёл туда, Шарава давал учение об уровнях стремящихся к освобождению. Поначалу это не произвело большого впечатления на Чекаву, потому что он не нашёл того что искал. О тренировке ума, практике обмена себя на других для развития альтруизма, даже не упоминалась. Потом он смутился и начал волноваться, сохранилась ли вообще до сих пор практика тренировки ума, и является ли этот учитель преемником данной традиции.

На следующий день, пока монахи просили подаяния в округе, Чекава застал великого наставника за обхождением ступы. Он сразу же расстелил подстилку и уважительно попросил его присесть, сказав: "Я хотел бы обсудить с Вами кое-что неясное для меня".

Шарава ответил: "Вы сами великий учитель, что же это такое, что до сих пор Вам не ясно? Я всё очень ясно объяснил, когда сидел на троне, давая учение".

Тогда Чекава продекламировал "Восемь строф о тренировке ума" и сказал: "Здесь говорится о практиках, которые полезны, когда я, со своим неусмирённым умом, сталкиваюсь с проблемами, такими как отсутствие крыши над головой или беспокойство от других. Если бы я выполнял эту практику тренировки ума, отдавая выгоду другим людям, а на себя принимая неудачу, я думаю, это было бы очень полезно. Разумеется, иногда чрезвычайно трудно практически осуществлять такую тренировку ума, поэтому я хочу спросить Вас, предназначена ли она для практики, и может ли она стать причиной для достижения состояния Будды?"

Тогда геше Шарава, перебиравший в это время бусины чёток, сказал: "Нет сомнения в полезности практики тренировки ума. Разумеется, подходит она Вам или нет, это другая тема. Если Вы не стремитесь к состоянию Будды, это одно, но если Вы действительно желаете достичь просветления, тогда эта практика тренировки ума необходима".

То есть на самом деле его ответ означал: "Нравится тебе это или нет, но если ты действительно хочешь достичь состояния Будды, тогда тренировка ума - единственный способ". Чекава подумал, что, поскольку ответ был таким откровенным, Шарава должен был обладать великим личным опытом данного учения. Он спросил: "Если эти наставления о тренировке ума являются подлинным учением, о них должно говориться в священных текстах. Не укажите ли Вы мне их источник?"

Шарава отвечал: "Как не отнести их происхождение к работе прославленного Нагаджуны? Истинный источник этого учения в его "Драгоценной гирлянде", где говорится: "Пусть плоды чужих неблагих дел созреют для меня. Пусть все плоды моей добродетели созреют для других".

Чекава ответил: "Мне нравится это учение. Пожалуйста, преподайте его мне".

Шарава сказал: "Практика этих наставлений требует постоянных усилий на протяжении длительного времени, если Вы подготовлены для таких усилий, Вы можете получить это учение от меня".

Тогда Чекава обиделся: "Если эта практика обязательна для достижения состояния Будды, почему же Вы не говорили о ней раньше, когда давали учение? Почему Вы не упоминали о тренировке ума тогда?"

Шарава отвечал: "Зачем давать такое великое учение как тренировка ума, если никто по-настоящему не желает практиковать его".

Я думаю, надо уделять больше внимания и уважения этой древней традиции не учить Дхарме всех и всякого без различения. В прошлом учителя не обучали любого, кто приходил к ним, и не давали любое учение, которое у них просили. Они старались обеспечить передачу подходящих наставлений подходящим ученикам. Поэтому к Дхарме приходили только действительно преданные и духовно ориентированные ученики, и в результате их практика была очень успешной. Обучение тантре было строго ограничено. Ей разрешали обучаться только самым способным и преданным ученикам. В наше время такие ограничения сняты, и даже тантра стала предметом общедоступного публичного обучения.

Сделав три простирания, Чекава вернулся туда, где он жил, и, открыв текст "Драгоценной гирлянды" Нагарджуны, нашёл то место, которое процитировал Шарава. Затем он провёл более двух лет в месте под названием Шо, отстраняясь от всех дурных мыслей и применяя на практике эти наставления по тренировке ума. Затем он провёл шесть лет в месте под названием Гьегонг и ещё четыре года в месте под названием Шарва. Всего Чекава потратил четырнадцать лет, занимаясь развитием пробуждающегося ума под руководством своего учителя. Чекава достиг совершенной реализации пробуждающегося ума, делая акцент на обмене себя на других. Позже он сказал: "Все жертвы, которые я принёс, и трудности, которые я преодолел, теперь дали результат".

Для таких великих существ духовное знание не сводилось только к интеллектуальному пониманию. Они были больше заняты достижением духовной реализации, чем чем-то ещё. Ни учитель, ни ученик не находились ни под каким давлением, которое так часто встречается в наши дни. То есть они следовали тому, что мы могли бы назвать опытным путём. В этом процессе ученики достигали прогресса в соответствии с их личным опытом того, чему их уже обучили. Текст преподавался не сразу от начала до конца, но постепенно, частями. Следующую часть текста ученикам преподавали только тогда, когда они достигали достаточной освоенности и опыта предыдущего раздела.

В школе Кагью до сих пор в такой манере обучают махамудре, великой печати. А также дзогчен, великое завершение, преподают тем же способом. Но в целом в наши дни люди так торопятся, что всё изложение этапов пути к просветлению обычно занимает очень короткое время. Такой метод обучения и сам по себе не слишком эффективен, и обучающиеся не выказывают должного внимания и уважения. Они просто слушают учение, как если бы оно было неким повествованием.

Среди всех классических индийских трактатов в отношении учения тренировки ума об уравнивании и обмене себя на других наиболее авторитетным является "Руководство к образу жизни Бодхисаттвы" Шантидэвы. Здесь наш автор берёт этот текст в качестве основы и источника вдохновения для своей собственной работы. Фразой: "Я изложу наставления в соответствии с традицией Цонкапы,"

он завершает описание источника и великих качеств этого учения. В тексте говорится:

> Следует понимать важность этих наставлений,
> Сравнивая их с бриллиантом, солнцем и целебным деревом.
> Тогда это время пяти вырождений
> Превращается в путь к состоянию полного пробуждения.

Драгоценный бриллиант устраняет бедность и исполняет все желания. Даже осколок бриллианта является превосходным украшением, дороже лучших золотых. Подобно этому, если выполнять только часть практики порождения пробуждающегося ума, например, практиковать сострадание или терпение, это всё равно затмит все другие практики. Практика даже одного из таких факторов будет иметь особый эффект для практикующего. Бодхисаттва, тот, кто осуществляет пробуждающийся ум, может и не заниматься активно практикой мудрости и осознания пустоты, но по причине его или её реализации пробуждающегося ума этот человек всё равно затмит тех, кто ориентирован на личное освобождение, и будет назван Бодхисаттвой. Она или он будет способен трудиться ради блага других существ. Даже если только породить устремление к пробуждающемуся уму, будучи не в состоянии сразу осуществить его на практике, это всё равно превзойдёт другие практики, например, тех, кто стремится только к личному освобождению. Посредством такой практики можно устранить нищету цикла существования.

Пробуждающийся ум также сравнивается с солнцем – не только потому, что тьма не может затмить восходящее солнце, но потому что даже один единственный луч солнца рассеивает тьму. Даже если благодаря слушанию этих наставлений вы сумеете достичь лишь частичной реализации, вы сможете подавить эгоцентрическое воззрение, порождаемое ложной идеей самости.

Важно анализировать, возникает ли эгоцентрическое воззрение из ложной идеи самости. Вообще, чем сильнее ложная идея самости, тем более активна наша ориентированность на себя. Для обычных людей, таких как мы, эти два воззрения почти неразделимы и питают друг друга. Некоторые существа устраняют неведение, ложную идею самости, но не обладают смелостью Бодхисаттв – трудиться ради блага других. Хотя их осознание пустоты устраняет неведение, по причине недостатка смелости и готовности пожертвовать собой ради блага других такая реализация не способна устранить их эгоцентрическое воззрение. Бодхисаттвы же, которые ещё не осознали пустоту, могут уменьшить влияние эгоцентрического воззрения, потому что благодаря силе пробуждающегося ума он развивают решимость пожертвовать собой ради блага других.

Когда Будда Шакьямуни появился в этом мире, то время уже описывалось как упадочное. В наши дни упадок стал ещё сильнее. Живые существа поглощены тревожащими эмоциями и постоянно совершают негативные действия. Они не любят видеть превосходства в ком-либо кроме самих себя, и когда они видят кого-то преуспевающего, в их сердце появляется зависть и нетерпимость. Они всё больше тяготеют к нанесению вреда другим существам – физически, словесно и мысленно. В такие времена даже великие хранители буддизма, защитники Дхармы, эти могущественные божественные существа, принявшие обязательство защищать учение Будды, не могут ничем помочь и уходят в другие миры. Между тем, негативные духи размножаются и становятся всё сильнее. В результате мы сталкиваемся со многими неблагоприятными ситуациями, особенно те из нас, кто декларирует своё вступление в учение Будды, но постоянно вовлечён в негативную деятельность. В такое упадочное время, если не заниматься практикой подлинного преобразования своего сознания, такой как тренировка ума, другого способа продолжить практику учения не будет.

Это учение тренировки ума – невероятный источник вдохновения. Наставления о том, как преобразовывать неблагоприятные обстоятельства в благоприятные, уникальны и действенны. Человеческое счастье в основе своей определяется способом мышления. Например, мы, тибетцы, потеряли свою страну и стали беженцами. Разрушения, пытки и унижения, которые повлекло за собой китайское владычество, невыразимы. Сам я вынужден провести в изгнании лучшую часть своей жизни. По причине моей кармической связи с тибетским народом тибетцы очень верят в меня, а я со своей стороны пытаюсь быть им

полезен. Но в настоящее время ситуация очень неблагоприятна. Я не могу оказать прямую помочь своему народу.

В первое время, когда мы, тибетцы, оказались в изгнании, единственными знакомыми нам вещами были земля и небо. Трудности были невероятными. Мы испытывали острые финансовые затруднения, не хватало людей, имевших современное образование. И, как будто всего этого было недостаточно, мы находились в конфликте с Китайской Народной Республикой – огромной силой. Вот почему я иногда шучу, что если бы у Далай Ламы не было некоторого понимания Дхармы, к помощи которого он мог бы прибегнуть, он теперь был бы вынужден принимать на ночь снотворное. Но я прекрасно обхожусь без него. Даже несмотря на то, что я не обладаю никакой духовной реализацией, некоторое понимание учения оказывает великую помощь во времена безнадёжности. Будда учил, что до тех пор, пока вы находитесь под влиянием представления об истинном существовании, и пока вами владеет ориентированность на себя, у вас не будет покоя и счастья. Это фундаментальное учение помогает расслабиться, когда всё идёт плохо, и придаёт сил, чтобы встретить трудные времена. Преследования и угнетение, от которых тибетцы страдали и продолжают страдать под китайским правлением, являются одной из величайших человеческих трагедий. Но простое негативное отношение к данной ситуации неконструктивно, а уныние не решит проблем. Поэтому нам надо развить мужество в свете учения Будды.

Будда учит, что все живые существа когда-то в прошлых жизнях выказывали нам доброту. Даже наши враги дают нам возможность самой лучшей тренировки в терпении. Размышляя об этих святых наставлениях, мы в каком-то смысле должны чувствовать благодарность к китайцам. Я сильно сомневаюсь, что Далай Лама мог бы так хорошо узнать современный мир, если бы мы до сих пор жили по старой системе. Я привык жить в очень замкнутом окружении, но теперь, поскольку мы в изгнании, нет ничего зазорного в контакте с действительностью. В своей стране мы могли притворяться, что всё в порядке, потому что всё было скрыто за внешней помпезностью и протоколом. Я должен был сидеть на высоком троне с видом того, что я Далай Лама. Некоторые из старых чиновников могут вспомнить, что в Лхасе чиновники нашего правительства были больше заняты сложным этикетом и своим богатым одеянием, чем благом народа. Они думали, что могут позволить себе притворяться, что всё прекрасно, даже когда катастрофа показалась на горизонте. Вполне возможно, что я мог стать узко мыслящим, но по причине китайских угроз и унижений я стал настоящим человеком. Поэтому то, что произошло в Тибете, можно увидеть как замаскированное благословение.

Наш контакт с внешним миром – это ещё один положительный результат. Если бы не китайское вторжение, мы могли бы закостенеть в своей старой системе. Старый Тибет был очень консервативен, там практически не было места для нововведений и реформ. Но стремительно меняющийся мир оказывает определённое влияние. Теперь наша религия и культура заняли своё место в сокровищнице мирового культурного наследия. Тибетцы стали известными и достигли определённого признания в мире.

Я поддерживаю хорошие контакты со многими людьми других вероисповеданий. Благодаря обмену идеями я обрёл множество друзей во всём мире. Такие контакты обеспечивают моральную поддержку, так что мы больше не ощущаем себя в одиночестве. После того, как я получил нобелевскую премию мира, люди относятся ко мне как к миротворцу и защитнику мира во всём мире. Иногда это приводит в замешательство: я ничего не делал ради мира во всём мире. Я пытаюсь породить сострадание и осваиваю равностное отношение и обмен себя на других. Эти практики предназначены для моего духовного развития. Размышление о ненасилии, освоение его, также является частью моей духовной практики. Так что же я сделал ради мира во всём мире? Я получил титул нобелевского лауреата и некоторую сумму денег без необходимости делать что-либо для этого.

Одно определённо: эти наставления о тренировке ума принесли мне огромную пользу. Моё понимание их становится более очевидным, когда я встречаю различных людей и обмениваюсь с ними идеями. Практика развития доброго сердца и альтруистическое отношение приносит великое вдохновение и помогает расслабиться и расширить перспективу во времена отчаяния. Надо видеть учение тренировки ума в этом свете. Наставления о превращении невзгод в благоприятную ситуацию имеют исключительную ценность.

В эту эпоху упадка живые существа не могут переносить свои собственные

страдания и радуются несчастьям своих врагов. Тем не менее, практическое применение этих наставлений о превращения невзгод в благоприятные условия для достижения просветления будет очень мощным и эффективным средством. В нашем мире достигнут огромный материальный прогресс и значительное интеллектуальное развитие, но проблемы остаются. Вообще, встречая неблагоприятные обстоятельства, мы теряем контроль, способность рассуждать и впадаем в уныние и депрессию. Но для практикующего тренировку ума эти неприятности становятся благоприятными условиями, подобно тому, как яд иногда может стать чем-то полезным, лекарством, например. Когда обстоятельства, заставляющие обычных людей порождать тревожащие эмоции, могут быть превращены в благоприятные условия, это по-настоящему удивительно. Практик, способный на такое, называется человеком великого ума или великого потенциала.

Хотя у меня и нет никаких возвышенных достижений в практике тренировки ума, я испытываю искреннее восхищение и веру в изложенные здесь наставления. Поэтому я пытаюсь применить их, когда слышу направленные против меня высказывания или встречаюсь с неблагоприятными обстоятельствами. Практику, способному преобразовать неблагоприятные условия в благоприятные, ничто не повредит. Такой человек может путешествовать или жить на одном месте, есть или делать что-то ещё – при этом он или она будет постоянно сознательно трудиться ради других живых существ. Глубоко внутри такой человек спокоен и свободен от тревог. Тело его становится миром радости, поскольку никакие внешние условия не могут поколебать его присутствие духа. Тело такого человека также можно назвать "бесконфликтной зоной", поскольку него для нет внутреннего конфликта, и никакие внешние обстоятельства не могут повредить ему.

В действительности неблагоприятные обстоятельства могут послужить стимулом прогресса в практике. То, о чём это учение, это метод уменьшения себялюбия и увеличение желания обеспечить благо других. Даже в нашем мире мы видим, что доброта сердца, альтруистическое отношение является корнем сохранения мира во всём мире, тогда как вредоносное, эгоистическое отношение – источник конфликтов и бед. Поэтому, безотносительно вопроса о жизни после смерти, даже в этой теперешней жизни, наставления о тренировке ума приносят великую пользу. Разумеется, альтруизм должен быть подкреплён мудростью. Этот союз мудрости и сострадания очень важен. Сам по себе альтруизм не имеет большой силы. Поэтому целью этих наставлений является альтруизм, подкреплённый мудростью – и это нечто действительно удивительное.

Глава 3. Практические занятия.

Причина, почему необходимо овладевать пониманием Дхармы и применять его на практике, очень проста. Каждый хочет обрести счастье и избежать страдания. Счастье и страдание возникают, в основном, в зависимости от нашего способа мышления. Разумеется, внешние обстоятельства и материальный достаток тоже играют свою роль. Но, поскольку источником счастья и страдания является ум, буддийское учение содержит исчерпывающий набор средств и методов преобразования мышления. Если мы будем тренировать свой ум в благой, позитивной направленности, наше поведение автоматически станет полезнее и лучше.

Однако, многим на собственном опыте известно, что развитие здоровой направленности ума задача непростая. Это всё равно, что закатывать круглый валун на вершину холма или толкать автомобиль с пустым баком. С другой стороны, дурное возникает так же спонтанно и легко, как вода стекает вниз с холма. Поэтому ясно, что для развития позитивного и отстранения от негативного образа мыслей надо прилагать сознательные усилия.

Именно в этом контексте Будда учил о четырёх благородных истинах. Это истина страдания, истина причины страдания, истина прекращения страдания и истина пути к такому прекращению. Поскольку мы не любим страдать, нам надо размышлять о страдании и о том, что его порождает. Если бы не было никакой возможности достичь полного излечения и освобождения от страдания и его причин, тогда размышление о страдании было бы лишней головной болью, только добавляющей проблем. Поэтому крайне важно то, что мы имеем представление и об истине пути, и об истине прекращения. Это не просто сухие философские темы; они имеют прямое отношение к нашей повседневной жизни.

Достижение счастья и преодоление страдания – это то же самое, что и любая другая жизненная задача. Чтобы преуспеть в этом, надо собрать вместе способствующие этому факторы и устранить препятствия. Чтобы достичь социального статуса, известности и благосостояния, нужно посвятить себя созданию необходимых условий. Для благосостояния нужно получить хорошее образование, что, в свою очередь, зависит от материального достатка. Здоровье ума зависит от физического здоровья и наоборот. Как уже упоминалось, ум имеет первенство над телом и, поэтому, поведение человека определяется умом. Когда ум бесконтролен и не дисциплинирован, возникают все виды проблем.

Коренной причиной страдания является негативное и омрачённое мышление. Когда возникают гнев и вражда, мы причиняем значительный дискомфорт самим себе и великое беспокойство другим. По этой причине Будда учит нас искоренять дурные мысли и придерживаться позитивных мыслей и действий. Это означает здоровые, рациональные и полезные мысли и действия. Когда китайские коммунисты говорят о политическом просвещении, они подразумевают штампование человеческих умов по заданному образцу. К сожалению, образец этот основывается на принципе нанесения поражения другим и завоевания победы для себя. Их идея классовой борьбы – частный случай этого общего принципа.

Будда же, напротив, советует помогать другим, когда только возможно, и, по самой меньшей мере, избегать нанесения вреда. То, что нам нужно, это поразмыслить о недостатках негативных мыслей и действий. И одновременно надо признать преимущества здоровых мыслей и действий. Полезно применять различные средства и методы для определения неблагоприятных качеств омрачений и преимуществ здорового ума. Осознав эти качества, мы проявим сильную заинтересованность в благих мыслях и действиях и разовьём намерение отказаться от дурных мыслей и действий.

Суть буддийского учения можно кратко сформулировать как воззрение взаимозависимости, сопровождаемое позицией ненасилия. Это основы, которые я хотел бы, чтобы вы запомнили. Нет функционального феномена, который существовал бы независимо, сам по себе. Все феномены зависят от других факторов. Вещи взаимозависимы. Например, мирная жизнь одного народа зависит от политики соседних стран и общей безопасности во всём мире. Счастье одной семьи зависит от её соседей и общества в целом. Буддисты верят в теорию зависимого возникновения, а не во всемогущего творца или в возникновение вовсе без причин.

Когда люди забывают базовые этические принципы и действуют с позиции эгоизма, возникают неприятные последствия. Когда вы думаете, что ваши соседи не имеют отношения к вашему собственному счастью, вы плохо обращаетесь с ними. Вы уязвляете одних, запугиваете и ругаете других. Можно ли ожидать установления мира и гармонии при таком соседстве? Очевидно нет. Питая злонамеренные мысли, такие как вражда и ненависть, вы сами не имеете в сердце радости и неприятны другим. С другой стороны, если развивать доброту, терпимость и взаимопонимание, атмосфера целиком меняется. В тексте "Тренировка ума по семи пунктам" говорится:

Сначала упражняйся в предварительных практиках.

Есть четыре предварительные практики: размышление о редкости и потенциале жизни свободного и удачливого человека, размышление о смерти и непостоянстве, размышление о поступках и их результатах, и размышление о пороках цикла существования. Размышлением о редкости и потенциале жизни свободного и удачливого человека преодолевается одержимость временными благами этой жизни, обдумыванием смерти и непостоянства – влечение к счастливым рождениям в будущем.

Далее, во время практических занятий и в периоды между занятиями требуется выполнение различных действий. Обычно во время занятия пытаются как можно сильнее сосредоточиться. Но если после занятия оставить ум рассеянным и бесконтрольным, это повредит прогрессу. Поэтому между занятиями рекомендуются особые практики.

Практическое занятие можно разделить на вступление, основную часть и

завершение. Традиционно в начале выполняются шесть вступительных практик. Во-первых, очистите то место, где вы занимаетесь. Эта уборка делается не просто ради ежедневной необходимости, но также имеет психологический эффект большей ясности ума. Как сказал Потова: "Когда практик достиг высокого уровня, каждое его действие может стать стимулом для его практики". Поэтому, очищая место, воспринимайте это как напоминание о том, что подлинным объектом очищения, является ум.

Затем можно правильно приготовить символы тела, речи и ума Будды. Безотносительно того, из чего сделана статуя, ваше отношение к ней должно быть одним и тем же. Вы не должны питать к ней собственнического чувства. Последователям традиции Кадам было нужно только четыре статуи или изображения: Будды; Авалокитешвары, воплощения сострадания; Тары, воплощения деятельности Будд; и Ачалы, божества устраняющего препятствия.

Необязательно иметь много разных изображений, но полезно иметь образ Бодхисаттвы Любви-доброты и будущего Будды, Майтреи. Если у вас есть статуи божеств, относящихся к вашей практике, это хорошо. Но если их нет, это не важно, потому что не нужно делать слишком большого акцента на внешних атрибутах. Акцент надо делать на внутреннем развитии. Когда в вашей комнате для занятий много красивых статуй, они могут производить впечатление. Но если вы при этом будете оставаться всё тем же вспыльчивым, строящим планы, запутанным человеком, в этом будет противоречие. Как последователи Будды, мы должны следовать тому, чему он учил. Он учил сражаться с врагом тревожащих эмоций внутри себя и уменьшать вредоносные состояния ума, такие как гнев. Представлять себя последователем Будды, но действовать в полном противоречии с его советами – всё равно, что оскорблять самого Будду.

Видение этих образов при утреннем пробуждении развивает сильную решимость последовать примеру Будды. Рассматривайте их как напоминание о необходимости применять наставления Будды. Вечером сожалейте о любом негативном поступке, который вы могли совершить днём из-за неведения, и развивайте сильную решимость не повторять этого. Принимайте решение исправиться на следующий день. Это правильный и полезный способ отношения к религиозным образам.

Было бы также хорошо иметь текст тренировки ума в качестве образа речи Будды. Если у вас есть ступа, чтобы представить его ум, прекрасно, но если нет, это не важно. Практики прошлого, такие как Миларепа, не испытывали недостатка ни в чём, что было бы по-настоящему необходимо для их практики, но, однако, посетив места, где они занимались, можно обнаружить лишь пустые пещеры. Люди вроде нас очень зависимы от внешних вещей, таких как наличие статуй, благовоний, масляных светильников и остального, но если всё это не производит эффекта в уме, это и не приносит значительной пользы.

Однажды в пещеру Миларепы забрался вор, и Миларепа упрекнул его такими словами: "Как можешь ты ночью искать здесь то, чего я не могу найти днём?" Миларепа был по-настоящему великим практиком, который благодаря своим усилиям сумел при жизни достичь полного просветления. В этом смысле люди вообще, и особенно западные, очень близоруки, ожидая быстрых результатов. Возможно, эта привычка к высоким скоростям возникла оттого, что они привыкли к такому большому количеству автоматических приспособлений. Надо быть готовыми к усилиям и жертвам на протяжении длительного времени. Усилия и интерес не должны быть просто мимолётным увлечением, но настойчивыми и постоянными. Миларепа достиг высоких результатов через целенаправленные усилия и преодоление трудностей в течение длительного времени. Без готовности к таким усилиям и препятствиям трудно достичь своей цели. Но, тренируя свой ум, мы дойдём до того момента, когда увидим результат. Это может быть трудно, но не невозможно, поэтому не следует терять решимость.

Я верю в практические вещи. Меня не впечатляет только то, что случалось в прошлом. Я такой человек, который хочет видеть практические результаты теперь, поэтому я пытаюсь вкладывать в практику как можно больше усилий. Сравнивая состояние своего ума десять или пятнадцать лет назад с теперешним, я вижу, что прогресс имеет место. Двадцать лет назад я много размышлял о пустоте. Меня очень впечатляла теория пустоты, и это по-настоящему вдохновляло меня стремиться к освобождению от страдания. Я думал, что, достигнув освобождения, я смогу оставаться в состоянии блаженства длительное время. Я думал, что труд на благо других живых существ, безграничного числа существ, слишком идеалистичен. Позднее я стал изучать "Руководство к образу жизни Бодхисаттвы" и "Драгоценную гирлянду",

и это изменило моё мировоззрение. Хотя я до сих пор восхищаюсь идеей прекращения, в настоящее время меня сильнее восхищает и вдохновляет сострадание и терпимость, которые сопровождают пробуждающийся ум. Единство сострадания и пустоты – это нечто совершенно особенное, но, прилагая усилия, можно осуществить внутреннее переживание этого.

Я иногда спрашиваю западных буддистов, какую практическую пользу они получили от того, что стали буддистами. Некоторые говорят, что они заметили перемены. После того, как они стали буддистами, в их семьях уменьшилась конфликтность. Окружающие стали уступчивее и менее агрессивными. Это одно из прямых положительных следствий перемены мировоззрения. Это создаёт более спокойную атмосферу в семье, что, в свою очередь, влияет на детскую психику. С другой стороны, если дети воспитываются в среде постоянного насилия, особенно если их родители всё время ссорятся, это влияет на детей крайне негативно. Именно таким образом учение Будды может быть полезным и эффективным. Как можно мгновенно достичь просветления без начальных перемен в уме? Просветление должно прийти через постепенный, последовательный процесс. В своей практической деятельности надо стремиться к конечному достижению. Я могу определённо утверждать, что если заниматься практикой, осуществить перемену в уме можно.

Установив символы тела, речи и ума Будды, можно приготовить подношения, такие как пища, чистая вода, цветы и свет. Говорится, что, имея правильное понимание, всегда можно найти материалы для подношений. Поэтому надо всегда делать самые лучшие подношения, какие можно. В Тибете обычно делались праздничные подношения (цог), и, поскольку мы затем мы сами же и съедали эти подношения, мы делали их очень хорошо. Но, поскольку мы не съедали подношения ритуальными пирожными, мы не делали их с таким энтузиазмом. Таким образом, говоря о праздничном подношении, мы имеем в виду нечто вкусное, что надо съесть, тогда как, говоря о ритуальном пирожном, мы имеем в виду нечто, что надо выбросить. Это ошибка. Поэтому, совершая подношения, надо делать их как можно лучше. Если вы не можете себе этого позволить, тогда можно без этого обойтись. Материалы для подношений не должны быть добыты нечестным путём.

Затем, сделав все эти приготовления и умывшись, садитесь на подушку, так чтобы задняя часть сидения была немного приподнята. Когда сидение немного приподнято сзади, это делает спину очень прямой, что улучшает сосредоточенность. Те кому трудно сидеть со скрещенными ногами могут сидеть на стуле, как Майтрея, который по предсказанию должен стать будущим Буддой и изображается сидящим на троне формы стула.

Освоение означает продолжительное свыкание с благим объектом с целью преобразовать ум. Простое понимание некоторых положений не преобразует ум. Можно интеллектуально понимать преимущества альтруистического пробуждающегося ума, но на самом деле это не воздействует на ваше себялюбие. Себялюбие исчезнет только в результате постоянного сближения себя с таким пониманием. Именно это понимается под освоением.

Освоение может быть двух типов. Аналитическое освоение использует анализ и размышление, тогда как при однонаправленном сосредоточении ум фиксируется на чём-то уже понятом. Осваивая любовь и сострадание, вы пытаетесь взрастить их в своём уме, размышляя: "пусть все живые существа будут свободны от страдания". В другом случае, осваивая пустоту или непостоянство, в качестве объекта освоения берут непостоянство или пустоту.

Здесь, в тренировке ума, предварительные практики, такие как размышление о смерти и непостоянстве, требуются, чтобы побудить нас к выполнению основной практики. Занимаясь ими, сначала анализируйте тему. Придя к определённому заключению, удерживайте его в уме и сосредотачивайтесь на нём некоторое время. Когда замечаете, что сосредоточение теряется, снова возобновляйте анализ. Один и тот же цикл освоения можно продолжать снова и снова, пока вы не увидите некоторого эффекта в своём уме. Тогда меняйте схему применяемого рассуждения, как это обрисовано в таких текстах как "Руководство к образу жизни Бодхисаттвы" или "Драгоценная гирлянда". Это подобно применению различных лекарств. Можно обнаружить, что некоторые лекарства действуют лучше других. Если упрямо держаться только за один способ освоения, это может не быть очень полезно. Приходится прилагать слишком много усилий. Вот почему необходимо изучение. Освоение без предварительного изучения подобно попытке взобраться на скалистый утёс без помощи рук.

Теперь, когда мы обладаем жизнью свободных и удачливых людей, мы имеем возможность практиковать Дхарму. Хотя мы должны посвящать некоторое время и силы делам этой жизни, важно то, что мы также готовимся и к жизни будущей. В противном случае мы растеряем все возможности этого драгоценного бытия человеком. Если мы перейдём в следующую жизнь, совсем не улучшив себя, мы почти наверняка обретём рождение в более трудном мире. Если это случится, у нас фактически не будет возможности заняться практикой Дхармы, что является необходимым, если мы собираемся достичь полностью пробуждённого состояния просветления. Среди различных учений, преподанных Буддой, главными и наиболее важными являются учения великой колесницы. Суть этих наставлений в развитии пробуждающегося ума. Это квинтэссенция слов Будды.

Сядьте на приготовленное для занятий сидение. Ещё раз, самое главное это взрастить правильное отношение. Подумайте, что рождение свободным и удачливым человеком встречается очень редко. Спросите себя, в чём смысл рождения человеком? Мы родились людьми в этом мире не для того чтобы создать ещё больше проблем и беспорядка. Если было бы так, человеческое существование было бы никчёмным. Поэтому, правильное воззрение, которое следует усвоить, это мысль, что на основе этой драгоценной человеческой жизни мы достигнем полностью пробуждённого состояния Будды. Думайте, что даже если вы не можете удовлетворить потребности других существ, вы не сделаете им никакого вреда. Очень важно освежать эту мотивацию в самом начале дня, так чтобы от самого момента пробуждения её не затрагивали тревожащие эмоции, такие как враждебность, страсть и гнев. С самого начала ваше отношение должно быть благим. И уже с этим можно чистить место, устанавливать символы объектов прибежища, подношения и так далее.

Наиболее важный фактор до начала основной практики – это взрастить правильное отношение. Мотивация всегда должна следовать двум предметам: принятию прибежища в трёх драгоценностях – Будде, его учении и духовной общине, и пробуждающемуся уму. Если практика не будет сопровождаться принятием прибежища в трёх драгоценностях, она не будет буддийской практикой. А если на неё не воздействует пробуждающийся ум, она не будет практикой великой колесницы и причиной достижения полностью пробуждённого состояния Будды.

В практике принятия прибежища не обязательно представлять объекты прибежища. Можно размышлять об их безграничной доброте и великих качествах и затем представлять принятие прибежища в них. Если вы хотите представлять объекты прибежища, это можно делать в соответствии с различными традициями. Самое главное это чтобы практика прибежища опиралась на правильную основу. Причины обращения к прибежищу включают в себя страх страданий цикла существования, сильную убеждённость, что три драгоценности обладают способностью защитить от этих страданий и сильное чувство сострадания к другим живым существам. Чтобы взрастить правильное отношение, важно установить, что означает Дхарма. Дхарма означает прекращение страдание и пути, ведущие к этому. Развейте сильную уверенность в том, что Дхарма является подлинным объектом прибежища, который способен защитить вас и всех других существ от страхов цикла существования. Если у вас будет живое понимание того, что такое Дхарма, оно породит в вас сильную веру. Это подлинное прибежище, вы разовьёте сильное устремление к достижению такого состояния.

Утвердившись в правильном внутреннем отношении, произносите строфу принятия прибежища как можно большее число раз. Если вы выполняете визуализацию, можно представлять очищающий нектар, нисходящий на вас из объектов прибежища. Он очищает вас и всех живых существ от всего неблагого и приводит под защиту трёх драгоценностей.

Затем, когда порождаете пробуждающийся ум, представляйте вокруг себя всех живых существ. Они предстают в облике людей, но продолжают испытывать страдание различных миров, в которых они родились. Обдумывайте это и развивайте сильное чувство сострадания к ним, желая, чтобы они могли освободиться от их страданий; развивайте сильное чувство любви, желая, чтобы они смогли обрести всевозможное счастье. Живые существа равны в желании обрести счастье и избежать страдания. Как и вы, они обладают правом стремиться к счастью. Пробуждающийся ум взращивается путём осознавания этого и принятия решения трудиться ради их блага. Чтобы стимулировать и усилить пробуждающийся ум, сосредотачивайтесь на том, что называется четырьмя безмерными: безмерная любовь, безмерная равностность, безмерное сострадание и безмерная радость. Затем размышляйте о том, что хотя живые

существа желают обрести счастье и избежать страдания, из-за неведения их поведение противоречит их желаниям.

Итак, с осознаванием великих качеств Будды и способности трёх драгоценностей защитить вас от страхов цикла существования принимайте прибежище в них и взращивайте сильную решимость достичь полностью пробуждённого состояния Будды ради блага всех других живых существ. Такая решимость придаст силы вашему пробуждающемуся уму.

Чтобы осуществить пробуждающийся ум, требуется великое накопление блага. Для осуществления этого наиболее важным объектом является духовный наставник. Думайте о духовном наставнике как о вратах, через которые вы получаете благословение Будды. Если выполнять эту практику прибежища и взращивания пробуждающегося ума в связи с практикой единения с духовным наставником, это очень действенно. В Тибете есть много различных традиций практики такого единения. Особенно в традиции Кагью такая вера и устремлённость считается основой пути, а в традиции Гелуг практика единения с духовным наставником считается самой сущностью пути.

На основе какой бы то ни было практики единения с духовным наставником, которую вы решили выполнять, произносите семичленную молитву. Она включает в себя выражение почтения, подношения, искреннее признание своих злодеяний, сорадование благим качествам себя и других, просьбу к Буддам учить, прошение к ним не удаляться и посвящение возникшего блага осуществлению блага всех существ. Подносите визуализируемую мандалу, символически представляющую всю Вселенную.

Первый важный шаг в духовной жизни – это поиск подлинного духовного наставника. Это то, что определяет будущее духовное развитие и достижения. Поэтому перед тем, как принять кого-либо в качестве своего духовного учителя, необходимо тщательно проверить этого человека. По-тибетски мы говорим: "Не поступай как собака, нашедшая мясо". Собака не раздумывает, но хватает мясо и проглатывает его. Нужно сначала наблюдать за человеком, не просто выбирать кого-то с высоким титулом и большим влиянием. Эти вещи вовсе не всегда означают, что это хороший учитель Дхармы. Учитель Дхармы – это наш проводник на духовном пути, и, поэтому, такой наставник должен сам делать то, что он или она проповедует. Подлинное руководство может иметь источником только собственный опыт наставника, а не простое интеллектуальное понимание. Вот почему нахождение подлинного наставника считается корнем или основой практики Дхармы.

Вообще тибетцы имеют склонность слепо верить в любого, кто имеет титул ламы. С другой стороны, на людей, достигших высоких результатов благодаря постоянной практике и преодолению трудностей, но у которых нет такого титула, они обращают мало внимания. Это дурная привычка. Человек, которого вы принимаете в качестве духовного наставника, должен обладать квалификацией. По меньшей мере, он или она должен быть добрым человеком и иметь усмирённый ум, поскольку подлинной целью принятия кого-то в качестве духовного наставника является усмирение ума. Это означает, что духовный наставник должен быть кем-то достигшим результатов благодаря постоянной практике.

Общеизвестно, что для достижения желаемых результатов необходимо целенаправленно создать благоприятствующие факторы и устранить препятствия. Работая над изысканиями в сфере науки, техники, экономики или любой другой, мы заранее планируем свою деятельность. Если следовать намеченному плану, желанные результаты достигаются почти наверняка. Поскольку конечной целью практики Дхармы является достижение просветления, в её планировании и осуществлении необходима большая осторожность. Поэтому крайне важно найти подлинного и подходящего духовного наставника.

Поскольку для обретения результатов духовный наставник имеет решающее значение, Будда очень подробно разъяснял его или её необходимые качества. Суммируя необходимые качества духовного наставника, можно сказать, что он или она должен соответствовать своей собственной практике и обладать богатством знания Дхармы. Поэтому до установления отношений вида учитель-ученик необходимо исследовать потенциального духовного наставника. Очень хорошо слушать его или её учение, поскольку такой контакт обеспечивает получение первоначального представления о способности человека учить. Чтобы оценить личную практику человека, можно исследовать его или её образ жизни. Также можно узнать о человеке от других людей, которые уже

знают его или её. А также полезно узнать этого человека в различных ситуациях. И когда вы будете уверены, надо пытаться принять этого человека в качестве своего духовного наставника.

Приняв кого-либо в качестве своего духовного наставника, необходимо правильно взращивать чувство веры и уважения и придерживаться его или её духовных наставлений. Важно иметь ясность в том, что вера и уважение не предполагают слепой веры. Напротив, требуется подход наибольшей осведомлённости. В сутрах Будда объясняет, что ученик должен придерживаться благих наставлений духовного наставника, но не следовать его или её неполезным повелениям. Тексты по дисциплине следуют той же позиции, утверждая, что не следует принимать что-либо, что советует учитель, но не согласующееся с Дхармой.

Главным критерием для определения того, приемлемо ли наставление учителя или нет, является то, соответствует ли оно фундаментальным буддийским принципам. Если оно соответствует, надо уважительно повиноваться. Такое наставление наверняка приведёт к позитивным результатам. Когда совет учителя противоречит буддийским принципам, надо остановиться и попытаться прояснить его. Например, если посвящённое в духовный сан лицо посоветовало вам пить алкоголь, это противоречит обетам посвящения в сан. Поэтому если учитель не приводит особых доводов для этого, будет мудрее проигнорировать повеление учителя.

Обобщая, духовный наставник должен быть мастером трёх видов обучения: осуществления нравственности, освоения и мудрости. Это, в свою очередь, требует понимания трёх сводов, что предполагает знание свода учения. Духовный наставник должен быть тем, кто может прямо ответить на ваши вопросы и прояснить сомнения, и чей внешний вид и поведение показывают или находятся в соответствии с внутренней реализацией. Есть высказывание, что полосы тигра можно увидеть, но полосы человека нельзя; но всё же можно составить мнение о человеке по тому, как он выглядит.

Зародив и взрастив веру в духовного наставника, важно избегать ухудшения ваших отношений. Как следует относиться к такому существу? Можно размышлять следующим образом: "Поскольку Будды активно заняты трудом ради блага живых существ, а я отношусь к тем, кто стремится к освобождению, должно быть некое среднее звено, благодаря которому я мог бы получить от них благословение и вдохновение. Такова роль духовного наставника, поскольку именно он преображает мой ум".

То, что по-настоящему препятствует взращиванию такой веры, это видение в духовном наставнике недостатков. Чтобы противодействовать этому, надо размышлять о том, что наше восприятие может и не быть всегда достоверным. Наш ум омрачён неведением и длительной связанностью привычками неведения и подвержен сильному влиянию наших кармических деяний. Пока мы не сможем рассеять эти омрачения, мы не воспримем подлинной сущности своего духовного наставника – той же, что сущность Будды. Будды недоступны для нас такими, каковы они есть на самом деле. Только когда они являют себя в виде обычных существ, таких как мы, их деятельность и благословение имеют для нас смысл. Принятие обычного облика означает не только то, что они не проявляют всех благородных больших и малых признаков Будды, но также то, что они принимают на себя все естественные человеческие слабости. Принятие такого облика – это великая доброта и внимание, поскольку только таким способом они становятся видимыми и доступными нам.

Если через такие рассуждения вы сможете преодолеть тяготение к видению недостатков в своём духовном наставнике, вы достигнете великого прогресса. Затем начинается процесс взращивания естественной и спонтанной веры в наставника, которая служит основой продвижения по пути. Без преодоления тенденции приписывать духовному наставнику недостатки нельзя развить узнавание его или её как Будды. Это не означает слепое следование чему бы то ни было, что духовный наставник говорит вам делать. Если что-то находится за пределами ваших возможностей, этого делать не нужно. Также, если духовный наставник даёт совет, противоречащий общим буддийским принципам поведения, можно объяснить ему или ей, почему вы не можете этого выполнить. Лучше поступить так, чем взращивать непонимание. Если тренировать свой ум таким способом, можно усилить веру в своего духовного наставника и развить к нему или к ней спонтанное чувство.

Говорят, что развитие веры в духовного наставника подобно восхождению

солнца на пути к просветлению. После взращивания веры культивируйте глубокое уважение размышлением о великой доброте своего учителя. Важнейший аспект этой доброты заключается в том, что он или она ведёт нас по пути к просветлению. Если прочесть истории о прошлых жизнях Будды, можно увидеть, что он претерпевал великие трудности ради обретения даже одной строфы учения. То же самое происходило с великими индийскими мастерами, такими как Наропа, который претерпел великие трудности ради получения наставлений от Тилопы. И то же самое случилось с Миларепой, стремившимся получить учение у Марпы. Все подобные истории о великих личностях свидетельствуют о том, что практика Дхармы не легка. Она требует длительных и тяжких усилий. Духовные наставники, с заботой и состраданием передающие нам знание, принимают на себя великую ответственность. Если размышлять в этом ключе, можно увидеть, каким образом духовный наставник является основой достижения высоких результатов. Тогда, если осуществлять практики очищения и накопления блага, опираясь на духовного наставника, это будет очень результативно.

Среди божественных миров есть много различных уровней, например, Земля Радости. Этот мир возник силой великого устремления и благих качеств Майтреи, поэтому его можно представлять находящимся там. Говорят, что когда Атиша и Цонкапа умерли, они отправились в Землю Радости Майтреи. У нас, сегодняшних практиков буддизма, есть особая связь с этим миром. Будучи практикующими, которые смогли вступить на путь и последовать учению Будды Шакьямуни, мы имеем хороший шанс стать просветлёнными в эпоху следующего Будды, Майтреи. Выполняя практику, своего духовного наставника можно представлять так, как он или она обычно выглядит. Представляйте его или её в пространстве перед собой на уровне вашего лба. Или визуализируйте его или её в образе, например, Цонкапы в сердце Майтреи. Представляйте, что приглашаете его из Земли Радости, и что он нисходит в пространство перед вами. Сначала обращайте к духовному наставнику свои молитвы и просьбы о реализации. Затем представляйте его или её сидящим на макушке вашей головы и начинайте ту или иную практику, которую собирались выполнять.

Для размышления о драгоценности жизни человеком необходимо рассмотреть другие места, где мы могли бы родиться в результате своей кармы. Известно, что кармические деяния оставляют отпечатки в потоке, или продолжительности сознания. Эти деяния различных видов мы совершаем по отношению к внешним объектам, а также накапливаем потенциал другого вида путём глубокого погружения в состояние сосредоточения. Иногда деяния этого последнего типа имеют своим результатом рождение в виде бога. Даже в наши дни, я знаю людей, которые, хотя и не занимаются практикой Дхармы, имели некоторые переживания умственного погружения, связанные с конституцией их ума. Это показывает, что люди имеют различные склонности; одних более влекут внешние объекты, другие больше обращены вовнутрь, тяготеют к внутренней реализации и состоянию погружения ума. Также как есть много различных аспектов сознания, есть различные типы существования.

Когда ум не усмирён, его можно уподобить состоянию животного. Уровень неусмирённого ума, на котором испытывается наиболее интенсивное страдание, можно уподобить состоянию ада. С другой стороны, ум можно тренировать. Наивысшей точкой такой тренировки является полностью пробуждённое состояние просветления. Трудно доказать существование различных миров в таком виде, как они описываются в своде учения, потому что эти описания противоречат окружающей нас действительности. Однако сам Будда говорил, что когда что-либо противоречит опыту и логике, от этого следует отказаться.

Трудно доказать утверждения свода учения, что адские миры существуют на определённой глубине под Индией. Но можно определённо сказать, что среди людей есть различные виды менталитетов. Некоторых людей мучает сильное страдание и тревога. Даже среди животных есть различные типы существования. Также есть определённые мистические силы, которые мы приписываем духам. Среди различных миров существования, таких как божественный, человеческий и животный, высшие, или наиболее удачные формы жизни обитают в человеческом и божественном мирах.

Размышляйте о великой редкости и потенциале бытия человеком. Этот же самый тип практики применяйте при освоении следующей темы, смерти и непостоянства. Обращайте к духовному наставнику пылкие просьбы о том, чтобы благодаря своей практике суметь достичь результатов и преодолеть все препятствия к этому. Именно так следует продолжать выполнять все другие практики этого вида. В конце занятия духовный наставник, которого вы представляли перед собой, растворяется, проникает в вас через отверстие в

макушке вашей головы и остаётся в вашем сердце. Развивайте сильную убеждённость, что вы получили благословение тела, речи и ума духовного наставника. В тексте упоминается восьмилепестковый лотос сердца, но подразумевается не физическое сердце, которое перекачивает кровь. Когда мы говорим, что у какого-нибудь смельчака отважное сердце, мы не имеем в виду какие-либо физические качества его или её настоящего сердца. Здесь восьмилепестковый лотос сердца означает ум, потому что мы иногда отождествляем ум с сердцем. Визуализировать духовного наставника нужно сидящим внутри того, что называется центральным каналом.

Внутри нашего тела есть особые каналы, некоторые из которых видимы, а некоторые – очень тонкого свойства – невидимые. В различных текстах объясняется, что когда мы применяем особые тантрийские техники, связанные с визуализированием каналов, и по-настоящему сосредотачиваемся на жизненных центрах тела, это имеет физический эффект. Это показывает, что канал или жизненный центр присутствует даже несмотря на то, что он может быть невидимым в физическом смысле. Можно визуализировать то, что называется неразрушимой каплей внутри колеса каналов в сердце. Когда духовный наставник входит через макушку вашей головы, надо представлять, что он или она проникает в неразрушимую каплю в вашем сердце. Представляйте, что он или она становится неотделимым от вашего собственного ума, и вы обретаете благословение.

Тибетский термин, переводимый как "благословение", на самом деле означает "преобразовательная сила", подразумевая, что благие качества её источника преобразуют сущность ума. Стремясь обрести благословение, в буддийском понимании, мы стремимся преобразовать в свой ум. Поэтому мы на самом деле получим благословение духовного наставника в подлинном смысле слова, если сумеем преобразовать свой ум. Иначе это будет как в анекдоте про сову с плоской головой. Когда её спрашивали, почему у неё плоская голова, она отвечала, что это потому, что она в прошлой жизни постоянно получала благословения похлопыванием по голове от своего духовного наставника.

В конце занятия, независимо от того, длинным оно было или коротким, очень важно порадоваться сделанному. Затем посвятите созданный позитивный потенциал достижению просветления ради блага всех существ. Радость так важна потому, что она увеличивает силу созданного блага. Думайте, что весь созданный вами за занятие позитивный потенциал направляется не на вашу личную выгоду, но только на осуществление блага других существ. Именно так надо посвящать создаваемое благо достижению просветления ради других живых существ. Кроме того, усиливайте практику вспоминанием своего понимания пустоты. Размышляйте, что все переживания и феномены зависят от причин и условий. Поскольку они не имеют независимой природы, посвящение созданного блага и молитвы устремления послужат причиной того, чтобы весь ваш опыт был благим. Усиление практики вспоминанием своего понимания пустоты может закрепить то, что было достигнуто за занятие.

Вы не должны быть как актёр, который надевает костюм для представления и снимает его сразу же по окончании. Многие из нас таковы. Хотя во время занятий мы выполняем практику очень серьёзно, по окончании мы снова становимся всё тем же дурным человеком, что и раньше. Мы делаем всё, что нам угодно – дерёмся, ссоримся и так далее. Не следует ни думать, ни вести себя так. Во время занятия всё так легко потому, что там не с кем сталкиваться. Но вне занятий вы сталкиваетесь с множеством внешних условий, которые могут повредить практике. В это время очень важно сохранять внимательность, не позволяя уму быть бесконтрольным. Практическое занятие – как зарядка аккумулятора. Вы заряжаетесь во время занятия, но смысл зарядки аккумулятора в том, чтобы использовать его. Во время занятия вы пытаетесь преобразовать свой ум, но результат по-настоящему виден только в период после него. Следует не пренебрегать прогрессом, достигнутым во время занятий, не маскировать его, но поддерживать его в своей повседневной жизни.

В конце занятия, как я уже объяснял, надо посвятить созданное благо другим. Именно так надо завершать выполнение основной практики. Затем можно следовать подходящему образу действий при еде, умывании и так далее. Если проживать свою жизнь так, можно суметь все двадцать четыре часа суток сделать благими и значимыми. А вслед за тем значимыми станут недели, месяцы и годы.

Если сможете практиковать так, вы осуществите один из принципов тибетских

мастеров традиции Кадампа двенадцатого и тринадцатого веков. Они говорили, что когда приходит смерть, лучший практик рад, потому что способ его существования изменяется к лучшей и более подходящей для практики Дхармы форме. Средний практик не имеет желаний, но полностью готов. И даже худший из практиков не имеет сожалений о том, что вынужден умереть. Когда такие практики умирали, их реализация позволяла им оставаться в состоянии ясного света – в некоторых случаях на протяжении дней. Например, мой учитель Кьябдже Линг Ринпоче оставался в состоянии ясного света тринадцать дней. Из-за болезни в последние дни своей жизни он выглядел очень слабым и нездоровым. Но после смерти и пребывания в состоянии ясного света его тело вновь обрело полностью здоровый вид.

Практикуя правильно, можно сделать свою жизнь в качестве свободного и удачливого человека значимой. Как говорили мастера традиции Кадампа: "Стремись к полному просветлению; будь готов к великим трудам, преодолению препятствий и выполнению той практики, которая наиболее подходит ко времени".

Глава 4. Создание перспективы для практики.

Жизнь свободного и удачливого человека рассматривается здесь как нечто драгоценное. Такая человеческая жизнь встречается редко, но те, кто обладает ей, благодаря ней способны на великие достижения. Однако она не продолжительна, но хрупка и чрезвычайно скоротечна. Для нас важно осознать эти качества нашей жизни и затем подготовить себя для того, чтобы извлечь из них наибольшую пользу. Легко увидеть, что потенциал человека намного превосходит возможности других существ, которые есть в мире. Человеческий разум обладает глубокой проницательностью. Его познания безграничны. По причине могущества человеческого разума новые открытия и изобретения изобилуют на нашей планете. Но главное заключается в том, что все эти новации должны способствовать счастью и миру во всём мире. Во многих случаях это не так. К сожалению, слишком часто человеческая изобретательность неразумно направляется на нарушение спокойствия, разобщение и даже войну.

Достижения человеческого разума очевидны. Идеи и деятельность даже одного единственного человека могут принести значительную пользу миллионам людей и других существ. Когда наши человеческие умения направлены в нужную сторону, побуждаются правильным отношением, происходят удивительные вещи. Поэтому человеческая жизнь бесценна. В духовном же смысле, именно на основе человеческой жизни осуществимы различные постижения и результаты. Только человеческий ум способен породить безграничные любовь и сострадание. Бòльшая занятость другими, чем собой, и неутомимый труд ради чужого блага относятся к благородным атрибутам человеческой природы.

Жизнь человека имеет чрезвычайную ценность для осуществления как наших временных, так и окончательных целей. Временная цель здесь означает более высокое рождение, а абсолютная – нирвану и полное просветление. Эти цели драгоценны и трудно достижимы. Для их осуществления индивидуум должен быть в состоянии заниматься практикой и создавать необходимые причины. Только люди обладают возможностью и умственными способностями для осуществления этих целей. Если мы хотим родиться в высших мирах, нам необходимо воздерживаться от неблагих поступков и практиковать добродетели, такие как щедрость и терпение. Занимаясь правильными практиками, мы имеем возможность достичь нирваны и состояния Будды.

Обретя некоторую убеждённость в том, что жизнь свободного и удачливого человека редка и драгоценна, мы должны размышлять о её невечности. Хотя жизнь человека и обладает таким великим потенциалом, она скоротечна и непродолжительна. Согласно тексту, здесь надо осваивать три фундаментальные темы: определённость смерти, неопределённость времени её прихода и то, что когда смерть придёт, помочь сможет только наша личная духовная реализация. Эти положения легки для понимания и не вызывают интеллектуальных затруднений. Тем не менее, их необходимо осваивать снова и снова до обретения глубокой убеждённости. Каждый согласится, что все мы рано или поздно умрём. Определённость смерти не вызывает сомнений. Богатый и бедный, молодой и старый – все когда-то умрут. Смерть универсальна и едина для всех, никто не может ни отказаться, ни игнорировать этот жизненный факт.

То, что вводит нас в заблуждение, это неопределённость времени смерти. Даже несмотря на то, что мы знаем очень хорошо, что должны умереть, мы полагаем, что это случится через какое-то время. Каждый думает, что не должен умереть скоро, и держится за ложное верование, что смерть не придёт ещё многие годы. Это представление о длительном и неопределённом будущем, простирающимся перед нами, удерживает нас от серьёзных духовных усилий. Весь же смысл освоения непостоянства и смерти заключается в том, чтобы подвигнуть себя к активному занятию духовной практикой.

Позвольте мне изложить некоторые общие принципы, которые могут помочь сделать духовную деятельность плодотворной и результативной. Духовная практика состоит, как уже говорилось, из практических занятий и периодов между ними. Людям часто кажется, что духовная практика выполняется только во время занятий; помимо них они игнорируют потребность в ней. Важно осознать ошибочность такого подхода. Практика помимо медитативного освоения, важна в равной степени. Поэтому необходимо понимать, каким образом эти два вида практики дополняют друг друга. Духовное постижение, достигнутое при освоении, должно усиливать понимание, присутствующее между занятиями, и наоборот. Обретённое во время занятий вдохновение может побудить к развитию многих добродетелей, таких как сострадание, доброжелательность, уважение чужих достоинств и так далее. Во время занятий гораздо легче напустить на себя некоторое благочестие. Но подлинная проверка происходит при столкновении с внешним миром. Поэтому надо проявлять усердие в практике между занятиями.

Когда мы сидим, сосредотачиваемся и читаем молитвы, мы, конечно, испытываем некоторое умиротворение ума. Мы можем породить сострадание к нищим и нуждающимся и почувствовать больше терпимости к своим соперникам. Ум более расслаблен и менее агрессивен. Но этот импульс трудно по-настоящему удержать при встрече с обстоятельствами реальной жизни. Освоение во время занятия похоже на тренировку себя для встречи с реальным миром. Пока мы не достигнем гармоничного сочетания своего опыта практических занятий и периодов между ними, наши духовные усилия не будут иметь должного эффекта. Мы можем быть добрыми и сострадательными во время занятий, но если кто-то побеспокоит нас на улице или публично обидит, очень возможно, мы станем злыми и агрессивными. Мы можем даже немедленно ответить тем же. Если такое случается, вся доброта, терпимость и понимание, развитые во время занятий, мгновенно исчезают. Разумеется, очень легко быть сострадательным альтруистом, комфортно сидя на своём сидении, но проверка практики происходит при встрече с проблемой. Например, когда мы стоим на пороге конфликта с кем-либо, но воздерживаемся от него, это практика Дхармы. Когда мы имеем возможность уязвить кого-то, но воздерживаемся от этого, это практика Дхармы. Поэтому подлинная практика Дхармы – это контроль над собой в трудных обстоятельствах.

Чтобы сделать свою практику стабильной и продолжительной, надо заниматься постоянно. У того, кто практикует только при благоприятных обстоятельствах, мало надежды на достижение цели. Крайне важно практиковать учение день за днём, месяц за месяцем, год за годом. Любой, кто практикует постоянно, способен взрастить духовную реализацию. Поскольку все непостоянные феномены переменчивы, и наш грубый и дикий ум тоже когда-то станет дисциплинированным и мудрым, полностью расслабленным и умиротворённым. Такие удивительные качества ума можно взрастить просто через видение преимуществ благого мышления и образа действий и порочности омрачённий. Но, однако, для практикующего важно обучиться правильному методу и приобрести навык. В поисках духовной реализации не следует опираться на слепую силу.

Когда я получал учение от Хун-ну Ламы, он рассказал мне историю об одном человеке, который совершал обхождения в Лхасе. Кто-то другой выполнял практическое занятие в том месте, и, проходя мимо, первый человек спросил его: "Чем ты занимаешься?" – "Я осваиваю терпение", ответил тот. – "Ну, съешь дерьмо!" – сказал первый. И тогда второй вскочил с гневным криком. Этот пример ясно показывает, что подлинная проверка практики заключается в том, можем ли мы применить её в неспокойной ситуации. Возможно, время между занятиями даже важнее для практики, чем само занятие. Во время занятия мы, фактически, заправляемся, или заряжаемся силой, чтобы продолжать практику после занятия. Поэтому, чем лучше мы натренируем ум во время занятий, тем больше у нас будет способности противостоять дальнейшим трудностям.

В тексте объясняется суть особой человеческой жизни, наделённой свободой практиковать Дхарму. Тех, кто обладает свободой и возможностью выполнять

практику Дхармы, не обременяют ложные воззрения. Они свободны от оков рождения животным, голодным духом и обитателем ада. Они избежали рождения там, где не распространено учение Будды, то есть в отдалённой варварской местности. А также они не родились глухонемыми или умственно отсталыми.

Представьте, что вы родились бы птицей и были бы заняты исключительно поисками пропитания. У вас не было бы возможности практиковать Дхарму. К счастью, мы родились не птицей или животным, но человеком. Но даже человеком мы могли родиться в отдалённой местности, где учение Будды неизвестно. Наши благосостояние и интеллект не имели бы значения; у нас не было бы возможности практиковать Дхарму. Мои западные друзья приезжают из таких мест, где буддизм не практиковался. Но по причине перемен и их благой направленности мы смогли встретиться разделить учение друг с другом. Было время, когда Запад назывался отдалённой местностью, где люди не обладали свободой для осуществления практики. Мы должны ценить не только то, что родились людьми, но и то, что все мы теперь обладаем необходимыми условиями для практического осуществления Дхармы.

Человеческая жизнь является наиболее подходящей основой для достижения нирваны и состояния Будды. Поскольку мы обрели такую великую возможность, ничего не может быть хуже, чем упустить свой шанс использовать её. Мы обрели это драгоценное человеческое рождение в результате накопления в прошлом великой добродетели. Теперь мы должны извлечь из него пользу путём продолжительной практики Дхармы. Иначе мы будем как древние кладоискатели, которые в поисках сокровищ отправлялись за океан на огромные расстояния затем лишь, чтобы вернуться с пустыми руками. Это человеческое тело подобно кораблю, на котором мы можем пересечь океан страданий циклического существования. Обретя его, мы не имеем времени спать, не занимаясь практикой.

Жизнь свободного и удачливого человека очень трудно обрести, поскольку очень трудно создать для неё причины. Большинство людей заняты неблагой деятельностью, и потому большинство из нас ожидают низшие рождения. На основе теперешних дел и поведения большинству из нас будет трудно в следующей жизни родиться людьми. А если мы не обретём человеческой жизни, мы будем заняты только неблагой деятельностью, без возможности практиковать Дхарму.

Жизнь свободного и удачливого человека редка и просто в количественном отношении. Если сравнить количество существ мира людей с количеством существ в животном и других мирах, ясно, что животные и птицы гораздо многочисленнее. Даже обретя человеческую жизнь, лишь очень немногие обращаются к практике Дхармы. Поэтому нам надо сознательно породить желание извлечь смысл из нашей человеческой жизни.

Из того, что мы уже обсудили, ясно, что жизнь свободного и удачливого человека крайне редка. Те из нас, кто обладает всеми особыми её чертами, должны осознать, что они обладают возможностью осуществить великие свершения. Прямо здесь, где я преподаю священную Дхарму, нас окружают бессчётные птицы и насекомые. Но, не говоря уже о понимании этих учений, они не имеют ни малейшего благого помысла. Они думают только о пропитании. Этого не достаточно, чтобы Дхарма стала доступной для них. Существам нужна рабочая основа, которая позволила бы им понять и применить учение на практике.

По причине глубоких корней традиции буддизма великой колесницы в Тибете тибетцы от рождения впитывают определённые позитивные качества. Они говорят добрые и сочувственные слова. Даже в отдалённых кочевых поселениях неграмотные тибетцы молятся о благе всех живых существ, думая обо всех о них как о своих матерях в прошлых жизнях. Я встречался со многими людьми из таких мест, которые просили меня поскорее вернуться в Тибет ради всех существ-матерей. Иногда это забавно, как они думают о существах-матерях только в Тибете и больше нигде. Как бы то ни было, важно то, что по причине своего сострадания они имеют сильную устремлённость заботиться о живых существах.

В старину буддизм процветал в Китае, и тибетцы верили, что китайские императоры были воплощениями Манджушри, Бодхисаттвы Мудрости. Оглядываясь назад, я думаю, что мы были наивными в своей искренности и не получили в ответ того же. В результате нам тибетцам пришлось пострадать. С тех пор, как китайские коммунисты пришли к власти, произошли великие политические

катаклизмы. Они ненавидят буддизм, как если бы он был отравой. По причине идеологии китайцы относятся друг к другу с враждой, подозрительностью, завистью и другими негативными чувствами. К кампании по уничтожению по идеологическим соображениям птиц и насекомых, были привлечены даже дети. Такие условия подавляют их естественные инстинкты доброты и благого поведения. С другой стороны, в тибетских семьях старшие прилагают все усилия, чтобы оказать благое влияние на умы молодёжи.

Жизнь свободного и удачливого человека можно рассмотреть с различных сторон. Нас характеризует не просто рождение людьми. Представьте себе рождение в так называемые тёмные времена, когда Будда не является в человеческий мир. Можно обладать богатством, властью, влиянием, но в духовном отношении вы будете находиться во тьме. В такие времена в мире нет Дхармы.

Важно понимать, что означает практика учения. Различные методы и процедуры прямо или косвенно направлены на обуздание неуправляемого ума и его дисциплинирование, подавление его негативных и развитие позитивных качеств. Например, мы произносим молитвы и выполняем практику. Такие занятия должны способствовать добросердечию и воспитывать добродетели, такие как доброта и терпимость. Они должны подавлять и устранять негативные качества ума, такие как враждебность, гнев и зависть, потому что это источник тревог и несчастий для нас самих и других. Именно поэтому практика Дхармы полезна.

Это автоматически приводит к вопросу, возможна ли вообще практика учения? Ответ на него подчёркнуто положительный. В настоящий момент мы обладаем своей человеческой жизнью. Мы имеем удачу повстречать подходящих духовных наставников, которые сострадательны и компетентны в руководстве нами по правильному пути. Мы также имеем свободу и возможность заниматься духовной практикой.

Не следует думать об откладывании практики Дхармы до следующей жизни. Это ошибка, потому что в будущем родиться человеком будет трудно. И также не следует думать об откладывании практики до будущего года и даже до будущего месяца. Наша смерть неминуемо наступит, но мы не знаем когда. Из множества доступных нам практик наиболее важной является порождение пробуждающегося ума.

Важно помнить, что каждый естественным образом обладает природой Будды, и что тревожащие эмоции являются лишь временными затруднениями для ума. Правильной практикой Дхармы можно полностью устранить эти тревожащие эмоции, и тогда наша природа Будды полностью раскроет свой потенциал.

Все наши духовные практики должны быть направлены на развитие альтруистического помысла пробуждающегося ума. Чтобы этот высочайший помысел возник, необходимо понять бедственное положение живых существ. Это помогает породить доброту и сострадание к другим. Пока мы не получим некоторого опыта страдания, наше сострадание к другим не станет очень сильным. Поэтому желание освободить от страдания самого себя предшествует любому чувству сострадания к другим. Целью наших духовных занятий должен быть пробуждающийся ум. Это высочайшее и самое драгоценное из всех учений Будды. Чтобы чувство пробуждающегося ума было сильным и эффективным, надо осваивать смерть и закон причины и результата. Кроме того, осваивайте порочность циклического существования и достоинства нирваны. Все эти практики дополняют одна другую, потому что каждая из них побуждает к развитию пробуждающегося ума.

Следующим шагом в развитии пробуждающегося ума является размышление о смерти и непостоянной природе вещей, а также о недостатках отсутствия такого размышления. Размышление о смерти и непостоянстве открывает врата к обретению превосходных качеств в этой и последующих жизнях. Освоение темы смерти и страданий низших миров сферы существования является первоочередной задачей тех практикующих, которые стремятся обеспечить благополучие своих собственных будущих жизней. Они намереваются осуществить это путём принятия прибежища в трёх драгоценностях и соблюдения закона причины и результата. Основной их практикой является воздержание от десяти неблагих деяний.

Через практику освоения ищущие счастливых рождений приходят к осознанию того, что тело не вечно и подвержено разрушению. Оно подвластно тревожащим эмоциям и прошлым деяниям; а и то, и другое происходит, в конечном счете, из ложной идеи истинного существования. Что бы то ни было, возникающее по

причине неведения, болезненно по своей сути. Те практикующие, которые заинтересованы только в счастливом рождении, осваивают, главным образом, грубое непостоянство, осознавая, что все мы умрём, цветы завянут, а дома разрушатся. Устремлённые к покою нирваны осваивают тонкое непостоянство, наблюдая то, как все феномены подвержены изменению в каждом мгновении.

С другой стороны, если не размышлять о смерти и просто попытаться забыть о ней, вы займёте себя только делами этой жизни. Даже создавая видимость практики Дхармы, вы будете делать это в основном ради выгоды в этой жизни. Поэтому непамятование о смерти приводит к очень ограниченному способу жизни. Но размышление о смерти напоминает о последующем существовании, что уменьшает нашу занятость делами этой жизни. Мы, разумеется, должны трудиться ради собственного пропитания, но мы не забываем и о жизни будущей. О смерти и непостоянстве нужно размышлять потому, что мы слишком привязаны к благам этой жизни – своей собственности, родственникам и так далее. Для того, кто практикует Дхарму, страх смерти не означает страх расставания с родственниками, благосостоянием и собственным телом. С этой точки зрения страх бесполезен, потому что все мы рано или поздно умрём. Полезный страх – это страх слишком скорой смерти – не успев сделать того, что необходимо для обеспечения лучшей будущей жизни.

Общеизвестно, что смерть неминуема, и никто не может её избежать. Вместо того, чтобы пренебрегать ей, лучше подготовиться к ней заранее. Преимущества памятования о смерти и порочность её игнорирования объясняют многочисленные тексты учения. Если через освоение мы подготовим себя к очевидному, тогда, когда смерть придёт, это не будет чрезмерным шоком или чем-то, что слишком трудно пережить. Если мы предвидим проблемы в будущем, мы принимаем меры предосторожности. Если мы внутренне готовы к тому, что может произойти, тогда, когда бедствие на самом деле обрушивается на нас, оно не застаёт нас врасплох. Таким образом, мы осваиваем смерть не для того чтобы впасть в ужас или смятение, но чтобы подготовить себя к встрече с ней, когда она придёт. До тех пор, пока остаёмся в цикле существования, мы не свободны от болезни, старости и смерти. Поэтому мудро готовить себя к тому, что неизбежно. Нужно освоиться с тем, как смерть происходит, и как вслед за ней наступает промежуточное состояние между жизнями. Если нам это удастся, когда эти события произойдут с нами, мы сможем встретить их храбро и решительно.

Как уже говорилось, в размышлении о смерти есть три главные темы. Это то, что смерть неизбежна, время её непредсказуемо и то, что во время смерти не поможет ничто, кроме нашего постижения Дхармы. Неизбежность смерти очевидна и не требует комментариев. Тем не менее, нужно размышлять о том, как смерть соотносится со временем и местом. Ни одно существо не может избежать смерти. В этом смысле смерть универсальна. Это было истиной в прошлом, остаётся истиной в настоящем и останется истиной в будущем. Какое бы физическое существование мы ни обрели, оно не будет неподвластным смерти. Даже Будды вынуждены оставлять свои тела; что уж говорить об обычных существах?

Что касается места, нет такого места, которое можно было бы считать зоной бессмертия. Где бы мы ни находились, смерти избежать нельзя. От неё не спрятаться ни в горах, ни в огромном пространстве. Она обрушивается на нас подобно огромной горе, от которой невозможно убежать. Можно обладать храбростью, хитростью и умом, но, как ни старайся, от смерти спрятаться негде – ни в горной вышине, ни в глубине моря, ни в лесной глуши, ни в городской суете. За всю историю не было ни одного человека, которому не пришлось бы умереть. Умирают даже наиболее духовные личности, не говоря уже о могущественнейших монархах и храбрейших воинах. Каждый – богатый и бедный, великий и малый, мужчина и женщина – все должны умереть.

При освоении смерти нужно уделять серьёзнейшее внимание её непредсказуемости. Неопределённость того времени, когда смерть настигнет нас, по-настоящему препятствует нашей духовной деятельности. Мы верим, что когда-нибудь смерть обязательно наступит, но поскольку время её прихода неопределённо, мы всегда склонны думать, что именно теперь избежим её. Такое представление иллюзорно. Фактически мы постоянно движемся к своей смерти, не останавливаясь ни на мгновение.

Теперь мы можем быть живы, но иногда смерть настигает нас в такой момент, когда мы ещё не нашли времени для практики Дхармы. Мы не можем ничего добавить к продолжительности своей жизни. Остаток постоянно и непрерывно

убывает. Годы составляются месяцами, месяцы – днями, а дни – часами. Наша жизнь исчезает также быстро, как рисунок на поверхности воды. Как пастух гонит стадо в загон, старость и болезнь гонят нас к смерти. При нашей физической конституции мы вряд ли можем прожить больше ста лет. Продолжительность жизни определяется нашей кармой. Продлить жизнь нелегко. Разумеется, молитвы и посвящения долгой жизни могут несколько продлить жизнь, но очень трудно продлить её или добавить к ней что-то сверх того. То, что мы делали всего лишь несколько дней назад, теперь существует только в наших воспоминаниях. Мы не можем вернуть это назад. Это справедливо даже для того, что с нами было сегодня утром. С того времени прошло уже несколько часов, и это означает, что наша жизнь стала на несколько часов короче. Жизнь убывает с каждым движением стрелки часов.

Поскольку за каждой неделей следует другая, мы не замечаем, как время проходит. Иногда, когда я живо вспоминаю свою жизнь в Лхасе, мне кажется, что это было всего лишь несколько дней назад. Мы пробыли в изгнании более тридцати лет, но только при встрече со старыми друзьями из Лхасы или их детьми осознаётся, насколько длительным было это время. Мы склонны думать о прошлом как о чём-то, что произошло быстро, а о будущем – как о простирающимся вдаль. Следовательно мы всегда склонны думать, что ещё имеем много времени для практики. Мы думаем об этом как о планах на будущее. Нас обманывает эта дурная склонность.

Даже пока мы живы, мы не имеем для практики Дхармы много времени. Половину своей жизни мы тратим на сон. Первые десять лет мы просто дети, а после двадцати мы начинаем стареть. Между тем, наше время уходит на страдание, беспокойство, борьбу, болезни и так далее, и всё это ограничивает наши возможности практики.

Через сто лет от настоящего момента не будет жив никто из нас за исключением одного или двух, родившихся за последние несколько дней. Мы имеем странную привычку рассуждать о том, как кто-то где-то умер, не думая, что та же самая смерть одолеет и нас. До нас никогда не доходит, что мы тоже умрём. Телевидение сообщает о гибели людей, но мы всегда остаёмся зрителями – не теми, кто должен умереть. Поэтому, размышляя о неизбежности смерти, мы должны решиться практиковать Дхарму, прекратить откладывания и начать прямо сегодня. Из многих видов практики наиболее важным является развитие пробуждающегося ума, поэтому надо решить заняться этим теперь.

В буддийской космологии наша планета обозначается как Южный Мир. Обитая в этом мире, мы имеем крайне неопределённую продолжительность жизни, тогда как продолжительность жизни существ Северного Мира считается определённой. Трудно поверить в буквальное описание этих миров в том виде, как оно даётся в своде учения. То, что важно в учении Будды, это объяснение четырёх благородных истин и наставления о преобразовании ума. Иногда я шутливо говорю людям, что Будда пришёл в Индию не для того, чтобы рисовать карты мира. Когда есть противоречие между научными данными и буддийским каноническим описанием Вселенной, нужно принять очевидное. Нет нужды ограниченно упираться в догмы. Это не умаляет основного учения Будды. Размышляя так, можно оценить обширность и глубину Дхармы. То что говорится в учении, это что продолжительность жизни существ нашего мира крайне неопределённа. Иногда люди умирают очень молодыми, а иногда доживают до глубокой старости.

В своём размышлении о смерти мы должны рассмотреть причины этой ситуации. Условия, необходимые для поддержания жизни, являются строго определёнными. Но, будто по иронии, даже они могут стать причиной смерти. Пища и укрытие относятся к нашим основным потребностям, но может случиться, что некачественная пища или переедание причинят смерть. Наше тело составлено элементами, которые по своей природе противостоят друг другу. Говоря о хорошем здоровье, мы фактически имеем в виду то, что эти противостоящие элементы правильно сбалансированы. Когда этот баланс нарушается, мы страдаем от различных недугов. Снаружи наше тело кажется прочным и сильным, но метаболизм человека настолько сложен и тонок, что если что-то случается в одной части тела, это может нарушить функции других органов. Тело как машина со множеством хрупких деталей. Сердце, например, должно биться двадцать четыре часа в сутки. Оно может остановиться в любое время. Что нам тогда делать?

Даже в самые лучшие времена нет никакой гарантии, что мы не умрём завтра. Может казаться, что поскольку у кого-то отличное здоровье, он или она не

умрёт ещё долго. Можно думать, что поскольку кто-то другой слаб и болен, он скоро умрёт. Но всё это только предположения. Существует столько обстоятельств и причин для смерти, что мы не можем знать, когда она наступит. Можно думать, что на случай землетрясения у вас очень прочный дом, а на случай пожара – что ваши ноги очень быстры, и вы сможете убежать. И всё же нет никакой гарантии, что мы сумеем защитить себя от любого происшествия. Поэтому надо принять все возможные меры и подготовиться к встрече с этой неизвестной ситуацией. Мы можем быть уверены, что наша смерть наступит; мы только не знаем когда.

Наконец, во время смерти вам ничто не поможет, кроме вашей собственной практики Дхармы. Умирая, вы вынуждены остаться в одиночестве, расстаться со всем. Можно иметь много прекрасных друзей и родственников, но в этот момент никто из них не поможет. Самые дорогие для вас люди будут совершенно бесполезны. Можно быть богатым, но и богатство не поможет во время смерти. Вы не сможете забрать с собой ни единой копейки. Это скорее может причинить муку. Ваш лучший друг не сможет сопровождать вас в следующую жизнь. Даже духовный наставник не может перенести своих преданнейших учеников в следующий мир. Каждый из нас должен идти в одиночку, движимый силой собственной кармы. Я часто размышляю о своём собственном положении Далай Ламы. Я уверен, что есть люди, готовые пожертвовать своей жизнью ради меня. Но когда наступит моя смерть, я буду вынужден встретить её сам. Они вовсе не смогут мне помочь. Мне придётся расстаться даже со своим телом. Я перейду в следующую жизнь под влиянием силы моих собственных деяний. Так что же тогда поможет нам? Только следы от позитивных деяний, остающиеся в нашем сознании.

И позитивные, и негативные кармические следы сохраняются в тонком сознании. Это тонкое сознание называется изначальным сознанием или Ясным Светом, не имеющим начала и конца. Это сознание, которое пришло из прошлых жизней и уйдёт в следующие. Именно кармические следы в нём порождают переживания страдания и счастья. Когда вы умираете, помочь могут только следы ваших позитивных деяний. Поэтому, пока вы живы и, особенно, пока молоды, и ваш ум остёр, и вы способны заниматься систематической практикой, очень важно готовить себя к смерти. Тогда, когда наступит время, вы сумеете встретить её должным образом.

Процесс смерти протекает в виде постепенного исчезновения внутренних элементов. Если этот процесс освоен умом, тогда вы сможете контролировать его, когда он на самом деле будет происходить во время смерти. Также, если освоена практика любви и сострадания и обмена своего счастья на страдание других существ, это поможет вам. Если вы были подлинным практиком Дхармы, вы встретите смерть правильно.

Разумеется, если верить, что существует только эта теперешняя жизнь, тогда со смертью всё заканчивается. Но если допустить возможность будущих жизней, тогда смерть уподобляется переодеванию. Продолжительность сознания не прерывается. Однако, поскольку мы не знаем, что будущее готовит нам, необходимо теперь заниматься практикой, которая поможет позднее. Даже в этом мире в трудные времена мы нуждаемся в друзьях и поддержке. Когда нам в одиночку придётся столкнуться с неизвестным, поддержать нас сможет только наша собственная предыдущая практика.

Далее, говоря о практике Дхармы, люди иногда неправильно понимают, что это означает. Поэтому я кратко объясню это. Практика Дхармы не означает необходимость отказа от своей профессии или собственности. Существуют различные уровни практики, соответствующие индивидуальным способностям и склонностям ума. Все сразу не могут отринуть мир и удалиться в горы для глубокого освоения. Это не практично. Сколько мы смогли бы так прожить? Очень скоро мы начали бы голодать. Мы нуждаемся в крестьянах, производящих продукты питания, а также нам нужна поддержка делового сообщества. Эти люди также могут практиковать учение и строить свою жизнь согласно Дхарме. Деловые люди должны получать выгоду, чтобы обеспечить свою жизнь, но эта выгода должна быть умеренной. Также и люди других занятий и профессий могут тесно и сознательно трудиться без какого-либо противоречия с Дхармой. И таким способом они могут служить обществу и вносить свой вклад в общую экономику.

Обычно я советую людям посвящать половину своего времени делам жизни и половину – практике учения. Мне кажется, это сбалансированный подход для большинства людей. Разумеется, нужны и подлинные аскеты, посвящающие

практике всю свою жизнь. Это объекты для нашего почитания и уважения. Они присутствуют во всех традициях тибетского буддизма. Многие из них занимаются практикой освоения в Гималаях.

После смерти мы не исчезаем – мы перерождаемся. Но мы не можем быть уверены, что наши новые рождения не будут неблагоприятными. Мы не рождаемся по своей воле, нас заставляет родиться сила наших деяний. Деяния могут быть двух видов: благие и неблагие. Если мы хотим обеспечить себе будущее благополучие, важно культивировать благую деятельность. Поскольку существование в виде животного, голодного духа и обитателя ада крайне мучительно, практикующие стремятся обрести более благоприятные рождения. Главный способ осуществить это заключается в том, чтобы воздерживаться от десяти неблагих деяний. Эти десять неблагодеяний состоят из трёх физических действий: отнятия жизни, присвоения чужого и извращённых половых отношений; четырёх действий речи: лжи, злословия, грубости и праздной болтовни; и трёх действий ума: питания алчности, злобы и ложных воззрений. Если мы хотим достичь благоприятного рождения, отказ от этих десяти деяний крайне важен.

Практику нравственности такого вида следует понимать в контексте закона кармы, или деяния. Любое деяние обязательно порождает результат. Это означает, что какую бы благую или неблагую деятельность вы ни осуществили, вы испытаете соответствующие позитивные или негативные результаты. Любые совершённые вами деяния последуют за вами, как тень за летящей птицей. Также, деяния имеют способность усиливаться и умножаться. Конечный результат совершения даже малого благого или неблагого деяния может быть огромен. Не следует думать, что какое-то неблагое деяние незначительно и не повредит в будущем. Как большой сосуд заполняется водой по каплям, так даже малое зло позднее повредит вам. Если вы не совершили некого деяния, вам не придётся столкнуться с его результатом, но когда деяние совершено, его результат не может просто пропасть. Это означает, что вам придётся столкнуться с его результатом.

Размышляя об этом, нужно полностью прекратить неблагую деятельность и приложить усилия к тому, чтобы накопить благие деяния. Важнейшим благом является развитие драгоценного пробуждающегося ума, стремления достичь просветления ради блага всех существ. В то же время, мы должны понять, что процесс созревания кармы тонок и труднопостижим. Постичь тонкий уровень зависимости между деянием и его результатом крайне трудно, и, может быть, вовсе недоступно для наших возможностей рассуждения. Поэтому единственное, что нам остаётся, это положиться на объяснение кого-то, имеющего опыт. Если мы решаемся на такой шаг, сначала надо удостовериться, насколько правдивой и заслуживающей доверия является эта личность. Можно сделать это, изучая дела этого человека и исследуя его или её учение, насколько мы способны его понять. Собственная оценка достоверности учения создаёт основу для доверия учителю.

В обыденной жизни мы прямо воспринимаем многие вещи и можем непосредственно понять их. Мы можем сказать, что вот это – персиковое дерево или вот это – банановое дерево, не прибегая к рассуждениям и не полагаясь на заслуживающий доверия авторитет. Однако, когда что-то находится позади меня, я не могу прямо видеть это своими глазами. Но если я слышу мяуканье кошки, по причине моего знакомства с кошками я могу заключить, что позади меня есть кошка. Также существуют частично скрытые феномены, которые мы не можем прямо воспринять чувствами, но о которых можем сделать заключение на основании определённых признаков или характеристик. Например, день моего рождения приходится на пятый день пятого месяца тибетского календаря. Это не является таким фактом, который я способен открыть самостоятельно. Я просто вынужден полагаться на слова моих родителей. Я знаю, что у моих родителей не было причин лгать об этом, и что они пребывали в здравом уме. Поэтому я могу спокойно положиться на их слова, даже несмотря на то, что я не могу ни видеть предмет непосредственно, ни сделать о нём самостоятельного заключения.

Далее, человеку крайне трудно понять своим умом тончайший уровень взаимозависимости деяний и их результатов. Обычные люди вроде нас не способны постичь такие в крайней степени скрытые феномены ни путём непосредственного восприятия, ни путём рассуждения. Здесь не помогут никакие анализы и исследования. Мы вынуждены положиться на того, кто имеет знание и видение этих феноменов, как, например, Будда Шакьямуни. Мы полагаемся на него, не просто говоря, что он великий или драгоценный. Мы полагаемся на его слова. Это правомерно, поскольку Будда не лжёт; он

Пробуждение ума, просветление сердца Гьяцо Тензин filosoff.org обладает всеведующим умом и великим состраданием, которые являются результатом полного устранения загрязнений и препятствий для его ума. Любовь-доброта Будды универсальна и не зависит от обстоятельств. Его единственной миссией является помощь живым существам любым полезным для них способом. Помимо великого сострадания Будда обладает мудростью прямого постижения пустоты. Эти качества сострадания и мудрости делают Будду истинным учителем. Он тот, на кого мы можем положиться, когда наших собственных способностей к умозаключению не хватает.

Нравственная дисциплина воздержания от десяти неблагих деяний - это подлинное убежище, защищающее от падения в неблагоприятные состояния существования. Эта практика основана на вере в карму, закон причины и результата. Такая вера возникает из доверия к словам Будды. Именно поэтому мы должны установить, что Будда надёжен и заслуживает доверия. Мы делаем это путём исследования его учения. Учение Будды глубоко и обширно. Его основу составляет учение о четырёх благородных истинах, которое безупречно; его достоверность и актуальность не вызывают вопросов. Изложение бессамостности в качестве метода достижения нирваны состояния Будды разумно и ясно. Благодаря исследованию этих учений методом логического анализа развиваются наши вера и уважение к ним.

Людей можно разделить на три большие группы: те кто верит в религию, те кто против неё и безразличные к ней. Большинство людей оказывается в последней группе. Эти воззрения отражают различные способы достижения людьми их собственного благополучия. Есть те, кто ориентируется на материальный достаток, и те, кто главным образом стремится к духовному удовлетворению.

Китайские коммунисты против религии вообще и против буддизма в особенности. Они утверждают, что религия это отрава, что она вредит экономическому росту и является инструментом эксплуатации. Они даже говорят, что религия это пустое и бессмысленное занятие. Тибетцы, напротив, верят в учение Будды и видят в нём источник мира и счастья. Вообще говоря, тибетцы на самом деле счастливые и миролюбивые люди, не унывающие перед лицом трудностей. Те, кто противостоит религии, более беспокойны и ограниченны. Также примечательно, что тибетцы прекрасно обходятся без тяжкого труда, тогда как китайцы отчаянно борются за выживание.

Позитивная, благая деятельность имеет своим результатом счастье и благополучие. Силы, приводящие в действие закон причины и результата, не являются физическими, но, тщательно исследовав их, мы можем понять, как они действуют. Когда мы тибетцы стали беженцами, наша жизнь поначалу была очень тяжёлой. Мы не имели ни дюйма земли и постоянно зависели от чужой помощи. Со временем ситуация улучшилась. Это созрела наша благая карма. Также, в обыденной жизни некоторые люди имеют больше успеха чем другие без очевидной на то причины. Мы просто говорим, что этот человек удачлив, но это пример действия позитивной кармы.

Нам нужно пресечь не только всю негативную деятельность, но также и побуждающие к ней мотивации. От десяти неблагих деяний важно воздерживаться как с духовной точки зрения, так и потому, что они противоречат приемлемому для людей поведению. Жестокое убиение животных, убийство людей и такое преступление на половой почве как изнасилование противозаконны везде. В наше время издаётся много новых законов, но какие бы наказания ни грозили за преступления, люди всегда стремятся найти способы избежать их. Трудно поддержать мир и гармонию в обществе, пока у его членов отсутствует чувство пристойности. Чувство стыда и совести более эффективно, чем угроза столкновения с полицией и наказания. Если мы будем заниматься духовной практикой, вызывающей настоящие перемены в уме, нам не придётся зависеть от внешних сил. Во всём обществе будет порядок и покой, если те, кто его составляет, будут контролировать свой ум.

Поэтому всем нам нужно пытаться избегать десяти неблагих деяний на протяжении всей своей жизни и по меньшей мере избегать совершать их часто. Следует быть особо осторожными с убийством. Если вы убиваете даже маленькое насекомое с великим гневом, страстью или неведением, это может ввергнуть вас в неблагоприятное рождение. Но даже если вам при этом удастся родиться человеком, жизнь ваша будет укороченной, и вы будете склонны к новым убийствам. В результате вы будете постоянно накапливать дурные деяния, и это приведёт к плохому существованию на протяжении множества последующих жизней. Пример тому можно увидеть, когда маленьким детям в возрасте всего двух или трёх лет очень нравится убивать насекомых. В их уме присутствуют

мощные отпечатки, которые проявляются в виде этой склонности к убийству.

В раннем возрасте мы больше способны к вспоминанию своей деятельности и переживаний в прошлых жизнях, пока это не скрыто опытом настоящего. С возрастом живость этих переживаний, будь они позитивные или негативные, уменьшается. Позднее, даже несмотря на то, что мы можем не иметь живых воспоминаний прошлого, сила наших прошлых деяний продолжает воздействовать на ум. Также, хотя позднее мы можем и не помнить определённых деяний, совершённых нами в раннюю часть своей жизни, они всё равно сохраняют свою силу. Одиночное дурное деяние не является неблагим только в момент его совершения; позднее оно может ввергнуть нас в мучительное существование, где испытывается непрекращающееся страдание.

Вы станете осторожнее, если задумаетесь об этом. Оценив порочность убийства, вы станете избегать его. Попытайтесь воздержаться от него, даже когда вам надоедает комар, и вы чувствуете, что имеете причину, чтобы его убить. Возможно, вы не способны отдать кровь, но, по крайней мере, не проливайте её. Разумеется, это не так то легко. Мне это известно на собственном опыте. Когда комар укусит вас в первый раз, вы можете отнестись к этому с терпением. Во второй раз у вас уже появится лёгкое раздражение, а когда он сделает это в третий раз, вы захотите его убить.

Важно размышлять о порочности убийства. Тогда, если у вас будет возможность убить кого-то, но вы воздержитесь от этого, это будет подлинной практикой благого деяния неубиения. Если вы скажете, что избегаете убийства, не имея настоящей возможности убить кого-то, в этом не будет большого смысла. Результат неубиения будет заключаться в том, что в будущем вы обретёте лучшее рождение, например, человеческое. Жизнь ваша будет долгой, у вас будет естественное неприятие убийства, и вы будете избегать лишения жизни других существ. Деяния не только порождают положительные или дурные переживания в этой жизни, но подобный их эффект распространяется на будущие жизни.

Если мы исследуем своё теперешнее поведение и склонности ума, мы легко сможем заключить что в прошлом мы совершали дурное. На основе своего настоящего опыта можно также легко увидеть, какой вид деятельности наиболее близок нам. Некоторые люди, которые, должно быть, ранее достаточно привыкли к чтению утренних молитв, теперь не испытывают с этим затруднений. Но для тех, кто не имеет такого навыка, очень трудно каждый день садиться и произносить молитвы. Даже посвящённых в духовный сан и практикующих много лет, легко отвлекают тревожащие эмоции. Это показывает, что в прошлом мы совершали дурное.

Очищение себя от неблагого заключается в том, чтобы воскресить в уме абсолютно все совершённые дурные деяния и открыто признать их. Чтобы осуществить это, вы можете принять прибежище в Трёх Драгоценностях и породить пробуждающийся ум. Затем с чувством сожаления о любом совершённом вами злодеянии обещайте в будущем никогда не повторять этого и прилежно заниматься духовной практикой. Это следует делать вплоть до появления , например, в снах, ясного признака очищения.

До тех пор, пока не предпримете попытки размышлять о страданиях цикла существования, вы не породите стремления к освобождению. И до тех пор, пока не начнёте размышлять о механизме впадения в цикл существования, вы не поймёте метода пресечения этого цикла. Нужно заниматься освоением страданий цикла существования вообще, а также страданий в определённых мирах существования. В цикле существования нет ничего надёжного. Иногда в новом рождении ваш бывший друг становится вашим врагом, а бывший враг –другом; бывший отец может стать вашим сыном, мать – супругом и так далее. Ни в чём нет ясности, и вы не знаете, кто ваш настоящий враг, а кто – подлинный друг. Ясности нет даже в этой жизни. Мы называем другом того, кто доставляет нам счастье. Мы считаем богатство и друзей надёжными источниками счастья, но, если вдуматься в это глубже, они не надёжны, потому что переменчивы.

Неудовлетворённость – одно из величайших страданий. Мы пользуемся определённым достатком или чем-то, что у нас есть в жизни, в надежде, что это принесёт нам определённое удовлетворение, но удовлетворение всё время ускользает. Чем больше мы пользуемся чем-то, тем больше хотим чего-то ещё. Можно видеть множество людей, обладающих богатством и известностью, которые тем не менее не удовлетворены. И, когда они переживают отсутствие

удовлетворённости и удовольствия, они считают себя несчастнейшими из людей. До тех пор, пока мы на самом деле воспринимаем существование в цикле как просто последовательность взлётов и падений, наша духовная практика не будет эффективной. Также, нам приходится снова и снова расставаться со своими телами, рождаться и переживать пики и падения наших переменчивых жизней. Когда-то мы можем родиться царём божественного мира, но в следующих жизнях упасть в состояние невыносимого страдания. В конечном счёте мы должны расстаться с любым накопленным нами богатством. Каким бы уважаемым ни было наше имя, как далеко ни распространилась бы наша слава, и каким бы великим ни стало наше богатство, мы в конце концов расстанемся со всем. Всё собранное когда-то должно рассыпаться. Мы хотим наслаждаться жизнью со своими друзьями и родственниками, но, в конце концов, всем нам придётся разойтись.

Умирая, вы уходите в одиночестве, и единственным светом для вас могут быть совершённые вами благодеяния и духовная практика. Таким образом, существование в цикле не надёжно. Оно не надёжно потому, что вам снова и снова приходится расставаться со своим телом, нельзя положиться на внешнюю помощь или вред от других, нельзя положиться на достижение процветания, и нельзя положиться на окружающих. Независимо от того, сколько вы пользуетесь благами жизни, удовлетворения не бывает. Поскольку вы снова и снова попадаете в материнское чрево, невозможно проследить всю последовательность ваших перевоплощений, и это означает, что вы блуждаете в цикле существования со времени без начала.

Подумайте теперь обо всех невзгодах жизни в мире людей, которые мы на самом деле испытываем. Человеческая жизнь характеризуется страданиями рождения, болезни, старости и смерти. Нет никого, кто мог бы избежать этих мук. Мы не помним о том, как мы страдали при рождении, и страдания собственной старости также трудно осознать. Мастера традиции Кадампа говорили, что хорошо ещё, что старость приходит постепенно. Если бы она наступала сразу, если бы однажды утром мы просыпались морщинистыми, сгорбленными и седыми, вынести этого было бы невозможно.

Все эти страдания происходят от наших чувств страстного влечения, неприязни и других тревожащих эмоций. Корень всех них – неведение. Люди рождаются под властью кармы и тревожащих эмоций. Поэтому, вовсе не будучи хорошим началом, рождение – это только начало длинного потока страдания. С этой точки зрения то, что мы празднуем день своего рождения и каждый год отмечаем его, выглядит иронией. Поскольку мы рождаемся в результате действия кармы и тревожащих эмоций, мы подвластны множеству негативных сил. Как же можем мы при этом ожидать, что обретём удовольствие и счастье? Все мы – как тибетцы под властью коммунистического Китая. Как при такой деспотической власти, не уважающей закона причины и результата, не имеющей чувства милосердия, стыда и пристойности, могут они наслаждаться миром и счастьем?

Страдание старости подкрадывается к нам так, что мы с трудом замечаем его. Фактически, старение начинается с самого момента нашего рождения. Оно поражает нас медленно, и, хотя старость неприятна, её постепенное наступление делает её терпимой. Достигая возраста двадцати лет, мы становимся взрослыми. В возрасте около сорока часть наших волос белеет, а часть – выпадает. Странным образом это оценивается как признак зрелости и достоинства. Поскольку старение не очень заметно, мы не видим, какой степени оно достигло. Стоит помнить тот важный факт, что старение является частью нашей физической конституции. Это не что-то привнесённое извне. Пока мы обладаем этим загрязнённым телом, мы будем подвержены страданиям рождения, старости, болезни и смерти. Самым разумным и эффективным средством устранения этих мучений является устранение их причины.

В наши дни развитая медицинская наука приписывает многие причины заболеваний внешним факторам, таким как бактерии и вирусы. Но фундаментальная причина заключается в нашем физическом устройстве. Наше тело подвержено болезням. Все наши физические и психические составляющие, включая тело, являются продуктами загрязнённых действий и тревожащих эмоций. Поэтому наши недомогания имеют как физический, так и психический аспекты. Мы страдаем, потому что такова природа нашего тела. Однако, нет смысла не любить за это своё тело. Самая мудрая стратегия заключается в том, чтобы выявить причины страдания и устранить их. Пока мы подвластны тревожащим эмоциям, подлинное счастье отыскать нелегко.

Задача созерцания страданий состоит не в том, чтобы причинить ещё больше беспокойства, но чтобы вдохновить нас искоренить его причины. Правильно осуществляемая практика освоения приводит к прекращению страданий и их причин. С этой точки зрения, разумный человек может увидеть глубочайшую мудрость в том, что Будда начал своё учение с четырёх благородных истин. Оценивание достоинств нирваны и недостатков цикла существования естественным образом побуждает к осуществлению такой практики как три вида обучения – нравственности, сосредоточению и мудрости. Это тот путь, который может привести нас к состоянию освобождения.

Альтруистическое мышление пробуждающегося ума является вратами в великую колесницу. Буквально это означает раскрытие, или расширение ума. обычно мы целиком и насквозь поглощены своими собственными интересами и благополучием. Однако, такие интересы, независимо от степени их важности, направлены лишь на одну личность. Другие существа безграничны числом, и потому их интересы и благополучие намного важнее интересов и благополучия одной личности. Порождая пробуждающийся ум, вы расширяете сферу своего внимания и заинтересованности до блага всех без исключения. Направленность на достижение полностью пробуждённого состояния Будды ради блага всех существ является чистым и могущественным устремлением. В результате, как другие, так и мы сами обретём постоянное счастье и покой.

Важно осознавать, что тревожащие эмоции и препятствия к полному знанию – ничто иное, как случайные загрязнения в уме. Они не присущи природе сознания, и поэтому могут быть полностью устранены. Следствием этого является то, что Всеведение достижимо для нас. Естественно, если мы достигнем его, мы сможем наилучшим образом помочь другим. Для принесения настоящей пользы недостаточно только желания и искренности. Необходимо понимать все индивидуальные интересы, способности и умственные склонности. Тогда наша деятельность, направленная на осуществление блага существ, будет эффективной, и мы сможем постепенно привести их к состоянию Будды.

Пробуждающийся ум – это самое благое и высочайшее мышление. Чтобы породить его, стоит использовать любые методы и средства. Даже в обыденной жизни высоко ценятся доброта и душевность. Это ясно даже в отношении животных, таких как кошки и собаки. Добрые и более миролюбивые собаки вызывают лучшее к себе отношение, чем злые. То же справедливо и в человеческом обществе. Всем нравится находиться рядом с добрыми людьми. Их миролюбие и спокойствие доставляют утешение и радость.

Когда глава семьи – человек добрый и понимающий, остальные члены семьи наслаждаются душевным покоем. Споры и разногласия, конечно, случаются, но когда отношение к ним основано на прощении и забывании дурного, они перестают быть настолько разрушительными. Такое положение вещей создаёт прочную основу для покоя и процветания семьи. Когда глава семьи – человек агрессивный, ограниченный и эгоистичный, всё наоборот. Даже на индивидуальном уровне мы все ценим доброту и чистосердечие. Если мы питаем неприязнь к окружающим, мы естественным образом начинаем относиться к ним с подозрением. Это ведёт к порочному кругу вражды. Можно ли наслаждаться покоем и счастьем при таких условиях?

Люди по своей природе не эгоистичны, поскольку эгоизм – это форма изоляции. Мы по сути общественные животные, зависимые от других в своих потребностях. Мы достигаем счастья, процветания и развития через социальное взаимодействие. Поэтому доброе и позитивное отношение является источником счастья. А пробуждающийся ум является высочайшим среди всех видов такого благого мышления. Это то, что побуждает стремиться к обретению непостижимых качеств полностью пробуждённого Будды с целью принести благо безграничному количеству существ. Это драгоценное мышление придаёт внутреннюю силу благородным деяниям Бодхисаттв, пробуждающихся победителей, вступивших на путь к просветлению. Поэтому, осознавая ценность пробуждающегося ума, мы должны делать его главной темой своей практики.

Глава 5. Пробуждающийся ум.

Порождение пробуждающегося ума – единственный способ вступления на путь великой колесницы. В великую колесницу входят всего две колесницы: колесница сутры и колесница тантры. В какую бы из них вы ни захотели вступить, сделать это можно только через пробуждающийся ум. Кто имеет

пробуждающийся ум – принадлежит великой колеснице, но как только он отходит от пробуждающегося ума – он выпадает из неё. Даже тот, кто связан страданием цикла существования, в момент порождения пробуждающегося ума становится объектом уважения даже для Будд, которые сами являются уже пробуждёнными. Также как осколок бриллианта сам по себе является превосходной драгоценностью дороже иных украшений, подобный бриллианту пробуждающийся ум, даже когда он слаб, затмевает все достоинства устремлённых к личному освобождению. В "Драгоценной гирлянде" Нагарджуна говорит, что если вы желаете достичь непревзойдённого состояния высочайшего Просветления, его источником является пробуждающийся ум. Поэтому породите пробуждающийся ум – устойчивый как царь гор.

Те, кто не развил пробуждающегося ума, не могут вступить в тайную практику тантры. Доступ к тантрийским учениям открыт только для получивших специальное посвящение, а не обладая пробуждающимся умом, получить тантрийского посвящения нельзя. Это ясное утверждение о том, что вступление в тайную колесницу также зависит от обладания пробуждающимся умом.

Пробуждающийся ум – семя состояния Будды. Он поле, на котором произрастают все благие достоинства. Он земля, на которой всё держится. Он бог богатства, устраняющий всякую бедность. Он отец-защитник всех Бодхисаттв. Он исполняющая желания драгоценность. Он волшебный рог изобилия. Он копьё, разящее враждебные тревожащие эмоции. Он броня, защищающая от неправильных мыслей. Он меч, обезглавливающий тревожащие эмоции. Он оружие, отражающее любую угрозу. Он крюк, вытягивающий из вод цикла существования. Он вихрь, рассеивающий все препятствия для ума и их источники. Он суть учения, включающая в себя все молитвы и деятельность Бодхисаттв. Он святыня, достойная подношений от любого.

Поэтому, обретя эту драгоценную жизнь свободного и удачливого человека и встретившись с полным учением Будды, мы должны в высочайшей степени ценить пробуждающийся ум. Тибетскую буддийскую традицию настолько ценной делает именно то, что она включает в себя драгоценные методики порождения пробуждающегося ума. Существование этой традиции взращивания любви и сострадания и развития заботы о благе других – крайне благоприятный факт. Сам я считаю возможность преподать это учение в такие времена чрезвычайной удачей. Также и вы крайне удачливы, имея возможность прочитать об этом бесценном состоянии ума.

Не следует думать о пробуждающемся уме только как об объекте почитания и уважения. Это нечто, что нужно породить внутри себя. Мы обладаем способностью и имеем возможность осуществить это. Можно быть ужасно эгоистичным человеком в раннюю часть своей жизни, но, имея решимость, можно изменить себя. Можно сравняться с теми, о ком в молитве говорится, что они "никогда не трудятся ради себя, но всегда – ради блага других".

Будучи людьми, мы обладаем разумом и отвагой. Если использовать их, можно осуществить задуманное. Лично у меня нет пробуждающегося ума, но на четвёртом десятке лет своей жизни, я много размышлял о четырёх благородных истинах и сравнивал возможность достижения освобождения и развития пробуждающегося ума. Я считал, что могу достичь освобождения. Но думая о пробуждающемся уме, я считал его чем-то очень далёким. Мне казалось, что хотя он и прекрасен, его очень трудно осуществить.

Прошло время, и, вступив в свой пятый, а затем и в шестой десяток, я, хотя и всё ещё не развил пробуждающегося ума, но чувствую, что приблизился к нему. Теперь я думаю, что, может быть, разовью его если буду трудиться достаточно упорно. Слушание и размышление о пробуждающемся уме одновременно и радует, и печалит меня. Как и все, я испытываю негативные эмоции, такие как гнев, зависть и соперничество, но я также чувствую, что приближаюсь к пробуждающемуся уму благодаря продолжительному знакомству с ним. Уникальным качеством ума является то, что овладев неким предметом, он обретает в этом устойчивость. В отличие от физического развития, которое естественным образом ограничено, качества ума можно развивать безгранично. Ум как огонь, который будет разгораться, если его постоянно питать. Нет ничего, что не становилось бы бы проще при наличии знакомствома.

Первым действительным шагом в развитии условного пробуждающегося ума, занятого интересами других, является оценка преимуществ заботы о других и порочности себялюбия. Главной практикой для развития такого пробуждающегося ума является обмен себя на других. Его можно выполнять разными способами,

но одно является общим для всех вариантов: сначала необходимо полюбить всех живых существ. Необходимо думать о них как о приятных и привлекательных и пытаться взрастить сильное чувство привязанности к ним. Это требует порождения чувства равностности, управляющего нашими эмоциями, неустойчивыми по отношению другим существам.

Чтобы осуществить это, очень полезно представлять перед собой трёх людей: своего родственника или друга, своего врага и кого-то, к кому вы относитесь нейтрально. Наблюдайте свою естественную реакцию на них. Обычно мы предрасположены испытывать близость к своим родственникам, держаться на дистанции от врагов и относиться безразлично ко всем остальным. Думая о своей подруге, вы чувствуете к ней близость, и у вас сразу же возникает чувство заботы о её благе. Думая о враге, вы сразу чувствуете неудобство и неловкость. Его трудности могут даже доставить вам удовольствие. Думая о том, к кому относитесь нейтрально, вы обнаруживаете, что на самом деле вас не заботит, испытывает ли этот человек горе или счастье. Вы чувствуете безразличие. Когда вы осознаете такое колебание эмоций, спросите себя, оправдано ли оно. Если вы представите, что ваша подруга вредит вам, ваша реакция на неё изменится.

Те, кого в настоящее время мы называем своими друзьями, не были ими всегда. А те, кого теперь мы считаем врагами, не всегда были нам враждебны. Тот, кто в этой жизни является нашим другом или родственником, мог быть нашим врагом в прошлой жизни. Также, тот, кого мы теперь считаем своим врагом, в прошлой жизни мог быть одним из наших родителей. Поэтому глупо проявлять заинтересованность только теми, кого мы теперь считаем друзьями, и игнорировать тех, о ком думаем как о врагах. Целью здесь является уменьшение привязанности к своим родственникам и друзьям и одновременно уменьшение враждебности и нелюбви к врагам. Размышляйте, что нет ни одного существа, которое не было вашим другом. Так взращивается равностное отношение ко всем живым существам.

Кроме того, осуществление чистого нравственного поведения, такого как воздержание от убийства, воровства и половых извращений, возможно исключительно в связи с другими существами. Ни одного из десяти благодеяний нельзя совершить, кроме как по отношению к другим. Также, щедрость, нравственность и терпение можно практиковать только в отношении других существ. Только в связи с ними можно развить любовь, сострадание и пробуждающийся ум. Например, сострадание – это такое состояние ума, которое возникает, при сосредоточении на страданиях других существ и развитии сильного желания, чтобы они не страдали. Поэтому нельзя развить сострадание, не имея объектом других.

Все достижения на пути зависят от других существ. Хотя сами существа могут и не иметь намерения помогать нам осуществить такие достижения, это не причина для того, чтобы ими пренебрегать. Например, мы ценим нирвану и стремимся к ней, следуя пути, но ни нирвана, ни путь не имеют намерения помочь нам. Сверх того, иногда случается, что существа, открыто проявляющие по отношению к нам враждебные намерения, могут помочь нам осуществить высочайшие достижения. Враги очень важны, потому что только в связи с ними, можно развить терпение. Только они дают нам возможность практиковать терпение и проверять свою практику. Ни ваш духовный наставник, ни друзья, ни родственники не дадут вам такой великой возможности. Обычно враждебность врагов провоцирует ваш гнев, но, изменяя своё отношение к данной ситуации, можно превратить её в возможность практиковать терпение и проверить свою практику. Вот почему враги иногда характеризуются как величайшие духовные друзья: потому что они дают возможность не только практиковать терпение, но и развивать сострадание.

Доброта не ограничивается друзьями и родственниками, она свойственна всем существам. Все существа были прямо или косвенно добры к нам, даже и не будучи нашими матерями. Наши пища, одежда и жильё в этой жизни возможны только по причине доброты живых существ. Мы можем жить только по причине их доброты. Само наше рождение зависело от доброты наших родителей. Все возможности, которыми мы пользуемся, являются результатом труда множества существ. Они не возникли сами собой, как если бы мы нашли клад.

Даже наши достижения этой жизни – слава, богатство и друзья – осуществимы только в зависимости от других. Слава зависит от того, что другие люди знают о нас. Нельзя быть знаменитым на голой, безлюдной земле. Мы должны оценить то, что доброта живых существ не ограничивается тем временем, когда

они были нашими родителями или друзьями. Она распространяется и на то время, когда они были нашими врагами. Этот факт необходимо тщательно обдумать. Это послужит великим вдохновением для развития сострадания. Когда вы таким способом будете вспоминать о чрезвычайной доброте живых существ, ваше желание отплатить им станет намного сильнее. Надо спрашивать себя, можно ли теперь пренебречь ими? Естественное желание отплатить им за доброту является причиной любви, сострадания и сверх-намерения, которое в конечном итоге приводит к пробуждающемуся уму.

После восприятия других существ привлекательными мы должны действительно уравнять себя с другими. Это такое равностное отношение, в котором все другие существа видятся равными нам, потому что они желают счастья и не хотят страдать. Части нашего тела – голова, руки, ноги и всё остальное – различные части, но мы естественным образом воспринимаем их как части целого и не дискриминируем их. Живые существа бесчисленны и разнообразны. Некоторые из них помогают, другие вредят, но с точки зрения желания обрести счастье и избежать страдания все они равны. Так развивается равностное отношение. Точно так же, как мы всегда пытались любыми средствами достичь своего собственного благополучия и счастья, теперь на основе такого равностного отношения мы должны пытаться принести пользу всем живым существам без пристрастности, или чувства близости к одним и дистанции от других.

Это нечто достойное осуществления, как хорошо объясняет следующая строфа:

> Поскольку никто не желает ни малейшего страдания
> И никогда не удовлетворён тем счастьем, что имеет,
> Поскольку в этом нет разницы между мной и другими,
> Вдохновите меня радоваться счастью других.

Мы сталкиваемся со страданием и несчастьем. Мы испытываем состояния худших рождений, а также свойственные людям страдания рождения, старения, болезни и смерти. Все эти страдания и несчастья происходят от недисциплинированности ума, возникающей из себялюбия. Как это происходит? Поскольку мы эгоистично озабочены только своим собственным процветанием, мы пренебрегаем счастьем других и свысока смотрим на то хорошее, что получаем от них. В ответ мы убиваем, крадём, насилуем и изменяем, сплетничаем, жадничаем, питаем злобу и ложные воззрения. Чем больше мы замкнуты на себе, тем более мы игнорируем других и тем больше обманываем и уязвляем их. Даже в ложном воззрении есть великая доля эгоистичной гордыни. Мы не думаем ни о чём, кроме самих себя, и, как только что-то не соответствует нашим предвзятым представлениям, мы отрицаем это, говоря, что мы в это не верим. Себялюбие – основа десяти дурных деяний. Следовательно, всё неблагое в этой и будущих жизнях происходит от себялюбия. Поэтому в тексте говорится:

Изгони того, кто виновен во всём.

Мы сталкиваемся с бесчисленными страданиями, которых мы не хотим, и не способны преуспеть в том, чего мы желаем. Не опознавая себялюбие как причину этого, мы всегда находим что-то внешнее. Наше рождение в одном из состояний существования, где испытывается непрекращающееся страдание, не происходит без причин и условий. Причины дурного возникают из деяний и тревожащих эмоций. Деяния возникают в основном по причине тревожащих эмоций. А среди тревожащих эмоций именно неведение, питающее ложное представление о себе, является источником всех страданий. Поэтому весь вред, страдание и страх, которые есть в мире, возникают из ложного представления о себе. Какая же польза от этого великого демона, сидящего во мне?

Под властью тревожащих эмоций мы инстинктивно любим себя. Мы дорожим себялюбием и ложной идеей своего внутреннего "я". Необходимо исследовать, полезно или вредно это естественное чувство заботы о своём собственном благе. То, к чему мы стремимся, это наше собственное счастье, но пока мы находимся под влиянием себялюбия мы получаем только страдание. Себялюбие и ложная идея самости, которые действуют вместе, как два великих союзника, на

самом деле обращены против наших интересов.

Ложная идея самости приводит к себялюбию, неколебимо пребывающему в самом сердце нашего существа. Наше последовательное пренебрежение другими подобно острому клинку ложных воззрений, которым мы отсекаем всякий интерес к благим и дурным свойствам деяний. Тем самым мы уничтожаем возможность достижения лучшего рождения, освобождения и просветления. Ложное воззрение возникает по причине сильного чувства своего "я", существующего как наша неотъемлемая сущность. По этой причине мы пренебрегаем другими вплоть до пренебрежения учением Будды и насмешки над самим Буддой – всё из-за ложного представления о себе. Это всё равно что иметь внутри себя злобного мясника. Эта эгоистичная мысль, держащая мешок желания, антипатии и неведения – как вор внутри нас, который крадёт урожай наших добродетелей.

Семена сознания засеваются на полях деяний. Они снова и снова орошаются водами желания и жажды крестьянином, который внутри нас взращивает побеги различных состояний рождения. И это также происходит по причине себялюбия. Хотя в прошлом появлялись бесчисленные Будды и Бодхисаттвы, мы были неспособны развить ни единого из их качеств. По причине своего внутреннего себялюбия мы остались ни с чем – нагие и ленивые. Где бы мы ни находились в цикле существования, нас одолевает страдание. С кем бы мы ни повелись, он дружит со страданием. Чем бы мы ни наслаждались, это является мучительным. Даже несмотря на то, что Будда ясно изложил всё это, мы, полные алчности, из-за себялюбия думаем только о накоплении богатства.

Не зная, хорошо что-то или плохо, мы по причине себялюбия питаем в отношении этого ненужные ожидания и сомнения. Из-за себялюбия мы идём на войну и рискуем своей жизнью, думая, что как-нибудь выживем и на другой день будем сражаться снова. Сталкиваясь даже с малейшей проблемой, мы всегда виним своего наставника или учителя, друга или родителей. Чувство себялюбия бесстыдно. Мы завидуем тем, кто выше нас, соперничаем с равными и питаем гордыню и презрение к низшим. Мы радуемся, когда нас хвалят, и огорчаемся, когда ругают. Наши тревожащие эмоции вырываются из-под контроля, как необузданная лошадь – всё по причине себялюбия.

Мы настолько замкнуты на себе, что, найдя на своей подушке крысиный помёт, боимся, что крыса откусит нам ухо. Слыша раскат грома, мы боимся, что молния ударит нам в голову. Там, где водятся духи, мы прежде всего боимся злых духов. Источник нашего страха – себялюбие. Некоторые страдают от того, что не желают слышать дурных новостей, другие – потому что не способны справиться со своими врагами или поддержать своих родственников. Во всех этих бедах виновен эгоизм.

Все несчастья возникают от недисциплинированности ума. Наш ум неуправляем из-за себялюбия. Он подобен ядовитому акониту. Он порождает множество эмоций, таких как надежда и беспокойство, а из-за них мы постоянно сталкиваемся с бедами и неудачами. Обычно мы указываем на других, виня их в неправильном. Но подлинный корень проблем, источник всякого беспокойства, причина всех неблагоприятных признаков и дурных знамений – себялюбие, неколебимо пребывающее в нашем сердце. На протяжении всего времени без начала мы были его послушными последователями. Именно его надо винить во всех наших бедах.

Чтобы преобразовать свой ум, надо следовать практическому примеру великих мастеров традиции Кадампа. Один геше, когда крошил прессованный чай, повторял про себя: "Да одержу я победу над себялюбием", и представлял, что он крошит и его тоже. Другой говорил: "Я встану на страже у врат своего ума, вооружившись острым копьём бдительности. Если себялюбие нападёт, тогда я нападу на него. Если же оно ослабнет, я тоже расслаблюсь".

Геше Лангри Тангпа говорил: "Отдать выгоду и победу живым существам. – Почему? – Потому что все превосходные достоинства и счастье возникают в зависимости от них. Принять все потери и поражения на себя. – Почему? – Потому что всё страдание и вред происходят от любви к себе".

Важно осознать порочность себялюбия и рассматривать его как своего врага. Можно попасть в череду неудач и глубокий омут несчастья. Но если знать, что источником всех бед является своё собственное ложное представление о себе и себялюбие, тогда будет понятно, что важнейшей задачей является уничтожение их. Тогда неблагоприятные внешние обстоятельства ослабят свою хватку, и непрекращающийся поток страхов, надежд и тревог утихнет. Освободившись от

них, вы сможете расслабиться.

До тех пор, пока вы не сможете выполнять такую практику, даже если вы станете монахом или монахиней и будете носить столько монашеских одежд, сколько можно нагрузить на яка, и даже если сосуд посвящения тысячу раз прикоснётся к вашей голове, и даже если вы потратите всю свою жизнь на слушание Дхармы, вы не станете практиком великой колесницы. Но если вы сумеете выполнять такую практику, вы станете последователем великой колесницы. Ум раскроется. Вы сможете возвысить других и разовьёте великую мудрость.

Если бы Будды трёх времён – прошлого, настоящего и будущего – целые эпохи разъясняли недостатки и порочность себялюбия и порождаемых им тревожащих эмоций, этому разъяснению не было бы конца. Однако, того краткого объяснения, которое только что изложено, достаточно, чтобы побудить вас к осознанию порочности себялюбия. Это должно вдохновить вас на то, чтобы устранить его.

Наши прошлые переживания, вызванные внешними обстоятельствами, и различные планы на будущее имеют общую основу в уме. Природа ума – это просто ясность и осознавание. Прошлые переживания теперь – только объект воспоминаний. Планы на будущее – только размышления. Такие прошлые и будущие события – просто порождения ума. Поэтому все переживания, будь они хорошими или дурными, вредными или полезными, создаются умом. Индийский мастер Чандракирти говорил:

> Разнообразные миры живых существ и всё, что их окружает –
> Создаётся умом.
> Всех живых существ производит деяние,
> Но в отсутствии ума деяния также не существуют.

Все разнообразные переживания являются проявлениями ума. В зависимости от того, успокоен ум или неуправляем, совершаются благие или неблагие деяния. Как внутреннее окружение, физическое тело индивида, так и внешнее окружение, место его обитания – возникают силой деяния. Качество этого деяния зависит от того, дисциплинирован ум или нет. Поэтому мириады уровней счастья и страдания и действительное устройство окружения в них сильно зависят от того, усмирён ваш ум или нет. Вот почему наставление о дисциплинировании ума настолько важно.

Вообще, можно осуществлять религиозную практику и физически, и вербально. Но суть её заключается в том, чтобы преобразовать ум. Это означает удерживание недисциплинированного, неуспокоенного и неуправляемого ума от безумства. Это означает постепенное преобразование ума, который даже несмотря на то, что именно этого мы и желаем, не знает, как создать причины для счастья и устранить страдание.

Ум нельзя преобразовать силой, угрожая ему ножами и пушками. Не имея цвета и формы, он может казаться слабым, но на самом деле он стоек и эластичен. Единственный способ изменить его – это использовать сам ум. Только ум способен различить то, что следует выполнить, а от чего надо отказаться. Именно так можно рассеять тьму неведения. Когда наш ум видит временные и окончательные блага добродетели и порочность дурных деяний, мы способны поступать правильно.

Когда мы, буддисты принимаем прибежище в Трёх Драгоценностях, мы склонны принимать прибежище в ком-то помимо нас – в Будде и его достоинствах. Но подлинным прибежищем является Дхарма истинного прекращения и истинного пути, которые мы сами должны осуществить в будущем. Чтобы самим осуществить эти достижения, мы теперь принимаем прибежище в том, кто уже достиг знания и устранил дурное. Мы стремимся получить знание из опыта Будд и просим их руководить нами, пролить на нас благословение и окружить защитой. Самое главное, что надо понять, это что ваше будущее в ваших же руках. Как сказал Будда: "Я показал вам путь к нирване, но проходить его вам".

Благословение здесь означает исправление ума. Когда мы просим кого-то благословить нас, на самом деле мы просим его помочь нам исправить наш ум. Поэтому первое и самое главное, что мы как религиозные практики должны

помнить, это что нашей практикой является дисциплинирование и преобразование ума. Иначе мы можем подумать, что практика Дхармы означает ритуалы и бой в барабаны и тарелки или только чтение текстов. Но всё это вторично по отношению к главной практике – изменению, или преобразованию ума.

Есть исторические свидетельства о том, как мастера традиции Кадампа занимались освоением этапов духовного пути. Они начинали с мелодичного пения молитв. Затем в полном молчании, как будто уснув, они пребывали в глубоком погружении. Также, знакомые прошлого Хунну Ламы рассказывали мне, что каждый раз, когда они приходили повидать его, они обычно заставали его в глубоком созерцании, с накинутой на голову верхней одеждой. Они не заставали его читающим вслух молитвы. И всё же, когда кто-то приближался к нему, он сразу же снимал одежду с головы и спрашивал, зачем этот человек пришёл.

Такие люди – подлинные практики. Вместо громкого чтения молитв или мантр они наблюдают за своим умом. Когда направленность ума положительна, они радуются и пытаются следовать ей, а когда же направленность отрицательна, они применяют противоядия. Именно так они проводят время, наблюдая за умом и поддерживая непрерывную внимательность. Разумеется, поначалу это очень трудно. Некоторые из моих знакомых практиков говорили мне, что наблюдать за умом труднее, чем сидеть в китайской тюрьме. Таков их личный опыт. Однонаправленное сосредоточение, подразумевающее полное сосредоточение внимания на одном объекте без анализирования его, очень трудно. Однако, эта трудность зависит от степени вашего знакомства с ним.

Если поддерживать практику долгое время, ум определённо будет постепенно развиваться. Я уверен, что среди вас есть те, кто имеет такой опыт. Большинство из нас всё ещё находится на обычном уровне развития. Но если вы сравните своё теперешнее поведение со своим поведением в прошлом, когда Дхарма ещё не затронула вас, вы должны увидеть некоторую разницу. Я уверен, что каждый может исправить свой ум, если будет стараться. Текст гласит:

Созерцай великую доброту всех живых существ.

Живые существа чрезвычайно добры к нам. Великий индийский мастер Чандракирти превозносил важность сострадания в начале, в середине и в завершении пути. Это сострадание порождается через размышления о беспомощности и страдании живых существ. Сострадание – это желание для живых существ свободы от страдания. Если бы существ не было, мы не имели бы основы для порождения сострадания.

Порочность себялюбия и польза заботы о других так объясняются в "Подношении духовному наставнику":

Хроническая болезнь себялюбия –
Причина нежеланных страданий.
Вдохновите меня, осознав это,
Обвинить во всём, разочароваться в нём и уничтожить этого чудовищного демона эгоизма.

Забота о моих матерях и стремление привести их к блаженству –
Врата безграничной добродетели.
Вдохновите меня, видя это, полюбить их больше жизни,
Даже если они проявят ко мне враждебность.

Важно снова и снова размышлять о пользе заботы о других и порочности себялюбия. Это можно делать, рассматривая свой личный опыт или видя других людей или читая. Два человека могут читать одну и ту же книгу, но из-за различного отношения каждый извлечёт из прочитанного смысл, отличный от того, который извлечёт другой. Обычный человек, читая рассказ, будет склонен проявить привязанность и антипатию. Тот, кто обладает некоторым опытом пробуждающегося ума, сможет увидеть рассказ в свете пользы заботы о

других. А для того, кто на самом деле осуществил перемену в уме, любой новый опыт будет становиться учением. Для такого человека даже обычный ежедневный опыт будет источником духовного учения. Именно это означает способность извлекать учение из всего происходящего.

Есть много способов созерцания порочности себялюбия, преимуществ заботы о других и действительного осуществления помысла обмена себя на других. В "Подношении духовному наставнику" ещё раз кратко говорится об этом:

> Словом, существа, подобные детям, трудятся лишь ради себя,
> А Будды – только для блага других.
> Вдохновите меня, различая их ошибки и добродетели,
> Обменять себя на других.

Легко увидеть разницу между незрелыми, подобными детям существами, стремящимися только защитить свои собственные интересы, и полностью пробуждёнными Буддами, которые трудятся только ради блага других. Обычные существа, подобные детям, как мы, добровольно и полностью привержены позиции себялюбия. Будды, видящие порочность эгоизма, по доброй воле посвящают себя благу других. Обмен себя на других не означает просто думанье о других как о себе, а о себе как о других. Это означает перемещение своей позиции отношения к себе как к большой драгоценности с себя на других, заменяя её на отношение к ним как к большой драгоценности. Предшествовавшая же этому позиция пренебрежения, которая была направлена на других, должна быть теперь направлена на себя.

Это не означает, что вы совсем не должны думать о себе. Своими собственными интересами следует пренебрегать ради осуществления целей других. Если приходится выбирать между своими собственными интересами и благом других, их интересы должны стоять на первом месте. Словом, если вы посвятите себя другим, вы обретёте счастье и в этой, и будущих жизнях и в конечном итоге достигнете Всеведения. Если вы будете использовать других ради своей личной выгоды, вы наживёте множество врагов, и о вас будут говорить плохо. В вас возрастёт гордыня. А когда возрастает гордыня, развивается и зависть. Вы будете соперничать и презирать других и станете дерзкими по отношению к тем, кто выше вас. Поэтому, превознося себя и пренебрегая другими, вы даже в этой жизни столкнётесь с непрекращающимися бедствиями. Когда наступит ваша смерть, все, кто знал вас, обрадуются и скажут, что хорошо, что этот мерзавец умер. Некоторые могут даже сказать, что и смерти для вас мало.

С другой стороны, если вы сделаете себя полезным для других, отдавая им наибольшую важность и пытаясь помочь им всеми возможными способами, каждый будет считать вас другом и дорожить вами в своём сердце. Это не обязательно означает быть полезным всем существам, поскольку мы на самом деле не можем взаимодействовать со всеми существами. Надо пытаться насколько возможно помогать живым существам, с которыми вы живёте и общаетесь. Если у вас при этом возникнут трудности, каждый придёт вам на помощь. Когда вы заболеете, люди придут, чтобы ухаживать за вами, даже если они смогут сделать для вас не больше, чем подать стакан воды. Наконец, в день вашей смерти каждый почувствует утрату и скажет, что потерял хорошего друга, и что вас будет ему не хватать. Таким будет ваш опыт в этой жизни. А в будущих жизнях, поскольку посвящая себя другим вы накопите заслуги, ваше счастье только возрастёт.

Поэтому чтобы обосновать пользу заботы о других и вред себялюбия нет необходимости цитировать свод учения и обращаться к логике. Они очевидны в повседневной жизни. Мы обрели человеческий разум и, кем бы мы ни были, понимаем важность того, что полезно в дальней перспективе. Несмотря на то, что с безначального времени мы заботились только о счастье и о том, как избежать страдания, наше теперешнее бедственное положение очевидно для всех. Безотносительно того, занимаем мы высокое или низкое положение, богаты мы или бедны, мы ежедневно боремся со множеством трудностей и несчастий. При обычном обмене приветствиями люди справляются о здоровье друг друга. Поначалу беседа легка и приятна, но, если есть некоторое время для непринуждённого разговора, появляются неизбежные жалобы.

Безмерно длительное время мы эгоистично лелеем себя, но то, как мы это делаем, можно назвать упрямством глупца. В результате мы не достигли

ничего, на что могли бы по-настоящему положиться. Теперь мы имеем возможность изучить это драгоценное учение и способность различать, что следует сделать, а от чего надо отказаться. Мы должны осознать, что себялюбие - наш заклятый враг, и не позволять ему овладевать нами. Мы должны вести против него войну всеми возможными средствами. Осознавая, что забота о других - источник всех достоинств, мы должны делать всёвозможное, чтобы взращивать её. Такое принятие ответственности за благо тех, кем вы раньше пренебрегали, называется обменом себя на других.

Для развития силы духа существует практика принятия и отдачи. Сосредотачиваясь на принятии на себя страданий других, вы усиливаете сострадание, а сосредоточением на отдаче своего счастья вы воспитываете чувство любви. Именно так практика принятия и отдачи соотносится с освоением любви и сострадания. Согласно некоторым наставлениям сначала выполняют принятие, а затем отдавание. Другие наставления представляют это в другом порядке. Как бы она ни выполнялась, практика принятия с состраданием и отдачи с любовью порождает особое решение освободить всех существ от страдания, и это приводит к пробуждающемуся уму.

Порождение любви и сострадания крайне важно в начале, в середине и в конце пути, когда достигается состояние Будды. Способность осуществления целей живых существ обретается исключительно путём достижения полностью пробуждённого состояния Будды. Такие практики как четыре способа привлечения учеников (даяние, приятная речь, обучение и деятельность, соответствующая учению) и шесть совершенств (щедрость, дисциплина, терпение, усилие, сосредоточение и мудрость) на самом деле выполняются в зависимости от живых существ. Все плодотворные практики великой колесницы осуществляются ради блага других. Поэтому, когда бы в центре вашего внимания ни оказалось живое существо, смотрите на него с любовью и состраданием, думая: "Я достигну полного пробуждения в зависимости от таких существ как это".

Также как хороший урожай пожинается, когда здоровые семена посажены в удобренную почву, превосходный урожай состояния Будды пожинается в результате заботы о живых существах. Заботой о благе живых существ можно достичь и хорошего рождения, и полного пробуждения Будды. Многочисленные страдания животных, голодных духов и обитателей ада являются результатом нанесения вреда живым существам. Пренебрегая благом живых существ, вы столкнётесь с муками поедания других и поедания вас другими, голода и жажды, а также неодолимой и немилосердной боли.

Разумеется, некоторые существа могут быть весьма вредоносны по отношению к вам. В основном это результат вашей собственной негативной деятельности, на протяжении многих жизней побуждавшейся тревожащими эмоциями. Вред, который вы в прошлом наносили другим, действует как вспомогательное условие. Когда причины и условия активизируются, и внутри ума других существ возникают негативные мысли, они вредят вам. Тем не менее, те самые существа, которые вредят вам теперь, много раз были вашими матерями в прошлых жизнях. В других жизнях, когда они рождались животными, вы ели их мясо, пили их кровь, обгладывали их кости, пользовались их кожей, пили их молоко и так далее. Поэтому, если теперь у вас возникают некоторые трудности с этими существами, надо уделить больше внимания тому, чтобы отплатить им за ту великую доброту, которую они выказывали вам в прошлом. Чувствуйте к ним благодарность и любовь, желая, чтобы они были счастливы. Размышляйте, что даже когда они вредят вам, они дают вам возможность развивать терпение. Это пример того, как надо культивировать практику шести совершенств в связи с добротой живых существ.

Именно живые существа могут дать вам состояние Будды. Будь то ваш враг или друг, если вы способны воспринимать как своих духовных друзей тех, кто в противном случае является объектом тревожащих эмоций, вы будете счастливы, где бы вы ни оказались. Вы считаете очень добрым духовного учителя, который преподал вам учение, являющееся причиной освобождения и просветления. И точно также надо помнить о доброте всех живых существ, которые дают вам возможность развивать терпение. Забыть об этом - всё равно, что получить в подарок великолепную пищу и выплюнуть её.

Если вы способны практиковать так, тогда, как говорится, "Смелый сумеет пересечь равнину мечей, потому что всегда найдёт оружие по руке", или "Отправившись на остров сокровищ за драгоценностями, найдёшь сокровища в таком изобилии, что не найдётся камня, чтобы отогнать собак". Не будет

времени, когда вы не будете заняты тренировкой ума. Не будет ничего, что вы будете видеть препятствием для своей практики. Нужно взращивать терпеливость, которую не смутит вред или противостояние извне. Чем больше вам вредят, тем большее терпение и сострадание должны вы быть способны развить по отношению к вредящим вам. Если вы способны на такое, тогда, даже если вам досаждают противники, это станет источником блага и сострадания. Это практика, в которой сведены вместе все учения. Выполнение её – как панацея от всех недугов. Если у вас есть такая практика тренировки ума, не важно, как вы её называете. Богиня Палден Лхамо имеет сотню имён и тысячу отличительных черт; каким из имён её ни зови, это её имя. Этот совет о превращении несчастий в путь к просветлению ещё раз кратко даётся в "Подношении духовному наставнику":

Хотя мир и его обитателей заполняют плоды злодеяний,
И нежеланные страдания льются на меня дождём,
Вдохновите меня увидеть это как средство истощения результатов дурных поступков,
И принять эти неблагоприятные условия как путь.

Где бы мы ни жили и с кем бы ни общались, мы всегда недовольны и указываем на то, что другие делают неправильно. В результате мы всегда несчастливы. Нет нужды усложнять преимущества заботы о благе других и недостатки себялюбия. Нет нужды говорить больше; просто посмотрите на разницу между обычными, незрелыми людьми, которые трудятся ради своей собственной выгоды, и Буддой, который трудится ради осуществления целей других.

Есть разница между двумя подходами к взращиванию заботы о благе других. Живых существ можно видеть в приятном свете, вспоминая ту доброту, которую они проявляли к вам на протяжении многих жизней. Вы отвечаете на их доброту. Однако, такое отношение граничит с соглашательством: "Я позабочусь о вас, потому что вы были добры ко мне, а иначе, чего мне беспокоиться?" С другой стороны, культивируя заботу о благе других существ просто потому, что они, как и вы, желают счастья и не хотят страдать, вы не думаете о том, были они вам полезны или нет. Вы просто думаете, что они имеют ту же природу стремления к счастью и нежелания страдать, что и вы, и что они имеют такое же право на обретение счастья и устранение страдания. Я думаю, для некоторых такое умозаключение полезнее и эффективнее. Если сравнивать себя с другими, даже несмотря на то, что вы имеете право на счастье, вы лишь один человек, тогда как другие существа бесчисленны. Ваши собственные счастье и страдание связаны с другими не только в этом смысле, но, также, чем больше вы помогаете другим, тем счастливее станете вы сами. Чем больше вы вредите или пренебрегаете другими, тем более вы будете несчастны. Поэтому принесение в жертву своих собственных интересов ради пользы большинства – более разумный подход. Таковы краткие наставления о том, как практиковать обмен себя на других.

Практику взращивания пробуждающегося ума можно породить в своём сердце, осваивая сначала любовь, а затем сострадание. В тексте говорится:

Практикуй сочетание отдавания и принятия.

Любовь осваивается путём сосредоточения на отдавании другим живым существам своего тела, богатства и достоинств. Если посвящать своё тело, богатство и добродетели другим, они послужат некоторой цели. Если оберегать и копить их для себя, они принесут только несчастье. Сначала необходимо осваивать преимущества тренировки ума в порождении любви путём сосредоточения на отдавании этих предметов. В одной из сутр говорится, что даже если совершить подношение бесчисленных миров Вселенной бесчисленным высшим существам, благо от этого не сравнится с благом, возникающим от порождения любви даже на мгновение. Также, Нагарджуна говорит, что благо, накапливаемое освоением любви даже в течение мгновения, превосходит благо, накапливаемое даянием голодным трёх сотен порций еды три раза в день.

Мы, тибетцы, когда бы ни столкнулись с болезнью или другой причиной несчастья, вместо освоения любви и сострадания склонны говорить о

воздействии злых духов. Это позор для буддийских практиков. Мы заявляем о своём неверии во внешние творящие силы. Однако, если вместо того, чтобы думать о силе своего собственного ума, всегда возлагать ответственность за свои трудности на злые силы, это само по себе великая проблема. Говорить о своём неверии в бога-творца и в то же время действовать так, как если любой успех зависит от удовлетворения духов, а всё страдание происходит от их неудовольствия, значит выхолащивать Дхарму. В некоторых случаях злые духи могут причинить трудности. Но главный источник проблем находится внутри нас самих. Мы испытываем негативные переживания по причине своих дурных поступков.

Иногда, когда мы думаем, что сталкиваемся с негативными силами или злыми духами, мы пытаемся прекратить это, прося кого-то выполнить специальный ритуал для отвращения злых духов. Но на самом деле эти проблемы преодолеваются любовью и состраданием. Иногда, если я обнаруживаю воздействие некоторых вредоносных духов, я специально сосредотачиваюсь на любви и сострадании к ним. Я чувствую, что это помогает. Освоение любви и сострадания – лучшая защита.

Бодхисаттва, который удалился в уединение для занятия практикой освоения, обращает свой ум вовнутрь и до самой глубины своего сердца сосредотачивается на том, как помочь другим. Это сосредоточение имеет два предмета: даяние живым существам, населяющим мир, и даяние окружению, в котором они обитают. Разумеется, поначалу невозможно по-настоящему отдать своё тело. Этого не следует делать до тех пор, пока наша практика как метода, так и мудрости не обретёт глубину и стабильность. Однако, если не свыкаться с такой идеей, в будущем будет трудно развить необходимую для этого смелость. Поэтому для начала можно визуализировать отдавание своего тела. Как это следует делать?

Прежде всего, думайте о том, как все живые существа одинаковы в своём желании счастья и нежелании страдания, и как им не хватает счастья. Когда у появляется сильное чувство этого, думайте о том, как прекрасно было бы, если бы вы могли сделать их счастливыми. Из глубины своего сердца посвятите им все свои блага – достоинства ваших тела, речи и ума, богатство и всё, что вы имеете, с желанием, чтобы они нашли счастье и всё, в чём они нуждаются. В своём воображении превратите свои достоинства в то, в чём нуждаются различные существа, где бы то ни было, даже обитатели восьми горячих и восьми холодных адов. Затем думайте, что удовлетворение потребностей этих существ создаёт благоприятные условия для их вступления в практику великой колесницы.

Сосредотачиваясь на отдавании другим своего тела, не представляйте его в виде нечистых крови и плоти. Вы должны мысленно превратить своё тело в исполняющую желания драгоценность, и тогда можете отдать его в любой форме, которая будет полезной для живых существ. Визуализируйте, как ваше тело превращается в пищу для мучимых голодом. Представляйте себя защитником для не имеющих защиты или проводником для не знающих пути.

Таким же образом представляйте даяние другим внутренних условий, необходимых для осуществления пути, таких как вера, усердие, сосредоточение и мудрость. После подготовки внутренних способностей и условий представляйте отдавание другим внешних условий для практики, таких как полностью квалифицированный учитель великой колесницы и свод учения. Представляйте, что все непосредственные желания живых существ удовлетворяются. В результате они становятся способны преодолеть свои тревожащие эмоции. Словом, думайте, что они становятся способны породить любовь и сострадание, корень пробуждающегося ума. Они теперь могут заниматься практикой шести совершенств: щедрости, нравственности, терпения, усердия, сосредоточения и мудрости. Они могут осуществить два накопления – блага и постижения, и, таким образом, достичь полностью пробуждённого состояния Будды. В завершение визуализации каждой части даяния развивайте глубокое чувство радости.

Можно также визуализировать даяние своего превращённого тела тем существам, которые испытывают специфические страдания, так что эти страдания прекращаются. Представляйте даяние обитателям горячих адов освобождения от их страданий от жара. Также, поскольку голодные духи подавлены голодом и жаждой, надо представлять, как сначала устраняется их непосредственный страх отсутствия пропитания, а затем представляйте, что вы постепенно приводите их на путь к просветлению. Так можно думать сначала об облегчении

особых страданий живых существ в каждом из шести миров существования (богов, полубогов, людей, животных, голодных духов и существ ада), а затем о постепенном приведении их на духовный путь и о создании причин для достижения ими полностью пробуждённого состояния Будды.

Своим пробуждающимся умом и силой истины призовите в пространство перед собой всех тех, кто вам вредит. Скажите им, что с безначальных времён они много раз были вашими матерями и в те времена помогали вам и защищали вас от многих страданий. Скажите им, что теперь вы ответственны за то, чтобы отплатить им, и попросите их принять от вас всё, чего они желают, будь то ваша кровь, плоть, кожа или кости. Развейте сильное чувство сострадания к ним и отдайте им всё это. Вспомните об их великой доброте, о любых ваших долгах перед ними, думая, что теперь пришло время отплатить им. Обеспечьте тех, кто нуждается в приюте, пище, богатстве или одежде всем, чего они желают, и попросите их свободно пользоваться всем этим. Представляйте, что они наслаждаются тем, что вы даёте им, что это исполняет их желания и полностью удовлетворяет их. Представляйте, что это успокаивает их вредоносные намерения и делает их ум восприимчивым для практики Дхармы, в конечном итоге приводя их к блаженству просветления. Хотя живые существа стремятся к счастью и желают избежать страдания, они не знают, как правильно осуществить свои желания. Представляйте, что превращением своего тела, богатства и всего остального вы даёте им то, к чему они стремятся, а также руководство о том, как обрести это самостоятельно.

Вторая группа живых существ, которым вы можете отдать своё тело, это те, кто вступил на путь. Думайте о том, чтобы помочь стремящимся к освобождению, обрести все необходимые внешние и внутренние возможности. Представляйте, что превращаете своё тело в причины, которые побудят их вступить на путь великой колесницы, высшей точкой которого будет достижение состояния Будды. Затем преподнесите своё тело традиции духовных учителей и Буддам, пребывающим в десяти направлениях (север, восток, юг, запад, северо-восток, северо-запад, юго-восток, юго-запад, верх и низ). Можно визуализировать, что ваше тело превращается в бесчисленные горящие масляные светильники или визуализировать, как бесчисленные копии вашего тела совершают простирания. Таким способом можно совершать бесчисленные подношения святым объектам прибежища.

Следующая практика – это даяние окружению. Снова представляйте, что ваше тело превращается в исполняющую желания драгоценность, которая способна освободить всё окружение от негативных черт, таких как выжженная земля, колючий кустарник и каменистая почва. Всё окружение становится чистым и приятным. Даже звук ветерка, колышущего деревья, вдохновляет живых существ заниматься практикой Дхармы. Когда вы доходите до практики отдавания своего богатства и собственности, представляйте, что они также превращаются в объекты, удовлетворяющие других существ. Когда существа получают их, они служат условиями, способствующими практике Дхармы.

Следующее – это практика отдачи собственных добродетелей. В отличие от предыдущих подношений, отдавания предметов, которыми вы в настоящее время обладаете, здесь вы посвящаете другим то благо, которое вы создали, создаёте и создадите. Вспомните с радостью благодеяния своих тела, речи и ума – от самых простых, таких как даяние пищи животному, до порождения пробуждающегося ума. Визуализируйте отдавание их всем живым существам. Очень важно сначала породить великую любовь и заботу о других. В противоположность их желанию досуга и счастья они испытывают беды и боль, подавленные страданием и его причинами. Представляйте, что даянием своих добродетелей вы освобождаете всех существ во всех мирах от их мучений. Думайте, что каждое из них обретает полные причины и условия для пробуждения к состоянию Будды.

Такая практика щедрости может не быть непосредственно полезной для других в практическом смысле, но не следует недооценивать её значения. Посредством таких практик мы развиваем смелость, чтобы быть по-настоящему щедрыми. Значение такой тренировки своего ума в даянии в том, что мы освобождаем себя от хватки скупости. В настоящее время мы не смогли бы практически трудиться ради блага других, но очень важно тренировать себя в щедрости. Осуществляя это на уровне воображения, мы осваиваемся с даянием. Придёт время, когда в настоящем даянии у нас не будет нерешительности.

Чем больше вы думаете о чём-то, тем лучше ваш ум осваивается с этим. Придёт время, когда он будет автоматически устремляться в этом направлении. Даже

несмотря на то, что прямо теперь у вас нет возможности помочь другим, надо готовить к этому свой ум. Любой, кто имеет такую мысль, в конце концов воплотит её в действительности. Освежение в уме этих благих практик и радость по поводу них приведёт к вашему постепенному вовлечению в подлинную практику даяния. Какова польза от таких визуализаций? Если у вас есть прямая кармическая связь с другим человеком, тогда даже ваша визуализация может ему помочь. Те, с кем у вас нет особой кармической связи, не могут получить непосредственной пользы, но вы такой практикой сможете укрепить свой ум.

Далее, после того, как вы визуализировали отдачу своих тела, богатства и духовных достоинств и посвятили их всем живым существам, можете ли вы продолжать ими пользоваться? Поскольку вы искренне посвятили своё богатство и всё остальное другим, когда вы пользуетесь этим сами, это следует делать не эгоистическим, собственническим способом, но имея целью благо других. Нужно думать, что поскольку вы отдали своё тело и все материальные блага в распоряжение других существ, даже ваше собственное выживание осуществляется ради их блага. Нет ничего неправильного в том, чтобы пользоваться своим богатством, если делать это с правильным отношением. Вас может беспокоить тот факт, что вы посвящаете эти вещи другим лишь в своём воображении, в действительности оставляя их себе. Вы можете спросить, в чём смысл посвящения их другим? Смысл в том, чтобы освободить ум от хватки скупости, которая является следствием себялюбия.

Практики отдавания и принятия дополняют друг друга. Их нужно чередовать. Для правильной мотивации следует думать о бедственном положении страдающих существ с одной стороны и пользе сострадания – с другой. Живые существа находятся под влиянием тревожащих эмоций, таких как неведение, страсть, враждебность и зависть. в результате они не могут наслаждаться счастьем, которого желают, но постоянно страдают от различных мук. Сострадание является источником пробуждающегося ума, который побуждает другие благие деяния.

Будда говорил, что Бодхисаттвы могут быть неспособны заниматься множеством практик, но должны взращивать одно качество. И если они обладают этим одним качеством, это всё равно, что держать в руке все достоинства Будды. Что это за качество? Это великое сострадание. Где бы ни существовало великое сострадание, там есть учение Будды. Когда Бодхисаттва обладает великим состраданием, все остальные благородные качества присутствуют. Оно как жизненная способность, от наличия которой возникают чувственные способности. Практика сострадания равноценна практике всего учения Будды. Великий индийский учёный Чандракирти превозносил его как семя в начале, влагу в середине и подлинное созревание плода просветления в завершении.

Внутри себя мы естественным образом обладаем потенциалом для сострадания. Именно поэтому мы спонтанно реагируем, когда видим кого-то мучимого нестерпимой болью. У всех у нас есть зачаток доброго сердца. То, что нам нужно, это исследовать и развить эту внутреннюю способность. Для этого мы должны преодолеть гнев и вражду, происходящие от нашего себялюбия. Поэтому практикой Бодхисаттв является большая забота о благе других существ, чем о своём собственном. Если усвоить такую позицию, несмотря на то, что доброта и сострадание могут поначалу быть очень слабы, их можно развить до беспредельной величины. Основной целью практики принятия страданий является устранение позиции себялюбия. Если применять её с таким устремлением, она окажется эффективной. Практика принятия страданий является одним из наиболее действенных методов подчинения себялюбия.

При порождении сострадания надо думать о страданиях других существ и размышлять, что сами вы едва способны переносить даже малейшее страдание, когда оно приходит к вам. Живые существа не хотят страдания, но из-за неведения не знают, как победить его. Единственным способом помочь им является порождение из глубины своего сердца особого внутреннего принятия ответственности за то, чтобы устранить их страдание. Этого не следует делать с мыслью "если я буду выполнять практику отдавания и принятия, это в конечном счёте будет полезно мне". Это неправильная мотивация. Следует думать о страданиях других существ и порождать намерение забрать эти страдания. А когда вы думаете о своих достоинствах, следует пытаться отдать или поделиться ими с другими живыми существами.

Без такой чистой альтруистической мотивации можно заниматься практикой отдавания и принятия в качестве ежедневной практики и прийти к такой мысли,

что это источник вашего собственного блага. Если такое случится, ваша практика не будет успешной. С другой стороны, если думать о помощи другим существам и забирать их страдание, любые возникающие трудности сделают вашу практику более эффективной. Принятие страданий других означает, что следует думать о принятии на себя их себялюбия, их болезней и причин их болезней. Вы забираете все эти страдания в глубину своего сердца.

Также, когда видите слепого или человека без какой-либо конечности, по меньшей мере визуализируйте даяние ему своих собственных глаз или конечностей. Искреннее выполнение такой практики определённо уменьшит ваше себялюбие и усилит практику отдавания и принятия. В тексте говорится:

> Отдавание и принятие следует практиковать попеременно,
> И начать следует с принятия от самого себя.

Чтобы позволить своему уму постепенно освоиться с практикой принятия страдания, нужно начать со своих собственных страданий. Сначала следует думать о забирании и принятии всех страданий, которые вам предстоят в будущем. Вы принимаете их прямо теперь. Представляйте принятие в свою теперешнюю жизнь всех страданий, которые предстоят вам в будущих жизнях. Затем представляйте принятие на этот год страданий, которые предстоят вам на протяжении всей последующей жизни. Представляйте принятие на сегодняшний день страданий, которые предстоят вам в этом году. Нужно представлять принятие не только самих страданий, но даже причин и условий, которые ответственны за них – омрачений и тревожащих эмоций. Затем представляйте принятие страданий других существ вместе с их причинами и условиями.

Забирание страданий других не означает, что вы осуществляете этот процесс представления, и их страдания просто исчезают. Также это не означает, что вы забираете их страдания и просто отбрасываете их. Нужно думать о забирании их страданий в самую глубину своего сердца. Это имеет особый эффект поражения пребывающего там себялюбия. Представляйте, что все страдания других существ вместе с их причинами и условиями забираются от них, как пучки тёмных волос, сбриваемые острой бритвой. Затем представляйте, что забираете все эти тёмные пучки страдания в своё сердце. Думайте, что все живые существа освобождаются от страданий, а также от причин и условий этих страданий.

Для большей эффективности практики правильно будет сосредотачиваться на конкретных существах и конкретных мирах вместо того, чтобы думать сразу о всех существах вообще. Можно представлять забирание страданий и их причин от существ небесных миров, затем – из мира людей. Продолжайте практику забиранием мук и их причин от животных, голодных духов и существ ада. В отношении объекта этой практики нет жёстких правил. Вы свободны варьировать её в зависимости от своего настроения и духовного развития. Иногда можно представлять забирание мучений и их причин от существ во всех мирах существования за одно занятие. В других случаях вам может хотеться сосредотачиваться на забирании страданий из одного конкретного мира в течение недель и месяцев. Также можно представлять забирание страданий от существ, вступивших на духовный путь. Даже Бодхисаттвы, достигшие десятого духовного уровня, несут в себе отпечатки ложной идеи самости, которую ещё следует устранить. Разумеется, у Будд нет страданий, которые надо было бы у них забрать. Также нет ничего, что вы могли бы забрать от своего духовного наставника.

В любом случае, цель всей практики – это ослабить и устранить позицию себялюбия и способствовать и развивать помыслы заботы о других живых существах. Практика должна прийти из глубины вашего сердца. Её не должна осквернять заинтересованность в личной выгоде, мысль о том, что эта благая деятельность принесёт умиротворение, счастье и долгую жизнь. Здесь заботиться о других означает дорожить ими не из-за привязанности, но в результате ясного осознавания их важности. В конечном счёте, все живые существа могут достичь полностью пробуждённого состояния Будды, потому что каждое из них обладает внутренне присущей ему природой Будды. Вы применяете к другим тот самый способ мышления, который обычно применяете к себе.

Визуализацию отдавания и принятия следует выполнять с бодростью, так, чтобы она оказывала влияние на наше инстинктивно эгоистическое отношение. В

конечном итоге мы приходим к чувству сильного отвращения к своему себялюбию. Когда наша любовь к другим сильно разовьётся, мы естественным образом спросим себя, что мы делаем для других? Приближает ли кого-то в на самом деле наш труд ради других к просветлению или нет, такая визуализация действительно помогает усилить наши сострадание и любовь. Её следует связывать с процессом дыхания. Как сказано в тексте:

Обоими ими следует оседлать дыхание.

При выдохе визуализируйте отдавание своего тела, собственности и добродетелей трёх времён (прошлого, настоящего и будущего) живым существам, безграничным как пространство. Представляйте, что они обретают неосквернённое блаженство. При вдохе визуализируйте принятие страданий и пороков других существ вместе с их причинами в глубину своего сердца. Представляйте, что существа полностью освобождаются от мучений и их причин. Если вы способны упражняться таким образом, поскольку ум и дыхание будут действовать согласовано, вы преодолеете отвлечение и разовьёте внимательность. Это окажет положительное воздействие на вашу практику. Более того, даже обычная деятельность, связанная с дыханием, станет частью вашего труда ради блага других.

Наши усилия не должны ограничиваться только периодами занятий. В периоды между занятиями надо сохранять такую же бдительность и внимательность. Ценность любых духовных прозрений, достигнутых во время занятий, надо проверять в последующий период. Также, любое понимание, достигнутое в период между занятиями, следует развивать и усиливать во время занятия. Людям свойственно быть серьёзными во время занятий, но допускать некоторую распущенность вне занятий, предаваясь развязным действиям тела, речи и ума. Необходимо проверять, не попадаем ли мы в эту ловушку. Крайне важно наблюдать за состоянием своего ума. В тексте сказано:

Относительно трёх объектов, трёх ядов и трёх добродетелей
Наставление заключается вкратце в том,
Чтобы придерживаться в своём сердце этих слов во всякой деятельности.

При контакте с объектами чувств ум обладает потенциалом для порождения отрицательных мыслей всех видов. Когда вы встречаете или думаете о том, кто досаждает вам, возникают гнев и враждебность. Когда вы сталкиваетесь с чем-то желанным, возникает желание. В таких обстоятельствах вы не должны позволять этим тревожащим эмоциям овладеть вами. В это время их надо использовать для углубления тренировки своего ума. Нужно порождать сострадание ко всем живым существам, которые, подобно вам, подвержены их воздействию. Думайте о недостатках тревожащих эмоций и об их неприятных последствиях. Осуществляйте пожелание того, чтобы ваше переживание гнева освободило бы от него, например, всех других существ, а также от страдания, возникающего вследствие этого гнева. Также можно думать о переживаниях привязанности, неведения и так далее. В завершение думайте, что все существа наслаждаются покоем и блаженством. Вообще, Бодхисаттвы пытаются предотвращать возникновение тревожащих эмоций. Когда же эти эмоции естественным образом возникают, вместо того, чтобы расстраиваться, они поступают рационально и молятся о том, чтобы все другие существа смогли бы не страдать от таких эмоций. В любой деятельности в периоды между занятиями - работаете ли вы, едите, сидите или гуляете - вы должны быть бдительны и внимательны.

Особенно ведя активный образ жизни в обществе, сталкиваясь с различными ситуациями, вы не должны позволять себе становиться жертвой обстоятельств. Вместо этого нужно превращать неблагоприятные обстоятельства в условия для тренировки ума. чтобы напомнить себе об этом, можно прочесть про себя особые строки, такие как:

Да созреют плоды их злодеяний во мне,

А плоды всех моих добродетелей – в них!
Да созреет страдание всех живых существ во мне,
И силой всех моих добродетелей да будут все они счастливы!
От каких бы мучений ни страдали существа,
Да созреют они только во мне!
Силой всех добродетелей Бодхисаттв
Да достигнут все блуждающие существа блаженства!

Отдавание и принятие – это практика, которую следует выполнять с великой смелостью и решимостью. Великий Шарава говорил, что если вы действительно хотите приучить свой ум к таким наставлениям, ваша практика не должна походить ни на камень, катящийся вниз по склону, ни на воду в стоячем пруду. Она должна быть красной как кровь и белой как творог. Это означает, что чтобы тренировать свой ум, вы не должны допускать малодушия, нерешительности и трусости, но должны быть целиком преданы и решительны. Вы должны знать разницу между чёрным и белым. Если хотите преуспеть, вы не можете рассчитывать в один день заниматься практикой тренировки ума, а в другой день – чем-то ещё.

После практики любви и сострадания вы можете задаться вопросом, зачем вам достигать полностью пробуждённого состояния Будды. Великие существа склонны к личному освобождению, а Бодхисаттвы десятого уровня духовного развития имеют великие возможности помощи другим существам. Однако, лишь с достижением полного просветления могут они вывести бесчисленных существ за пределы страдания. Поэтому надо породить сильное устремление к достижению полностью пробуждённого состояния Будды, отвечающего как вашим собственным целям, так и целям других.

В наши дни многие из нас могут сомневаться, действительно ли возможно достичь состояния Будды. Говоря о состоянии Будды, мы можем думать только о Будде Шакьямуни, который жил в этом мире уже более двух с половиной тысяч лет назад. Поэтому важно иметь хорошее понимание сути просветления. Во-первых нужно понять возможность устранения пороков, оскверняющих наш ум. Именно это делает достижение просветления возможным. Если мы сможем понять это, это вдохновит наши усилия в порождении пробуждающегося ума. поэтому говорится, что мудрость сосредотачивается на просветлении, а сострадание – на потребностях других. Когда мы осознаем возможность достижения просветления, которая находится внутри нашего собственного ума, мы устремимся к тому, чтобы достичь его.

Глава 6. Призывание Пробуждённых в свидетели.

Здесь речь пойдёт о формальном порождении драгоценного пробуждающегося ума. Это потребует от нас внимательности, произнесения молитв и тщательного выполнения визуализаций.

Высочайшей практикой Дхармы является практика великой колесницы. Основа великой колесницы – развитие пробуждающегося ума – больше занятого другими, чем самим собой. Пробуждение ума – источник всех благ. При наличии пробуждающегося ума всякое временное и окончательное счастье возникает спонтанно и без принуждения. Даже малейшая забота о других является причиной счастья и приносит облегчение другим. С другой стороны, если в погоне за своим личным счастьем мы будем пренебрегать благом других и стане наносить им вред, это будет иметь негативные последствия, как в дальней, так и в ближней перспективе. Мы окажемся в изоляции, без друзей и тех, кто верил бы в нас и полагался бы на нас.

Будучи разумными людьми, мы способны различить временное и окончательное благо. Мы способны пожертвовать меньшим ради более великого. Не умея различать, мы будем заняты только тем, что имеет лишь поверхностную ценность, и не сможем в своих мыслях и планах выйти за пределы этого. Поскольку в силу человеческой разумности мы обладаем способностью такого различения, если нам придётся преодолеть некоторые краткосрочные трудности ради обретения более продолжительного счастья, мы с готовностью пойдём на это. С точки зрения больших возможностей нашей человеческой способности к различению мы готовы отказаться от меньшего ради более значительных целей. Тибетская поговорка гласит: "Пожертвуй сотней ради тысячи".

Теперь, когда мы обладаем потенциалом человека, важно использовать его мудро. Если применять способности своего ума чтобы только тревожить и расстраивать других, человеческую жизнь будет растрачена впустую. Тогда уж лучше было бы не обретать её. Поскольку в настоящее время мы обладаем этой драгоценной жизнью свободного и удачливого человека, лучшее, что можно делать, это трудиться ради определённого будущего блага. Даже если мы не способны к этому, важно прожить эту жизнь позитивно. Во-первых, следует осознать достоинства практики. Во-вторых, если слушать или читать истории о великих практиках прошлого, у нас будет пример для следования, который придаст нам энтузиазма.

Будда в своих предыдущих жизнях, находясь на пути, был обычным существом, таким как мы. Но благодаря силе пробуждающегося ума, большей заботы о других, чем о себе, он никогда не позволял себе быть увлечённым тревожащими эмоциями и негативными действиями. Он совершал только благие дела. Жизнь за жизнью он занимался трудными практиками Бодхисаттвы на протяжении многих эпох. В результате он, наконец, достиг полностью пробуждённого состояния Будды – полной свободы от пороков и обладания всеми достоинствами. Именно поэтому мы теперь считаем его главным объектом прибежища, относясь к нему как к всеведущему учителю.

Сострадательный Будда смог стать просветлённым потому, что сущностью даже осквернённого ума является пустота, абсолютная реальность. Именно по этой причине можно устранить пороки, развить достоинства и обрести всеведущий ум. И мы тоже можем попытаться осуществить это. Если полагаться на продолжительную практику добродетели, подобную непрерывно текущему потоку воды, у нас будет естественный ресурс, чтобы от жизни к жизни становиться всё лучше. Абсолютная сущность уже находится внутри нас, и не нужно постоянно пытаться развить её в себе. Как сказано в "Украшении из постижений" Майтреи:

Поскольку тело Будды сияет,
Поскольку нет различий в реальности,
Поскольку всё обладает родом,
Все рождённые существа обладают сущностью Будды.

Поэтому, сохраняя в своём уме живое переживание присутствия учителя, мы должны в основном практиковать взращивание пробуждающегося ума, больше занятого другими, чем нами самими. В повседневной жизни надо постоянно обращаться к наставлениям о взращивании пробуждающегося ума, снова и снова повторяя строфу:

Вплоть до Просветления обращаюсь к прибежищу
В Будде, Дхарме и духовной общине.
Силой щедрости и других добродетелей
Пусть стану я Буддой ради блага всех существ.

Это крайне важно для развития позитивного отношения и избегания поражений от враждебных сил. Чем больше мы вращиваем такое отношение, сближаем свой ум с достоинствами и ценим их полезность, тем более стабильным и неподверженным дурному он становится. Ум, позитивный до некоторой степени, можно породить и без такой практики. Но если не развивать его постоянно, он будет как слабый чай. Это естественно.

В текстах учения описывается двадцать два вида пробуждающегося ума. Говорится, что пока вы не достигли стабильности в пробуждающемся уме подобном земле или в пробуждающемся уме подобном золоту, для вашего пробуждающегося ума ещё существует опасность деградации. Поэтому важно, чтобы развитию достоинств сострадания придавало особую силу развитие достоинств мудрости, а развитию качеств мудрости придавало особую силу сострадание. Сострадание и мудрость следует практиковать вместе. Ключевой фактор – осваивание практики. А поскольку многие из нас с готовностью рассуждают обо "всех матерях-живых-существах" или о "существах шести миров существования", важно иметь представление о том, что такое пробуждающийся ум, и осваивать его путём продолжительной практики.

Здесь мы будем произносить молитву для формального порождения вдохновенного пробуждающегося ума. Если у вас есть изображение Будды, представляйте, что это настоящий искусный и сострадательный Будда. Не думайте, что перед вами просто изображение, но представляйте, что сам Будда, мотивируемый состраданием, воплощающий сострадание и украшенный большими и малыми признаками полностью пробуждённого существа, на самом деле присутствует. Визуализируйте вокруг него Бодхисаттв в божественных образах, а также Бодхисаттв в человеческих образах, таких как великие индийские учителя Асанга и Нагарджуна. Визуализируйте всех выдающихся переводчиков и учёных-философов древней буддийской Индии.

Представляйте присутствие великих тибетских учителей времён древних переводов, таких как настоятель Шантаракшита, наставник Падмасамбхава и двадцать пять его учеников. Из периода новых школ представляйте учителей главных школ и традиций. Словом, представляйте всех возвышенных существ и Бодхисаттв четырёх традиций тибетского буддизма, будь они из Сакья, Гелуг, Кагью или Ньингма. Визуализируйте их всех прямо перед собой в качестве свидетелей порождения вами пробуждающегося ума.

Подлинное присутствие этих существ действительно возможно, потому что все они породили пробуждающийся ум, заботящийся больше о других, чем о себе. Они тренировались в осуществлении трудной деятельности, Бодхисаттв и устремились к просветлению. Поскольку они породили пробуждающийся ум в интересах всех живых существ, они породили его также и ради нас. Поэтому, если мы со своей стороны обращаемся к благому примеру этих существ и придаём своему уму позитивную направленность, мы спонтанно, естественным образом воспримем их сострадательные благословения.

Представляйте, что Будды и Бодхисаттвы десяти направлений присутствуют перед вами. Вокруг себя визуализируйте бесчисленных живых существ шести миров существования. Думайте, что эти существа, бывшие вашими матерями, также как и вы хотят счастья и не хотят страдать. Но даже хотя и желают счастья, они лишены его, и хотя не желают страдания, они подвержены ему. В этом они похожи на вас. В чём же тогда отличие? Какими бы жалкими мы ни были, мы, по крайней мере, знаем, что нежеланные страдания являются результатом дурных деяний. Мы также знаем, что, несмотря на разнообразие этих дурных деяний, все они совершаются из-за нашего неусмирённого и недисциплинированного ума.

Главной причиной засорённости и неуправляемости ума является наша ложная идея истинного существования, корень омрачённости. Эта ложная идея – временное явление, не имеющее достоверной основы. Поэтому её можно устранить. Если задуматься об этом, можно определить причину страдания. Обнаружив причину страдания, можно сделать заключение, что и его также можно устранить. От того, утвердимся мы в таком понимании или нет, зависит направление грядущей череды наших жизней.

Породив благородное желание принести благо бесчисленным существам, мы должны действовать, чтобы быстро осуществить их временные и окончательные цели. Для этого нам нужно достичь полностью пробуждённого состояния Будды. Поэтому мы должны стремиться достичь этого неухудшающегося состояния совершенства и чистоты ради блага всех матерей-живых-существ. По этой причине мы занимаемся накоплением необходимого блага и порождением такого ума в присутствии собрания Будд и Бодхисаттв.

Сначала породите сильное чувство любви и сострадания к живым существам, которых визуализируете вокруг себя. Затем думайте: "Чтобы осуществить их великую цель я порожу пробуждающийся ум, а чтобы сделать это я создам благо посредством семичленного ритуала, призвав в свидетели Будд и Бодхисаттв". Затем повторяйте следующую просьбу о порождении пробуждающегося ума:

Учитель, пожалуйста, выслушай меня. Также как так-ушедшие, освобождённые, полностью и совершенно пробуждённые Будды и возвышенные Бодхисаттвы прошлого сначала породили неухудшающийся, совершенный и полностью развитый пробуждающийся ум, также, о учитель, пожалуйста, помоги мне, [ваше имя] породить ум неухудшающегося, совершенного и полного пробуждения.

Здесь и далее в молитвах произносите своё имя, чтобы усилить чувство своего подлинного участия. Это придаёт просьбе завершённость. Затем идёт принятие прибежища. Думайте, что Будды и Бодхисаттвы, которых вы уже визуализируете, находятся перед вами. Будды, составляющие духовную общину уже завершивших практику, и Бодхисаттвы, духовная община ещё практикующих, представляют объекты прибежища. Что делает их такими драгоценными? Это достоинства, которые они представляют. И что же это за достоинства? Главное – это Дхарма. Дхарма – это действительное прибежище, защищающее нас от страха. Поэтому именно Дхарма, истина прекращения и истина пути в умах Будд и Бодхисаттв, находящихся перед вами, представляет собой действительное прибежище. Поэтому ясно вспомните достоинства Будды, Дхармы и Сангхи, находящихся перед вами.

Далее, что является содержанием просьбы? Живые существа, которых мы представляем вокруг себя, желают счастья и не хотят страдать. Все мы имеем равное право на то, чтобы достичь счастья и устранить страдание. Но из-за неведения относительно того, что следует культивировать, а от чего отказаться, мы неспособны положить конец страданию. Сегодня благодаря сострадательному благословению трёх драгоценностей мы определили естественно наличествующий фактор, дающий нам возможность устранить страдание и достичь счастья. Поэтому вам надо принять решение, что и вы тоже осуществите достоинства реализации и оставления, которыми обладают Будды и Бодхисаттвы.

Процесс прихода к прибежищу в Трёх Драгоценностях – это не просто произнесение слов. Это устремление достичь тех же достоинств реализации и оставления, какими обладают Будды и Бодхисаттвы, в которых вы теперь принимаете прибежище. Следует думать, что вы принимаете прибежище так, что и вы сами, и все другие живые существа достигаете уровня драгоценности духовной общины через взращивание внутри себя истины прекращения и истины пути. И, в конце концов, вы станете членом духовной общины не обучающихся более – полностью пробуждённым Буддой.

Поддерживая всю описанную визуализацию, повторяйте три раза строфу принятия прибежища. Если вы здоровы, встаньте на правое колено. Если же вы плохо себя чувствуете, или это физически трудно для вас, можно просто сидеть. Представляя перед собой Будд и Бодхисаттв, всем сердцем проникнитесь мыслью о том, что они породили благородный ум, устремлённый к пробуждению ради всех бесчисленных живых существ, включая и вас. Помните, что их сострадание простирается на всех живых существ во все времена. Думайте, что Будды и Бодхисаттвы присутствуют перед вами как объект прибежища.

Очень важно представлять вокруг себя всех беспомощных живых существ и думать, что с целью освобождения их от страдания и его причин вы должны достичь состояния полностью пробуждённого Будды. По этой причине и с такой мотивацией принимайте прибежище в Буддах и Бодхисаттвах, трижды повторяя следующую строфу:

Учитель, пожалуйста, выслушай меня.

Я, именуемый ...

С этого момента и пока я не достигну сути просветления

Обращаюсь к прибежищу в Будде,

Высочайшему среди людей.

Учитель, пожалуйста, выслушай меня.

Я, именуемый ...

С этого момента и пока я не достигну сути просветления

Обращаюсь к прибежищу в высочайшей Дхарме,

Состоянию покоя, свободному от привязанности.

Учитель, пожалуйста, выслушай меня.

Я, именуемый ...

С этого момента и пока я не достигну сути просветления

Обращаюсь к прибежищу в высочайшей духовной общине

Возвышенных Бодхисаттв уровня невозвращения.

Если искать только временной защиты, существует много других объектов прибежища, но для тех, кто стремится достичь освобождения, безупречным прибежищем являются полностью пробуждённый Будда, Дхарма – учение и практика, и Сангха – духовная община.

Затем необходимо накапливать благо посредством семичленной практики. Первой из семи частей является простирание ниц как акт уважения. Оно действует как противоядие от гордыни. Гордыня – источник множества ошибок. Мы знаем, что, будучи людьми, мы во многом зависим от способа нашего мышления. Но с определённой точки зрения мы в своём мышлении оказываемся ниже даже насекомых. У насекомых нет представления о том, что нужно культивировать, а от чего следует отказываться. Они к этому не приспособлены ни физически, ни умственно. Мы же, со своей стороны, обладаем различающим знанием – знаем что практиковать, а от чего отказываться. И всё же мы сознательно поступаем неправильно. С этой точки зрения мы оказываемся ниже насекомых.

Когда бы ни общался с другими,
Я буду искренне стремиться
Считать себя нижайшим среди всех
И почитать других как высочайших.

Эта строфа объясняет, какое отношение к другим следует взращивать. В любых обстоятельствах надо сохранять смирение. Говорится, что смирение – основа для более возвышенных качеств. Это начало подлинного счастья. Бесполезно гордиться, считая себя значительным человеком. Но, однако, следует отличать смирение, означающее скромность и отсутствие гордыни, от заниженной самооценки – приписывания себе никчёмности или неспособности.

Заниженной самооценки, мнения, что вы неспособны на что-либо, следует избегать как в религиозной практике, так и в мирских делах. Бодхисаттва никогда не потакает заниженной самооценке, но с огромной смелостью принимает на себя ответственность за осуществление блага всех живых существ. Бодхисаттва имеет здоровое чувство уверенности и в то же время совершенно лишён гордыни. Нам нужно именно это. Выказывание уважения совершением полных поклонов действует как противоядие от гордыни. Поклоны можно совершать физически, вербально и умственно. Здесь поклон означает искреннее и уважительное опускание ниц перед объектами прибежища, осуществляемое в мысли, речью и внешне.

Вторая часть – подношения – осуществляется с целью накопления блага. Можно либо действительно приготовить набор подношений, либо преподносить воображаемые подношения. Если вы развили стабильность в сосредоточении и способны поддерживать сосредоточение на объекте, вы можете преподносить подношения, создаваемые в уме. В противном случае этот способ для вас не подходит. Благодаря стабильности в сосредоточении достигается так называемый образ, осуществляемый духовной силой. Но, даже не имея такой силы, можно преподносить в уме никому не принадлежащие или принадлежащие вам предметы.

Очень важна часть раскаяния. Наш ум стеснён и загрязнён множеством прошлых ошибок и дурных поступков. Способ очищения от них заключается ни в чём ином как в раскаянии и воздержании. Миларепа сказал: "Если вы хотите очиститься от своих дурных поступков, от них можно очиститься раскаянием". От дурных поступков можно очиститься, если испытывать сильное чувство сожаления. Если открыто и с сожалением признать дурное, можно очиститься от него. Поэтому имеет смысл раскаиваться в дурных поступках и избегать их повторения.

Следующую часть составляет сорадование, которое является мощным средством

для накопления блага. Если радоваться своим благим делам, думая, что они значимы и заслуживают похвалы, их ценность увеличивается. Если искренне совершать что-то хорошее и без сожаления радоваться этому, тогда позитивный потенциал этого деяния многократно возрастает. Это превосходный способ накопления блага. Также и в отношении чужих благих дел – лучше от всего сердца радоваться и восхищаться ими, чем испытывать зависть или чувство соперничества. Тем самым вы примете участие в благодеяниях и накопите благо.

Сорадование чужой добродетели относится не только к благим делам других людей, но и к деяниям Бодхисаттв и стремящихся к личному освобождению. Оно также может выражаться в восхищении качествами тела, речи и ума Будд. Возможности этой практики очень обширны. Простым сорадованием можно за короткое время создать великое благо. С другой стороны, верно и то, что даже краткий момент гнева или ненависти способен ввергнуть нас в несчастливые существования на многие эпохи.

Следующая часть заключается в просьбе пробуждённых существ о повороте колеса учения. От всего сердца просите Будд и Бодхисаттв, которых вы представляете перед собой, об учении. Это просьба продолжительное время учить Дхарме беспомощных, незащищённых и не умеющих различать правильное и ложное живых существ, включая вас самих.

За этим следует просьба к Буддам не умирать. Когда Будда появляется среди нас в виде человека, который рождается, совершает деяния и, наконец, умирает, это называется явленным телом. Это просьба о том, чтобы Будды оставались среди нас и не умирали.

Последняя часть – посвящение – является мерой для предотвращения потери по неосторожности результатов наших благих дел. Она заключается в посвящении этих результатов благу и пользе всех живых существ. Мы осуществляем пожелание о том, чтобы силой созданного нами блага мы достигли состояния Будды для их пользы. Мы также молимся о процветании Дхармы – как свода учения, так и внутренней реализации. То, что посвящается в практике посвящения – это созданное благо и положительный потенциал. Если только просить о том, чтобы произошло что-то хорошее, не имея ничего что можно этому посвятить, это будет лишь молитвой-пожеланием.

Итак, ясно визуализируя перед собой Будд и Бодхисаттв, как и ранее, снова сосредоточьтесь на живых существах вокруг себя и породите сильное чувство любви и сострадания к ним. Затем размышляйте о смысле семи частей семичленной практики.

Здесь мы подходим к действительной части формального порождения пробуждающегося ума. Чтобы осуществить это и принять обет, сначала надо испытать некоторое чувство происходящего. Недостаточно просто произносить слова. Здесь порождение пробуждающегося ума означает порождение альтруистического устремления к высочайшему просветлению. Подлинное порождение пробуждающегося ума происходит только после долгих лет практики, а иногда может потребовать нескольких жизней. Так происходит потому, что настоящий пробуждающийся ум появляется только после продолжительного медитативного освоения.

Тем не менее, что можно сделать сейчас – это развить некоторое понимание пробуждающегося ума и начать приучать себя к нему. И что же такое пробуждающийся ум? Как уже обсуждалось, это ум, целенаправленно ориентированный на других живых существ с желанием удовлетворить их потребности. Такой ум ведёт к желанию достичь просветления. Так, стремление удовлетворить потребности других действует как причина, а устремлённость к просветлению содействует ей. Таким образом, пробуждающийся ум включает в себя обе эти установки.

Если подумать о живых существах, которых вы представили вокруг себя, все они имеют внутренне присущее им чувство своего "я". Следовательно, все они естественным образом желают, чтобы это "я" испытывало счастье и не страдало. В этом все они одинаковы вплоть до мельчайшего насекомого. Религиозная практика также основана на этом фундаментальном чувстве. Такое отношение – желание счастья и нежелание страдания – вполне оправдано. Само наше существование направлено на поиски счастья. Достижение счастья составляет цель человеческой жизни. В этом контексте, окончательным счастьем является состояние Будды; это состояние продолжительного счастья,

полное осуществление и ваших собственных целей, и целей других. Иначе говоря, состояние Будды – это самое лучшее из всего.

Все мы хотим счастья и имеем право достичь его. Все мы, поэтому, имеем право на продолжительное счастье, успех и самое лучшее из всего. Но, хотя это то, чего мы желаем, нам не известны причины счастья. И хотя мы не хотим страдания, нам также неизвестно, каковы его причины. Поэтому страдание похоже на проблему, производящую саму себя. Сегодня мы обрели жизнь свободных и удачливых людей и повстречались с учением и практикой учения Будды. В особенности, мы достигли некоторого знакомства с учениями Великой Колесницы. Поэтому крайне важно иметь более широкий взгляд на вещи, смотреть в суть и не допускать ошибок в способе своего мышления.

При тщательном исследовании ясно, что одним из наших свойств является то, что кем бы мы ни были, мы пренебрегаем другими и лелеем себя. Будучи озабоченными только собой, вы проведёте свою жизнь в наихудших ситуациях. Вы переродитесь в плачевных условиях. Даже если родитесь человеком, жизнь ваша будет коротка, вы будете часто болеть и подвергаться нападкам и посягательствам. Все эти несчастья возникают от эгоистичного пренебрежения другими.

Если вы уменьшите затверделость своего себялюбия, разовьёте озабоченность другими, и будете изо всех сил пытаться помогать им, вы станете счастливее, обретёте множество друзей и освободитесь от сожалений. Поэтому забота о других – корень всякого счастья, а себялюбие – разрушительно. Горе, страх, ночные кошмары – всё это следствие себялюбия. Когда вы озабочены другими, нет причины для страха. Даже для того, кого не интересует духовное развитие, чем больше человек развивает позитивную направленность ума и чувство всеобщей ответственности, тем счастливее он будет. Такой человек будет иметь больше удобств, и люди будут с большей готовностью помогать ему.

Поскольку мы люди, нам необходимы близкие друзья, кто-то кто по-настоящему переживает и заботится о нас. Наша способность улыбаться является уникальной человеческой чертой. Если вы улыбаетесь, это приятно другим, и вам тоже приятно, когда другие улыбаются вам. Но никому не нравятся хмурые лица. Такова человеческая натура. Разумеется, иногда за усмешкой может скрываться лукавство и ложь. Но если улыбка искренняя, это приятно всем. Это говорит о присущей нам тяге к дружбе. Человеческая натура тяготеет к жизни в дружбе и согласии. Жизнь тогда становится счастливой и значимой.

Как можно быть счастливым, питая подозрительность и вражду? Чтобы создать дружественную и гармоничную атмосферу, сначала нужно взрастить альтруистическое отношение изнутри. Когда мы будем обладать им, друзья сами соберутся вокруг нас. Естественным образом обнаружатся люди, на которых можно будет положиться. Это ошибка – питать враждебность, зависть, соперничество и гордыню, притаившихся, как ядовитые змеи, и не прилагать усилий, чтобы исправить своё отношение. Если ожидать только внешних перемен без какого-либо внутреннего преобразования в своём уме, нас постигнет неудача. Как возьмётся результат, если нет причины?

Поэтому, как с точки зрения краткосрочной, так и длительной перспективы, корень всякого счастья и благополучия заключается в том, чтобы быть хорошим и добрым человеком. Нет необходимости приводить цитаты из свода учения, чтобы доказать это. Это наш действительный жизненный опыт. Если мы оглянемся на свою жизнь, мы увидим, что из всего сделанного нами значимо только то, что было сделано ради других. Трудно определить, сколько выгоды мы извлекли, даже когда пытались действовать в своих интересах. Но в любом случае, теперь вся эта выгода – как сны прошлой ночи – имеет мало практической ценности. А то, что мы до сих пор носим с собой – это тяжкое бремя наших дурных деяний, лжи и нечестности.

Если вы получили какую-то выгоду и сделали при этом что-то хорошее, это повод чтобы порадоваться. Оглянувшись назад, вы увидите, что именно делание чего-то прямо или косвенно полезного для других сделало вашу жизнь значимой. Что ещё за многие прожитые годы может побудить вас думать, что вы прожили не бессмысленную жизнь? Поэтому, когда вы размышляете о своём прошлом опыте, теперь важно решить, что остаток своей жизни, какой длины он ни окажись, вы потратите только на то, что приносит радость и удовлетворение. Что касается лично меня, то, чему я теперь могу радоваться, это моя мужественная решимость действовать ради блага Тибета и моё

порождение желания блага всем живым существам. Вот то, что сделало мою жизнь значимой - и в Тибете, и в Индии.

Именно стремление прямо или косвенно принести пользу другим, используя весь потенциал своих тела, речи и ума, делает вашу жизнь значимой. Поэтому, даже если вам не удаётся никому помочь, по крайней мере, не прекращайте попыток. Полезно даже представлять, что вы совершаете благие дела. Обычно мы фантазируем только о совершении чего-то негативного. Это нелепо и глупо. Относительно благих дел наставники традиции Кадампа давали такой образный совет: "Даже если у тебя нет зубов, жуй дёснами". Теперь для нас пришло время быть внимательными и бдительными.

Подумайте обо всех живых существах вокруг себя как о равных вам в желании счастья и нежелании страдания, а также имеющих равный потенциал для становления Буддами. Подумайте: "Теперь я должен сделать что-то для них. Но когда доходит до практической помощи, я в настоящее время не могу в полной мере помочь даже одному существу. Поэтому ради этих существ, которые были моими матерями, пусть я без задержки достигну состояния полностью пробуждённого Будды. Я буду решительно трудиться ради этого". Следует взращивать такую решимость. Это и называется порождением пробуждающегося ума.

Подытожим ещё раз. Глубоко размышляйте о преимуществах заботы о благе других и недостатках себялюбия. Вспоминая свой прошлый опыт, убеждайтесь, что побуждаемые себялюбием действия тела, речи и ума привели вас к тому, что есть, тогда как действия, побуждаемые заботой о других надёжны и значимы в длительной перспективе. Принимайте прибежище в Буддах и Бодхисаттвах, которых представляете перед собой.

Если вы действительно верите Будде и принимаете прибежище от всего сердца, вы должны также исследовать, что чувствует Будда. Например, если в повседневной жизни вам нравится делать что-то, что не нравится вашему близкому другу, вы постараетесь этого не делать ради него или неё. Если вы приглашаете на обед друга, который не любит в пище много перца и специй, но сами вы это любите, будет ошибкой добавлять в блюда много чили, игнорируя вкусы вашего друга. В такой ситуации надо, по крайней мере, проявить осторожность. То есть даже в обычной жизни вы принимаете в расчёт желания своего друга. И это показывает, что сами вы настоящий друг ему или ей. Поэтому, поскольку Будда - это тот, кому мы вверяем своё долгосрочное счастье, важно уважать его желания.

Будды и Бодхисаттвы выказывают живым существам такую же заботу, как мать выказывает своему единственному ребёнку. Поэтому даже косвенное пренебрежение живыми существами означает неуважение мыслей Будды. Оно противоречит принятию прибежища в Буддах и Бодхисаттвах, а на практическом уровне является пренебрежением благом безграничных беспомощных живых существ, в зависимости от которых порождается пробуждающийся ум и достигается просветление. Если мы на самом деле не можем помочь им, то, по крайней мере, надо избегать нанесения вреда.

Чтобы формально породить пробуждающийся ум, преклоните колено, как ранее, произносите слова и породите соответствующую установку. Как уже объяснялось, призовите в свидетели визуализируемых Будд и Бодхисаттв и бесчисленных живых существ. Примите решение осуществить качества тела, речи и ума Будд. Затем, сосредотачиваясь на этом намерении, решите никогда не оставлять порождённого вами пробуждающегося ума и трижды повторяйте такие слова:

О Будды и Бодхисаттвы десяти направлений,

Пожалуйста, выслушайте меня.

Учитель, пожалуйста, выслушай меня.

Я, именуемый ... в этой и других жизнях засаживал семена блага

Практикой щедрости, нравственности, соблюдения обетов

И другими добродетелями,

А также побуждал практиковать других

И радовался их практике.

Пусть эти благие корни

Станут причиной для развития пробуждающегося ума,

Как в прошлом порождали пробуждающийся ум

Ушедшие в блаженство, освободившиеся,

Полностью и совершенно пробуждённые Будды

И Бодхисаттвы высочайших земель.

Я, именуемый ... от сего момента

И до достижения сути состояния Будды,

Чтобы освободить несвободных живых существ,

Привести неприведённых, дать дыхание бездыханным и тем,

Кто не полностью покинул пределы страдания,

Разовью устремлённость к достижению

Высочайшего, полного и совершенного просветления.

В практике тренировки ума мы развиваем любовь – желание, чтобы все живые существа обрели счастье, и сострадание – желание, чтобы они освободились от всех страданий. Эти близкие по смыслу установки производят особую установку, побуждающую нас думать: "Именно я приведу их к счастью и освобожу от страдания". Надо думать: "Я порожу такую же великую решимость, как порождали Бодхисаттвы прошлого". Взращивайте веру, сосредотачиваясь на Буддах и Бодхисаттвах.

Вспоминая качества тела, речи и ума Будд и Бодхисаттв, думайте, что прежде также и вы пройдёте долгий путь осуществления такой же способности действовать для других спонтанно и без усилий. И на основании этой мысли принимайте прибежище в Буддах и Бодхисаттвах. В результате снова решите породить пробуждающийся ум, устремлённый к высочайшему просветлению ради блага всех живых существ. И с таким сильным чувством повторите те же самые строки во второй раз.

Сегодня мы обрели человеческую жизнь и повстречались с буддийским учением и практикой. Обретя такую чудесную возможность, мы должны пытаться извлечь самую её суть. Суть практики Дхармы – пробуждающийся ум. Надо размышлять о том, что возможность породить такой ум даже на уровне воображения является настоящей удачей. Порождение пробуждающегося ума – это как подношение практики Буддам и Бодхисаттвам. Это способ осуществить как временные, так и постоянные желания живых существ. Из этого ума возникает всякое благополучие и счастье. Будды и Бодхисаттвы прошлого снова и снова порождали такой ум и, наконец, достигли полностью пробуждённого состояния просветления. Обретя эту драгоценную возможность сегодня, надо думать: "Я тоже порожу такой ум, как порождали его Будды и Бодхисаттвы прошлого". С сильным чувством повторяйте эти строки поддержания пробуждающегося ума в третий раз. И на этот раз размышляйте, что себялюбие подобно ядовитому корню, а уважение к другим – целебному корню, источнику накопления добродетели.

С момента порождения этого устремлённого пробуждающегося ума необходимо соблюдать определённые правила, чтобы предотвратить его деградирование. Нужно снова и снова вспоминать его достоинства. Более важно никогда не оставлять заботу о благе всех живых существ. В будущем, каких бы существ мы ни повстречали, мы никогда не должны желать им зла.

Например, в случае тибетцев может показаться, что китайские коммунисты

представляют собой величайшее препятствие для процветания Дхармы. Но было бы неверно думать об этом и желать китайцам всяческих катастроф. Мы приняли обязательство осуществить благо всех живых существ. Исключить из него благо китайцев означает исключить часть живых существ. Это означает нарушение предшествующего обязательства относительно блага всех живых существ.

Это не означает, что мы вынуждены отступать перед чужим дурным поведением. Мне говорили, что если я буду слишком много рассуждать о духовной практике, мы, возможно, никогда не сможем защититься от китайцев. Здесь необходимо различать романтическую и подлинную смелость. Когда говорят о порождении пробуждающегося ума, имеется в виду подлинная смелость и подлинная решимость. Не бывает смелости и решимости сильнее и чище, чем пробуждающийся ум. Поэтому, разумеется, можно отвечать на дурное поведение других, но не позволяя любви и состраданию ускользать из своего ума. В руководстве по поведению Бодхисаттвы объясняется, что если физическое или речевое действие на самом деле полезно для других, оно допустимо, даже если в ином случае оно было бы негативным. Воспитание поведения Бодхисаттвы вовсе не означает становления трусом.

Как уже объяснялось, один из лучших способов предотвращения деградирования пробуждающегося ума – это произнесение стихов принятия прибежища и порождения пробуждающегося ума. Для придания силы своей практике пробуждающегося ума надо трижды произносить эти строки утром и трижды вечером.

Есть два способа накапливать добродетель. Накопление блага осуществляется путём порождения любви, сострадания и пробуждающегося ума. Накопление мудрости осуществляется размышлением о смысле пустоты и порождением мудрости понимания пустоты. Поскольку понимание таковости, пустоты феноменов от внутренне присущего существования настолько важно, следует всячески пытаться развивать его. Разумеется, поначалу трудно заниматься освоением смысла пустоты, но если предпринимать попытки, способность к этому постепенно развивается. (Смысл пустоты обсуждается в главе 8.) Посредством такой двойной практики накопления блага и мудрости постепенно достигается полностью пробуждённое состояние Будды.

Чтобы предотвратить ухудшение своей практики пробуждающегося ума, нужно соблюдать четыре благих правила. Первое – это не лгать намеренно. Разумеется, возможны случаи, когда ради безопасности или блага других людей иногда можно и солгать. Тогда это будет практикой Бодхисаттвы. В остальных случаях мы не должны сознательно лгать. Можно встретить много людей, которые обманывают и лгут другим по привычке. Это очень дурная привычка.

Второе благое правило – это быть честным и избегать лукавства. Следует избегать лицемерия. Не заставляйте других думать, что вы обладаете какими-либо качествами, которых вы не имеете. Третье – это относиться к Бодхисаттвам как к настоящим Буддам. Восхваляйте их достоинства и радуйтесь им. Также, провозглашайте своё почтение к достоинствам Бодхисаттв, и – четвёртое – вдохновляйте других на труд ради достижения состояния Будды. Ни в коем случае не разуверивайте их разговорами вроде: "Да как же ты надеешься достичь состояния Будды, когда у тебя нет ни разума, ни упорства?" Если вы будете соблюдать эти четыре благих правила, вы никогда не обманете своего духовного учителя и друзей и никогда не вызовете у других разочарования в их практике Дхармы.

Если вы сумеете не лгать, быть честными, восхвалять Будд и Бодхисаттв и побуждать других трудиться ради достижения состояния Будды, тогда четыре соответствующих вида дурного поведения естественным образом прекратятся. Я не думаю, что попытаться выполнять это слишком трудно для вас. Словом, будьте добрым и отзывчивым человеком и попытайтесь в оставшуюся часть своей жизни помогать другим. Если вы не можете помочь им, то, по крайней мере, избегайте нанесения вреда. Если теперь вы будете вести честную и значимую жизнь, будущая жизнь позаботится о себе сама.

Глава 7. Превращение злоключений в удачу.

Наставления о превращении неблагоприятных обстоятельств в путь к просветлению – одно из наиболее действенных и уникальных учений, относящихся к тренировке ума. Такие наставления очень ценны, поскольку нам

в нашей жизни досаждают различные злоключения и трудности. В эту эпоху упадка духовные занятия даются с большим трудом. Поэтому нужны особые методы, используя которые можно превратить мешающие силы в дружественные, вредоносные факторы в духовных учителей, а неблагоприятные обстоятельства в благоприятные. Владение таким искусством чрезвычайно полезно.

Всё в жизни – хорошее и дурное, счастье и горе, успех и потерю – надо видеть в правильной перспективе. Ничто не является совершенно чёрным или белым, всё имеет различные степени и оттенки. Если беда видится в негативном ракурсе, она естественным образом болезненна и удручающа. Поэтому необходимо изучить то, как можно видеть её более позитивно. Свою беду можно сравнить с ещё большим несчастьем и осознать, что оно миновало вас. Такое отношение помогает уменьшить тяжесть и вызывает большее постижение природы страдания. Так можно стать более терпимым и гибким человеком. С другой стороны, те, кто не может гибко относиться к своим проблемам, впадают в депрессию и смятение. Очевидно то, что наш ум играет огромную роль в становлении нашей жизни более счастливой и значимой. Это предмет не великих духовных подвигов, а простого здравого смысла.

Наставления по тренировке ума, как видно из их названия, главным образом сосредотачиваются на способах и методах воспитания ума. Для практика Дхармы это особенно важно. Пока ум не натренирован так, что способен противостоять жизненным взлётам и падениям, продолжать духовные занятия трудно. Практику Дхармы могут затруднить две ситуации. Одна – когда мы богаты, и всё идёт гладко и без видимых препятствий. Другая – когда нас обременяют постоянные трудности и несчастья. В первом случае ум становится горделивым и надменным. Это вызывает другие тревожащие эмоции, такие как зависть и соперничество. Нельзя позволять себе следовать за ветром таких негативных сил. Напротив, нужно учиться оборачивать ситуацию себе на пользу. Мудрее было бы принять более здоровый взгляд и размышлять о том, что теперь мы располагаем хорошими условиями и комфортом по причине наших прошлых благих дел. Можно осуществлять пожелания того, чтобы и другие располагали тем же. Перед лицом различных трудностей и несчастий мы легко впадаем в уныние. Именно тогда мы должны быть особенно осторожными и упругими. Иначе трудности могут одолеть нас, и мы можем потерять путь и надежду. Важно опознавать эти две потенциально переломные ситуации и быть готовыми к ним.

Одно из важнейших отличительных и привлекательных качеств буддийского учения – это тот свет, который оно проливает на тревожащие эмоции. Ни одно другое учение не заходит так далеко и не вдаётся в такие тонкие подробности в раскрытии сущности тревожащих эмоций и омрачений и объяснении того, что можно с ними делать. Многочисленные философские трактаты изображают тревожащие эмоции нашим главным врагом. Значительный акцент делается на том, чтобы не сдаваться тревожащим эмоциям, но сражаться с ними. Постоянно даются советы о том, как избежать попадания под власть тревожащих эмоций. Не бывает обстоятельств, когда тревожащие эмоции могли бы быть кому-то полезны. Напротив, они вредят всем и каждому безотносительно социального статуса и достатка. Тревожащие эмоции не различают между мужчинами и женщинами, молодыми и старыми, здоровыми и больными. Они являются источником смятения. Они приводят людей к потере чувства юмора, рассудительности и даже рассудка. Самый воспитанный человек ведёт себя дико под властью тревожащих эмоций. Культурный становится неотёсанным. Тревожащие эмоции всегда дурны и вредоносны. В буддизме преподаётся широкое разнообразие методов для их усмирения и подавления. В его канонических текстах говорится о войне против тревожащих эмоций. Тот, кто выходит победителем, становится Буддой.

Практика Дхармы имеет два назначения: умножение добродетелей и устранение тревожащих эмоций. Вообще, всё наше существо целиком до такой степени находится под властью тревожащих эмоций, что мы едва ли замечаем их присутствие. Но, начиная практику Дхармы и попытки вести войну с тревожащими эмоциями, мы обнаруживаем интересные переживания. Поначалу практикующий чувствует, что дурного становится больше, и ум больше загрязняется невротическими мыслями. Если такое случается, важно осознать, что впечатление в данном случае не соответствует действительности. Это признак нахождения на правильном пути. До занятия духовной практикой вы не имели представления о мириадах игр тревожащих эмоций, и только с началом практики Дхармы вы начинаете осознавать их. Например, серьёзное заболевание может поначалу и не быть болезненным, но при его лечении с восстановлением здоровья больной начинает страдать.

Хотя цель духовных усилий заключается в освобождении от проблем и обретении мира и счастья, дела могут обстоять не так, как хотелось бы. Может показаться, что трудности и невзгоды возрастают. В таком случае нужно не замыкаться в узких представлениях, но смотреть на вещи шире. Возможно, что благодаря практике Дхармы какой-то аспект вашей дурной кармы созревает раньше, чем он созрел бы в ином случае. Когда такое случается, это можно воспринимать как вид очищения.

По практике тренировки ума есть пять видов наставлений. Первый - это наставления о превращении неблагоприятных ситуаций в путь к просветлению. В "Тренировке ума по семи пунктам" говорится:

Когда мир и его обитатели переполнены пороком,
Превращай неблагоприятные обстоятельства в путь к просветлению.

Как объясняется во многих текстах по логике, поскольку каждое единичное явление имеет бессчётное множество аспектов, многое зависит от точки зрения, с которой на него смотрят. Например, если, сталкиваясь со страданием думать только о страдании, тогда оно нетерпимо. Но если забыть о его страдательном аспекте, тогда его можно увидеть в другом ракурсе. Терпя страдание, можно очиститься от своих прошлых дурных деяний и развить решимость освободиться от цикла существования. Поэтому неверно говорить, что страдание в любом случае остаётся тем же самым. Суть страдания меняется в зависимости от внутреннего отношения и взгляда на него. Если вы способны превращать неблагоприятные ситуации в факторы духовного развития, тогда препятствия станут благоприятными условиями для духовной практики. Через приучение своего ума к такой практике вы добьётесь успеха, и вашему духовному развитию ничто не воспрепятствует. Говорится, что такая способность преобразовывать неблагоприятные ситуации означает подлинное занятие духовной практикой.

Привнесение неблагоприятных ситуаций на путь может осуществляться двумя способами: с опорой на несравненную мысль пробуждающегося ума и с опорой на особые практики для очищения от дурного и накопления добродетели. Здесь строка текста гласит:

Размышляй прямо над каждой из возможностей.

Хорошие времена или плохие, богаты вы или бедны, счастливы или несчастливы, живёте в своей стране или на чужбине, в деревне, городе, монастыре или уединении, кто бы ни окружал вас, с каким бы страданием вы ни сталкивались, нужно размышлять, что множество других существ испытывают аналогичные страдания. И это можно продолжать следующей мыслью: "Пусть страдание, которое я испытываю, послужит для того, чтобы уничтожить страдание других существ. Пусть они разлучатся со страданием".

Как это уже объяснялось в отношении практики принятия и отдачи, здесь следует думать, что цель вашего освоения сострадания достигнута, и радоваться. Также, когда вы в хорошем положении, имеете в изобилии пищу, одежду, хороший дом, хороших друзей и учителей, и вы здоровы, размышляйте, что всё это - результат прошлой добродетели. Затем принимайте решение продолжить накопление добродетели, чтобы и дальше наслаждаться таким процветанием.

В повседневной жизни, когда случается столкнуться со страданием и пасть духом, важно подбадривать себя. И также необходимо приземлять себя при слишком сильном возбуждении. Если вы имеете мужество смотреть трудностям и невзгодам в лицо, они не выведут вас из душевного равновесия. Некоторые теряют присутствие духа перед лицом бедности, другие начинают важничать, заполучив немного богатства. Самое лучшее - это сохранять постоянство перед лицом и страдания, и счастья.

Относительно привнесения неблагоприятных ситуаций на путь с опорой на особые практики для очищения от дурного и накопления добродетели строка

текста гласит:

Высочайший метод сопровождается четырьмя практиками.

Первая практика – это накопление блага. Когда с целью создания блага совершают подношения, важны не подносимые предметы. Важно внутреннее отношение. Необходимо развивать внутреннюю готовность разделить любое имеющееся благосостояние с другими. Посвящайте своё благо общему благу всех живых существ и обращайте молитвы к достижению состояния Будды. Вторая практика – это очищение от дурного. Побуждаемые тревожащими эмоциями, мы со времени без начала накапливаем злодеяния. По словам Миларепы, важнейшую роль в очищении от дурного играет сильное чувство сожаления. Чем сильнее сожаление, тем большее очищение будет достигнуто. Также важна решимость никогда более не потакать такому образу действий. Чем сильнее такая решимость, тем большей будет ваша бдительность.

Третья практика – это подношения вредоносным духам. Нужно специально размышлять о доброте вредоносных духов. Хороший практик скажет: "Трудности, которые вы создавали, стимулировали мою практику. Вред, который вы причиняли, давал мне великую возможность проверить мои терпение, любовь и сострадание. Поэтому, пожалуйста, не переставайте". Вместо того чтобы просить их не мешать нам, мы побуждаем их продолжать делать это. Говорится, что если отвечать им любовью и пониманием, это не только защитит от вреда, но и уменьшит силу вредоносных побуждений духов. Есть много историй о том, как в прошлом духи не причиняли вреда тем, кто имел сильное сострадание. Четвёртая практика – это подношения защитникам Дхармы и обращение к ним за помощью. Приготавливайте подношения из чистых и качественных материалов. С ясной визуализацией приглашайте защитников и стражей Дхармы, совершайте подношения и просите их о помощи в привнесении неблагоприятных обстоятельств на путь.

Следующий раздел посвящён тому, как вместить цельную практику в одну жизнь. Строка текста тренировки ума гласит:

Тренируй пять сил.

Первая – сила устремлённости. Думайте: "Отныне и впредь до достижения состояния Будды, всегда в этой жизни пока не умру, особенно, в этом году, в этом месяце и в этот самый день я буду бдителен в том, чтобы не дать возникнуть тревожащим эмоциям, побуждаемым ложной идеей самости. Я не позволю своим физическим и речевым действиям быть ведомыми ими". Вообще любое начинание будет более успешным, если оно хорошо спланировано. Но в первую очередь успех зависит от нашей твёрдой устремлённости.

Вторая – сила семени добродетели. Это означает культивирование и развитие драгоценного пробуждающегося ума через даяние, нравственность и освоение, труд для накопления блага и мудрости.

Третья – сила противодействия дурному. Это усилия, прилагаемые для устранения и искоренения таких негативных факторов как себялюбие и порождающая его ложная идея самости. Обдумывая то, какой вред приносят эти установки, следует порождать сильную решимость никогда не позволять себе попадать под их власть.

Четвёртая – сила молитвы. Посвящайте всё, что есть хорошего в цикле существования, особенно, обретаемые в трёх временах (прошлом, настоящем и будущем) достоинства ваших тела, речи и ума благу всех других существ. В завершение каждого благодеяния с осознаванием того, что оно пусто от внутренне присущего существования, посвящайте его благу живых существ. В конце каждого дня вспоминайте всё сделанное. Если совершено что-то дурное, развивайте сильное сожаление и молитесь о том, чтобы силой добродетели вы и все живые существа смогли породить пробуждающийся ум и развить уже порождённый.

Пятая – сила знакомства. Великое достоинство ума заключается в том, что

если его продолжительно приучать к практике и создавать условия для её продолжения, совершенство будет достигнуто. Как говорится, "нет ничего, что со знакомством не становилось бы легче". Великий духовный учитель Чекава также говорил, что этот полный пороков ум имеет одно великое достоинство: он подчиняется тому, в чём его упражняют.

Эти же пять сил применимы во время смерти. В тексте сказано:

Сами пять сил – предписание Великой Колесницы по переносу сознания.
Следуй этим способам практики.

Во время смерти те же самые пять сил применяются с другим намерением и в другой последовательности. Первой будет сила семени добродетели. Она включает в себя очищение от пороков и посвящение своей собственности Будде и страдающим существам. Вместо привязанности к своему благосостоянию надо использовать его для накопления добродетели. Всё рождённое должно умереть. И даже духовный практик не неподвластен смерти. Однако если во время смерти сохранять очень сильную благую направленность ума, это до некоторой степени гарантирует лучшую будущую жизнь. Если при жизни и добром здравии приучить себя к благим духовным практикам, сохранить в момент смерти благую направленность будет относительно легко.

Тем не менее, можно достаточно заниматься благой практикой, но в момент смерти находиться под властью гнева или привязанности. Тогда есть великая опасность дурного перерождения. Поэтому нужно пытаться перевести своё сознание в следующую жизнь в покое и умиротворении. Когда кто-то при смерти, лучше не плакать и не причитать, потому что это может вызвать гнев или привязанность в уме умирающего.

Имея некоторую власть над своим умом и движением энергии, можно остановить грубые ментальные и энергетические процессы и проявить ясный свет, наиболее тонкий уровень сознания. Это приведёт к лучшему рождению. Если вы не можете сделать этого, хотя бы размышляйте о добродетелях и не следуйте за дурными мыслями пока остаётесь в сознании. Если вы и этого не можете, важно, по крайней мере, иметь глубокое уважение и веру к своему духовному наставнику и объектам прибежища, таким как Будда.

Во время смерти важно породить благое состояние ума. Поэтому важно приучать себя к такой практике при жизни и добром здравии. Без такой подготовки, если вам будет плохо, и вы будете захвачены болью, будет чрезвычайно трудно сосредоточиться на благой практике. Обычно перенос сознания практикуется, когда есть ясный признак того, что вы умираете, и нет способа этого избежать. Духовной практикой сознание переносят до разрушения составляющих элементов. Поскольку опыт следующей жизни в некоторой степени определяется побуждением в момент смерти, крайне важно иметь благое побуждение.

Чтобы выполнить такую практику, очиститесь от пороков через признание своих злодеяний и сожаление о них. Вы обретёте уверенность в том, что даже если вы умираете, жалеть не о чем. Раздайте своё богатство и собственность, чтобы во время смерти не иметь к ним привязанности. Также, отбросьте привязанность к своему телу. Это тело, к которому вы привязаны, является основой для ложной идеи самости, по причине которой вы принимаете рождения в шести мирах существования. А по причине привязанности к пище, одежде и всему остальному вы совершаете десять неблагих деяний и пять беспредельных злодеяний (убийство своей матери, убийство отца, убийство архата, умышленное ранение Будды, внесение раскола в Сангху). Это причины, ввергающие в бесконечный цикл существования, где испытывается непрекращающееся страдание. Поэтому расстаньтесь с привязанностью к друзьям, родственникам и своему телу.

Ложная идея самости во время смерти обычно очень сильна из-за страха потерять тело. Поэтому пытайтесь осознать природу ума – его пустоту от внутренне присущего существования. Это может означать две вещи: сосредоточение на ясности ума и сосредоточение на его природе.

Вторая сила во время смерти – сила устремлённости. Смерть нужно встречать с благой направленностью ума. Читайте молитвы и сосредотачивайтесь на стадиях

растворения сознания. Третья – сила противодействия дурному. Вспоминая о порочности омрачений, решайтесь никогда не позволять им овладевать вами. Четвёртая – сила молитвы. Молитесь никогда не разлучаться с пробуждающимся умом и не оказываться побеждёнными ложной идеей самости и возникающими из неё тревожащими эмоциями.

Пятая – сила знакомства. Нужно лечь на правый бок головой к северу, правую руку положить под правую щёку и средним пальцем перекрыть дыхание через правую ноздрю. Левую руку положите на левое бедро. Будда принял такую позу, когда умирал. По причине тесной связи тела и ума расслабленная физическая поза помогает успокоить ум в момент смерти. Переносите сознание, выполняя практику принятия и отдачи с сосредоточением на дыхании. Она вызывает в уме живое переживание любви и сострадания.

О том, как измерить степень натренированности ума, в тексте говорится:

Все учения сведи в единую мысль.

Наставления, содержащиеся в различных текстах свода учения, будь то слова Будды или комментарии его последователей, имеют одну единственную цель – подавить ложную идею самости. Если вы обнаруживаете, что ваша деятельность, включая даже изучение и размышление, служит причиной для усиления ложной идеи самости, это показывает, что ваша практика и обучение выполняются неправильно. С другой стороны, если обнаруживается, что практика, изучение и освоение помогают вам преодолеть ложную идею самости, это показывает, что вы на верном пути.

Первостепенную важность следует придать двум свидетельствам.

Подлинным свидетельством вашей практики не может быть только мнение других. Надо постоянно наблюдать за своим умом, не обманывая себя.

Неизменно поддерживай только радостный ум.

Если вы способны поддерживать практику принятия и отдачи и оставаться счастливыми, даже встречаясь с трудностями или узнавая дурную новость, тогда ваша практика тренировки ума успешна.

Мера натренированности ума – то, что он начинает возвращаться.

Это относится к исчезновению наших обычных реакций. Например, чувство постоянства побуждает нас вести праздную жизнь. Мы позволяем жизни просто проходить. Если, проведя день бессмысленно, вы полны сожаления о потраченном впустую времени, это исчезновение обычного отношения говорит об успешности тренировки ума. Какими бы ни были обстоятельства, вы не будете растрачивать свою драгоценную человеческую жизнь, но будете извлекать из неё смысл. То же самое относится и к пониманию пустоты. Обычно мы воспринимаем вещи как существующие самостоятельно, но если благодаря своей практике мы прекратили такое восприятие и осознали пустоту от внутренне присущего существования, это признак натренированности ума.

Есть пять великих признаков тренированного ума.

Первый из пяти признаков величия – это видение пробуждающегося ума

сущностью всей практики. Он показывает, что вы стали великим Бодхисаттвой. Когда по причине веры во взаимосвязь поступка и результата вы воздерживаетесь даже от малейшего неблагодеяния, вы стали великим носителем нравственности. Когда, укрощая свой ум и устраняя тревожащие эмоции, вы способны преодолеть любую трудность, вы стали великим аскетом. Когда в своих словах и поступках вы последовательно действуете в соответствии с Великой Колесницей, вы стали великим практиком добродетели. Наконец, когда ваш ум постоянно занят йогой порождения пробуждающегося ума и её вспомогательными практиками, вы стали великим йогом.

Тренированный ум сохраняет контроль, даже когда отвлечён.

Здесь спонтанный самоконтроль тренированного ума уподобляется искусному наезднику, который не падает с лошади, даже когда она неуправляема.

Об обязательствах тех, кто тренирует свой ум, в тексте говорится:

Всегда упражняйся в трёх общих положениях.

Это означает, что, занимаясь тренировкой ума, во-первых, не следует вступать в противоречие с обязательствами, относящимися к другим практикам, в частности, с обетами личного освобождения и обетами Бодхисаттвы. Иногда кто-то, нарушая свои нижестоящие обязательства, может сказать: "Поскольку я занимаюсь тренировкой ума, эти мелочи не имеют значения". Это прямо противоречит общей практике Великой Колесницы. Практик тренировки ума должен уметь включать в свою практику суть всех учений Будды.

Во-вторых, просто потому что вы занимаетесь тренировкой ума, вы не можете действовать без должной осторожности. Вы не можете именем тренировки ума копать осквернённую землю, валить угрожающие деревья и тревожить зловредные воды. А также вы не можете посещать заразных больных без должной предосторожности.

В-третьих, занимаясь тренировкой ума, следует сохранять беспристрастность. С кем бы вы ни имели дело – с человеком ли или нет, со своими родственниками, друзьями или врагами, с высоким или низким – ко всем надо относиться беспристрастно. Поскольку вы тренируете свой ум ради блага всех живых существ, вы должны порождать любовь и сострадание ко всем без различения. Также, в отношении противостояния тревожащим эмоциям – следует устранить их все. Недостаточно работать только с некоторыми из них. Нужно знать, как применять противоядия в целом.

Чтобы взрастить достоинства и отринуть тревожащие эмоции,
Активно применяй сильные средства.

Вообще, нельзя использовать сильные средства для укрощения существ – людей и других – потому что это только спровоцирует их гнев. Но здесь сильные средства надо использовать против тревожащих эмоций, главная из которых – ложная идея самости, потому что это главная причина страдания. Поэтому в контексте духовной практики слушания, размышления и освоения надо активно прилагать любые усилия – будь то физические, речевые или умственные – для преобразования ложной идеи самости.

Надо быть почти одержимым устранением тревожащих эмоций. Надо вести против них войну с чувством глубокой вражды. Поскольку наши тревожащие эмоции настолько сильны и глубоко укоренены, единственный способ уничтожить их – это задействовать против них силу вражды – другой тревожащей эмоции. Даже если это означает быть убитым, сожжённым или обезглавленным, никогда не следует уступать тревожащим эмоциям.

Подчини все основания (эгоизма).

Чтобы преодолеть себялюбие, сначала нужно развить сильное чувство равностности. Иначе естественная склонность к различению между друзьями и врагами помешает развитию озабоченности благом других.

Последовательно тренируй себя в обращении с трудными ситуациями.

Есть пять особо деликатных ситуаций. Вообще, крайне серьёзные последствия имеет гнев или дурное поведение в отношении Будды, своего наставника, того от кого получено учение и своих родителей. Важно избегать этого. Во-вторых, надо быть особо осторожными с тревожащими эмоциями по отношению к членам своей семьи, потому что это люди, с которыми вы живёте. В-третьих, надо быть осторожными в том, чтобы не желать, чтобы ваших соперников постигла неудача. В-четвёртых, надо воздерживаться от гнева, когда те, кому вы изо всех сил стараетесь помочь, обвиняют вас в пренебрежении ими. Если вы разгневаетесь, вы не сможете породить сострадание. Наконец, иногда вы можете встретить людей, к которым испытаете инстинктивную неприязнь, хотя ничего дурного они вам не делали. Будьте осторожны в том, чтобы не рассердиться на них.

Не полагайся на другие условия.

Какие бы практики вы ни выполняли – слушание ли, размышление или освоение учения – не будьте слишком зависимы от внешних удобств.

Преобразовывай своё отношение, но сохраняй естественное поведение.

Хотя осваивать практику пробуждающегося ума и преобразовывать ум очень хорошо, не нужно вести себя или говорить странно, чтобы показать, что вы изменившийся человек. Вся практика тренировки ума должна быть совершенно незаметна внешне, но внутри она должна приводить к великому улучшению. Далее, тем, кто вступил во врата тренировки ума, текст говорит:

Не говори о чужих пороках, не вмешивайся в чужие дела.

Не следует ни выискивать у других пороки – будь то у людей или других – ни недоброжелательно провозглашать их перед другими.

Оставь любую надежду на вознаграждение.

Мы занимаемся тренировкой ума с намерением принести пользу всем другим живым существам, а не с желанием здорового образа жизни или лучших материальных удобств. Наша главная цель – состояние Будды ради блага всех живых существ.

Избегай отравленной пищи.

Хотя вкусная пища должна способствовать хорошему здоровью, когда к ней подмешана отрава, она может убить вас. Также, слушание, размышление и

освоение Дхармы имеют целью обретение качеств Будды. Однако, загрязнение практики и наставлений учения мирскими заботами, ложной идеей самости и себялюбием – как убийство своей собственной возможности достижения освобождения и полностью пробуждённого состояния Будды.

Не поддерживай неуместную лояльность.

Неуместная лояльность означает позволять своему благому поведению заканчиваться, когда кто-то совершает в отношении вас незначительный неправильный поступок. Будет неправильно злиться и питать вражду. Это блокирует ваши возможности породить любовь и сострадание.

Не отпускай злых шуток.

Не спорьте с людьми и не говорите им задевающих их злых слов. Как говорил учитель Чекава, неверно всё время напоминать людям о чём-то хорошем, что вы им сделали, особенно когда они поначалу не осознавали этого.

Не таись в засаде.

Не питайте злобы по мелочам, ожидая возможности отплатить за них. Такое интригование, ожидание часа расплаты и смакование возможности заставить кого-то почувствовать его ошибку полностью противоречат духу тренировки ума.

Не наноси сердечных ран.

Раскрытие и выставление напоказ чужих ошибок задевает людей за живое. Этим можно причинить такое сильное страдание, что оно приведёт к смерти человека. Говорится, что от того, кто упивается раскрытием чужих пороков, и не пахнет практиком, который эти пороки изживает.

Не нагружай на пони лошадиную ношу.

Когда вы неспособны вынести груз какой-либо ответственности, вы не должны перекладывать его на тех, кто ещё меньше способен на это. Также, чувствуя опасность в дороге, не следует принимать меры предосторожности для себя, предоставляя своему спутнику двигаться дальше.

Не гонись за выигрышем гонки.

Когда вам случается занять преимущественное положение в какой-либо группе, не ищите в этом личной выгоды.

Не превращай богов в демонов.

Если что-либо в вашей практике Дхармы – будь то в мыслях, словах или действиях – служит для вскармливания вашего себялюбия, это похоже на превращение богов в демонов.

Не ищи счастья в чужой беде.

Не используйте других людей для достижения своего счастья и не радуйтесь их бедам. Для нас тибетцев всегда есть такая опасность, когда приходят известия о бедствиях в Китае – вместо озабоченности мы можем почувствовать удовлетворение.

Об обязательствах тренировки ума в тексте говорится:

Любую йогу следует выполнять как единое целое.

Едите вы, одеваетесь или делаете что-то ещё – ваша практика тренировки ума должна оказывать на это влияние.

Необходимы два действия – в начале и в конце.

Какие бы благодеяния вы ни совершали, в начале надо иметь правильную мотивацию. В конце дня надо оценить свои действия – хороши они были или дурны. Если они были хороши, радуйтесь и поздравьте себя. В противном случае почувствуйте сожаление и поругайте себя. Второе – это то, что, как правильная мотивация важна в начале, в конце важно посвящение.

В начале упражняйся в более лёгком.

Если вы думаете, что принимать на себя чужие страдания и отдавать другим существам своё счастье и добродетели очень трудно, не бросайте практику. Тренируя ум, вы постепенно приучите его к ней.

Что бы их двух ни случилось, терпи и одно, и другое.

Сталкиваетесь ли вы со счастьем или со страданием тела, речи или ума – пытайтесь использовать их для достижения состояния Будды.

Даже ценой своей жизни охраняй оба.

Правильно соблюдайте принятые обеты. Будьте особо осторожны с обязательствами тренировки ума.

Упражняйся в трёх трудных.

Во-первых, трудно помнить о противоядиях от тревожащих эмоций. Во-вторых, тревожащие эмоции трудно остановить. В-третьих, трудно пресечь их продолжение. Поэтому опознавайте тревожащие эмоции, размышляйте над их ущербностью с различных точек зрения и постоянно пытайтесь остановить их.

Превращай всё в путь Великой Колесницы.

Когда ваша деятельность побуждается желанием достичь состояния Будды и сопровождается любовью и состраданием к живым существам, тогда все действия ваших тела, речи и ума становятся практикой Великой Колесницы.

Стремись к глубокой и всеобъемлющей практике.

Тренируя пробуждающийся ум, не следует ограничивать свой интерес только некоторыми существами. Включайте в свою практику всех живых существ четырёх типов рождения. Она не должна походить на визит рыбака в храм для молитвы. Рыбак может прийти в храм и помолиться обо всех живых существах, но затем он снова вернётся домой и будет опять заниматься убийством рыбы. Такие молитвы имеют малый вес, потому что противоречат совету Будды, которому они адресуются. Такой визит стоит немногим больше, чем визит туриста. Пробуждающийся ум должен быть всеобъемлющим, непредвзятым и охватывать всех живых существ. Вообще люди склонны к сочувственным высказываниям при виде чьего-либо страдания. Но практика не должна ограничиваться лишь вербальным уровнем, но должна побуждаться состраданием, идущим от сердца.

Когда великий учитель Чекава умирал, он позвал своего близкого ученика Сечунгву и сказал:

- Как стыдно, всё произойдёт не так, как я надеялся, поэтому, пожалуйста, сделай подношения Трём Драгоценностям.

- На что же ты надеялся? – спросил Сечунгва. Чекава ответил:

- Я всегда молился о том, чтобы суметь собрать страдания всех живых существ и принять их в своё сердце в виде чёрного дыма. Но теперь у меня видения миров блаженства – совсем не то, чего я хотел.

Вот так надо практиковать и нам.

Также, когда умирал Гедун Гьяцо, Второй Далай Лама, его ученики так просили его вернуться к ним: "Хотя ты и сможешь уйти в миры блаженства, пожалуйста, поддержи нас своей добротой". Гедун Гьяцо отвечал: "Что касается меня, я не стремлюсь в миры блаженства. Лучше я рожусь в нечистом мире, где есть страдающие существа". Это хорошо иллюстрирует смелость Бодхисаттвы – принятие на себя ответственности и решимость трудиться ради чужого блага. Такие практики стремятся родиться там, где они смогут больше всего сделать для других.

Стремись к трём важнейшим условиям.

Какой бы практикой слушания, размышления и освоения вы ни занимались, внутренним условием для этого является жизнь свободного и удачливого человека, наделённого верой, мудростью и энтузиазмом. Внешнее условие – это обретение духовного руководства. Дополняющие условия состоят в наличии подходящей пищи и одежды; ими необходимо пользоваться с умеренностью, они не должны быть ни слишком богатыми, ни слишком бедными. В жизни надо следовать срединному пути, свободному от любой из крайностей.

Особенно важно, чтобы посвящённые в духовный сан вели не слишком роскошную жизнь. Но это только одна из крайностей. Другая – это надеяться достичь освобождения через излишний аскетизм, пренебрегая своим здоровьем, вовсе не нося одежды и так далее. Посвящённые в сан должны носить монашеские одежды, как это предписывается – не одежду с украшениями или длинными рукавами. Разумеется, если вы практик тантры, вы можете носить длинные волосы. Но все должны соблюдать предписания согласно своему статусу. Монахам не полагается носить длинные волосы. Если у них будут длинные волосы, будет непонятно, монахи это или нет.

Мы выполняем всевозможные духовные практики без заметного развития. Это ясный признак того, что-то отсутствует, чего-то не хватает. Если у нас будут все необходимые внешние и внутренние условия, как объяснено выше, наши духовные качества будут расти, как месяц после новолуния.

Сначала очищайся от наиболее грубого.

Сначала пытайтесь устранить наиболее грубые тревожащие эмоции.

Практикуй то, что более эффективно.

Вообще, соблюдение нравственности важнее значительной щедрости. Практика нравственности – основа стабильного ума. Покой и умиротворение ума дают возможность развить любовь и сострадание. Любовь и сострадание – здоровые состояния, освобождающие нас от зависти, страха и гнева. Будучи подвержены страху и гневу, мы с готовностью ссоримся с другими людьми. А они в результате тоже испытывают страх, потому что, вредя кому-то, от него естественным образом ожидаешь адекватного ответа.

Разница между гневом и привязанностью заключается в том, что гнев приводит к нанесению вреда и разделяет нас с другими, а привязанность сближает с другими, но это происходит не из-за настоящей заботы о них, и в конце концов всё равно возникают проблемы. Все тревожащие эмоции, такие как гнев и привязанность, не дают нам в полной мере использовать наше уникальное человеческое качество – наш разум. Говорят, что многие великие спорщики спорят лучше, когда сердиты, но за то, когда они спокойны, их аргументы имеют больше шансов быть ясными.

Увидев порочность тревожащих эмоций, мы не должны позволять им пребывать внутри нас. Особенность буддийской практики заключается в том, чтобы всегда выискивать пороки ума и устранять их. Когда у людей, которые верят во внешнего творца, возникают проблемы, они обращаются за помощью к творцу. Мы же вместо этого должны следовать уникальной буддийской практике и преобразовывать свой ум.

Практиковать более эффективное означает, что если провести сравнение, определённые аспекты практики окажутся важнее других. Не следует удовлетворяться только некоторым уровнем реализации, но надо трудиться для достижения и последующих уровней. В тренировке ума мы начинаем с подготовительных практик, таких как размышление о редкости и потенциале жизни свободного и удачливого человека. Правильно выполнив эту практику, к ней надо добавить остальные факторы, включая пробуждающийся ум. Осуществите пожелание того, чтобы эта реализация послужила бы фактором для порождения в вас пробуждающегося ума. Также думайте и о размышлениях о порочности цикла существования. Все ваши практики должны содействовать практике пробуждающегося ума.

Не позволяй ослабевать трём факторам.

Не теряйте уважения к своему духовному учителю, не позволяйте ослабевать своей внимательности и не теряйте радостного чувства от тренировки ума.

Никогда не разлучайся с тремя достояниями.

Не отказывайтесь от добродетелей тела, таких как выказывание должного уважения своему духовному наставнику и объектам прибежища простираниями, обхождением вокруг и так далее. Не оставляйте добродетелей речи, таких как чтение молитв. Не позволяйте себе отступать от добродетелей ума, таких как взращивание пробуждающегося ума.

Если случается откат назад, сосредотачивайся на нём как на

противоядии от него же.

Если ум скатывается назад, или возвращается к своим старым привычкам, это надо использовать как противоядие от этого же самого. Вступив в практику тренировки ума, люди часто говорят, что им кажется, будто другие начинают больше обижать их, ложная идея самости становится ещё сильнее, тревожащие эмоции возрастают, удобства, такие как пища и одежда, оскудевают. У некоторых тибетцев может возникнуть чувство, что хотя Тибет и является религиозной страной, нам приходится страдать от разлуки со своей Родиной, и это может разуверивать их в Дхарме. Если вы поддаётесь такому отчаянию или утомлению, для вас в любой момент существует возможность впасть в старые склонности своего мышления. В таких ситуациях важно осознавать, насколько это вредно. Подумайте: "Как я пал жертвой такого отчаяния, также и многие другие существа оказываются в подобных кризисах. Как было бы хорошо, если бы мой теперешний упадок духа мог бы вобрать в себя и освободить других от всех депрессивных состояний, которые они переживают".

Главными практиками занимайся прямо теперь.

В настоящее время практика – это наиболее важное из того, что вы можете делать. Поскольку вы обрели драгоценную человеческую жизнь, важнее помнить о будущей жизни, чем трудиться только ради жизни этой. В таких обстоятельствах нужно заниматься и изучением, и практикой. Из изучения и практики наиболее важна практика освоения, потому что только занимаясь ей можно, в конце концов, преодолеть все препятствующие факторы в уме. Без действительной практики трудно получить настоящую пользу. Иногда во время медицинского лечения приходится переносить значительные трудности. Кому-то даже могут ампутировать некоторые части тела, но перед лицом желания выжить он закроет глаза на эти меньшие страдания. Когда вы сталкиваетесь в своих занятиях с определёнными препятствиями, это означает, что вы продираетесь сквозь толстую стену тревожащих эмоций. До этого они настолько владели вами, что вы не осознавали их. Поскольку теперь благодаря очищению они ослабевают, вы можете видеть различные виды тревожащих эмоций.

Здесь очень важна разборчивость. Как сказал Дромдёнпа: "Жизнь коротка, но знание безгранично. Поэтому как лебеди извлекают молоко из его смеси с водой, выбирай то, что, как ты считаешь, лучше всего и больше всего подходит тебе для практики". Углубление в объяснения или изучение смысла без выполнения практики не принесёт значительной пользы. Поэтому порождайте пробуждающийся ум, выполняйте его вспомогательные практики и молитесь теперь о том, чтобы не разлучаться с ним в будущих жизнях.

В будущем всегда облачайся в доспехи.

Охраняйте свои тело, речь и ум от вовлечения в дурные дела и охраняйте себя от ухудшения своей практики пробуждающегося ума.

Не полагайся на неверное понимание.

При виде существ, мучимых страданиями различной тяжести, мы должны порождать подлинное сострадание. Но если мы станем сочувствовать тем, кто испытывает трудности при слушании, размышлении и освоении Дхармы и начнём сожалеть об этом, такое сострадание будет неуместным, потому что эти трудности стоят того, чтобы их испытать ради полного преодоления страдания. Мы должны стремиться достичь состояния Будды; если же мы вместо этого стремимся к мирским достижениям, например, к почётному положению, это неправильное устремление. Мы должны ставить своей целью привести всех живых существ к состоянию Будды, но если нас вместо этого заботит только совершение подношений объектам прибежища и духовной общине, это неправильное усердие. Мы должны от всего сердца радоваться добродетелям Будд и Бодхисаттв, и тогда наши собственные добродетели преумножатся. Но

если нас порадуют злоключения кого-то, кто нам не нравится, это неподобающая радость.

Мы должны терпеливо сносить трудности, которые случаются при практике Дхармы. Если же мы вместо этого предаёмся мирским занятиям, пытаясь помочь своим друзьям и нанести поражение врагам, а потом терпим последствия этого, это неправильное терпение. Вступив во врата Великой Колесницы, мы должны вкушать аромат учения через слушание и размышление о нём. Если вместо этого мы развиваем вкус к чувственным объектам и плодам помощи друзьям и родственникам и нанесения вреда врагам, это дурной вкус.

Не будь беспорядочен.

Тренировка ума должна не прерываться, но быть постоянной.

Практикуй неотступно.

Практиковать надо решительно и без колебаний.

Освобождайся через исследование и анализ.

Будьте всегда внимательны и полагайтесь на бдительность ума.

Не будь хвастлив.

Можно оказаться полезным кому-то в чём-то незначительном. Хвастовство об этом противоречит обязательствам тренировки ума.

Не будь вспыльчив.

Если оказывается, что вы выходите из себя при малейшем поводе, сдерживайтесь и не давайте воли эмоциям.

Не делай краткосрочных попыток.

В начале можно иметь очень большой энтузиазм. Но если потом он ослабевает и быстро проходит, это противоречит обязательствам тренировки ума. Усилия должны быть как течение реки – равномерными, непрерывными и продолжительными.

Не ожидай похвал.

Это относится к нашему желанию немедленной награды. Великий Бодхисаттва Чекава практиковал тренировку ума так, что достиг реализации. И после этого он сказал: "Даже если теперь придётся умереть, у меня нет чувства сожаления".

Глава 8. Пробуждающее воззрение на реальность.

Пробуждающийся ум имеет двойную задачу: достижение просветления и осуществление блага всех живых существ. В наше время многие задаются вопросом, достижимо ли состояние Будды? Ясный ответ на это приходит с пониманием того, что тревожащие эмоции являются лишь временными болезнями нашего ума. Против них существуют мощные и эффективные средства, такие как мудрость, постигающая пустоту, которые способны полностью искоренить их. По этой причине крайне важно понимать смысл пустоты. Для этого необходимо обучение, потому что "пустота" вовсе не означает "ничто" или "вакуум". От чего пусты вещи? Согласно школе Срединного Пути, все явления пусты от существования, присущего им внутренне.

Здесь процесс первоначального прихода к пониманию пустоты и затем приучения к ней своего ума обозначается как абсолютный пробуждающийся ум. Он называется абсолютным потому, что обращён к абсолютной природе явлений. В тексте говорится, что такие наставления должны даваться только тем, кто подходит для них, иначе они могут навредить. Вопрос в том, как отличить, кто для них подходит, а кто нет? По дыму можно узнать, что есть и огонь, а по поведению в воздухе некоторых водных птиц можно узнать, что рядом есть озеро. Также и по определённым признакам можно понять сущность человека.

Иногда при первой встрече с духовным наставником или при первом слышании некоторых наставлений можно испытать необъяснимое чувство блаженства и удовлетворения. Это признак наличия связи из, происходящей из прошлого. Один из признаков того, что человек подходит для получения наставлений о пустоте, заключается в том, что он испытывает сильное чувство веры при одном только слышании имён её великих индийских проповедников – Нагарджуны, Арьядэвы и Чандракирти. Другой признак состоит в том, что, слыша объяснение пустоты, он проявляет большой интерес и желание больше узнать о ней.

Определять, подходит ли слушатель для этих наставлений, важно потому, что в противном случае они могут привести людей к опасным воззрениям нигилизма. Когда некоторым людям объясняют пустоту, или отсутствие у вещей внутренне присущего существования, они ошибочно воспринимают это равносильно высказыванию, что ничего не существует. И тогда возникает опасность, что из-за этой ошибки они начнут осуждать учение Будды.

Другая опасность существует для людей, относящихся к философии пустоты с интересом и восхищением потому, что её восхваляли великие наставники прошлого. Однако, из-за отсутствия у них ясного понимания пустоты, они не осознают, что на самом деле, по той причине, что вещи пусты от внутренне присущего существования, они способны функционировать на относительном уровне. Если ваше понимание склоняется к отождествлению пустоты с небытием, для вас есть опасность начать думать, что Будды, Бодхисаттвы и всё остальное – просто пусты, не существуют, а потому неспособны никому помочь. И тогда ваши взаимоотношения с Буддами и Тремя Драгоценностями не смогут быть эффективными.

Если смысл пустоты начать объяснять тем, кто к этому не готов, они могут не понять и испугаться практиковать пустоту. Те, кто немного слышал о смысле пустоты, могут попытаться объяснить его другим, говоря, что поскольку всё по природе пусто, нет ничего хорошего и дурного. Это великое заблуждение. Пустота не означает полное небытие. Она означает, что вещи пусты от внутренне присущего существования, что в действительности предполагает, что они возникают в зависимости от причин и условий. Поэтому говорить, что поскольку всё пусто, можно делать всё что угодно – неправильно.

Дромтёнпа однажды сказал кому-то, что и его рука по природе пуста, и огонь по природе пуст, но это вовсе не значит, что если он сунет руку в огонь, она не сгорит. То есть и рука, и огонь существуют, поскольку если руку засунуть в огонь, она сгорит. Но природа этого существования зависит от множества факторов. Когда вы поймёте пустоту в смысле зависимого существования, это окажет на вас сильное влияние и побудит строже соблюдать закон причины и результата.

Когда наставления о пустоте даются подходящим слушателям, их понимание пустоты дополнит их понимание того, как вещи возникают в зависимости от причин и условий. В результате они осознают то, что чтобы постичь пустоту в будущих жизнях, они должны создать необходимые причины и условия для благоприятных рождений. Поэтому они будут соблюдать чистую нравственность и практиковать щедрость, терпение и так далее. Таким образом их понимание

пустоты стимулирует их продвижение по пути к просветлению.

Относительно подходящего момента для объяснения того, как следует упражняться в абсолютном пробуждающемся уме, в "Тренировке ума по семи пунктам" сказано:

Когда достигнута стабильность, обратись к тайному учению.

Есть два типа практикующих. Одни сначала упражняются в понимании пустоты, а затем развивают относительный пробуждающийся ум. Другие сначала развивают сострадание и относительный пробуждающийся ум, что, в конце концов, приводит к постижению пустоты. Объясняемая здесь традиция следует второму порядку. Сначала размышляют о ценности жизни свободного и удачливого человека и о смерти и непостоянстве. Эти размышления создают предпосылку, побуждающую к началу действительной практики порождения пробуждающегося ума. Когда на этом пути практикующий достигает стабильности в практике, он готов услышать объяснение смысла пустоты, или окончательной истины.

Сначала важно усвоить хорошее понимание различных аспектов условного существования, того, как вещи существуют номинально. Затем переходят к исследованию того, как все эти вещи, которые условно существуют, не имеют внутренне присущего им существования, но существуют только в силу наименования. Это означает, что вещи можно понимать как имеющие два аспекта: один аспект – это пустота, или отсутствие внутренне присущего существования, а другой – это зависимость каждой вещи от других факторов. Когда говорят, что что-то существует в силу наименования, то говорят, что это существует – в противовес представлению о полном небытии, но это существует только как мысленно обозначенное именем. Строки текста тренировки ума гласят:

Все явления воспринимай как подобные снам,
Исследуй природу нерождённого осознавания.
Противоядие естественным образом освобождает само себя,
Сделай сущность основы всего сущностью пути.

Все явления подобны сну, потому что они иллюзорны в том смысле, что не обладают истинным существованием. Исследование абсолютной природы осознавания, которое нерождено, означает усвоение того, что и мудрость понимания пустоты также не имеет внутренне присущего существования. При исследовании природы сознания субъекта оказывается, и оно не имеет внутренне присущего существования.

Если размышлять об этом так, тогда первая строка объясняет отсутствие внутренне присущего существования объектов, или внешних явлений. Вторая строка объясняет отсутствие внутренне присущего существования субъекта, то есть сознания, или явлений внутренних. Непрерывный поток сознания продолжается со времени без начала и не является производным от внешних причин и условий. Поэтому он называется нерождённым. Тем не менее, поскольку он является последовательностью моментов, сознание также свободно от внутренне присущего существования. В третьей строке объясняется, что сам наблюдатель, или тот, кто исследует, также пуст от внутренне присущего ему существования. Это иногда обозначается как пустота пустоты. Постижение пустоты является противоядием от ложной идеи самости. Эта пустота, в свою очередь, точно так же как и ранее, сама освобождает себя, потому что если её исследовать, и она не имеет внутренне присущего существования. Поскольку есть великая опасность интерпретации пустоты как постоянной, абсолютной и истинно существующей, Будда подчёркивал, что и её следует понимать как не обладающую внутренне присущим существованием.

В первых трёх из этих четырёх строк объясняется, как следует выполнять аналитическое освоение. Последняя строка объясняет, что при таком анализе невозможно обнаружить внутренне присущего, или независимого существования чего-либо. И когда вы неспособны обнаружить этого, нужно однонаправленно и без помех расслабленности и возбуждения сосредотачиваться на самом этом отсутствии внутренне присущего существования. Достигнув понимания этого

отсутствия через исследование, вы позволяете уму без отвлечения пребывать на понятом, чтобы полностью слиться с этим. Когда вы анализируете и не можете обнаружить внутренне присущего вещам существования, это не означает, что вещи не существуют вовсе. Они не имеют никакого независимого бытия, но существуют в зависимости от других вещей.

На кого-либо можно либо полагаться, либо не полагаться. Эти две идеи взаимно противоположны и исключают одна другую. Раньше вы из-за ложного представления думали, что вещи существуют независимо. Но, исследуя этот предмет и пытаясь обнаружить независимое или внутренне присущее вещам существование, вы не можете найти его. Вещи существуют, потому что в зависимости от них мы испытываем страдание и счастье. Но поскольку при исследовании нельзя обнаружить внутренне присущего им существования, совершенно ясно, что их существование зависит от других факторов. Таким образом, вещи не обладают независимым существованием.

Когда вы сможете отрицать независимое существование через такой процесс, вы достигнете ясного осознавания просто-отсутствия внутренне присущего вещам существования. В этот момент просто однонаправленно сосредотачивайтесь на этом понимании без дальнейшего анализирования. Это, разумеется, не означает, что вы больше совсем не должны анализировать. Я считаю, что просто на этой стадии следует больше использовать однонаправленное сосредоточение, чем анализ.

Далее в тексте объясняется, как продолжать практику после занятий:

Между занятиями будь как чародей, творец иллюзий.

На этом заканчивается краткое объяснение смысла строк "Тренировки ума по семи пунктам". Автор нашего текста, однако, приводит более пространное объяснение. Для этого он обращается к традиции великих духовных учителей Индии, таких как Нагарджуна, Арьядэва и Чандракирти. Таким же был подход и тибетского наставника Цонкапы.

Сначала необходимо чётко определить неведение, которое является корнем цикла существования. После этого можно установить смысл бессамостности. В таких наставлениях слово "неведение" встречается многократно. Обычно "неведение" означает отсутствие знания, поэтому есть различные типы неведения. В процессе, называемом "двенадцать звеньев зависимого возникновения", неведение стоит первым звеном. Это означает, что если у кого-то есть неведение, остальные звенья процесса зависимого возникновения будут иметь для него место. В результате он примет рождение в цикле рождения и смерти.

Что такое это неведение? Это фактор противоположный знанию, или осознаванию. Это не просто что-то иное, нежели осознавание и не просто его отсутствие. Это полная противоположность осознавания, или знания. В данном случае с осознавание имеет особое отождествление с мудростью постижения отсутствия самости и независимого существования.

Неведение подразумевает два вида ложной идеи самости - самости личностей и самости явлений. Различие между личностями и явлениями проводится потому, что личность - это субъект, который обладает или наблюдает. А любая собственность или связанные с личностью предметы - это явления. Именно личность хочет достичь освобождения и испытывать счастье. По причине неведения, или ложной идеи "я" внутри нас мы сначала воспринимаем самих себя как существующих самостоятельно и независимо. Затем мы определяем свою собственность как "моё". Объектом ложной идеи самости личностей является условно существующее "я". А объектом ложной идеи самости явлений - условно существующие явления. Неведение возвеличивает эти объекты, видя личности и явления существующими независимо, или внутренне присущим образом.

Чтобы установить бессамостность, надо произвести отрицание этих преувеличений. Однако необходимо соблюдать осторожность в определении того, что мы пытаемся отрицать. Если мы ошибёмся в различении истинного существования и условного существования, наше отрицание зайдёт слишком далеко и будет отрицать существование вообще. Мы не сможем даже утверждать достоверность наличия личностей и явлений. В результате мы не сможем

доказать существование пути и его результата – полностью пробуждённого состояния Будды. И мы также не сможем доказать безошибочность закона причины и результата.

Также, не следует чрезмерно сужать отрицаемое. Иначе говоря, отрицание не должно быть недостаточным. Все буддийские философские школы признают то, что известно как четыре печати. Будда учил, во-первых, что все составные явления преходящи, что означает, что всё зависит от других факторов. Во-вторых, все загрязнённые вещи несут в себе страдание. Это не означает, что мы вынуждены просто сдаться страданию, потому что третья печать – это то, что все явления бессамостны. Они пусты от внутренне присущего им существования; они не имеют истинного существования. Хотя это их истинная природа, мы по причине неведения воспринимаем явления как существующие независимо. Если вы поймёте это, вы сумеете найти путь к освобождению, выход из цикла существования. Четвёртая печать утверждает, что нирвана, или освобождение – это покой. В действительности в эти четыре положения сведено всё учение Будды.

В зависимости от того, как объясняется бессамостность, есть и отличия в понимании тревожащих эмоций. Все школы утверждают, что неведение является корнем циклического существования. Но, за исключением школы Чандракирти, они определяют неведение как продукт интеллекта, следствие ошибочных философский идей. Однако, такие идеи затрагивают только тех, кто изучал философию. Как же тогда объяснить присутствие в цикле существования существ, чей ум никогда не бывал затронут изучением философии?

Великий индийский учитель Чандракирти оспаривал то, что неведение, являющееся корнем цикла существования, основывается только на философии, потому что оно присутствует и у животных, которые неспособны ни к какому изучению. Он утверждал, что и животными владеет ложная идея самости. Если объект отрицания ограничивать только интеллектуально сформулированным неведением, он будет слишком узким, и освобождения не произойдёт. По Чандракирти, то неведение, в котором коренится цикл существования, является врождённым.

Согласно школе Чандракирти, относящейся к Срединному Пути, то, что вещи имеют относительное, или условное существование, вовсе не означает, что они должны обнаруживаться существующими при тонком анализе. По этой интерпретации, если явление подвергнуть такому анализу, его нельзя опознать как существующее со стороны него самого. Поскольку его нельзя обнаружить как существующее автономно, следует вывод, что вещи возникают в зависимости от других причин и условий.

Поэтому в действительности явления существуют как мысленно обозначаемые именами. Это не означает, что сознание может произвести всё, что пожелает, что любой предмет можно сотворить как по волшебству. Смысл пустоты от внутренне присущего существования заключается в существовании в зависимости от других факторов.. А смысл зависимого возникновения – это пустота. Поэтому Нагарджуна говорит, что знание пустой сущности всех явлений и полагание на закон поступков и их результатов – самая чудесная практика.

Согласно этому объяснению, ложная идея самости действует следующим образом. В случае как личности, так и физического объекта, если объект видится не как просто обозначенный сознанием, но как обладающий объективно присущим ему существованием, тогда это и есть объект отрицания. Отсутствие такого существования у личности называется бессамостностью личности, а отсутствие такого существования у тела и других физических объектов называется бессамостностью явлений. Самость – это нечто обладающее внутренне присущим ему существованием без зависимости от другого. Отсутствия такой самости – это бессамостность. И бессамостность разделяется на бессамостность личностей и бессамостность явлений.

Идею существования явлений в зависимости от наименования, то есть просто от имени и представления, можно проиллюстрировать примером о верёвке и змее. Впотьмах свёрнутую верёвку можно принять за змею и в результате сильно испугаться. Хотя никакой змеи нет, из-за формы и цвета мотка верёвки при сумеречном освещении, а также по причине ложного представления человек думает, что это змея, и боится. Приблизившись к свёрнутой верёвке он обнаруживает, что она ни в малейшей степени не обладает качествами змеи ни в цвете, ни в форме и ни в чём другом; он не сможет обнаружить змею в мотке верёвки. Также, даже хотя мы и называем себя такими-то и такими-то, если мы

попытаемся проанализировать, кем мы являемся на самом деле, и попытаемся обнаружить эту личность внутри собрания наших физических и психических компонентов, мы не сможем её найти. Как змея не существует в мотке верёвки, также и явления не существуют "там" - в самих объектах.

Принимая моток верёвки за змею, мы ошибаемся в наименовании. Начав искать основу для такого наименования, мы не сможем найти никакой змеи. Также, можно говорить о некой личности и её собственности, но, пытаясь найти саму эту личность, мы не находим её. Тем не менее, мы обозначаем нечто тибетским ли, индийским или английским именем. Но, попытавшись обнаружить это аналитически, не удовлетворяясь только обозначением и мыслью, мы не найдём этого.

Это показывает, что ничто не существует со своей собственной стороны. Но это не означает, что вещи вовсе не существуют, потому что мы можем взаимодействовать с ними. Поскольку они существуют только на условном, или относительном уровне, можно только сказать, что они существуют посредством наименования. Ошибочно восприняв змею вместо свёрнутой верёвки, мы начинаем искать, но не находим никаких качеств змеи в мотке верёвки - ни в собрании его частей, ни в самой верёвке, ни даже в части верёвки.

Приписанная свёрнутой верёвке змея не существует. Но "я", определяемое на основе собрания физических и психических компонентов человека, существует. Поэтому вещи существуют не только в силу того, что они созданы сознанием. Вопрос, который остаётся - это почему когда мы относим наименование "змея" к телу змеи, змея существует, но когда мы относим его к мотку верёвки, она не существует? Что отличает этих двух змей друг от друга? Разница заключается в том, что когда имя "змея" связывается с основой для тела змеи, это соответствует принятой условности, и такая змея существует на условном уровне. Когда же имя "змея" накладывается на основу для мотка верёвки, это неприемлемо даже условно. Таким образом, если говорить о "я", или самости, какое бы явление мы ни выбрали для исследования, со стороны самого объекта нет никакой субстанциональной сущности. Явления зависят от других причин и условий, и поэтому они не существуют самостоятельно. Они не имеют внутренне присущего им существования. Иначе говоря, самобытия нет.

Будда, существо, дом или что бы то ни было - начав искать это в его частях, мы этого не найдём. Это показывает, что вещи существуют только в зависимости от имён и представлений. Когда вы обдумаете это, и у вас появится некоторое понимание, применяйте его к своему собственному опыту. Наблюдайте, как вещи являются вам. Они видятся скорее не так, если бы они обозначались нашими представлениями и именами, но как если бы они сами по себе имели внутренне присущий им независимый статус. Это показывает, что есть противоречие между тем, как вещи видятся нами, и тем, как они существуют в реальности. Сначала размышляйте об этом, пытаясь определить объект отрицания - существование объекта с его собственной стороны. Затем размышляйте о том, как вещи существуют в действительности - в зависимости от просто имён и представлений.

Все явления - от формы и до природы Будды - существуют посредством зависимости от других причин и условий. Поэтому никакой предмет не имеет внутренне присущего ему существования. Даже пустота не существует независимо, и говорится о пустоте пустоты. Все явления не имеют внутренне присущего им существования. Соответственно, наличие внутренне присущего существования, наличие существования со своей собственной стороны, наличие существования в абсолютном смысле, наличие истинного существования и наличие подлинного существования - означает одно и тоже и является объектом отрицания.

При освоении смысла бессамостности необходимо исследовать, как в сознании возникает врождённая ложная идея самости. Здесь важна врождённая ложная идея, а не ложные представления, возникшие в результате изучения ошибочной философии. Для хорошего понимания нужно полагаться на духовного учителя. Здесь для исследования своего внутреннего чувства самости необходима внимательность. Иногда, когда кто-то упрекает, обижает или обвиняет вас, это выводит вас из равновесия. У вас возникает чувство: "Как он смеет так говорить?!" В этот момент ваше врождённое "я" внезапно проявляет себя. Также оно проявляется, когда вы испытываете сильное чувство привязанности или гнева. Это, разумеется, не означает, что врождённое чувство самости возникает только в этих ситуациях. Оно постоянно с нами. Но в таких ситуациях его легче поймать.

Здесь важно обратить внимание на то, как это чувство врождённого "я" возникает в нашем личном опыте. Моменты переживания сильной привязанности, гордыни или возмущения особенно подходят для этого. Другой подход заключается в том, чтобы изучить текст, объясняющий суть самости и бессамостности, и это послужит основой для анализа. Исследуя таким анализом сущность "я", вы придёте к заключению, что его невозможно обнаружить. Ваша неспособность обнаружить "я" не означает полного его небытия, потому что по своему собственному опыту вы знаете, что в условном смысле оно существует. Достигнув некоторого понимания того, как вещи существуют, будучи обозначенными именем и мыслью, вы должны снова наблюдать за тем, как они обычно являются вам. Сравнивая своё понимание с опытом наблюдения, вы сможете составить ясное представление о природе явлений – том, как вещи возникают в зависимости от причин и условий, а не независимо.

Обычным способом мы воспринимаем всё через чувственные сознания и ментальное сознание. И всё видится обладающим своим собственным независимым существованием. Но через изучение и наблюдение своего собственного опыта можно постепенно прийти к пониманию смысла бессамостности. И с этого времени изучение и наблюдение того, как вещи возникают, будет углублять понимание того, что они не возникают независимо. С одной стороны важно изучать то, что написано в книгах, но необходимо также и оценивать своё восприятие вещей в обычной повседневной жизни.

Далее, каким образом это неведение является корнем цикла существования? Врождённое представление о самосущем "я" порождает представление о собственности, определяя её как "моё". Это, в свою очередь, порождает привязанность и, таким образом, побуждает нас к дурным поступкам, которые влекут за собой рождение в цикле существования. Рождение зависит от кармических деяний, которые побуждаются тревожащими эмоциями. Например, желание "моего счастья" препятствует видению порочности такой установки. Поэтому именно наша врождённая склонность считать "я" и "моё" самосущими является корнем цикла существования.

Чтобы устранить ложную идею самости, вы должны утвердиться в воззрении бессамостности. Чтобы осуществить это, необходимо понять то, как неведение воспринимает свой объект, и прийти к заключению, что объект такого ложного восприятия не существует. Заставляя свой ум усвоить такое понимание, вы сможете устранить ложную идею самости. Не осознав несуществование объекта неведения, саму ложную идею самости устранить невозможно. Семя или корень цикла рождения и смерти – это неведение, которое представляет истинное существование. И только устранением его путём постижения пустоты, можно воспрепятствовать новому рождению в цикле существования.

Когда мы утомлены перенапряжением, мы расслабляемся и отдыхаем. Хотя это и помогает временно, это не решает подлинную проблему по-настоящему. Чтобы преодолеть проблему, необходимо смело встретить её и по-настоящему решить. Также, неведение нельзя устранить, просто выключая свой ум, как советуют некоторые проповедники неконцептуального созерцания. Для этого необходимо осваивать мудрость, постигающую пустоту. Освоение чего-либо другого в данном случае неуместно. Осознать пустоту и уничтожить основу неведения можно только путём продолжительного освоения анализа, опровергающего внутренне присущее существование. Чтобы устранить неведение недостаточно просто думать, что вещи пусты по природе и не обладают внутренне присущим существованием.

Если любой тип концептуального переживания определять как неведение, то это предполагает, что любое сознательное переживание равно неведению, искажающему подлинную сущность явлений. Это неправильно, потому что понятийная мысль, познающая человека как человека – достоверна, а понятийная мысль, воспринимающая как человека кого-то увиденного во сне – ошибочна. Хотя оба эти осознавания в равной степени не обладают истинным существованием, их важно различать: одно является достоверным опытом, а другое ложным. Также, Будда, живое существо, цикл существования и свобода от страданий – одно и тоже в том смысле, что они не имеют внутренне присущего существования. Но, тем не менее, необходимо отличать те объекты, к которым надо обращаться, от тех, которых следует избегать.

Как же утвердиться в воззрении бессамостности? И самость личностей, и самость явлений являются объектами отрицания. Нет различия в степени их утончённости. Но поскольку присутствует некоторое различие в степени

утончённости самих объектов, говорится, что бессамостность личностей постигается легче.

Чтобы утвердиться в бессамостности личностей, сначала необходимо понять, что подразумевается под самостью и под личностью. Различные школы буддийской философии по-разному интерпретируют это. Действительным объектом идеи самости является "я". "Я" – это нечто существующее условно, как поименованное явление, обозначенное на основе физических и психических компонентов. По Чандракирти, ничто из собрания физических и психических компонентов не может быть личностью. Он утверждает, что мы порождаем по отношению к своим физическим и психическим компонентам чувство "я", но ни один из них мы не воспринимаем как "я". Мы думаем о них "моё". Например, мы смотрим на свои ноги и говорим: "Это мои ноги". Мы не отождествляем себя полностью ни с ногами, ни с сознанием и ни с каким другим физическим или психическим компонентом.

Эти примеры побуждают нас понять, что личность – это только обозначение, наложенное на основу из физических и психических компонентов. Физическая часть личности состоит из всех необходимых элементов, каждый из которых сам личностью не является. Не является ей и собрание всех физических и психических компонентов. Поэтому личность существует как просто обозначение, или наименование. Определение того, как личность существует как обозначение или наименование, раскрывает отсутствие её независимого, или внутренне присущего ей существования. Вот что означает утверждение в бессамостности личностей. Говорится, что чем глубже ваше понимание того, как вещи даны как только обозначения, или наименования, тем глубже ваше понимание пустоты.

Бессамостность личности можно представить двумя способами: показывая отсутствие "я", которое существовало бы внутренне присущим образом, и показывая, что ничто не существует внутренне присущим образом как "моё". Мы не можем прямо воспринять такое явление как абсолютная природа "я". Вообще, явления бывают разных типов. Одни явления очевидны и воспринимаемы непосредственно, они не требуют логического обоснования. Другие находятся за пределами прямого восприятия, и, чтобы воспринять их, требуется логическое рассуждение. Пустота относится ко второй категории, её постижение требует логических рассуждений. Если ваше понимание бессамостности ограничивается только верой в то, что говорил Будда – только его словами – тогда оно не может быть правильным.

Чтобы утвердиться в том, что "я" не имеет внутренне присущего ему существования, сначала нужно исследовать свой собственный ум и определить, как врождённая идея самости воспринимает свой объект. Для этого есть два метода: аналитическое освоение и однонаправленное сосредоточение. Аналитическое освоение здесь предполагает использование различных логических приёмов.

Если "я" существует так, как мы его представляем – внутренне присущим образом – тогда оно должно быть либо едино с нашими физическими и психическими компонентами, либо отлично от них. Третьей возможности здесь нет. Если бы "я" существовало независимо, оно не могло бы зависеть от физических и психических компонентов личности. Тогда либо сами физические и психические компоненты являлись бы "я", либо "я" было бы никак не связано с ними. Если физические и психические компоненты являлись бы "я", тогда при их разрушении в момент смерти "я" тоже разрушалось бы. И тогда личность, покидая тело в момент смерти, покидала бы и "я". Кроме того, если бы "я" было в истинном смысле едино с физическими и психическими компонентами, тогда, поскольку компонентов много, в одной личности было бы много самостей.

Если бы личность, или "я" этой и следующей жизней не были бы связаны между собой, тогда они не могли бы принадлежать единому континууму. Благие дела этой жизни не повлияли бы на следующую жизнь. И любой опыт личности в следующей жизни не зависел бы от причин и условий, потому что она не создала бы этих причин, так как не имела бы никакой связи с личностью жизни прежней. Таким образом, можно увидеть ошибочность позиции утверждения, что личность либо в истинном смысле едина, либо отлична от её физических или психических компонентов. Постижение этого ведёт к пониманию того, что нет личности, существующей внутренне присущим образом, истинно существующей, или существующей независимо. С достижением убеждённости в этом вы постигаете бессамостность личности.

Затем можно утвердиться в отсутствии внутренне присущего существования "моего". Опровержение внутренне присущего, или независимого существования личности ведёт к пониманию отсутствия независимого существования и у её собственности. Здесь уже нет необходимости использовать различные логические ходы, потому что, как сказал Нагарджуна, "Если "я" не существует (внутренне присущим ему образом), тогда как же может существовать "моё"?" и далее, утвердившись в отсутствии своего "я", которое существовало бы внутренне присущим ему образом, можно расширить логическое постижение бессамостности и на другие личности.

При утверждении в бессамостности явлений отрицаемый объект определяется также как и при утверждении в бессамостности личностей. Здесь применяются те же рассуждения об отсутствии единичности и множественности. Просто вместо личности объектом анализа берётся явление, например, собственное тело или книга, которое определяется как не единичное и не множественное в абсолютном смысле. Явления, например, физические и психические компоненты личности, свободны от бытия в истинном смысле единичными или множественными потому, что они имеют части. Поэтому они не обладают присущим им внутренне существованием. В нашем физическом теле присутствуют составляющие его элементы, а также мы зависим от элементов внешних. Их взаимозависимость легко понять. Все явления имеют части, и поэтому нет явлений неделимых. Если что-то имеет форму, оно имеет и части, потому что обладает протяжённостью в пространстве. Если же это нечто не имеющее формы, как сознание, тогда его частями являются моменты его продолжительности.

Понимая это, легче понять рассуждение о зависимом возникновении. Хотя явления и имеют условное, номинальное существование, если явление попытаться обнаружить аналитически, его не удастся найти. Через это также можно прийти к пониманию зависимого возникновения, означающего, что вещи существуют как поименованные. Когда вы осознаете смысл зависимого возникновения, вы поймёте также и то, что вещи не имеют независимого существования. Если бы вещи существовали независимо, они не могли бы возникать в зависимости от других вещей. Никакое явление не может возникать в зависимости от другого и при этом иметь независимое существование.

Хороший пример зависимого возникновения – отражение вашего лица в зеркале. Чтобы вы могли увидеть своё отражение в зеркале, должно сойтись множество причин и условий, начиная с наличия зеркала. Смотря в зеркало и видя отражение своего лица, вы, тем не менее, знаете, что этот образ на не ваше настоящее лицо. Также, вещи возникают в зависимости от причин и условий, но не имеют независимого существования. Из всех разнообразных рассуждений, используемых для утверждения в воззрении пустоты, наиболее важным является рассуждение о зависимом возникновении.

Как уже обсуждалось, если мы лелеем вредоносные побуждения по отношению к другим, это только повредит нам. А если мы ориентированы на принесение пользы другим, это поможет и им, и нам. Это показывает, что между внутренним отношением и его последствиями есть взаимосвязь. Также, по причине нашего длительного прошлого существования под влиянием ложной идеи самости и разнообразных тревожащих эмоций их последствия ощущаются в этой жизни. Таковы способы прихода к пониманию зависимого возникновения через свой собственный опыт.

Поскольку все явления существуют только в зависимости от других факторов, они не могут быть независимыми. Внешние явления зависят от их частей. Сознание определимо только на основе последовательности моментов в континууме. Некоторые явления, такие как действие и деятель или родители и дети определимы только в зависимости друг от друга. Родителем можно быть лишь постольку, поскольку у вас есть ребёнок, а сыном или дочерью можно называться только по отношению к своим родителям. Анализируя это, мы, например, увидим, что мужчина становится отцом только тогда, когда у него появляется ребёнок. Но мы склонны считать, что сначала появляется отец. Это проявляется даже в названиях профессий. Например, портной называется так потому, что шьёт одежду.

Если мы попытаемся углубиться в это и отыскать сущность имени, мы не найдём ничего. Противоречия и проблемы возникают потому, что хотя вещи существуют только как обозначения, или наименования, мы обращаемся с ними так, как если бы они были постоянными и существовали сами по себе. Зависимость и независимость взаимно исключают друг друга и составляют дихотомию. Третьего

не дано. Поскольку всё по природе зависимо, оно не может быть независимым. В то время как личность склонна казаться независимой, само отсутствие или отрицание её независимого статуса – это бессамостность, или пустота. Если мы доведём своё понимание зависимого возникновения до тончайшего и глубочайшего уровня, мы постигнем пустоту. Без пустого пространства невозможно построить дом. И, также, если бы явления не были по природе пусты, они не могли бы обладать таким разнообразием качеств. Таким образом, понимание пустоты от внутренне присущего существования способствует пониманию зависимого возникновения. А анализ зависимого возникновения естественным образом ведёт непосредственно к пониманию пустоты.

Зависимое возникновение и пустоту от внутренне присущего существования правильно и логично объяснять, используя один и тот же объект, чтобы понимание его пустоты способствовало пониманию его зависимого возникновения. С другой стороны, если ваше понимание пустоты ослабляет понимание зависимого возникновения, значит вы в чём-то допускаете ошибку. Когда ваше понимание зависимого возникновения и понимание пустоты будут взаимно дополнять и углублять друг друга, вы сможете понять и то, и другое на основе одного и того же объекта. Говорится, что для всех философских школ общим является то, что понимание явлений устраняет крайность нигилизма, а понимание пустоты – крайность абсолютизма.

При освоении пустоты следует избегать двух ошибок: крайних воззрений абсолютизма и нигилизма. Отличительной чертой рассуждения о зависимом возникновении является то, что оно способно одновременно устранить обе эти крайности. В тексте говорится, что пустота от внутренне присущего существования пронизывает всё от формы до полностью пробуждённого ума. Это не просто философский постулат и не воззрение нигилизма, потому что понимание этого ведёт к пониманию зависимого возникновения. Это объект мудрости, постигающей абсолютную природу явлений. Постижение этого ведёт к устранению двух препятствий – тревожащих эмоций и препятствий к всеведению.

Как следует заниматься этой практикой на стадии стабилизации? Некоторые проповедуют только созерцание в неконцептуальном состоянии ума. Другие учат просто уводить ум от объекта отрицания. Но ни того, ни другого недостаточно. Но если вы применяете анализ и не можете обнаружить самостоятельного существования "я", то именно на этом вы должны удерживать сосредоточение. Для освоения бессамостности личностей необходимо знать, как ложная идея самости воспринимает "я" как обладающее внутренне присущим ему существованием, или существованием с его собственной стороны. Недостаточно просто говорить, что "я" не существует так-то и так-то. Сначала важно ясно осознавать объект отрицания. Затем следует опровергать существование объекта отрицания, то есть самости. Без этого невозможно постичь бессамостность.

Все наши беды порождаются неведением, объектом которого является самость, существующая внутренне присущим образом. Пустота от внутренне присущего существования – это просто отрицание, или отсутствие такой самости. Поэтому при освоении сначала определяйте объект отрицания – самость, существующую внутренне присущим образом. На основе этого устанавливайте бессамостность. Удерживайте это постижение бессамостности в качестве объекта сосредоточения и позволяйте своему уму полностью поглотиться этим без утверждения чего-либо. Это поглощающее однонаправленное сосредоточение должно сопровождаться ясным осознаванием бессамостности личности. И это состояние надо подкреплять повторным применением анализа. Снова и снова проводите рассуждение, доказывающее бессамостность. Сила вашей убеждённости никогда не должна ослабевать. Если сила убеждённости ослабеет, но вы останетесь в состоянии поглощённости, это не будет освоением пустоты. Если же практикующий сначала правильно определяет объект отрицания, затем опровергает его рассуждением и закрепляет это отрицание, взращивая сильную убеждённость, тогда это будет правильным пониманием пустоты. Ну а если просто думать, что вещи не существуют внутренне присущим образом, не определив правильно объект отрицания, это к правильному пониманию не приведёт.

Как следует развивать спокойствие ума, однонаправленное сосредоточение? Один способ – через практику нравственности, которая в данном случае должна ограждать практикующего от влияния себялюбия. Другой способ – это практика мудрости, понимания пустоты от внутренне присущего существования. Однако только одного или двух переживаний этой мудрости недостаточно. Важно развивать ясность этого постижения. Его надо взращивать, пока оно не станет

спонтанным. Такое усвоение осуществимо только благодаря постоянной практике освоения, ведущей, в конечном счёте, к прямому восприятию пустоты. Чтобы заниматься этим, необходимо практиковать однонаправленное сосредоточение, иначе ваше понимание пустоты не будет устойчивым и стабильным. Осуществив однонаправленное пребывание успокоенного ума на смысле бессамостности, снова проводите анализ бессамостности. Затем освойте метод сочетания спокойствия ума с различающим осознаванием. И когда, отталкиваясь от аналитического освоения, вы осуществите свежую гибкость, или податливость, вы достигнете особого прозрения.

В тексте сказано:

Между занятиями будь как чародей, творец иллюзий.

Как следует понимать это? Говорится, что при выходе из однонаправленного сосредоточения твёрдые предметы, такие как камни и холмы, могут показаться вам немного другими, как если бы они были порождением вашего ума. Под иллюзией здесь подразумевается не это.

По-настоящему иллюзорным всё воспринимается тогда, когда вы видите это подобным миражу, иллюзии или сну, так что ничто не не видится имеющим независимое, или внутренне присущее существование. От формы и до пробуждённого ума – все явления надо видеть подобными иллюзии. Во время практики освоения вы производите отрицание внутренне присущего существования явлений и созерцаете пустоту как имеющую сущность пространства. Выйдя из сосредоточения, вы видите явления как иллюзорные или обманчивые. Хотя они не существуют в истинном смысле, они производят видимость истинного существования. Поэтому между тем, как вещи существуют, и тем, как они представляются нам, есть противоречие. В поддержании осознавания этого и заключается подлинный смысл видения вещей подобными иллюзии. Говорится, что, постигнув пустоту, нет необходимости прилагать особые усилия, чтобы видеть вещи подобными иллюзии. Это происходит естественно.

Автор говорит, что в прошлом некоторые философы ошибочно интерпретировали пример иллюзии. Они считали, что его смысл в том, что вещи вообще не существуют. По их мнению, хотя личности кажутся личностями, в реальности они не личности и так далее. Это ошибочное понимание пустоты. Если сосуд не был бы сосудом, как мог бы он служить ёмкостью или чем-либо ещё? Пришлось бы сказать, что сосуд вовсе не существует. А если бы это было так, тогда, поскольку не было бы основы для определения пустоты сосуда, не было бы и пустоты. Правильное понимание пустоты должно способствовать пониманию зависимого возникновения. Оно не должно отрицать само существование явлений.

Есть две интерпретации иллюзии. Одна соответствует пустоте, что означает, что хотя вещи существуют, они не имеют истинного, или внутренне присущего им существования. Другая подразумевает, что хотя вещи не существуют в истинном смысле, они производят видимость такого существования. Когда чародей создаёт иллюзорную лошадь, её образ возникает в его зрительном восприятии. Но в своём уме он знает, что этот образ обманчив и на самом деле лошадью не является. Он воспринимает его иллюзорную сущность. Также, когда постигнута пустота, вещи хотя и кажутся существующими в истинном смысле, они видятся как иллюзорные.

Пока не достигнута определённая ступень, на которой можно по-настоящему улучшить своё понимание пустоты, очень трудно отличить действительное существование от внутренне присущего существования. Однако у нас не должно быть сомнения в существовании вещей, потому что оно удостоверяется нашим собственным опытом. Это предпосылка, на основе которой следует выстраивать рассуждения, опровергающие независимые статус или сущность явлений, доказывая то, что они по природе зависимы. Если вы способны отрицать понимаемое так независимое существование, основываясь на своём собственном опыте, тогда единственным существованием, которое останется, будет только номинальное, только наименование, или обозначение. Говорится, что тот, кто постиг пустоту, способен различать существование и независимое существование. Но даже такой человек не может убедительно объяснить это тому, кто сам пустоту не постиг.

Если лично мы сами будем стараться, мы поначалу постигнем пустоту, которую восхваляем как действительную природу совершенства мудрости, лишь интеллектуально. Это постижение ещё не будет действительной противодействующей силой, способной устранить тревожащие эмоции. Однако позднее, в результате продолжительного освоения этого постижения оно может стать семенем, которое породит переживание ясного света. И это будет действительной силой, которая устранит тревожащие эмоции и внутреннюю омрачённость. Но эту практику необходимо подкреплять дополнительными вспомогательными факторами, такими как практика сострадания и условного пробуждающегося ума. Условный пробуждающийся ум является в практике аспектом метода. Постижение пустоты, абсолютный пробуждающийся ум – это аспект мудрости. На основе единения этих двух пробуждающихся умов можно осуществлять путь, ведущий к результирующему состоянию полностью пробуждённого существа, единству тела и ума.

Стихи тренировки ума.

Эту работу "Тренировка ума по семи пунктам" написал Геше Чекава после длительного применения на практике учения о тренировке ума. Она составляет основу для этой книги и цитируется на всём её протяжении.

Тренировка ума по семи пунктам.

Кланяюсь великому состраданию.
Сущность этого нектара тайных наставлений передана от наставника с Суматры.
Следует понимать важность этих наставлений,
Сравнивая их с бриллиантом, солнцем и целебным деревом.
Тогда это время пяти вырождений
Превращается в путь к состоянию полного пробуждения.

1. Объяснение предварительных практик как основы для практики.

Сначала упражняйся в предварительных практиках.

2а. Действительная практика, тренировка относительного пробуждающегося ума.

Изгони того, кто виновен во всём.
Созерцай великую доброту всех живых существ.
Практикуй сочетание отдавания и принятия.
Отдавание и принятие следует практиковать попеременно,
И начать следует с принятия от самого себя.
Обоими ими следует оседлать дыхание.
Относительно трёх объектов, трёх ядов и трёх добродетелей
Наставление заключается вкратце в том,
Чтобы придерживаться в своём сердце этих слов во всякой деятельности.

3. Превращение неблагоприятных обстоятельств в путь к просветлению.

Когда мир и его обитатели переполнены пороком,
Превращай неблагоприятные обстоятельства в путь к просветлению.
Размышляй прямо над каждой из возможностей.
Высочайший метод сопровождается четырьмя практиками.

4. Цельная практика в одной жизни.

Тренируй пять сил.
Сами пять сил – предписание Великой Колесницы по переносу сознания.
Следуй этим способам практики.

5. Мера натренированности ума.

Все учения сведи в единую мысль.
Первостепенную важность следует придать двум свидетельствам.
Неизменно поддерживай только радостный ум.
Мера натренированности ума – то, что он начинает возвращаться.
Есть пять великих признаков тренированного ума.
Тренированный ум сохраняет контроль, даже когда отвлечён.

6. Обязательства тренировки ума.

Всегда упражняйся в трёх общих положениях.
Чтобы взрастить достоинства и отринуть тревожащие эмоции,
Активно применяй сильные средства.
Подчини все основания (эгоизма).
Последовательно тренируй себя в обращении с трудными ситуациями.
Не полагайся на другие условия.
Преобразовывай своё отношение, но сохраняй естественное поведение.
Не говори о чужих пороках, не вмешивайся в чужие дела.
Оставь любую надежду на вознаграждение.
Избегай отравленной пищи.
Не поддерживай неуместную лояльность.
Не отпускай злых шуток.
Не таись в засаде.
Не наноси сердечных ран.
Не нагружай на пони лошадиную ношу.
Не гонись за выигрышем гонки.
Не превращай богов в демонов.
Не ищи счастья в чужой беде.

7. Предписания тренировки ума.

Любую йогу следует выполнять как единое целое.
Необходимы два действия – в начале и в конце.
В начале упражняйся в более лёгком.
Что бы их двух ни случилось, терпи и одно, и другое.
Даже ценой своей жизни охраняй оба.
Упражняйся в трёх трудных.
Превращай всё в путь Великой Колесницы.
Стремись к глубокой и всеобъемлющей практике.
Стремись к трём важнейшим условиям.
Сначала очищайся от наиболее грубого.
Практикуй то, что более эффективно.
Не позволяй ослабевать трём факторам.
Никогда не разлучайся с тремя достояниями.
Если случается откат назад, сосредотачивайся на нём как на противоядии от него же.
Главными практиками занимайся прямо теперь.
В будущем всегда облачайся в доспехи.
Не полагайся на неверное понимание.
Не будь беспорядочен.
Практикуй неотступно.
Освобождайся через исследование и анализ.
Не будь хвастлив.
Не будь вспыльчив.
Не делай краткосрочных попыток.
Не ожидай похвал.

2б. Тренировка абсолютного пробуждающегося ума.

Когда достигнута стабильность, обратись к тайному учению.
Все явления воспринимай как подобные снам,
Исследуй природу нерождённого осознавания.

Противоядие естественным образом освобождает само себя,
Сделай сущность основы всего сущностью пути.
Между занятиями будь как чародей, творец иллюзий.

Восемь строф о тренировке ума.

Следующее короткое сочинение, написанное Геше Лангри Тангпа (1054 - 1123), называется "Восемь строф о тренировке ума". Этот текст побудил Геше Чекава (1101 - 1175) отправиться на поиски живого носителя традиции тренировки ума. Эти строфы были впервые объяснены мне в Лхасе, когда я был маленьким мальчиком. С тех пор их ежедневное чтение входит в мою личную практику.

С решимостью осуществить
Высочайшее благо всех живых,
Превосходящих даже драгоценность исполнения желаний,
Я научусь воспринимать их как дражайших.

Когда бы ни был я с другими, научусь
Себя считать средь всех нижайшим,
И почитать всем сердцем
Высочайшими других.

Во всех поступках за своим умом следить
Я научусь - чуть только те эмоции возникнут,
Что для меня и для других опасны,
Я стойко встречу их и отвращу.

Я научусь лелеять вредоносных,
И глубоко порочных,
И страдающих существ,
Как найденное редкое сокровище.

Когда из зависти со мной другие дурно обойдутся,
Ругать, злословить будут и хулить меня,
Я научусь себе забрать весь проигрыш,
И всякую победу им отдать.

Когда же тот, кому я помогал с великим упованьем,
Вдруг без причины нанёсёт огромный вред мне,
Я видеть научусь его великим
Проводником духовным для меня.

Словом, научусь преподнести без исключенья всем
Любую помощь, счастье - прямо и непрямо,
И уважительно принять на самого себя
От матерей моих страдание и вред.

Я научусь осуществлять эти практики,
Не запятнывая их восемью мирскими делами,
И благодаря пониманию подобия иллюзии всех явлений
Быть свободным от бремени привязанности.

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
http://filosoff.org/ Приятного чтения!
http://buckshee.petimer.ru/ Форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.
http://petimer.ru/ Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин
http://worksites.ru/ Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.
http://dostoevskiyfyodor.ru/ Приятного чтения!