

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Санье Падампа filosoff.org
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Санье Падампа.
Предисловие Трулшика Ринпоче.

ОМ СВАСТИ!

Лев Речи, он принял облик человека и прожил долго –
Шесть сотен лет – в Святой Стране и местностях иных.
Освобождение – вот чудо, что явил он в этой жизни.
Почтительно склоняюсь я пред ним,
Великим видьядхарой долгой жизни!

Простым тибетцам, жителям Тингри,
Он говорил правдивые слова.
И в этих «Ста советах» – вся глубина глубин.
Изысканную речь услышали повсюду,
Везде она снискала славу,
А в этой превосходной книге
Ее растолковал и объяснил подробно
Тот, кто по воле собственной родился,
Явив себя как воплощенье Джамьянга Кьенце Вангпо,
Которого по праву зовут тибетским Буддой.
Всем сердцем чту его – Всеведущего
Крепкого Владыку Учений Высшей Колесницы,
Кто языком своим, подобным ваджре,
Изрек слова, записанные в книге!

В качестве предисловия к книге я хотел бы после этих вступительных стихов
сказать несколько слов об учителе, который в Святой Стране – Индии был
известен как Ачарья Камалашила, а в Тибете – как Падампа Санье.

Падампа Санье побывал в Тибете три раза, и мы можем с уверенностью
предположить, что его направил туда сам Будда – его изначальная мудрость.
Известно, что у него был волшебный камень, который дал ему Будда. Находясь
в Индии, Падампа Санье бросил этот камень в сторону Тибета, загадав
желание: где бы тот ни упал, найти там своих учеников. После этого Падампа
Санье отправился в Тибет на поиски своего камня.

Камень упал в местности, которая ныне называется Тингри Лангкор и находится
в Лато, что в провинции Цанг. Когда Падампа Санье прибыл туда, шел снег.
Но там, где лежал камень, была видна темная прогалина: снег вокруг него
таял. Местные жители рассказали, что, упав, камень издал звук «ting».
Потому местность и назвали Тингри. Падампа обосновался в месте, которое
обошел по кругу мускусный олень, поэтому его и назвали Лакор (или Лангкор),
что значит «круг, обойденный мускусным оленем».

Во время своего последнего пребывания в Тибете Падампа встретился с великим
Миларэй. Место, где они сошлись и стали мериться силами в чудотворстве,
ныне называется Ньингдже Дронканг – Пристанище Милосердия. Об этих и других
событиях говорится в жизнеописании Миларэпы.

Джамьянг Кьенце Вангпо, держатель семи линий передачи, был воплощением
Ачары Камалашилы, то есть Падампы Санье, и в свою очередь Джамьянгу
Кьенце Вангпо было угодно вновь явиться миру в качестве трулку-нирманаки –
могучего кладезя знаний и йогических сиддхи, главы нашей мандалы,
объединяющей имена, которые я просто не могу не назвать здесь, ибо словно
великое знамя блистают они во всем мире: Дильго Кьенце Ринпоче, Гьюрме
Тегчог Генпа Гьялцен (Знамя Победы Учения Неизменной Великой Колесницы),
Джигме Рабсел дава (Сияющая Луна Бесстрашия). Именно он дал этот
замечательный комментарий, текст которого был записан, выверен и переведен
на английский и французский языки переводческой группой «Падмакара»,
работающей во Франции. Я от души рад появлению этой книги, потому что
считаю очень важным, чтобы люди, чем бы они ни занимались в жизни, буддисты
они или нет, читали, изучали и применяли на практике этот великолепный
текст.

Этот отзыв написал ничтожнейший из учеников великих учителей, возглавляемых
автором этой книги, монах-невежда Нгаванг Чокки Лодро, которого считают
воплощением дзаронг Трулшика Шадеу. Сложив ладони, он вознес эту молитву 8

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Санье Падампа filosoff.org декабря 1999 года в Тashi Pelbar Lingge, что во Франции. Да возрастет благо!

От переводчиков

В 1987 году в монастыре Шечен в Непале дильго Кьенце Ринпоче, откликнувшись на просьбу Маттье Кончог Тендзина, высказанную от имени Кунсанга Дордже и других учеников, объяснил знаменитую воодушевляющую поэму Падампы Санье.

Сначала Кьенце Ринпоче читал стихи Падампы Санье по коренному тексту издания Тингри. Затем он послал за изданием gdams ngag mdzod, которое счел более надежным, и перешел на него. Это следующие два издания:

1. rje btsun dam pa sangs rgyas kyis ding ri par zhal chems su stsal pa ding ri brgya rtsa ma, содержит сто строф, ксилографическая печать на 12 листах из Тингри Лангкора в Западном Тибете.

2. rgya gar gyi grub thob chen po dam pa rgya gar ram dam pa sangs rgyas zhes pa'i gsung mgur zhal gdams ding ri bgyad cu pa, содержит восемьдесят строф. Сс. 31-36, т. 13 издания gdams ngag mdzod, составление и редакция Джамгон Конгтрула Лодро Тайе (издано Ламой Нгодрубом и Шерабом Дриме. Паро, 1979; репринтное издание: Дели: Шечен пабликеиншнз, 2000).

Устные учения дильго Кьенце Ринпоче перевел на английский Маттье Рикар, а строфы учения Падампы Санье перевел Джон Канти. Оба члены переводческой группы «Падмакара».

Мы хотели бы выразить свою благодарность Лори и Фергюсу Фланаган, Михалу Абрамсу, Мэттью Акестеру и Юдит Амтцис за их помощь в редактировании перевода комментария, Джону Канти за профессиональные исправления и Вивиан Курц за ее работу на всех стадиях подготовки этого издания.

Введение

Приступая к освоению любого духовного учения, сначала необходимо зародить желание достичь просветления – и не только для личного освобождения, но и для того, чтобы суметь освободить всех живых существ от страдания и его причин, главные из которых – заблуждение и неведение. Изучение этих наставлений и претворение их в практику постепенно даст нам возможность осуществить это великое намерение. Понимая неизмеримую ценность учений и осознавая, насколько редкостна возможность их получить, мы должны получать их с огромным вниманием и бескорыстными помыслами, с решимостью воспользоваться ими в полной мере, насколько позволят наши способности.

«Сто советов» – духовный завет великого индийского мудреца Парамабудды, больше известного под его тибетским именем – Падампа Санье. В одной из своих прошлых жизней он родился близким учеником Будды, и тот предсказал, что в следующем рождении он принесет благо неисчислимым живым существам.

В согласии с этим предсказанием, он родился тем, кого называли Падампа, что по-тибетски значит «высший отец». Великий ученый, он получал знания у ста пятидесяти учителей и претворял их учения в практику, пока не стал поистине сокровищницей духовного знания. Как йогин, достигший сиддхи, он удостоился многочисленных видений и сотворил множество чудес, послуживших свидетельством его духовного совершенства. В итоге он обрел ваджрное тело, запредельное смерти и рождению.

Он трижды побывал в Китае и Тибете, распространяя там учение «Умиротворение страдания» – одну из восьми великих традиций Тибета, – где его и поныне практикуют[1 – Учение «Умиротворение [страдания] (zhi byed)» принес в Тибет Падампа Санье (ра dam pa sangs rgyas; ум. в 1117 г.). Это учение опирается на Праджняпарамиту – «Совершенство запредельного знания». С этим учением связана практика чод (gcod), которую распространила в Тибете великая йогини Мачиг Лабдрон (ma gcig lab sgron, 1055-1153). Слово чод значит «отсекать». Цель практики – отсечь веру в реальность «я» и явлений, а также другие виды привязанности. Один из аспектов практики заключается в том, чтобы представлять подношение собственного тела четырем видам «гостей» (mgon po

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Санье Падампа filosoff.org bszhi):1) Трем драгоценностям, буддам и бодхисаттвам, достойным нашей веры и уважения;2) Защитникам Учения, наделенным высшими качествами;3) всем живым существам, заслуживающим нашего сострадания;4) духам и вредоносным силам, перед которыми у нас есть кармические долги. Восемь великих традиций – это восемь потоков линии передачи практики (sgrub brgyud shing rta brgyad): ньингма, кадам, сакья, кагью, шангпа-кагью, шиче и чод, Калачакра (или чжор-дуг) и Оргьең ньенгью.].

Падампа долгое время прожил в высокогорной долине Тингри на границе между Тибетом и Непалом. Из его бесчисленных учеников четверо были особенно близки его сердцу. Как-то раз один из этих близких учеников появился в Тингри после долгого отсутствия и был так поражен тем, насколько состарился учитель, что спросил: «О Возвышенный! Когда ты покинешь этот мир, ты, несомненно, отправишься из одного блаженства в другое, но что будет с нами, жителями Тингри? На кого нам возложить свои надежды?».

Для Падампы смерть действительно была не более чем переходом из одного поля будды в другое. Но для учеников его смерть означала бы, что они больше не увидят его лица и не услышат его голоса. «Через год, – сказал Падампа, – здесь вы найдете труп старого индийца-отшельника». Слезы навернулись на глаза учеников, и тогда именно им Падампа дал эти «Сто советов».

Прошел год, и Падампа стал проявлять признаки недомогания. Обеспокоенным его здоровьем ученикам он сказал кратко: «Мой ум болен». Видя их недоумение, он добавил: «Мой ум смешался с внешним миром». Он имел в виду, что из его ума исчезло какое-либо двойственное восприятие. «Я не знаю, как описать такую болезнь, – прибавил учитель с невозмутимым чувством юмора, – телесные болезни можно вылечить, а эта неизлечима». Затем он устремил неподвижный взор в небо и умер.

Коренной текст и комментарий

Почтительно приветствую учителя!
Счастливцы-практики, собравшиеся в Тингри, внимите!

Предваряя учение, Падампа Санье выражает почтение своему учителю – источнику всех благословений, воплощению всех будд прошлого, настоящего и грядущего. Он считает жителей Тингри счастливцами, потому что они жаждут изучать и практиковать Дхарму и тем самым понимают, как наполнить смыслом свою жизнь.

Как нет надежд, что старая одежда станет новой,
Так нет нужды искать врача, раз ты смертельно болен.
Приходится уйти. Все мы, живущие на этом свете,
Похожи на ручьи и речки, стекающие в море.
В одно и то же место стремится все живое.

Жизнь сама по себе исчерпывается день ото дня, секунда за секундой, как одежда с годами ветшает и в конце концов превращается в лохмотья. Ничто и никто не может остановить этот неотвратимый ход. В час смерти совершенно бесполезно иллюзорное имущество: земля, богатство. В итоге, всё покинув, мы умираем в одиночестве, вытащенные из привычного жизненного окружения, словно волосок из куска сливочного масла[2 – Это образное сравнение идет из жизни тибетских кочевников, которые хранят сливочное масло в мешках из овечьих шкур, поэтому шерстинки могут попадать в масло. Однако на вытащенном из него волоске никакого масла не остается, а волосок не оставляет никакого отпечатка на том месте, где он был.].

В нашей жизни нет другого выхода, кроме смерти, как водам реки некуда деться, кроме как попасть в океан. В момент смерти у нас остается единственное богатство – духовная практика, и сопровождают нас единственные

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Сангье Падампа filosoff.org
друзья – добрые дела, накопленные нами при жизни.

Теперь, как птичка, упорхнувшая с куста,
И я не слишком задержусь – пора в дорогу

Нет ничего более важного и драгоценного, чем духовное учение, которое может помочь нам на пороге смерти. Будды и учителя завещали нам живое выражение своей мудрости в виде учений. Такие учения, неотделимые от самих этих великих существ, дают возможность каждому, кто принимает их к сердцу, достичь своего уровня реализации и служат постоянным источником вдохновения для тех, кто находится на пути к освобождению.

1

О люди из Тингри! Если уйдешь ни с нем, растратив даром ту жизнь, что есть сейчас,
Потом едва ли найдешь такую снова и станешь человеком.

Некоторым кажется, что им незачем спешить встретиться с учителем и что у них еще остается много времени, чтобы практиковать Дхарму. Думая так, вы пренебрегаете духовной практикой, предпочитая ей занятия обычными делами.

Когда наступает время сева, крестьяне тут же принимаются за работу. Они не откладывают ее на следующий день. Точно так же, когда сходятся благоприятные условия для практики Дхармы, необходимо без промедления направить все свои силы на практику.

2

О люди из Тингри, предайтесь телом, речью и умом святым ученьям Дхармы –
Вот наилучшее, что можете вы сделать.

Вследствие непреложного закона причины и следствия наши действия, наши слова и наши мысли предопределены, будем ли мы потом испытывать счастье или страдание. Если в наших действиях преобладают плохие поступки, мы будем страдать в низших мирах сансары. Если же преобладают хорошие – мы сможем освободиться от сансары и достичь состояния будды в этой жизни. Выбор ясен: избегайте причин печали и тем самым обеспечьте себе счастье.

Если вы родились человеком, в таком месте, где процветает учение Будды, и встретились с совершенным учителем, то можете претворить его наставления в практику и получить безмерные блага в этой жизни и во всех будущих жизнях. Вы поймете, что ваша увлеченность мирскими делами и развлечениями удерживает вас в темнице сансары, и начнете ощущать жгучее желание освободиться. Прямо сейчас вы стоите на перепутье: одна дорога ведет к освобождению, а другая в разные миры сансары.

В одной из сутр говорится:

Тело – член, что доставит тебя к берегу освобождения.
Тело – камень, что утопит тебя в бездне сансары.
Тело – слуга и зла и добра.

Как чистый хрусталь принимает цвет того, на чем лежит, так и ваши действия становятся хорошими или плохими в зависимости от вашего намерения. Поэтому важно, чтобы вы избрали правильный путь и все свои поступки, слова и мысли

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Санье Падампа filosoff.org направили к Дхарме.

Поначалу нужно сосредоточить все свои силы на развитии благотворных склонностей и устраниении неблаготворных. Брахман Упагупта, современник Будды, чтобы усилить бдительность, измерял свое продвижение, прибегнув к ежедневным подсчетам. Каждый вечер у него накапливались две груды камешков: черный камешек отмечал одну плохую мысль или дурной поступок, допущенные им днем, а белый – добрую мысль или поступок. Первое время груда черных камешков была намного выше, но мало-помалу две груды уравнялись. Благодаря неослабному упорству Упагупте в конце концов удалось добиться того, что осталась одна лишь груда белых камешков.

3

О люди из Тингри, доверьте жизнь и сердце, душу Трем Драгоценностям, И благословения их возрастут безмерно.

Неколебимая вера в Три Драгоценности и в Учителя, который их воплощает, – словно гладь чистого озера, ясно отражающая луну их благословений. Если у вас есть сила такой веры, ваш ум остается невозмутимым, освященный присутствием Трех Драгоценностей. Что будут значить тогда для вас хорошие или плохие обстоятельства?

4

О люди из Тингри, оставьте все заботы об этой жизни;
Взамен задумайтесь вы о грядущих жизнях – забота эта выше всех!

Было бы тщетным практиковать Дхарму только в узких рамках этой жизни: ставя себе главной целью собственное здоровье, долголетие и благополучие. Вместо этого усердно думайте о том, что произойдет с вами во всех будущих жизнях. И вас должно заботить не только собственное будущее, но и будущее всех существ. Что бы вы ни делали, именно исходное намерение определяет, будет ли результат хорошим или плохим. Если вы собираетесь стать хозяином своего ума и преобразовать его – в чем и заключается цель Дхармы, – важно, чтобы вы начали с проверки своих намерений и мыслей, из которых вы исходите: действительно ли вы практикуете Дхарму для блага других или делаете это для собственного блага.

Мы склонны в первую очередь стремиться найти собственное счастье и избежать страдания. Но, если отступить назад и посмотреть на себя как лишь на одного среди бесконечного множества живых существ, ваши личные желания и страхи станут казаться незначительными. Как вы хотите быть счастливыми, точно так же этого хочет каждое из этих существ. Но, стремясь к счастью, почти все они получают только страдание. Если бы только они смогли услышать глубокое учение Дхармы и последовать ему, то, словно слепой, к которому вернулось зрение, они увидели бы, что счастье – собственное и чужое, в этой жизни и в будущих жизнях – появляется исключительно как результат благих действий. Единственный способ освободиться от порочного круга страдания и достичь непреходящего счастья просветления – уделять пристальное внимание тому, чтобы совершать благие действия и избегать неблагих. Действительно, если вы сами в полной мере не усвоили эту истину, то, сколько бы ни выказывали свое желание помогать другим, все ваши усилия будут напрасными.

Поэтому, следуя учениям и претворяя их в практику, очень важно делать это не из желания завоевать уважение и награду за свою ученость, а с мыслью: «Пусть я достигну просветления и смогу дать эти учения всем существам, тем самым приведя их к состоянию будды».

Если ваш ум направлен на такие положительные цели, можете быть уверены,
Страница 5

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Сангье Падампа filosoff.org что слова, которые вы произносите, и поступки, которые вы совершаете, словно ваши слуги, исполняющие приказания хозяина, сами собой последуют в нужном направлении. Если же ваш ум отвлекается и полон вожделения, злобы и неведения, то, сколько бы вы мантр ни повторяли, сколько бы поклонов ни делали, это будет все равно, что есть пищу, смешанную с ядом. Таким путем не дойдешь до состояния будды.

При всех обстоятельствах старайтесь иметь только чистые мысли, чтобы даже самый незначительный из ваших поступков сберегал их благотворную силу до тех пор, пока вы не достигнете просветления. Попав в океан, капля воды живет столько же, сколько сам океан.

5

О люди из Тингри! Семья и сборище на рынке равны в недолговечности своей,
Так не бранитесь же, не ссорьтесь!

Семейные узы столь же непрочны, как и те, которые объединяют людей, собравшихся на базарной площади. За свою долгую жизнь я не раз был свидетелем сложных отношений между мужьями и женами, родителями и детьми. Большие семьи часто являются собой пример сильных привязанностей и ненависти, легко порождающих вспышки ссор и обид. Когда над семьей витает дух беды, напряженные отношения, начавшись с нескольких мимолетных недружелюбных мыслей или с разногласий по поводу собственности, могут закончиться тем, что кто-то из ее членов, будто одержимый демоном, убьет своего родственника или покончит с собой.

Если в силу их кармы мужчина и женщина сходятся, им нужно стараться жить в ладу. В ссорах нет ничего хорошего: они причиняют огромные страдания всем, кто в них вовлечен. Возьмите на себя обязанность быть терпимыми по отношению ко всем членам своей семьи и постарайтесь мало-помалу обращать их ум к Дхарме, просто проявляя доброту и показывая хороший пример.

Очень много монахов и монахинь живет общинами в монастырях. Очень важно, чтобы они чувствовали единство и поддерживали безупречное поведение. Дружная монашеская община – поистине опора Дхармы.

То же самое можно сказать о взаимоотношениях между учителем и учениками. Если ученики могут сохранять совершенно чистые отношения со своим учителем (эти духовные узы на санскрите называются самайя), они не оступятся, какие бы препятствия ни встретились им на пути.

Многие из нас перешагнули порог Ваджраяны и получили посвящения от одних и тех же учителей, в сердце той же самой мандалы. Следовательно, мы стали духовными братьями и сестрами, и любое разногласие или ссора между нами – тяжкая ошибка. Считается, что если при совершении большого ритуала Ваджраяны, называемого друбчен, между участниками начнутся пререкания, в тот же миг весь длинный ритуал будет испорчен, словно молоко, в которое попала крыса.

6

О люди из Тингри! Весь скарб ваш и богатство – лишь призрак и обман.
Так пусть же вас не душит алчность!

Несметные богатства, превосходные наряды и изысканные яства – даже если у вас есть всё, о чём только можно помыслить, – ничто нельзя сохранить навеки. То, что накоплено, однажды неизбежно исчерпается. Сколько бы имущества и всякого добра вы ни собирали, всё это раньше или позже рассеется

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Санье Падампа filosoff.org обратно. Власть и высокое положение не имеют значения, потому что все, что поднялось, обязательно упадет. Никто не сможет удержать свое положение навсегда. Все, кто держится вместе, тоже не могут в конце концов не разлучиться: пусть собрались сто тысяч человек, всего через несколько часов они расстанутся. Сама жизнь мимолетна, и рождение неизбежно сменяется смертью. Живет ли на свете хоть одно существо, которому не грозит смерть?

Тот, кому удалось сколотить большое состояніе, быть может, оглядывается на свои достижения с удовлетворением, гордо думая: «Я богач». Однако ему нужно хорошенько задуматься и над тем, до какой степени эти богатства выстроены на лжи, обмане, попрании интересов других людей – на тех неблагих действиях, которые в конечном счете порождают только страдания.

В богатстве как таковом нет ничего плохого, если оно приобретено честно и используется с созидательными целями. Его можно с пользой употребить, чтобы помогать бедным, чтобы сделать подношения Трем Драгоценностям, чтобы поддерживать монашескую общину и нуждающихся. Те, кто пользуется щедростью благотворителя, должны употреблять полученную помощь безо всякой жадности, с единственной целью – заниматься своей духовной практикой. И тот, кто дает, и тот, кто получает, должны оставаться свободными от привязанности и смотреть на свою «собственность» как на призрачные дары, полученные во сне. Как богатство не имеет никакого реального бытия с абсолютной точки зрения, так и заслуги, которые вы можете накопить, щедро используя это богатство, тоже невещественны и нереальны. Тем не менее, они могут приблизить вас к состоянию будды, один из аспектов которого – свобода ото всякой привязанности к представлению о реальном бытии явлений.

Однако стоит вам подпасть под влияние жадности, как ваши руки будут связаны, а ум закрыт. Вы не только утратите способность отдавать, но даже станете находить несносной щедрость других людей. Такое отношение создает условия для рождения среди прет, духов, которых постоянно мучают голод и жажды.

Сильная привязанность может привести даже к переживанию невыносимых страданий в мирах ада. Во времена Будды жил один монах, у которого была красивая чаша для подаяний, предмет его сильной привязанности. Когда он умер, не успели кремировать его тело, как он уже переродился в облике ядовитой змеи. Едва появившись на свет, эта змея приползла к чаше того монаха, и, свернувшись внутри, угрожающе шипела на всех, кто приближался. Об этом рассказали Будде, который объяснил, откуда взялась змея. Произнеся слова истины[3 – Слова истины – это скатые и яркие формулировки основ буддизма. Ниже приведены их примеры. Не совершая ни малейшего пагубного поступка, Безупречно практикуй добродетель, Полностью обуздай свой ум – Вот учение Будды. Все вещи преходящи, Все страсти – это страдание, Все дхармы лишены реальности, Только нирвана – за пределами страданий.], Будда побудил змею отказаться от неблагих мыслей. Тварь тут же покинула чашу и поползла в лес. Однако ее привязанность и ненависть оставались так сильны, что из ее пасти вырывалось пламя. Она умерла и тут же переродилась в пламени ада. В тот же миг зажгли похоронный костер бывшего монаха, так что одновременно горело три пламени. Несчастного монаха прозвали Трижды Сожженный.

Жуткие муки голода и жажды, испытываемые претами, можно облегчить, поднеся им утром торма из воды[4 – Подношение торма из воды (*chu gtor*) и сожженные подношения (*gsur*) делаются для четырех гостей (см. прим. 1). Для торма из воды берут чистую воду и добавляют молока и муки. Подношение дыма от сожженной еды делают путем сжигания муки, смешанной с «тремя белыми» (молоком, маслом и творогом) и с «тремя сладкими» (сахаром, медом и патокой), а также добавляя благословленные вещества. Эти подношения сопровождаются визуализацией Будды сострадания Авалокитешвары в облике Касарпани и повторением его мантры ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ ХРИ. Есть много разновидностей Авалокитешвары, причем Касарпани обычно встречается в крия-тантрах. В сутрах Махаяны Авалокитешвару часто причисляют к «восьми бодхисаттвам» – непосредственным духовным наследникам Будды. С точки зрения тантр, он является полностью просветленным божеством мудрости, принадлежащим к семейству Лотоса.], а вечером – дым сожженной еды, особенно, если делать подношение с великим состраданием.

Основа истинной щедрости – любовь и отсутствие привязанности. Нужно быть щедрыми и отдавать нуждающимся столько, сколько мы можем.

О люди из Тингри! Ведь тело – мешок с отбросами.
Зачем же вам его лелеять и наряжать в уборы?

«Я выгляжу лучше всех, – думает красавица, – я могу привлечь и очаровать любого, если захочу». Но ее прекрасное тело на самом деле всего лишь кровь, жир, мясо, лимфа, кости и испражнения – ничего хорошего и приятного! Человеческое тело подобно сосуду из тонкого фарфора, полному испражнений. Откройте его, и вас стошнит.

Какая напрасная трата времени столько заботиться об этом теле, питать его самыми сочными яствами, одевать в самые модные наряды и стараться, чтобы оно выглядело моложе, чем на самом деле. У тела нет другой дороги, кроме как на кладбище, где его сожгут, закопают или скормят птицам.

Движимые самыми тщеславными побуждениями, мы пускаемся во всякие сделки и, состязаясь с конкурентами, без тени сомнений лжем и мошенничаем, тем самым добавляя груз неблагих действий к ничтожности своих целей. К тому же мы никогда не бываем удовлетворены. Наше богатство не так велико, еда недостаточно хороша, а удовольствия никогда не кажутся достаточно сильными.

Чего вам еще нужно, если у вас достаточно еды и одежды для поддержания жизни и защиты от стихий? Наши учителя удовлетворялись этим. Они никогда не жаждали пышных одежд или дорогих изысканных яств, они смеялись над роскошью и славой.

Так что важность, которую мы обычно придаем своему телу, едва ли заслужена. Однако как орудие, благодаря которому мы можем практиковать дхарму, тело бесценно. К сожалению, это орудие достается нам на краткое время – пока мы не умрем. Вместо того чтобы всячески его ублажать и холить, нужно найти ему хорошее применение – с его помощью продвигаться к просветлению.

Если вы не можете избавиться от одержимости своим телом, ваша привязанность и клеши будут только возрастать. Смотрите на тело как на иллюзию, приснившийся образ. Заботьтесь о нем как следует, чтобы сохранять его в добром здравии, и посвятите все внимание духовной практике. Так однажды вы уподобитесь бодхисаттвам, у которых нет ни малейшей привязанности к своему телу, и они готовы отдать свои руки и ноги, свои глаза и даже саму жизнь, если это принесет пользу другим.

О люди из Тингри! друзья и домочадцы – все это призрачно.
Любя их, не налагайте на себя оковы!

Просто увидеть своих друзей и членов семьи доставляет нам радость. Стоит нам услышать, как плачет наш ребенок, нас охватывает тревога. Такие чувства владеют нашим умом и сбивают его с пути. Всю свою жизнь мы крепко держимся за своих близких и боимся их смерти как собственной. Быть может, иногда мы подумываем о том, чтобы, уйдя куда-то в горы, в уединении полностью посвятить себя практике дхармы, но потом начинаем сомневаться: «А кто будет заботиться о моей семье, моих делах, полях?» – и постоянно откладываем такое решение. Даже когда мы на пороге смерти, наш ум все еще слишком поглощен думами о близких, чтобы мы смогли встретить смерть спокойно, молясь о рождении в мире будды.

Лучший способ укрепить свое решение – это рассматривать своих близких и все, чем вы владеете, а также все остальное в окружающем мире как созданную чародеем иллюзию, не имеющую незыблемого истинного бытия. Чародей знает, что птицы и кони, которых он сотворил, воображаемые, а не реальные, а

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Сангье Падампа filosoff.org потому не питает к ним привязанности, но, тем не менее, видит их и наслаждается этим.

Многие из нас живут семейной жизнью. Члены семьи остаются вместе не дольше, чем до конца жизни, а зачастую и намного меньше. Пока этот краткий миг совместной жизни еще длится, нужно стараться сохранять между собой полное согласие, по мере возможности придерживаясь дхармы. Давайте будем день и ночь обращать ум к доброте, любви и состраданию. Сделать один поклон, произнести простую молитву, одно мгновение созерцать природу ума – все это семена, которые дадут плод – просветление. Если в этой жизни мы соединены как муж и жена, родители и дети – это следствие наших прошлых действий, общей кармы. Вот почему нужно всеми силами избегать ссор и жить в ладу.

Те же из вас, кто способен отказаться от семейной жизни в пользу монашества, должны молиться, чтобы, когда вы достигнете просветления, ваши друзья и близкие стали первыми учениками, которых вы поведете по пути к освобождению.

9

О люди из Тингри! Отечество и край родной – кочевья.
Не стоит всей душой привязываться к ним.

Мы называем страну, в которой родились, отечеством. Однако на самом деле нет ни одного из шести миров сансары, который не был бы нашей родиной, потому что мы множество раз рождались во множестве мест. Как кочевники каждый сезон меняют свои временные стойбища, так и мы с каждым новым рождением меняем свою родину. Какой смысл питать привязанность к одной стране, а не к другой?

10

О люди из Тингри! В шести мирах все существа то матерью вам были, то отцом.
Не отделяйтесь вы от них своими «я», «моем»!

Со всеми существами у нас общая родина – шесть миров. На протяжении всех наших прошлых жизней каждое живое существо было то вашей матерью, то отцом, или другом, или врагом. Следовательно, какой смысл в узких рамках этой жизни разделять людей на друзей, которых вы любите, и на врагов, от которых хотели бы поскорее избавиться? Эти закоснелые и ограниченные представления о друзьях и врагах пополняют поток привязанности и ненависти, затемняющий наш ум.

Упорно держась за представления о «я» и «моем» и слепо повинуясь чувствам влечения и неприязни, которые проистекают от этих представлений, мы накапливаем неблагую карму. Давайте перестанем это делать!

11

О люди из Тингри, едва родиввшись, вы стали приближаться к смерти.
Так помните: у вас не будет времени в запасе!

Рождение ребенка считается самым радостным событием. Но ничто не может остановить непреклонное приближение его смерти. По какому бы пути ни пошла

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Санье Падампа filosoff.org его жизнь, нигде его не пощадит смерть. Есть пословица: «Солнце идет по небу – тени западных гор всё ближе, жизнь идет – смерть всё ближе».

Став взрослым, человек продолжает думать, что у него очень много времени. Какое заблуждение! Нет смысла откладывать все на потом. Час смерти может настигнуть в любой миг. Каждый вдох – это еще одно движение к смерти, как шаг животного, которого ведут на бойню.

Ваша нынешняя жизнь – только одна, а предстоящих жизней – неисчислимое множество. Не приносите в жертву столько жизней всего лишь для достижения призрачного благополучия в одной нынешней. Если день за днем вы пренебрегаете практикой дхармы, вы горько об этом пожалеете на пороге смерти – но будет слишком поздно. Сможет ли умирающий начать практику? Именно теперь время посвятить себя практике. Опыт, который даст вам практика, – только одно из благ, которые помогут вам в час смерти.

12

О люди из Тингри, взгляните, откуда происходит заблуждение.

В основе нет его: оно лишь преходящее явление.

Сколько бы вы ни мыли и не скребли кусок угля, вам никогда не отмыть его добела. Не таково ли и неведение: не часть ли оно нашей исконной природы, как чернота угля? Будь это так, неведение и заблуждение невозможно было бы устраниТЬ. На самом деле неведение и заблуждение не имеют истинного бытия, а потому никак не могут изменить нашу истинную, исконную природу – природу будды. Она в основе чиста и неизменна как золото. На какое-то время ее может маскировать неведение, но ее сущность не меняется.

Неведение принимает форму временно, при определенных условиях, как облако в небе. На какое-то время облака образуют внушительную белую пелену, заслоняющую сияние солнца. Но если полететь к этим облакам и оказаться внутри них, мы убедимся, что они неосязаемы. Сначала их не было, и в конце концов они снова растают в воздухе. Что же касается солнца, то оно никак не изменилось, облака его совершенно не затронули. Покровы, которое создает неведение, зависят от обстоятельств, они преходящи и неуловимы. Они не изменяют нашу изначальную природу, не затрагивают ее и не являются ее частью. Неведение, корень всякого заблуждения, заманивает существ в сансару. Но, каким бы основательным оно ни казалось, у него нет ни малейшей частицы реальности. Поскольку оно никогда не рождалось, оно не может ни существовать, ни тем более перестать существовать. Когда благодаря постижению пустоты пелена неведения рассеивается, обнаруживаются естественные качества состояния будды. Солнце, никогда не прекращавшее сиять, появляется, как только ветер разгонит облака.

13

О люди из Тингри, не отвлекаясь, занимайтесь дхармой.
Она вас выведет на путь и после смерти.

В расцвете юности мы пышем здоровьем, полны сил и жаждем наслаждаться жизнью. С неослабным воодушевлением мы всеми способами стараемся увеличить свои успехи и возможности. Некоторые для успешного достижения собственных целей считают вполне допустимым мешать делать то же самое другим. Однако на пороге смерти мы поймем тщетность всех этих занятий и лихорадочной деятельности. Но, увы, тогда будет слишком поздно.

Смерть не очаруешь великой красотой, не подкупишь никаким богатством, не отдалишь ни на миг никакой силой или властью. Даже всесильный глава государства должен повиноваться зову смерти. Смерть разоружает генерала,

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Сангье Падампа filosoff.org какой бы мощный арсенал ни был в его распоряжении. Один лишь духовный опыт, приобретенный при жизни, может помочь нам на пороге смерти.

Торопитесь! Практикуйте, пока старость не ослабит ваши физические и умственные способности. Отвернитесь от заблуждений и детских развлечений обычной жизни и посвятите себя практике дхармы. И тогда, умирая, вы, как сказал Гампопа: «В лучшем случае объединитесь с истинной природой – дхармакаей (см. прим. [8 – Три кай – это аспекты природы будды, которые можно и считать единым целым, и подразделить и на два, три, четыре или пять измерений. Единая кая – это состояние будды. Две кай – это дхармакая и рупакая, или «тело формы». Три кай – это дхармакая, самбхогакая и нирманакая. Эти три кай соответствуют уму, речи и телу будды и проявляются как пять мудростей.]). Либо же, родиввшись в мире будды, вы исполнитесь радости, словно дитя, вернувшееся домой. В худшем случае у вас не будет никаких сожалений, потому что вы встретили учителя и выполняли его наставления». Давайте прямо сейчас начнем готовиться, и тогда на пороге смерти сможем применять учения, которые получили.

14

О люди из Тингри, не делайте того, что плохо, вредоносно!
Ведь истина причин и следствий гласит, что действия всегда приносят свои плоды.

Если бы смерть означала, что мы просто исчезнем, словно вода, впитавшаяся в сухую землю, или угаснем, словно пламя, можно было бы относиться к смерти проще. Но дело обстоит не так. Мы расстаемся с телом, но сохраняется наш ум, который отправляется в бардо – промежуточное состояние, разделяющее смерть и новое рождение[5 – Бардо значит «промежуточное состояние», и обычно под ним подразумевают период времени, отделяющий смерть от нового рождения. Если говорить более точно, есть шесть бардо:1. бардо рождения и жизни (skyed gnas bar do);2. бардо медитации (bsam gtan bar do);3. бардо сновидения (rmi lam bar do);4. бардо умирания; (chi kha bar do);5. бардо дхарматы; (chos nyid bar do);6. бардо поисков нового существования (srid pa bar do).].

В этом состоянии у нас нет материального тела и нет возможности пользоваться пятью своими чувствами как обычно. Смерть вырывает нас из круга семьи и друзей, как волосок вытаскивают из куска масла. С собой мы забираем только одно – совершённые нами в прошлом поступки, которые неотступно, как тень, следуют за нами. Если перевешивают неблагие действия, нам никак не избежать мучений в низших мирах сансары. Если же перевешивают благие действия, нас ожидает рождение в более высоком состоянии бытия и мы сможем продолжать продвижение к освобождению. Когда наш ум проходит через изменчивые переживания бардо, мы не можем принимать решение делать то, что кажется для нас хорошим, и у нас нет времени выбирать, в какую сторону двигаться. У нас нет никакого выхода. Нас, словно перышко на ветру, гонит сила наших прошлых действий, нас тащат слуги смерти. У нас нет ни мига передышки, чтобы опомниться. Мы не можем ни остановиться, ни двинуться по своему желанию. Гонимое туда и сюда, наше психическое тело не повинуется нам.

Очень важно понять и обрести уверенность в том, что вселенной и всеми живыми существами правит закон причины и следствия. Миларэпа говорил, что если ему удалось, полностью посвятив себя дхарме, достичь просветления за одну жизнь, то только благодаря тому, что он твердо верил в закон кармы. Каждое действие неизбежно имеет следствие. Следы наших хороших и плохих поступков остаются в основе нашего сознания. Есть только два способа изгладить след, оставленный пагубным действием: или претерпеть страдания – его естественный результат, – или очистить его соответствующим противоядием, прежде чем появятся его ужасные плоды.

Когда учитель говорит нам, что все наши хорошие и плохие поступки неизбежно будут иметь свои последствия, мы слушаем его слова, но по-настоящему ему не верим. Иначе мы никогда не осмелились бы совершить хотя бы малейший проступок и придавали бы огромное значение тому, чтобы творить как можно

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Санье Падампа filosoff.org больше добрых дел, пусть самых незначительных. Ведь мы всегда ценим золото, даже если речь идет не о большом слитке.

15

О люди из Тингри, оставьте все свои дела, как страны, что привиделись во сне,
И практикуйте только недеянье.

Разнообразные дела в повседневной жизни следуют друг за другом, словно волны в океане. Богатому вечно кажется, что у него недостаточно денег, имеющему власть вечно кажется, что у него мало власти. Задумайтесь над этим: лучший способ удовлетворить все свои желания и завершить все свои начинания – отказаться от них.

Просветленный видит, что занятия обычных людей не отличаются от событий, происходящих во сне, и смотрит на них, как старик на игры детей. Допустим, ночью вам приснилось, что вы великий царь, но что осталось от этого, когда вы проснулись? То, что вы переживаете наяву, едва ли реальней. Вместо того чтобы гоняться за этими эфемерными грезами, оставьте ум покоиться в безмятежном созерцании, в котором он не отвлекается и свободен от сумятицы, пока постижение пустоты не станет неотъемлемой частью вашего переживания.

16

О люди из Тингри, к чему бы вы ни привязались, оно того не стоит –
Нет ничего на свете, в чем вы нуждались бы на самом деле.

Подумайте о каком-то человеке, предмете или ситуации – о том, к чему вы питаете сильную привязанность или считаете своей собственностью, – и постарайтесь незамутненным взором посмотреть на красоту, власть или богатство, к которым вы так привязаны. Исследуйте каждое из этих явлений до самого основания. Не покажутся ли они иллюзиями? Когда вы смотрите на вещи такими глазами, ваши привязанности уменьшаются и вы уже не чувствуете такой настоятельной потребности обладать ими. Если вы займете позицию «мне ничего этого не нужно», ваш ум сам по себе станет свободным и безмятежным.

Если же, напротив, вы живете и умираете, обуреваемые сильными привязанностями, ваша нынешняя жизнь и будущие жизни станут сплошным мучением. Тот, кто, умирая, сильно озабочен имуществом, которое он оставляет, станет духом, терзаемым жадностью.

Великие святые и йогины прошлых времен удовлетворялись минимальным количеством пищи и одежды – лишь для поддержания жизни и защиты от холода. Тем не менее, они были богаче всех, потому что истинным богатством обладают только те, кто умеет довольствоваться тем, что у него есть. Карак Гомчунг, великий практик медитации из школы кадампа, жил в пещере в горах Тибета. Вход в его пещеру загораживал куст боярышника, который цеплялся за одежду отшельника каждый раз, когда тот входил и выходил. Он часто подумывал, не срубить ли этот куст, но всегда тут же вспоминал о смерти и думал: «Кто знает, когда я умру? Уж лучше я потрачу на медитацию время, которое ушло бы у меня на то, чтобы избавиться от этого куста». Благодаря силе медитации Карак Гомчунг мог летать и творить другие чудеса. Но когда он умер, куст по-прежнему оставался на своем месте.

Если такие великие йогины не позволяли себе терять ни единого мига, то как можем мы тратить впустую большую часть своей жизни на заурядные дела – ведь нам еще нужно так многое достичнуть на пути!

17

О люди из Тингри, ведь вы не будете жить в этом мире вечно,
Так приготовьтесь же сейчас в свой дальний путь!

Кто из нас не думал о том, чтобы построить себе дом, в котором можно было бы жить десятки лет и который простоял бы после нас еще сотни лет? Кто из нас не мечтал скопить состояние и всю оставшуюся жизнь прожить без забот? Этот «дух вечности» заставляет нас верить в постоянство окружающего нас мира.

Однако иллюзия, что кто-то или что-то может быть нашим навеки, обязательно будет разрушена. Как прискорбно видеть человека на смертном одре, которого невыносимо мучает мысль о разлуке со своими близкими, глубоко занимает забота о своем имуществе и завещании, больше похожем на перечень его привязанностей, но который закрывает глаза на то, что его ждет, а ждут его, скорее всего, большие мучения, поскольку он полностью пренебрегает тем, что поистине важно. И напротив, как воодушевляет рассказ или встреча с мудрыми подлинными практиками, которые не считают, что им принадлежит хоть что-либо, в том числе даже их тело, а тем более какие-то материальные блага или место, где они живут. Все, что у них есть, они считают нереальным и призрачным, на короткий срок взятым взаймы.

Нам предстоит долгое странствие по шести мирам сансары. Как моряк основательно готовится к кругосветному плаванию, так и мы, прибегнув к Дхарме, должны тщательно готовить себя к гораздо более длительному пути, пролегающему через смерть и новое рождение.

18

О люди из Тингри, пытаясь прежде свершить дела, вы не
придете к Дхарме.

Уж если помышляете о ней, то приступайте к практике не
медля!

Повседневные дела нескончаемы, словно волны, бегущие по озеру. Допустим, вы думаете, что сумеете завершить все, что задумали, за ближайшие десять или двадцать лет, а после этого у вас появится возможность практиковать Дхарму, не держа в уме никаких забот. Однако вы забываете о хрупкости жизни. Разве вы не были свидетелями, как люди во цвете лет умирают при всевозможных непредвиденных обстоятельствах? Нет никаких оснований полагать, что ничего подобного не может случиться с вами.

Если вам на ум пришла мысль о практике Дхармы, не медлите ни минуты. Не откладывайте на завтра. Самое время сделать это сейчас. Крестьянин не дожидается, пока мороз скует землю, а засевает поле, когда почва теплая и влажная. Встретив достойного учителя и получив от него наставления, сразу же ступайте по пути к пробуждению.

19

О люди из Тингри! Забот не зная, резвятся обезьяны в чаще
леса,
А этот лес бушующее пламя охватило!

Бывает, лес окружен огнем, но в самой глубине этого леса обезьяны
беззаботно прыгают с ветки на ветку, резвятся и поедают вкусные плоды. Они

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Санье Падампа filosoff.org не знают, что скоро сгорят заживо в огне, которым охвачен лес. Точно так же гордые, наделенные властью и богатые люди поглощены приятным времяпровождением, забыв, что смерть уже подстерегает их, готовясь сразить. Думайте о том, что действительно имеет значение в момент смерти, и следуйте по пути к просветлению – это единственный разумный способ использовать свою жизнь.

20

О люди из Тингри! Рождение, болезни, старость, смерть – река без брода и моста.
Готовите ли лодку, чтобы доплыть до берега другого?

Рождение, болезни, старость и смерть – это четыре больших страдания рода человеческого. Рождение – начало жизни, но также и начало страданий. Не пройдет много времени, как с годами наше здоровье будет подорвано, зрение и другие чувства ослабеют, зубы станут выпадать, волосы поседеют. Потеря памяти сделает нас раздражительными, и никому не захочется слушать сварливого старика. Нас постоянно будет мучить тревога: что станет с нашим имуществом, с делами? Мы беспокоимся, что наши дети всё это забросят. Болезни – еще одно тяжкое бремя. В конце концов, изможденные, мы в муках встретим смерть. Таковы четыре великих испытания – бурная река, которую всем нам придется пересечь. Не лучше ли прямо сейчас готовить судно, на котором мы сможем достичь другого берега?

21

О люди из Тингри! В теснине жизни: рождений, смерти и бардо
–
Разбойники – пять ядов-клеш подстерегают вас в засаде.
Спасет от них учитель – провожатый!

Страшно и опасно путешествовать по дорогам, проходящим по таким местам, где много разбойников. Духовный путь тоже пролегает через труднопроходимые и опасные теснини, и тот, кто пускается в нелегкое странствие к просветлению, должен быть готов к встрече с грозными препятствиями: вожделением, гневом, заблуждением, гордостью и завистью. Едва вам удаётся избежать засады, подстроенной вожделением, как на следующем перекрестке вас уже подстерегает гнев. Даже избежав этой опасности, вы с легкостью можете попасть в когти гордости и зависти. Эти пять внутренних вредителей – безжалостные грабители, которым ничего не стоит тут же лишить вас возможности достичь вашей цели – освобождения от сансары. Вам необходим исключительно надежный провожатый, который помог бы вам пройти через опасности. Этот провожатый – ваш учитель. Только благодаря руководству учителя вы останетесь целыми и невредимыми.

Поскольку вы делаете такую большую ставку, начните с выбора поистине достойного учителя. Твердо уверовав в него, слушайтесь его советов. И наконец, научитесь претворять их в практику. Правильно соблюдая три стадии, вы пойдете по пути быстро и без помех. Благодаря доброте и мудрости учителя вам будет доступна вся Дхарма, она будет выставлена перед вами, будто деликатесы на прилавке магазина. Разве не глупо упускать такой случай?

Уверовав в подлинного учителя, вы получите практики, которые сможете применять всю жизнь: одну – когда состаритесь, другую – когда заболеете, третью – на пороге смерти. Вы будете готовы с неколебимой уверенностью встретиться лицом к лицу и с жизнью и со смертью.

22

О люди из Тингри! Учитель – это корень надежного прибежища для вас.
Всегда несите учителя на голове своей!

Какие бы ни возникли обстоятельства, сострадание и доброта учителя никогда вас не оставят. Если вы уверовали в учителя, он будет вести вас до вашего просветления. Чем сильнее ваша вера, тем быстрее будет происходить ваше духовное развитие. Если вы способны по-настоящему видеть в своем учителе самого Будду, ваше продвижение по пути будет очень быстрым.

Как следовать учителю? Важнее не материальные подношения, а служение ему телом, речью и умом. Главное же – воздавать учителю за его доброту усердным претворением в практику его учений.

С чего нужно начать, вступив на путь? Первым делом нужно получить наставления от своего учителя, затем убедиться в том, что понял их смысл, а в завершение полностью проникнуться ими.

Как практиковать наставления? Словно голодный як, который ощипывает один кустик травы, а глазами уже облюбовал другой. Практикуйте с радостью и воодушевлением, никогда не поддавайтесь лени или апатии. Главное, никогда не удовлетворяйтесь тем, что уже сделано.

Некоторые начинают гордиться собой, сделав несколько тысяч поклонов и повторив мантры несколько тысяч раз, но в тоже время не задумываясь убивают насекомых, удовлетворяют свои прихоти и не придают никакого значения своим дурным поступкам, как бы многочисленны те ни были. Это большая ошибка. Вот почему мы нуждаемся в руководстве со стороны учителя, как маленький ребенок нуждается в родительской опеке.

Постарайтесь объединить все, что с вами происходит, с почитанием учителя. Если вы сможете овладеть этим жизненно важным моментом практики, у вас не будет никаких препятствий. Если вам хорошо и легко, не испытывайте к своему счастью привязанности, а считайте его сном, иллюзией и относитесь как к благословению учителя. Если же вы претерпеваете трудности и страдания, то и это рассматривайте как благословение учителя. Если заболеете, представляйте своего учителя там, где у вас болит или где находится очаг вашей болезни. Думайте, что болезнь и боль дают вам благоприятную возможность очиститься от совершиенных в прошлом вредоносных действий и от неведения – источников страдания. Помните о множестве других существ, страдающих точно так же, как вы, и молитесь, чтобы ваши страдания поглотили их боль, и они освободились бы от всех страданий. Так болезнь может научить нас состраданию.

23

О люди из Тингри, коль вас хранит учитель, окажетесь везде, куда б ни устремились.

Так пусть растет в вас преданность ему – она и будет платой.

Учитель подобен земле, которая никогда не прогибается под вашими ногами. Учитель ведет нас к просветлению, и никогда не обманет наших ожиданий. Находя опору в воздухе, самолет может быстро доставить нас туда, куда мы никогда не добрались бы пешком. Находя опору в нашей преданности, благословения учителя быстро несут нас к пробуждению.

Одно из значений слова дхарма – «то, что держит». Она поддерживает и ведет тех, кто с доверием полагается на нее. Если вас смыло быстрым течением реки, может найтись крепкая рука, которая вас схватит и вытащит на берег. Точно так же крюк учителя может вытащить нас из круговорота смертей и рождений, если только мы в состоянии протянуть ему кольцо своей веры.

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Санье Падампа filosoff.org ни один ученик, какого бы уровня буддийского учения он ни придерживался – от Сутры и до Дзогчена, – ничего не сможет сделать без руководства подлинного учителя. Возложить надежды на такого учителя – лучший способ продвигаться по пути и избегать всех возможных препятствий и неверных поворотов, которые могут нам встретиться. Поэтому на нашем пути к просветлению преданность служит платой – именно ее мы должны отдать со своей стороны, чтобы достичь места назначения.

24

О люди из Тингри! Кто стал богат, становится скучным.
Так будьте вы щедры ко всем без предпочтений!

Говорится: «Чем богаче становятся люди, тем и скареднее», и эта поговорка часто бывает верна. Жадность делает вас несчастными. Из-за нее вы перерождаетесь страждущими духами. Чем копить бесполезные богатства, лучше употребить их с пользой. Будьте щедры к тем, кто нуждается, стройте ступы и делайте подношения Трем Драгоценностям. Чем больше ваша щедрость, тем больше вы будете процветать.

Щедрость всегда нужно проявлять беспристрастно по отношению ко всем: бедным, больным, престарелым, прибывшим издалека – не делая различий между другом и незнакомцем, между теми, на кого мы можем рассчитывать, и теми, от кого нам нечего ожидать. Отдавая, делайте это не напоказ, не для поощрения любимцев и не в ожидании получить что-то взамен.

25

О люди из Тингри! Кто получает власть, творит немало злого.
Избавьтесь от желаний добиться положения и власти!

Чтобы укрепить свою власть, главы государств часто предпринимают жестокие действия. Они несут ответственность за преступления, совершённые от их имени, и пожнут их плоды. Военачальник в конце концов испытает на себе последствия каждой смерти, в которой повинны возглавляемые им солдаты.

Какая польза от власти, построенной на стольких неправедных делах? Зачем жаждать власти, богатства, чинов и высокого положения, если всё это не может остаться навечно и приносит только страдания? Единственное высокое положение, откуда вы не будете свергнуты, – это состояние пробуждения.

26

О люди из Тингри! Богатый и всесильный едва ли будет
счастлив и покоен.
Не станете ли вы рвать грудь свою ногтями в ужасных муках!

Никто так не волнуется и не беспокоится, как человек, который думает, что деньги это всё. Сначала он терзается мыслью, как скопить состояние, а потом – как его сохранить. Он живет в постоянном страхе, боясь воров, конкурентов и катастроф. Когда же в конце концов он лишается богатства, он чувствует себя так, будто с его костей сняли мясо.

Посмотрите, как некоторые день и ночь мечутся ради своего бизнеса или карьеры, изматывая себя в погоне за успехом и в стараниях не допустить спада в своих делах. Они всех в чем-то подозревают и постоянно пытаются

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Санье Падампа filosoff.org
нажиться на тех, кто стоит ниже них, соревнуются с равными и стремятся
занять место тех, кто выше. Едва ли они когда-либо беззаботно наслаждаются
минутой покоя.

Какая простая радость – когда у тебя нет ни власти, ни положения в
обществе, когда нечего терять и нечего бояться!

Не обременяйте ум бесполезными мыслями. Что хорошего в том, чтобы копаться
в прошлом и гадать о будущем? Пребывайте в простоте настоящего момента.
Живите в ладу с дхармой. Пусть она станет сердцем вашей жизни и вашего
восприятия. Будьте хозяевами своей судьбы.

27

О люди из Тингри, доверьтесь Дхарме;
В том мире, что вас ждет, нет ни семьи, ни друга.

Мы вскрикиваем от боли, уколовшись о маленькую колючку, и вздрагиваем,
дотронувшись до ледяной воды. Однако это тело, которое мы так лелеем,
вскоре станет бесчувственным трупом. Впереди у него только одно: его
сожгут, закопают, скормят собакам или грифам. Когда мы покинем этот мир, ни
наши родители, ни дети, ни друзья, ни слуги, ни дома, ни богатство не
последуют за нами. Нас, будто перышко, понесет ветер кармы. Куда мы пойдем?
Где будем жить? У нас уже не будет выбора.

Кто сможет нам помочь? Мы можем с уверенностью положиться только на
учителя, на Три Драгоценности и на Дхарму, которую практиковали при жизни,
– только они обладают способностью освободить нас от мучений и ужасов
состояния между жизнью и новым рождением и направить нас в мир будды.

Дхарма начинается с преодоления трудностей, но венчается блаженством. Она в
корне отличается от обычной жизни, в которой радости всегда сменяются
страданием и разочарованием.

Через какие трудные и суровые испытания пришлось пройти Миларэпе! Однако
именно благодаря им он достиг неколебимого уровня Ваджрадхары, чистого
блаженства недвойственности. Он жил в уединенных пещерах, но его слава
облетела весь мир. Ему тоже пришлось перешагнуть порог смерти, но ныне он
восседает в центре мандалы Страны Чистой Радости.

Совсем иное дело гордые люди этого мира! Когда умрет глава государства или
миллиардер, народ лишь покачает головой: «Такой-то умер», и всё – словно
погасла свеча или высохла лужица, не более того.

Слово дхарма еще означает «улучшать», «исправлять». Исправлять все
несовершенства и развивать все совершенства – как еще можно обрести
свободу? Качества, проистекающие от практики Дхармы, остаются с нами как
наш духовный потенциал и в будущих жизнях.

28

О люди из Тингри, сейчас вам нужно сделать твердый выбор.
Ведь если отвлекаться, растратишь зря свободы и блага, что
получил, родившись человеком.

Если и есть в нашем неустойчивом и переменчивом уме хоть одно постоянное
устремление, то это наше пристрастие к обычным развлечениям. Пока мы не
научимся владеть своими мыслями и не достигнем истинной устойчивости ума,
наша решимость практиковать никогда не станет твердой и мы рискуем вечно
отвлекаться на занятия, в которых мало настоящего смысла, растративая свою
жизнь и те драгоценные возможности, которые она дает для практики Дхармы.

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Сангье Падампа filosoff.org
Откладывать практику дхармы на завтра равносильно тому, чтобы откладывать
ее до самой смерти.

Уверовав в Дхарму, охотник Чирава Гонпо Дордже сказал Миларэпе: «Я решил
заняться дхармой. Но сначала мне нужно сходить домой, попрощаться с семьей,
а потом я сразу же вернусь».

Отшельник резко оборвал его: «Сделай это прямо сейчас. Если ты пойдешь
домой, семья будет стараться заставить тебя передумать, и ты не вернешься.
Если ты намерен сосредоточиться на дхарме, решайся сделать это немедля».
Именно так поступил Гонпо Дордже и стал одним из самых выдающихся его
учеников.

Не попадайтесь в западню сомнений! Сберите с силами и посвятите себя
практике, не допуская, чтобы этому помешали какие-то иные соображения.

29

О люди из Тингри, займитесь практикой немедля.
Пока вы заняты ничтожными делами, вас схватит демон смерти.

Вам нужно обрабатывать свои поля, или ваш бизнес требует вашего участия,
или вы заняты поисками подходящего партнера – все это может составлять вашу
главную заботу, и я могу только догадываться, на что вы тратите свое время.
Но помните, чем больше вас поглощают такие заботы, тем большей вы
подвергаетесь опасности, что смерть отнимет у вас то малое время, которое
вы оставили на практику дхармы. Не допускайте, чтобы бремя обычных занятий
заставило вас отойти от дела Дхармы. Если однажды к вам пришла мысль о
практике, приступайте к ней в тот же день. Если такая мысль пришла ночью,
начинайте той же ночью. В любом месте и в любое время делайте практику
прямо там и тогда.

30

О люди из Тингри, никто не скажет, когда хозяин смерти
подкрадется.
Так будьте же вы начеку всегда!

Смерть неотвратима и внезапна как молния. Она настигает без предупреждения,
каковы бы ни были обстоятельства.

Допустим, вы прекрасно себя чувствуете, наслаждаетесь вкусной едой в кругу
друзей или любуетесь прекрасным видом. Однако в тот же самый миг вас может
отделять от смерти всего несколько секунд. Ваши близкие останутся без вас,
ваша беседа останется незаконченной, ваш обед останется несъеденным, ваши
планы останутся невыполненными.

Разве редко бывает, что люди умирают внезапно, став жертвами несчастного
случая, убийства, отравления недоброкачественной пищей или медицинским
препаратом; можно погибнуть и на войне, и просто разбившись во время игры
или спортивных состязаний. Смерть всегда таится поблизости, грозит
отовсюду. Будьте постоянно начеку, как путник, идущий по местности, где
полно разбойников. Политический лидер, которому угрожают убийством, никогда
не ослабляет свою бдительность: всегда помня об этой угрозе, он не почтует в
одном месте два раза подряд. Поступайте так же. Каждую ночь, отправляясь
спать, думайте: «Не найдут ли утром труп в моей постели?»

31

О люди из Тингри, готовы будьте, что в смертный час
останетесь одни:
Никто не встанет на защиту, не поможет!

Когда вы окажетесь на пороге смерти, собравшиеся вокруг друзья и родственники никак не смогут сопровождать вас дальше. Они мало чем смогут вам помочь. Даже богатейший из магнатов не сможет взять с собой ни гроша из своего состояния и даже могущественнейший из военачальников не сможет приказать своим армиям победить смерть – как любой другой, он будет вынужден сдаться.

Ваше сознание покинет тело и отправится странствовать в бардо. Там, оставшись иллюзорным психическим телом, вы с тоской и отчаянием обнаружите, что одиноки и не знаете, что делать, куда идти. Призрачные видения, которые в этот период мучают большинство существ, настолько ужасны, что не поддаются описанию. Хотя они всего лишь порождения ума, тем не менее, в то время кажутся убедительной реальностью.

Единственный возможный источник ободрения, который будет вам доступен, откроется только благодаря практике дхармы. Вот почему так важно усердно практиковать сейчас. Ведь даже в мирное время, предвидя возможность войны, страны готовятся к обороне. Точно так же и вы будьте настороже и готовьтесь к смерти, практикуя дхарму. Она, словно неиссякаемые закрома, будет снабжать вас пищей в грядущей жизни и станет залогом вашего будущего счастья.

32

О люди из Тингри, не забывайте никогда о смерти!
Такие думы понять помогут, что нет ни в чем у вас нужды.

Когда убежденность в том, что все непостоянно, понимание хрупкости бытия и осознание, что смерть грозит постоянно, по-настоящему укоренятся в вашем уме, вы перестанете жаждать всего того, что считается обязательным в обычной жизни. Вы будете желать только одного – иметь возможность в уединении практиковать дхарму. Вспомните джецуна Миларэпу. У него была лишь крапива, чтобы не умереть с голоду, а из одежды – только накидка из хлопка, но он за одну жизнь достиг высшего уровня – состояния видьядхары, держателя знания.

Если же вы не задумываетесь о смерти и непостоянстве достаточно глубоко, то из-за узости вашего взгляда на жизнь вам будет трудно избавиться от самых суетных жизненных забот. Ваша склонность всегда желать большего, чем вам необходимо, останется с вами. Даже если у вас достаточно еды, вам будет хотеться чего-то еще более вкусного. Пусть у вас достаточно одежды и есть вполне просторное жилье, вы все равно будете думать о приобретении каких-то лучших, более модных нарядов и более просторного, комфорtabельного дома. Хотя у вас уже есть супруга или подруга, вы постоянно будете присматривать себе кого-то получше.

Всё это признаки того, что вы не всегда помните о том, насколько близка смерть. Зачем бы вам вкладывать столько энергии в планы на будущее, не будь вы слепо уверены, что еще долго будете оставаться в этом мире!

Великие практики прошлого называли себя «йогин с засевшей в сердце мыслью о непостоянстве». Они ясно видели всю тщетность обычных занятий. Их ум был полностью обращен к дхарме. Практикуя дхарму, они вели скромную жизнь, проникнутую мыслью о собственной смерти, которая, как они знали, застанет их в далекой пещере. Конечно же, всех этих великих практиков уже нет в живых – такова участь всех живых существ. Но они не переродились в мирах страдания, куда бесконечно попадают те, кто поглощен радостями этой жизни, – ныне они пребывают в мирах будд.

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Сангье Падампа filosoff.org Такой же дальновидной и глубокой точки зрения можете держаться и вы. Ее можно приобрести, если постоянно помнить о смерти. Памятование о смерти – словно целебный нектар, возвращающий вам здоровье, и страж, который следит за порядком в вашей практике, не допуская, чтобы вы от нее отвлеклись.

33

О люди из Тингри, скорей спасайтесь от владыки смерти!
Как тени удлиняются к закату,
Так неуклонно он подкрадывается ближе.

Вечером, когда солнце садится, тени западных гор тянутся к нам все ближе, пока в сумерках не поглотят нас. Точно так же приближается и тень смерти, когда солнце нашей жизни клонится к закату. Но есть одно важное различие: когда и где нас настигнет смерть, нам заранее неизвестно. С самого нашего рождения жизнь неуклонно идет к смерти, но время их встречи никогда не известно.

У преступника, за которым идет погоня, нет ни минуты покоя. Он всегда начеку, быстро продумывая тысячу планов, чтобы избежать наказания, которое ему грозит. Не бывает, чтобы в такое время он обдумывал планы строительства своего будущего дома.

Как же вы можете спокойно отдыхать, когда смерть угрожает настигнуть вас в любой миг? Отныне вашим единственным средством спасения должна быть практика дхармы. Нет другого способа обратить смерть в нечто благоприятное.

34

О люди из Тингри, не стоит возлагать надежд на тело:
Оно – как нежный утренний цветок, что увядает к ночи.

Всевозможные яркие цветы, колышимые летним ветерком, – где они будут в зимнюю пургу или после града? Лес осеню из зеленого становится желтым, а зимой деревья стоят с голыми и темными ветками. Наше тело тоже старится и слабеет день ото дня. И ничего с этим не поделаешь. Чем больше вы озабочены своим физическим старением, тем более тревожным будет ваше состояние. Не беспокойтесь так сильно о том, как вы выглядите, а лучше сосредоточьтесь на том, чтобы не тратить свою жизнь впустую. Практикуйте дхарму. Чем больше вы ее будете заниматься, тем больше возрастет ваша удовлетворенность.

35

О люди из Тингри, при жизни наше тело красивым может быть,
как у богов;
Однако после смерти оно ужаснее, чем у чертей.
Обманчив этот призрак – тело!

Сейчас ваше тело может быть предметом вашей гордости, вы за ним ухаживаете и стараетесь заботиться о нем как можно лучше. Ваши друзья и родные тоже с чувством пожимают его руку, сердечно говорят с ним, улыбаются ему. Однако, когда вы умрете, все будет совсем по-другому. Ваши близкие сделают все, чтобы как можно скорее вынести ваше тело за дверь. Кому нужно держать в доме труп? Жили бы вы в Тибете, ваше тело обвязали бы веревкой, сунули в мешок и вынесли на кладбище, чтобы там люди расчленили его, а грифы разорвали на куски.

Что делать, чтобы тело приносило пользу? Многие не имеют об этом ни малейшего представления. Если ремесленник одолжит какие-то инструменты, он постараётся использовать их как следует, пока они в его распоряжении. На самом деле ваше тело тоже взято взаймы на короткое время, пока его не отнимет смерть. Не лучше ли, покуда есть такая возможность, использовать его для практики дхармы?

36

О люди из Тингри, не сомневайтесь: друзья покинут вас.
Полна бывает рыночная площадь, а кончилась торговля – ни души.

Когда много людей собралось на вечеринку, обычно это радостное событие. Все смеются, танцуют, разговаривают и получают удовольствие от еды в обществе многочисленных друзей. Но любое собрание, с какой бы целью оно ни было устроено, в конце концов заканчивается, и все расходятся. С наступлением вечера рыночная площадь, бурлившая весь день, опустеет. Все члены дружной семьи, как бы им ни было хорошо вместе, будут вынуждены один за другим, каждый в одиночку, переступить порог смерти.

37

О люди из Тингри, поймите, как недолог век чучела, творенья волшебства.
Так действуйте ж теперь, не забывая связи причин и следствий!

Чучело, которое делает крестьянин и ставит на своем поле, чтобы отпугивать птиц и зверей, продержится не больше одного сезона. На ветру и под дождями оно быстро ветшает и разваливается. Точно так же раньше или позже распадется недолговечный союз нашего тела и ума. С приближением срока их расставания они станут жертвой разрушительного действия болезней и старости. У вас не будет ни времени, ни сил практиковать дхарму, как бы сильно вы ни сожалели, что не делали этого раньше.

Именно теперь – сейчас, в этот самый момент вашей жизни, пока у вас есть все благоприятные условия, – вам необходимо направить всю свои силы на практику. Когда торговцы выставляют свой товар? Именно в базарный день! Только лишь собираясь изучать дхарму, вы не получите ни знания, ни мудрости. Если вы вечно откладываете на потом изучение, размышление и медитацию, настанет время, когда ваши физические и умственные способности ухудшатся и вы не сможете ничего этого делать.

Учитель, который мог бы руководить вами, уже покинет этот мир, и вы упустите свой шанс.

Обычно мы по большей части следуем за своими неблагими склонностями, которые являются следствиями неблагих действий, совершённых нами в прошлом. Благие склонности, которые ведут к дхарме, – редкая привилегия тех, кто посвятил себя благим делам. Как только у нас складываются обстоятельства, способствующие практике дхармы, необходимо энергично заняться ею, пока есть такая возможность, – как крестьяне в страду убирают урожай от зари до зари, зная, что промедление может обернуться большой потерей.

Люди прилагают огромные усилия для достижения обычных целей. Как говорится, у них «вместо шапки звезды, вместо башмаков мороз», то есть они всё еще труятся с наступлением ночи и уже снова начинают работать на рассвете. Не следует ли вам приложить в тысячу раз больше энергии для достижения просветления – самой важной цели из всех?

38

О люди из Тингри, настанет день, и ум ваш, птица гриф,
покинет ваше тело.

Теперь приходит время свободно ввысь ему взлететь!

Гриф, закончив клевать мертвое тело, покидает его и взмывает ввысъ. Точно так же, когда приходит время, ваш ум, покончив с этой жизнью, покидает ваш труп и уносится в бардо. Чтобы выйти за пределы сансары и нирваны, нам нужны два крыла – пустота и сострадание. Давайте отныне использовать эти два крыла, чтобы бесстрашно взлететь в небо грядущей жизни.

39

О люди из Тингри, в шести мирах все существа то матерью вам были, то отцом.
Любите и жалейте их всем сердцем!

Число живых существ бесконечно как бескрайнее пространство. Однако обычно мы принимаем во внимание лишь сравнительно небольшое их количество – только тех, с кем общаемся сейчас, – считая, что наши взаимосвязи с другими существами этим и ограничиваются. Среди тех, кто нам знаком, одних мы любим, других не любим, а к третьим безразличны. Исходя из такого предвзятого и очень ограниченного восприятия других, мы неизменно рождаем в себе привязанность и неприязнь. Тем самым мы накапливаем карму – движущую силу сансары.

Будь у нас способность видеть бесконечную череду жизней, прожитых нами в прошлом, мы бы знали, что на свете нет ни единого существа, которое не было бы нам отцом или матерью – и не один раз, а множество. Чтобы отплатить им за любовь и великую доброту, которые они проявляли к нам, нужно развивать в себе любовь и сострадание к ним всем, как делают это великие просветленные. Кроме того, нужно от всего сердца желать, чтобы у нас появилась способность привести их, всех до единого, к полному просветлению. Размер заслуг, приобретаемых благодаря таким помыслам, пропорционален количеству существ, а потому желание освободить бесчисленное их количество может принести бесчисленное же множество заслуг.

Основа этого – добросердечие. Будда, обращаясь к царю Прасанджиту, сказал «О великий царь, велики и многочисленны дела твои. Восседаешь ли, шествуешь, вкушаешь или покоишься, да будут все твои деяния, законы и суждения рождаться добросердечием. Так ты даруешь безмерное благо своим подданным и накопишь безмерные заслуги для себя».

Что подразумевается под добросердечием? Нежная забота о своих родителях, разумеется, тоже показатель добросердечия. Но ваши родители – это лишь два человека из бесконечного множества существ. Чтобы быть поистине добросердечным, нужно, освободившись от всякой ненависти, эгоизма и безразличия, видеть своих родителей во всех существах – не только в друзьях, но и во врагах, и в тех, с кем вы незнакомы.

Думайте о человеке, к которому испытываете сильную неприязнь, так, как если бы он был самым дорогим для вашего сердца. Если же вы чувствуете эгоистическую привязанность к одному из своих близких, относитесь к этому как ко встрече во сне, как к иллюзии, лишенной всякой реальности.

Добросердечие должно выражаться в ощутимой пользе для других. Но что такое, по вашему мнению, польза для других? Давать еду, одежду, кров и любовь – это, бесспорно, знак добросердечия, но такая доброта все-таки ограничена. Нужно стараться помогать другим в более широком, неограниченном смысле, и

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Санье Падампа filosoff.org только дхарма может дать нам такую возможность.

Необходимо стараться помогать всеми способами: прямо и косвенно, молитвами и действиями. Испытывая сострадание, произносите имена будд и бодхисаттв, например, над муравейником, или прудом, где разводят рыбу, или перед вольером для птицы и делайте пожелание: «Пусть эти мириады живых существ избавятся от перерождения в низших мирах сансары!». Есть много подобных действий, которые по-настоящему могут приносить пользу. Пусть вами постоянно движет побуждение помогать другим и все больше ширится бодхичитта – желание обрести просветление на благо всех существ.

Нельзя оценивать действия поверхностно. Их ценность зависит от нашего внутреннего отношения. Если заниматься показной благотворительностью из эгоистических соображений – рассчитывая, скажем, на благодарность или на кармическое вознаграждение – это не будет иметь ничего общего с добросердечием. Такие намерения сводят на нет качества ваших действий. Помните, что истинный путь Махаяны – это любовь и сострадание, подкрепляемые обетом направлять всех существ к просветлению.

Бодхичитта бывает двух родов: абсолютная и относительная. Абсолютная бодхичитта – это достижение пустоты, которое созревает постепенно, со временем. Относительная бодхичитта – это коренящееся в добросердечии и сострадании стремление к благу для других, которое выражается и в помыслах и в действиях. Если вы долгое время будете глубоко развивать практику относительной бодхичитты, это естественным образом преобразует ваш ум, пока не наступит достижение абсолютной бодхичитты.

Когда бодхисаттва, полностью постигнув пустоту, становится буддой, его сострадание проявляется уже не как обычные относительные мысли, наподобие таких: «Это существо молит меня о помощи, и мне нужно ему помочь» или «Это существо не просит помощи». Его сострадание и пустота, из которой оно возникает, всесторонни и всеобъемлющи. Такое сострадание не имеет ничего общего с пристрастностью, привязанностью или неприязнью – как солнце, которое одинаково отражается от любой поверхности воды, много ее или мало, чистая она или грязная. Сострадание – это самопроизвольное сияние пустоты, свободное от представлений и не поддающееся описанию.

Именно такими безграничными могут быть деяния будды на благо существ. Понимая это, вы даже в прохладном ветерке, овеивающем больного, у которого жар, будете видеть благословение и сострадание будд.

40

О люди из Тингри! Враги, которых вы привыкли ненавидеть, – лишь призраки, рожденные в сансаре от ваших действий.
Преобразите же и ненависть свою и свой враждебный ум!

Когда мы страдаем от зла, которое нам причинили без очевидной причины – как, например, пострадали тибетцы от китайцев, – это может быть лишь следствием зла, которое мы сами причинили другим в предыдущих жизнях. Отсюда следует, что, отвечая на насилие насилием, мы только порождаем еще больше страданий.

Если у вас украдут что-то ценное, не огорчайтесь и не печальтесь, не злитесь и не сожалейте. Не помышляйте о мести. Мысленно поднесите вору все, что он у вас взял, и молитесь, чтобы ваше прощение послужило очищению всех ваших прошлых ошибок. Любовь – вот единственный ответ на ненависть.

В одной из историй о прошлых жизнях Будды рассказывается о том, как совершенствовать терпение. Однажды царь, совершая прогулку по лесу со своей свитой, разгневался, обнаружив, что, пока он отдыхал в тени, его царицы ушли слушать наставления мудреца, жившего на поляне неподалеку. Этим отшельником был Кшантивадин – «Учитель Терпения». Услышав, что мудреца считают учителем терпения, царь в ярости приказал испытать его хваленое терпение – сначала отрубить ему руки, а потом и голову. Однако, несмотря на такую жестокость, мудрец действительно не чувствовал ничего, кроме любви и

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Санье Падампа filosoff.org
сострадания, молясь, чтобы потом, когда он станет Буддой, царь и царицы
стали бы его учениками.

41

О люди из Тингри, оставьте все свои труды мирские,
Поклоны совершайте и обходы – они очистят скверну тела.

Если с утра до ночи вы работаете: пашете свое поле, строите себе солидный дом или путешествуете по миру – эти труды могут принести вам финансовое вознаграждение и другие недолговечные блага. Но ничто из этого не даст вам прочного счастья и не поможет продвинуться по пути к просветлению.

Если же вы все свои дела связываете с Дхармой, то даже такой малый жест, как поклон или обход храма по кругу, будет иметь глубокое значение. Будда сказал, что сделать лишь один поклон с преданностью – достаточная причина, чтобы вы родились великим царем, и не однажды, а столько раз, сколько пылинок помещается под вашим простертым телом от поверхности земли до самого золотого основания вселенной[6 – Согласно буддийской космологии, гора Меру и четыре больших континента, восемь малых континентов и семь окружающих океанов покоятся на золотом основании.], да и то ваша заслуга не будет этим исчерпана.

42

О люди из Тингри, оставьте все свои пустые разговоры,
Молитвы повторяйте и твердите слова прибежища – они очистят скверну речи.

Как говорится: «Рот – вместилище обманов, врата всех оплошностей и проступков». Рот человека, находящегося под влиянием клеш, – источник праздной болтовни, лжи, клеветы и браны. Похоже, что у людей есть неутолимая потребность в недобрых сплетнях и постоянном обсуждении войн и других неприятностей, которыми они еще больше подстегивают клеши.

Если же в противоположность этому просто произносить молитвы, мантры или повторять имена Трех Драгоценостей: «намо Буддхая, намо Дхармая, намо Сангхая» – это может спасти вас от страдания и принести огромное благо. Тот, кто слышит имена будд, или имя Падмасамбхавы, или звуки мантры, освободится от трех великих страхов: от страха последователя Хинаяны, которого пугает вероятность падения в низшие миры; от страха последователя Махаяны, которого беспокоит вероятность впадения в эгоистические помыслы; и от страха последователя Ваджраяны, который боится поддаться привязанности к представлению о реальности явлений.

В частности, как практик Дхармы, никогда не занимайтесь праздной болтовней – пусть лучше на ваших устах всегда будут слова молитвы. Или читайте вслух глубокие книги, в которых объясняются относительный и абсолютный аспекты реальности.

43

О люди из Тингри! Привычные наклонности ума очистить можно преданности силой.
Учителя всегда вы созерцайте над головой своей!

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Санье Падампа filosoff.org
Если ваш ум постоянно поглощен мыслями о деньгах и вещах, тем самым вы на
деле лишь готовите почву для рождения духом, которого терзают голод и
жажды. Если вы одержимы мыслями о семье и близких, то лишь усиливаете боль
разлуки, которая будет вас мучить на пороге смерти.

Если же в вашем уме неизменно живет преданность, это одарит вас
непреходящей безмятежностью и удовлетворенностью. Всего лишь вспомнить имя
своего учителя достаточно для того, чтобы полностью преобразить свое
восприятие. Если хотя бы на мгновение представить гуру над своей головой,
это может развеять пелену иллюзии. Преданность – это кольцо, за которое
крюк сострадания учителя может вытащить вас из трясины сансары.

Хотя просветление неотъемлемо присутствует в вашем уме, кажется, что его
очень трудно обнаружить. Однако, если вы проявите горячую преданность и
нераздельно объедините свой обычный ум с просветленной природой учителя,
просветление может стать реальностью. Воистину, созерцание милосердного
учителя – самая глубокая из всех практик.

44

О люди из Тингри! Единым целым ваши плоть и кости стали, но
под конец их ждет распад.

Не думайте, что жизнь продлится вечно!

Наше тело из плоти и крови в конце концов неизбежно или предадут земле, или
кремируют, или бросят в реку, или скормят грифам, или просто бросят гнить.
Зачем так привязываться к нему? Тем не менее, если благодаря ему вы
практикуете дхарму, оно может быть поистине драгоценным орудием. Пока оно
не распалось, извлеките из него пользу, как можно скорее вступив на путь.
Не растратывайте его возможности на пустые дела или, что еще хуже, – на то,
чтобы накапливать неблагие действия.

45

О люди из Тингри, займите величайшую из стран, оплот
неколебимый, где нет ни перемен, ни изменений, –
Исконную природу всех вещей.

Вы можете купить участок земли, расчистить его, построить дом, возделывать
поля, считая, что в будущем все эти труды принесут вам счастье и
довольство. Но это далеко не так!

Единственная земля, действительно достойная того, чтобы стараться ее
приобрести, – это твердыня изначальной простоты, абсолютная и неизменная
природа всех вещей. Овладеть ею можно лишь одним способом: уединенной
медитацией, продвижением по различным стадиям пути, венчающегося Великим
Совершенством. В полной мере овладев ею, вы сможете пребывать там и всю
оставшуюся жизнь, и после смерти, и на протяжении всех своих грядущих
жизней. Однако, чтобы достигнуть этой цели, будьте готовы совершить тысячу
подвигов.

46

О люди из Тингри, владейте прекраснейшим из всех богатств,
сокровищем, которое не исчерпать вовеки, –
Природой вашего ума!

Прилагая огромные усилия и поставив себе твердую цель, вы можете накопить гигантское состояние и бесчисленное имущество. Неужто вы думаете, что вам удастся сохранить эти богатства навеки?! Однако есть другое богатство – такие неисчерпаемые клады, как мудрость, сострадание, вера, щедрость и усердие, которые сразу же приумножаются, когда мы их используем. Этими драгоценностями, которые свободны от всех изъянов сансары, полна сама природа ума.

47

О люди из Тингри, смакуйте лучшее из яств – узнайте дхъяны
тонкий вкус.
От голода он вас избавит!

Вкусна или безвкусна пища, которую вы едите, обильна она или скучна, в итоге она все равно превращается в испражнения. Джецун Миларэпа и другие великие йогины месяцами жили без еды и не испытывали при этом голода. Они умели поддерживать жизнь созерцанием и медитацией.

Питайтесь себя постоянными практиками покоя и прозрения, и вы будете наслаждаться вкусом безмятежности как в этой жизни, так и в грядущих жизнях. Вы избавитесь от голода-неведения, и вас будет тянуть к практике медитации.

48

О люди из Тингри, вкушайте лучший из напитков –
Нектар внимания, поток которого неиссякаем!

В отличие от обычных напитков нектар внимательности всегда при вас и может утолить вашу жажду раз и навсегда. Джецун Миларэпа сказал: «Если хочется пить, выпей чаю внимательности и бдительности».

Если вы собираетесь постепенно развивать свои достоинства и преодолевать недостатки, вам нужно постоянно осознавать, в каком состоянии ваш ум, и помнить о важности своих поступков и о последствиях, которые они могут за собой повлечь. Необходимо сохранять внимательность, чтобы вы ни делали: Идете ли вы, сидите, едите или отдыхаете. Это даст вам силы с непоколебимостью встретить смерть. Столкнувшись с устрашающими видениями бардо, вы сумеете мгновенно вспомнить о своем учителе и Трех Драгоценностях, которые избавят вас от страха. Бдительность будет помогать вам на протяжении всего процесса смерти и нового рождения – благодаря закону причины и следствия, вы будете продолжать продвигаться по пути.

Всеми вашими поступками и духовными устремлениями должна руководить внимательность. Чтобы вы ни делали, всегда применяйте три главных правила: предпринимая любое действие, делайте это с намерением принести благо всем существам; любое дело выполняйте с предельным сосредоточением и без привязанности к представлению о субъекте, объекте и самом действии; в заключение посвящайте созданные вами заслуги просветлению всех существ.

Вечером полезно вспомнить, все, что вы думали и делали в течение дня, и, раскаявшись в своих ошибках и необдуманных действиях, тем самым исправить их. Скажите себе, что, встретившись с учителем и получив его наставления, должны быть осмотрительнее, чтобы не вести себя подобным образом. Что же касается ваших благих дел, посвятите заслуги всем существам и обещайте назавтра сделать еще лучше.

О люди из Тингри, доверьтесь лишь мудрости-ригпа –
То ваш великий спутник, с которым не разлучитесь вовек!

Раньше или позже вам придется расстаться даже с самыми дорогими друзьями. Но один друг вас никогда не покинет, пусть даже вы не знаете о его существовании. Это природа будды – чистая осознанность, ригпа. Вы начинаете обнаруживать ее, слушая наставления учителя. Ваша связь будет углубляться по мере того, как вы развиваете устойчивый покой ума и глубокое прозрение реальности. В итоге вы обнаружите, что ригпа всегда было рядом и всегда пребудет с вами. Это самая верная дружба, которая у вас когда-либо могла быть.

50

О люди из Тингри, ищите юное ригпа – свое дитя, что лучше всех иных, –
Оно не рождено и не умрет!

Когда рождается ребенок, родители счастливы. Это пополнение семьи, гарантия продолжения их рода, опора в старости и наследник имущества. Однако сильная привязанность к детям, которую питают родители, в итоге зачастую приносит им больше горя, чем радости. Особенно трудно для них перенести то отчаяние, которое охватывает их, если дети уходят из жизни раньше, чем они сами.

Кроме того, нередко бывает, что родители приобрели свое состояние с помощью неблагих действий, и поощряют своих детей делать то же самое. С точки зрения кармы, закона причин и следствий, на самом деле они творят зло для друга зла, пусть и не преднамеренно. Родители поощряют своих детей пользоваться нечестно нажитым добром, а дети, делая это, продолжают приумножать зло и тем самым наносят вред своим родителям.

Что касается потомства, не лучше ли искать ригпа – самое лучшее дитя, которое неотъемлемо принадлежит вам?

Ослепленные заблуждением, вы потеряли его из виду. Но если у вас будет ясность, которая поможет вам его отыскать, оно останется с вами и даже смерть не сумеет вас разлучить. Именно оно приведет вас к твердым природы ума – единству ригпа и пустоты.

51

О люди из Тингри, покоясь в пустоте, обороняйтесь, вращая мечом ригпа –
Воззренье ваше не поддастся ничему.

Ваше воззрение должно быть таким же высоким и широким, как небо. Если в пустой природе ума проявилось ригпа, его уже не закрывает пелена клеш, которые теперь становятся его украшением. Неизменное состояние – претворение воззрения в реальность – не появляется, не преисходит и не прекращается. В нем ригпа наблюдает движения мыслей, как невозмутимый старец наблюдает за игрой детей. Сумятица мыслей может затронуть ригпа не больше, чем меч пронзить небо.

Йогини Пэлдарбум сказала Джецуну Миларэпе:

Когда я созерцаю океан,
Страница 27

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Сангье Падампа filosoff.org

Мой ум спокоен.

Когда я созерцаю волны,

Мой ум волнуется.

Так научи меня, как созерцать мне волны!

Великий йогин ответил:

Эти волны – движенье океана.

Так пусть они утихнут сами в его просторе.

Мысли – это игра ригпа. Они возникают в нем и растворяются в нем же. Осознать что оно – источник собственных мыслей, значит постичь, что ваши мысли никогда не возникали, не пребывали и не исчезали. С этого момента мысли уже не будут затрагивать ваш ум.

Следуя за своими мыслями, вы похожи на собаку, кидающуюся за палкой: каждый раз, когда швыряют палку, она бросается за ней. Если же вместо этого вы наблюдаете, откуда появляются ваши мысли, то видите, что каждая мысль возникает из пространства ригпа и в нем же растворяется, не порождая следующих мыслей. Будьте как лев – вместо того чтобы кидаться за палкой, он поворачивается к тому, кто ее бросает. Никто не бросит палку льву во второй раз.

Чтобы овладеть нерукотворной твердыней природы ума, нужно обратиться к источнику и распознать, откуда берут начало ваши мысли. В противном случае одна мысль породит другую, та – третью и так далее. Очень скоро на вас накатят воспоминания о прошлом, предположения относительно будущего, и ежемгновенное ригпа будет полностью заслонено ими.

Есть история об одном практике. Он кормил во дворе голубей рисом со своего алтаря и вдруг вспомнил, как много было у него врагов, пока он не посвятил себя дхарме. Ему в голову пришла такая мысль: «Как много голубей у моей двери! Будь у меня тогда столько солдат, я бы легко уничтожил своих врагов». Эта мысль овладела им настолько, что он уже не мог сдержать своего гнева. Покинув место своего уединения, он собрал шайку наемников и пошел мстить своим бывшим врагам. Все те преступления, которые он потом совершил, начались с одной простой ложной мысли.

Если вместо того чтобы упрочивать свои мысли, вы осознаёте их пустоту, то возникновение и угасание каждой из них будет прояснять и усиливать ваше постижение пустоты.

52

О люди из Тингри! Пусть будет медитация свободной и от апатии и от волнения.

Без мыслей и не отвлекаясь, не думайте о том, кто наблюдает.

Если ваш ум пребывает в ригпа, без мыслей о прошлом и будущем, не отвлекаясь на внешние предметы и не занимаясь умственными построениями, он будет находиться в состоянии изначальной простоты. В этом состоянии нет никакой надобности в железной руке или в принудительной бдительности, чтобы остановить свои мысли. Как сказано, «состояние будды – это естественная простота ума».

Если вы узнали эту простоту, вам нужно поддерживать это осознание с помощью свободного от усилий присутствия ума. Тогда вы будете ощущать внутреннюю свободу, при которой нет никакой нужды в том, чтобы останавливать возникновение мыслей или бояться, что они повредят вашей медитации.

53

О люди из Тингри! В природном самосовершенстве пребывая, учитесь не держаться ни за что.

Нет ничего на деле, что нужно было бы отвергать иль принимать.

Сохраняйте состояние простоты. Выпадут ли на вашу долю счастье, успех или другие благоприятные обстоятельства, принимайте все это как сон или иллюзию. Не питайте к ним привязанности. Будут ли вас преследовать болезни, клевета или другие испытания, телесные или психические, не позволяйте себе впадать в отчаяние. Пусть в вас еще сильнее вспыхнет сострадание благодаря вашему пожеланию, чтобы собственное страдание помогло исчерпать страдания всех существ. Каковы бы ни были обстоятельства, не ликуйте и не унывайте, но оставайтесь свободными и спокойными в невозмутимой безмятежности.

54

О люди из Тингри! Четыре нераздельных тела в их полном совершенстве уже присутствуют у вас в уме –
И этот плод свободен и от надежд, и от сомнений.

Состояние будды может казаться далекой, почти недостижимой целью, но на самом деле пустота, коренная природа вашего ума, – и есть не что иное, как «абсолютное тело», или дхармакая. Ясность, его естественное проявление, – это «тело полноты дарований», или самбхогакая. Исходящее из него всеобъемлющее сострадание – это «явленное тело», или нирманакая. Исконное нераздельное единство этих трех тел – это тело «природы как она есть», или свабхавикакая. Эти четыре тела, или измерения, будды всегда присутствовали в вас. Только лишь потому, что вы не знаете об их присутствии, вы думаете о них, как о чем-то отдельном от вас и далеком.

«Правильно ли я медитирую? – то и дело беспокоитесь вы. – Когда же я наконец чего-то достигну? Мне никогда не достичь уровня моего учителя». Разрываясь между надеждой и страхом, ваш ум не знает покоя.

В зависимости от вашего настроения, в один день практика идет хорошо, а в другой – совсем не идет. Вы привязываетесь к приятным переживаниям, которые возникают, когда вы достигаете устойчивого покоя ума, и вам хочется бросить практику, когда не удается утихомирить поток мыслей. Практиковать медитацию нужно не так.

В каком бы состоянии ни был ваш ум, делайте практику регулярно, день за днем, наблюдая движение своих мыслей и прослеживая их источник. Не стоит ожидать, что с самого начала вы сумеете день и ночь поддерживать течение медитации.

Поначалу лучше практиковать медитацию для исследования природы ума, устраивая короткие и частые занятия. Благодаря своему упорству вы постепенно узнаете и постигнете природу своего ума и это проникновение будет все более и более устойчивым. На этой стадии мысли утратят свою способность нарушать покой вашего ума и порабощать вас.

55

О люди из Тингри! Ваш ум – источник и сансары и нирваны, В нем нет «реальности» застывшей.

Именно наш собственный ум увлекает нас в круговорот бытия. Не видя истинной природы ума, мы сосредоточиваемся на мыслях, которые, по сути, – просто проявления этой самой природы. Однако по причине такой сосредоточенности

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Сангье Падампа filosoff.org чистая осознанность, ригпа, замерзает, сгущаясь в твердые, жесткие понятия: «я» и «другие», «желанное» и «противное» и т. п. Так мы и создаем сансару.

Если же, следуя наставлениям учителя, мы растапливаем лед этих стойких понятий, ригпа обнаруживает свою природную текучесть. Другими словами: если срубить дерево под корень, то упадут ствол, ветви, листья – всё вместе; точно так же, если пресечь мысли в их истоке, рухнет вся иллюзия сансары.

Все, что мы воспринимаем, все явления сансары и нирваны, предстают перед нами с живой яркостью радуги и точно так же, как радуга, они лишены осязаемой реальности. Как только вы распознали природу явлений – проявленную, но одновременно пустую – ваш ум освобождается от тирании заблуждения.

Узнать абсолютную природу ума – значит обрести состояние будды, а неспособность ее узнать – это погрязание в неведении. Так или иначе, именно ваш ум и ничто иное или освобождает вас или лишает свободы.

Однако это не означает, что ум – это некая вещь, над которой нужно работать, как, например, кусок глины, которой горшечник может придать любую форму. Когда учитель дает ученику введение в природу ума, он не указывает на какой-то конкретный предмет. Когда ученик ищет и находит эту природу, он не хватается за какой-то предмет, который можно удержать. Узнать природу ума – значит понять ее пустоту и только. Это постижение происходит в области прямого переживания, и его невозможно выразить словами.

Было бы заблуждением ожидать, что такое постижение будет сопровождаться обретением ясновидения, чудотворных сил и других необычайных впечатлений. Просто посвятите себя распознаванию пустоты ума!

56

О люди из Тингри! Пусть страсть и гнев, как птицы в небе,
следа не оставляют;
К тем ощущениям, что практика вам дарит, привязанности не
питайте.

Обычно мы испытываем привязанность к своей семье, к имуществу, к своему положению и неприязнь к тому, кто нам вредит или угрожает. Постарайтесь отвлечь свое внимание от этих внешних объектов и исследуйте ум, который разделяет их на желанное и ненавистное. Имеют ли ваше желание и ненависть какой-то облик, цвет, субстанцию или местоположение? Если нет, почему вы так легко подпадаете под власть таких чувств?

Это происходит потому, что вы не умеете отпускать их на свободу. Если позволять своим мыслям и чувствам возникать и исчезать самим по себе, они будут проноситься в нашем уме точно так же, как птица пролетает в воздухе, не оставляя следа. Это верно не только в отношении привязанности и гнева, но также и в отношении переживаний при медитации: блаженства, ясности и немышления. Эти переживания возникают благодаря упорной практике и являются выражением неотъемлемой творческой способности ума. Они предстают как радуги, появляющиеся когда солнечные лучи освещают дождевую пыль, и питать к ним привязанность было бы столь же бессмысленно, как бежать за радугой в надежде надеть ее вместо плаща. Просто дайте своим мыслям и переживаниям приходить и уходить, никогда не хватаясь.

57

О люди из Тингри! Сияющая ясность дхармакай не убывает и не
прибывает –
Она подобна сердцевине солнца.

Дхармакая – абсолютное измерение, высшая природа всего – не что иное, как пустота. Но пустота – не просто ничто. Она обладает познающим аспектом – сияющей ясностью, которая ведает все явления и проявляется сама собой. Дхармакая – не порождение причин и условий, а изначально пребывающая природа ума.

Узнавание этой изначальной природы можно назвать восходом солнца мудрости, которое поднимается ввысь и прогоняет ночь неведения. Тьма мгновенно рассеивается, тени исчезают. Ясность дхармакай не убывает и не прибывает, как это происходит с луной, но подобна неизменному блесканию, царящему в середине солнца.

58

О люди из Тингри! На самом деле нам нечего терять и нечего искать,
А мысли, словно вор, в пустой залезший дом, ни с чем уходят.

Убежденные в реальности того, что называют «я», и его мыслей, мы следуем за этими мыслями и чувствами и в соответствии с ними действуем, создавая кармические следствия, хорошие или плохие. На самом деле мысли похожи на вора, забравшегося в пустой дом, в котором ему нечего взять, а хозяину нечего терять. Достаточно понять, что на самом деле мысли никогда не рождались, а потому не могут ни пребывать, ни прекратить существовать, чтобы лишить их власти над нами. Мысли, освобождаемые сразу по возникновении, не оказывают никакого влияния и не влекут за собой никакого кармического следствия. Нам больше незачем опасаться плохих мыслей и полагаться на хорошие.

59

О люди из Тингри! Зачем стараться увековечить ложные виденья?
Не оставляют отпечатков чувства, как если бы вы чертили на воде.

Нам свойственны тяга к удобствам и удовольствиям и нежелание физических и нравственных страданий. Эти врожденные склонности заставляют нас искать, сохранять и стараться приумножить все, что доставляет нам удовольствие: удобную одежду, вкусную еду, приятные места, чувственные наслаждения – и пытаться избавиться от того, что нам кажется неприятным или тягостным.

Эти переменчивые и лишенные истинной сущности ощущения опираются на недолговечную связь ума с телом, и привязываться к ним не имеет никакого смысла. Вместо того чтобы с головой погружаться в свои ощущения, просто позволяйте им раствориться, едва они возникнут, как если бы это были буквы, которые вы чертите пальцем на воде.

60

О люди из Тингри! Привязанность и неприязнь рождают мысли, в которых нечего схватить и удержать, – они подобны радуге на небе.

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Сангье Падампа filosoff.org
Порой страстное желание или ненависть настолько владеет людьми, что они
готовы удовлетворить их даже ценой своей жизни, как это видно на
трагическом примере войн. Собственные мысли и чувства, продиктованные
привязанностью и неприязнью, могут казаться очень конкретными и
убедительными, но если вы внимательно их исследуете, то поймете, что они не
менее эфемерны, чем радуга.

Что касается практического применения, каждый раз, когда у вас в уме
возникнет сильное желание или вспышка гнева, пристально взглядитесь в свои
мысли и осознайте их коренную пустоту. Если вы им это позволите, мысли и
чувств растворятся сами собой. Если вы сделаете то же самое и со следующей
мыслью, и с той, что придет за ней, они потеряют свою власть над вами.

61

О люди из Тингри! Движения ума стихают сами, как тают в
небе облака.
Внутри ума нет никаких опор, там не за что схватиться.

Когда в небе собираются клубы облаков, природа неба от этого не становится
хуже, а когда облака рассеиваются, она не становится лучше. Небо не
делается ни шире или чище, ни наоборот. Оно никак не меняется и не
подвергается влиянию. Так же и природа ума: она не изменяется, возникают ли
мысли или исчезают.

Сущность ума – пустота. Его природа – ясность. Эти два аспекта ума можно
различать с описательными целями, но по сути своей они едины. Ошибочно
сосредоточиваться только лишь на одном аспекте пустоты или ясности, как
если бы они были независимыми вещами. Абсолютная природа ума – вне всяких
представлений, определений и односторонних взглядов.

У ребенка может возникнуть желание походить по облакам. Но если бы он на
самом деле очутился в облаках, он бы понял, что там некуда поставить ногу.
Так и ваши мысли кажутся чем-то существенным, пока вы не станете их
наблюдать. И тогда вы обнаружите, что они лишены какой бы то ни было
конкретной основы. Именно это мы называем единством проявленности и пустоты
вещей.

62

О люди из Тингри! Подобно ветру, что неудержим,
Освободятся сами ваши мысли, когда не будете за них
держаться.

Ветер гуляет в небе и пролетает над континентами, нигде не задерживаясь. Он
мчится в пространстве, нигде не оставляя следа. Пусть мысли пролетают в
вашем уме точно так же, не оставляя никаких кармических следов и не мешая
вам постигать исконную простоту.

63

О люди из Тингри! Ригпа, как радуга на небе: её не
схватишь.
Переживания приходят без помехи.

Ригпа, просветленный ум, то есть просто ум, освобожденный от всех
Страница 32

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Сангье Падампа filosoff.org заблуждений, выходит за пределы самого представления о бытии и небытии.

«Где есть привязанность, там нет воззрения» – это слова джецуна Драгпа Гьянцена, великого учителя из традиции сакья, которые он услышал от Манджушири, Будды Мудрости, когда узрел его в видении. О просветлении нельзя сказать, что оно существует, потому что даже будды его не видели. Нельзя сказать и что его не существует, потому что оно – источник сансары и нирваны. Пока остаются такие понятия, как существование и несуществование, вы не поймете истинную природу ума.

Хотя радугу, сияющую в небе, можно назвать небесным явлением, на самом деле она не что иное, как само небо. Точно так же переживания, возникающие в вашем уме во время медитации – и хорошие, заставляющие вас поверить, что вы обрели постижение, и плохие, которые вас обескураживают, – на самом деле не обладают никаким собственным, независимым бытием. Говорят так: «Практик медитации, который поглощен собственными переживаниями, похож на ребенка, завороженного радугой». Не придавайте никакой важности таким переживаниям, и они не смогут сбить вас с пути.

64

О люди из Тингри! Постигнув абсолютную природу, ее не
можешь выразить словами,
Как не в силах свой сон пересказать немой.

Тот, кто лишен дара речи, не может описать словами свой прекрасный сон, как бы хорошо он ни помнил его. Точно так же не поддается описанию природа ума, никакими словами не выразить ее абсолютную природу – дхармакаю. Если сказать, что она существует, то в ней нет ничего такого, что можно было бы показать, – есть лишь пустота. Если сказать, что она вовсе не существует, то как объяснить мириады ее проявлений? Абсолютная природа ума не поддается никаким описаниям, и ее невозможно понять с помощью рассудочного ума.

65

О люди из Тингри! Сравнимо постижение со счастьем юной
девы,
Не описать ее восторга и блаженства.

Обретя постижение, ум становится совершенно свободным, непринужденным, удовлетворенным, безграничным и безмятежным. Однако это постижение невыразимо, как радость юного существа.

66

О люди из Тингри! Единство ясности и пустоты подобно
отражению луны на глади вод.
Вам не к чему привязанность питать и нечему сопротивляться.

Все, что мы воспринимаем, все явления сансары и нирваны возникают просто как игра природной творческой способности ума. Эта «ясность» ума – отчетливое восприятие образа того или иного явления – сияние пустой природы ума. Пустота – это самая суть ясности, а ясность – проявление пустоты. Они нераздельны.

Ум, словно отражение луны на глади озера, ярок и очевиден, но его
Страница 33

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Сангье Падампа filosoff.org невозможно ухватить. Он живо присутствует и в то же время совершенно неосозаем. По самой его природе, которая представляет собой нераздельное единство пустоты и ясности, ничто не может быть ему преградой и сам он не может ничему препятствовать, в отличие от материального объекта, например камня, который занимает место и исключает присутствие там же других предметов. По своей сути ум невеществен и вездесущ.

67

О люди из Тингри! Ум не имеет середины и краев.
Проявленность и пустота неразделимы, как пустое небо.

Ум воспринимает зримые образы, звуки и другие явления, он ощущает счастье и страдание. Однако мир явлений сам по себе не существует. Если его анализировать, найдешь только пустоту. Точно так же, как физическое пустое пространство вмещает в себя измерения, в которых могут развиваться целые миры, пустая природа ума предоставляет место для развития его собственных проявлений. И точно так же, как физическое пространство безгранично и не имеет центра и окраин, ум тоже не имеет ни начала ни конца – и в пространстве, и во времени.

68

О люди из Тингри! На зеркало красавицы похож наш ум, когда не отвлекается на мысли;
Свободен он от умопостроений.

Если вы узнали природу ума, вам уже не нужно ограничивать себя размышлениями о ней или каким-либо образом ее изменять. На этом этапе об уме даже нельзя сказать, что он пребывает в медитации, потому что он естественным образом покоится в состоянии безмятежного единства. Нет никакой необходимости сосредоточиваться на подробностях отдельной визуализации, скажем, образа божества. Ум не будет впадать в отвлечение и заблуждение, свойственные обычному состоянию, потому что он постоянно и непринужденно пребывает в своей собственной природе.

Природу ума не затрагивают приятные или неприятные впечатления. Она просто пребывает как она есть, словно зеркало, которое, отражая лица людей, не восхищается их красотой и не огорчается их уродством. Как зеркало отражает все образы верно и абсолютно беспристрастно, точно так же и просветленный ясно воспринимает все явления, что никоим образом не отражается на его постижении абсолютной природы.

Отражение в зеркале не является частью зеркала, но в то же время находится именно в нем, а не за его пределами. Точно так же явления, которые мы воспринимаем, не находятся ни в уме, ни за его пределами. Истинное постижение абсолютной природы вещей превосходит все представления о бытии и небытии. Поэтому Нагарджуна в своих «Коренных строфах о срединном пути» говорит: «Поскольку я ничего не утверждаю, никто не опровергнет моей точки зрения».

69

О люди из Тингри! Способность познавать и пустота, неразделимые, подобны зеркалу и отраженьям в нем,
Ничто не возникает там, ничто не исчезает.

Пустота как природа ума – это не состояние полного оцепенения, не просто ничто. Она обладает способностью познавать, естественно присутствующей ясностью, которую мы можем назвать осознанностью или просветленным сознанием. Эти два аспекта природы ума – пустота и осознанность – в корне своем едины, как зеркало и отражения в нем.

Мысли образуются в пустоте и растворяются в ней же, как появляется и исчезает отражение лица в зеркале. Поскольку в действительности в зеркале никогда не существовало этого отражения, то оно и не прекращает своего существования, когда лицо перестает отражаться.

Само зеркало тоже никогда не меняется. Прежде чем вы начали свой духовный путь, вы находились в так называемом нечистом состоянии, в сансаре, где, с относительной точки зрения, властвует неведение. Вступив на путь, вы проходите через различные состояния, которые являются смесью неведения и знания. В конце пути, в момент пробуждения, не остается ничего, кроме осознанности. На протяжении всех стадий пути, хотя процесс их прохождения может выглядеть как некое преображение, сама природа ума никак не изменяется. Она не была искажена в начале пути и не стала лучше в его конце.

70

О люди из Тингри! Блаженство с пустотой неразделимы, как солнца свет с сиянием снегов.

Здесь не за что схватиться.

Когда солнце освещает снега на горной вершине, их белизна становится еще более ослепительной. Но можете ли вы разделить сияние солнечного света и снежную белизну?

Когда вы познаёте пустоту ума, неотъемлемо присутствующее в ней блаженство усиливается. Это блаженство совершенной свободы, непринужденной и от природы обнаженной. Однако никогда не нужно принимать его за нечто реальное, за что можно схватиться. Блаженство и пустота нераздельны. Как ослепителен бы ни был снежный блеск, вам не удастся удержать его в руках.

71

О люди из Тингри! Лукавые слова затихнут без следа, как эхо.

Нет в звуках ничего, за что схватиться.

Нам нравится слушать комплименты. Если вас хвалят, вам хочется, чтобы похвал было еще больше и чтобы их слышал весь мир. Столкнувшись же с критикой или узнав о недоброжелательных слухах, вы готовы перевернуть весь мир, только бы эти слова никто не услышал и не распространил дальше.

Однако на самом деле похвала и порицание – лишь пустые звуки, не заслуживающие ни малейшего внимания. Беспокоиться из-за них так же смешно, как гордиться или огорчаться из-за эха, отражающегося от скалы.

72

О люди из Тингри! Как лютня зазвучит, когда настроишь струны,

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Сангье Падампа filosoff.org
Так счастье иль страдание приходят, когда поступкам соответствуют условия.

Кусок дерева, которому придали форму лютни, и струны, натянутые так, чтобы этот инструмент издавал мелодичные звуки, – не будь этих необходимых составляющих, не было бы и музыки. Точно так же нельзя ждать счастья, не выстроив правильной основы, на которой оно может возникнуть. Счастье и страдание проистекают от сложного взаимодействия наших благих и неблагих поступков.

Как владение лютней требует прилежной практики, так и для владения счастьем необходима постоянная практика дхармы, и притом практика умелая. Если прибегать к дхарме, рассчитывая тут же получить вознаграждение, это принесет не больше успеха, чем если бы вы рьяно пытались извлечь музыку, грубо и наугад щипля струны.

С абсолютной точки зрения, радость и страдание не заключают в себе никакой осязаемой реальности. Тем не менее, на относительном уровне они подчиняются неукоснительному закону причины и следствия, как музыка подчиняется законам гармонии.

Используем другой пример: как красивые на вид и вкусные грибы бывают смертельно ядовитыми для тех, кто по неосмотрительности их съест, так и богатство, слава и чувственные удовольствия, которые на первый взгляд кажутся такими привлекательными, в итоге приведут к горькому разочарованию. Напротив, как горькое лекарство может быть действенным средством от болезни, так и практика дхармы – несмотря на трудности и испытания для тела и ума, которые она может в себе заключать, – тем не менее, приводит к неразрушимому блаженству, свободному даже от тени страдания.

Таким образом, очень важно, чтобы вы безошибочно и ясно различали то, что вам следует принять, и то, что вам следует отвергнуть.

73

О люди из Тингри, избавьте ум от всяких целей!
Сансара и нирвана в своей естественной свободе похожи на игру детей.

Наше бесконечное блуждание в сансаре – следствие наших клеш. Но возьмите на себя труд исследовать природу этих клеш, которыми мы одержимы и которые представляют собой причину круговорота бытия, и вы обнаружите, что в них нет и тени реальности. Вы найдете одну лишь пустоту.

Истинная нирвана заключает в себе бесконечные и невыразимые качества изначальной мудрости. Эти качества неотъемлемо присущи уму, а потому нет нужды их внедрять или создавать. Они обнаруживают себя в ходе освоения пути. Но с абсолютной точки зрения даже эти качества – просто пустота.

Таким образом, и сансара и нирвана – пустота. Следовательно, ни то ни другое нельзя назвать плохим или хорошим. Постигнув природу ума, вы освобождаетесь от необходимости отвергать сансару и стремиться к нирване. Глядя на мир с чистой простотой малого ребенка, вы свободны от представлений о красоте и уродстве, о добре и зле, вы больше не становитесь жертвой противоречивых склонностей, в основе которых – желание или неприязнь.

Зачем тревожиться обо всех перипетиях повседневной жизни, уподобляясь ребенку, который радуется, построив песочный замок, и плачет, когда тот рушится? Посмотрите, как изводят себя люди, чтобы получить желаемое и избавиться от нежелательного, – они похожи на мотыльков, бросающихся в пламя свечи! Не лучше ли раз и навсегда сбросить с себя тяжкое бремя своих призрачных желаний?

74

О люди из Тингри, ваш ум рождает картину мира, что окружает вас.

Так растопите этот твердый лед!

Зимой реки и озера замерзают, и вода превращается в такой твердый лед, что люди, животные и повозки могут сколько угодно передвигаться по его поверхности. С наступлением весны земля согревается и вода тает. Что же остается от всего этого твердого льда? Вода податлива и текуча, а лед тверд и крепок. Мы не можем сказать, что они одно и то же, но не можем и сказать, что они разные вещи: ведь лед – всего лишь замершая вода, а вода – растаявший лед.

То же самое и с нашим восприятием внешнего мира. Привязанность к представлению о реальности явлений, мучительная зависимость от влечения и неприязни, одержимость восемью мирскими заботами[7 – Восемь мирских забот: прибыль и потеря, удовольствие и боль, хвала и хула, слава и безвестность.] – вот причины, из-за которых ум застывает. Расплавьте лед своих представлений, чтобы мог заструиться поток свободного восприятия.

75

О люди из Тингри! Неведенье – что бьющий в луговине ключ:
Никто не сможет его заткнуть, остановить.

В течение бесчисленных жизней вы сохраняли в себе веру в истинное существование самого себя как отдельной личности и всех явлений в целом. Сила воздействия на вас этого убеждения слишком велика, чтобы вы сумели освободиться от него, просто заявив о его несостоятельности. Требуется самому ясно и непосредственно осознать, что ни «я», ни явления не обладают никакой реальностью.

Если вы попытаетесь перекрыть родник, чтобы вода не текла, перегородив его рукой или завалив камнем, напор воды за считанные секунды сведет на нет все ваши усилия. Точно так же любая попытка прекратить сильное течение мыслей, которое нередко возникает при медитации, скорее всего, потерпит неудачу, а то и повредит вашей психике. Мысли и чувства, которые вы силитесь подавить, превратятся во врагов вашей медитации.

Правильный подход заключается в том, чтобы осознать, что ваши мысли никогда не начинали существовать, а потому не могут ни продолжать существовать, ни прекратить своего существования. Как бы они ни были многочисленны, они не причинят вам никакого вреда, если вы умеете освобождать их, едва они возникнут. Ваша медитация никогда не пострадает от мыслей и не улучшится от их отсутствия.

Города и села, которые путешественник видит из окна поезда, не замедляют хода экспресса, и он тоже никак не влияет на них. Одно не влияет на другое. Вот как нужно рассматривать мысли, проносящиеся в вашем уме, когда вы медитируете.

76

О люди из Тингри! Ошибочный подход к сансаре и нирване –
ваш явный враг.

В союзники возьмите дела свои благие.

Вероятно, вы полагаете, что сансара – нечто такое, от чего вы должны избавиться любой ценой, а нирвана – то, к чему нужно стремиться всеми силами. Но на самом деле такое двойственное представление ошибочно. Оно проистекает от заблуждения, которое в свою очередь коренится в неведении.

Обезвредить заблуждение – все равно, что взять в плен командующего вражеской армии, которая тогда быстро сдастся. Однако для его захвата вам нужны союзники: учитель и благие деяния. Только с их помощью вы сумеете очистить и развить потенциал просветления, который на самом деле неотъемлемо присутствует в вас.

77

О люди из Тингри, питать не нужно надежд и опасений,
влечения и неприязни.

Пять кай природной ясностью сияют, как остров золотой.

Состояние будды включает в себя пять кай – «тел», или измерений. Это пять аспектов просветления, а именно: нирманакая («явленное тело»), самбхогакая («тело полноты дарований»), дхармакая («абсолютное тело»), свабхавикакая («тело природы как она есть») и ваджракая («тело, неизменное как алмаз»)[8] – Три кай – это аспекты природы будды, которые можно и считать единым целым, и подразделить и на два, три, четыре или пять измерений. Единая кая – это состояние будды. Две кай – это дхармакая и рупакая, или «тело формы». Три кай – это дхармакая, самбхогакая и нирманакая. Эти три кай соответствуют уму, речи и телу будды и проявляются как пять мудростей.]. Не нужно рассматривать их как нечто внешнее по отношению к вам самим, потому что они неотделимы от обычного ума. Как только вы осознаете их присутствие, заблуждение исчезнет и вам не придется искать просветления где-то еще. Путешественник, высадившийся на острове, где вместо земли сплошное золото, не найдет обычных камней, сколько бы ни искал. Вам нужно обнаружить, что качества состояния будды уже неотъемлемо присутствуют в вас.

Бесполезно тревожиться о том, что ваше продвижение происходит слишком медленно, и впадать в уныние, считая просветление недостижимой или очень отдаленной целью. Такое отношение только усилит вашу тревогу и подорвет способность практиковать с умиротворенным умом. Как сказал Миларэпа, «Не будьте нетерпеливыми на пути к просветлению, а практикуйте до последнего вздоха».

Отбросив все надежды и страхи, оставайтесь в твердой как алмаз уверенности в том, что безыскусная изначальная осознанность и есть само состояние будды. Таков путь совершенного блаженства, на котором все качества просветления будут процветать без усилий.

78

О люди из Тингри! Свободы и блага дает рожденье человеком.
На острове сокровищ очутившись, не умудрились бы вернуться
нищим!

Искатель, обнаруживший остров сокровищ, может наполнить свой корабль золотом, алмазами, сапфирами, рубинами и изумрудами. Но его удача – ничто по сравнению со счастливым даром человеческой жизни, которая дает нечто гораздо более драгоценное, чем золото и самоцветы, – возможность изучать и практиковать дхарму и тем самым наполнить жизнь смыслом. Сокровища, из которых нам нужно выбирать, – это различные учения, предлагаемые Хинаяной, Махаяной и Ваджраяной.

Именно теперь, пока вы пользуетесь всеми благоприятными обстоятельствами,

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Санье Падампа filosoff.org предоставляемыми человеческой жизнью, вы обладаете свободой, необходимой для того, чтобы практиковать дхарму[9 – Человеческую жизнь можно или потратить на бесполезные занятия, или посвятить ее тому, чтобы приблизиться к просветлению. Человеческую жизнь можно назвать драгоценной, только если в ней есть свобода практиковать дхарму, а также другие необходимые и благоприятные условия.]. Пренебречь таким счастливым случаем равносильно тому, как если бы нищий, найдя драгоценный камень, принял его за стекляшку и швырнул обратно в грязь. Еще хуже – понимая ценность человеческой жизни, сознательно растрачивать ее на развлечения и удовлетворение тщеславных мирских целей. Все это – итог заблуждения. Путешественник, вернувшийся с острова сокровищ с пустыми руками, напрасно бороздил океаны. Не делайте такой ошибки.

79

О люди из Тингри! Благая практика Великой колесницы – что драгоценность исполнения желаний.
Найдете ль вновь ее, как бы усердно ни искали?

Волшебный камень, который называют драгоценностью исполнения желаний, обладает способностью исполнять все желания и помыслы и может избавить от нищеты целую страну. Это подходящее сравнение для Махаяны, которая способна облегчить страдания всех существ.

В нынешней жизни вы встретили учителя и получили наставления по практике Махаяны. Такая встреча происходит не по воле случая, а является следствием приобретенной в течение множества прошлых жизней склонности к духовному развитию.

Достойный учитель и его учения столь же редкостны и драгоценны, как синий лотос, который называют цветком удумвара. Этот цветок выпускает бутоны, когда в мир приходит будда, распускается, когда тот обретает просветление, и увядает, когда будда покидает свое тело.

Будда пришел в наш мир, повернул колесо учений, и эти учения живут до сих пор. Вы получили их от подлинного учителя и готовы претворить их в практику. Вместо того чтобы растратить жизнь на преследование бесполезных целей, не лучше ли, воспользовавшись своей удачей и не теряя ни мгновения, сосредоточиться на том, чтобы заниматься именно этим делом?

80

О люди из Тингри, что б ни было, всегда достанет вам и пищи, и одежд на эту жизнь.
Используйте что есть и практикуйте дхарму.

Пусть ваши кладовые и шкафы переполнены, вы все равно не сможете за один раз съесть больше одного обеда и надеть больше одного костюма. На самом деле вы нуждаетесь только в том количестве еды, которое достаточно для поддержания жизни, и в одежде, которая защитит вас от стихий. Да и об этих двух предметах первой необходимости не нужно беспокоиться: Будда заверил, что никто еще не видел костей отшельника, который умер бы от голода или холода. Зачем пребывать в сомнениях из-за озабоченности тем, что вам будет нечего есть, не во что одеться и негде спать? Дхарма – лучшее применение для вашей жизни, и в этом нет никаких сомнений.

81

О люди из Тингри, пока вы молоды, упорно и усердно практикуйте.
Состаритесь – такое будет не по силам.

Когда вы молоды, нужно воспользоваться этим преимуществом, чтобы практиковать дхарму. Именно в этот период жизни умственные способности, требующиеся для изучения, размышления и медитации, наиболее высоки, и у вас есть физическая сила, чтобы переносить трудности духовной практики. Если в это время вы сумеете практиковать на пределе возможностей, то позже, когда вы станете старше, ваша практика будет достаточно устойчива, чтобы ее можно было продолжать без усилий.

Если же вы будете всё откладывать и упустите время, ваше зрение ослабеет, слух испортится, память будет изменять, вы будете уставать и болеть. Тогда будет слишком поздно начинать практику дхармы. Найдите своей молодости наилучшее применение, и тогда в старости у вас не будет горьких сожалений.

82

О люди из Тингри, когда приходят клеши, противоядием их побеждайте.
Все представления освобождайте, их возвращая в их исконную природу.

Купец, проезжая через лес, где водятся разбойники, держит наготове оружие. Путешественник, которому предстоит оказаться в стране, где свирепствует чума, берет с собой все необходимые лекарства. Точно так же вы, живя под постоянной угрозой пагубных для ума факторов: гнева, вожделения, гордости, зависти и многих других – всегда должны быть готовы бороться с ними, применяя соответствующие противоядия. Постоянная бдительность – отличительная черта хорошего практика. Возможно, вы умеете практиковать, когда все идет хорошо, но в этом мало пользы, если вы становитесь жертвой первой же возникшей эмоции.

Хороших практиков можно узнать по их реакции на трудные ситуации, способные возбудить скрытые клеши. Те, кто способен немедленно реагировать применением нужного противоядия, без труда преодолеют препятствия.

В частности, если они умеют выходить за пределы понятий субъект и объект, все их мысли освобождаются сами собой, как распутывает свои кольца свившаяся змея – без усилий и посторонней помощи. Если вы наблюдаете самый источник, откуда возникают все мысли и понятия, то осознаёте, что у всех у них одна и та же природа – пустота, нераздельная с запредельной мудростью.

83

О люди из Тингри, почаше размышляйте о всех изъянах, свойственных сансаре,
И вера ваша крепче станет.

Всегда бывают тревожные периоды, когда ваши старания не увенчиваются успехом, желания вспыхивают с новой силой, а неудовлетворенность заставляет мечтать о том, чтобы все было по-другому, нежели сейчас. В такие времена, когда вы не можете сосредоточиться на практике, думайте о несчастьях сансары. Если вы со всей ясностью напомните себе, что круговорот бытия полон страдания, это воскресит вашу веру и укрепит убежденность в учениях.

О люди из Тингри, сейчас со всем усердием основу заложите –
Когда умрете вы, она укажет, куда идти.

Командующий мощной, хорошо вооруженной армией спокойно наблюдает за наступлением врага. Точно так же и практик, который достиг непоколебимой устойчивости в своей практике, спокоен перед лицом смерти. Теперь для вас самое время развивать такую устойчивость.

Умудренный опытом путешественник готовится к отбытию, собирая все необходимое: запас продовольствия, деньги, лекарства, географические карты, компас. Раньше или позже вам придется отправиться в долгое путешествие по своим будущим жизням, а потому лучше готовиться к нему заранее, получая наставления учителя и тщательно применяя их на практике.

85

О люди из Тингри, не став свободными сейчас, сумеете ли вы
потом освободиться?
Возможность эта – словно званый пир, который собирают раз в
столетье!

Часто говорят: «Мне бы очень хотелось практиковать Дхарму, но в настоящее время это невозможно. Сначала я должен позаботиться о своей семье и обеспечить ее на будущее».

Однако именно теперь, при этой жизни, у вас есть благоприятные возможности, свобода и намерение следовать Дхарме. Зачем откладывать? Вы так уверены, что в следующей жизни у вас будут лучшие условия? К тому времени вы можете целиком погрузиться в страдания и рабство, попав в один из низших миров. Если вы лишь наблюдаете, как пролетают месяцы и годы, вы упустите возможность освободиться от порочного круга сансары.

Если вам предлагают разделить роскошное пиршество, примите это приглашение, пока есть такая возможность. Часы Дхармы пробили полдень – используйте свой шанс, пока еще не поздно!

86

О люди из Тингри, не поддавайтесь апатии и лени –
Недолог жизни срок: как у росинки.

Жизнь недолговечна, как капля росы, которая висит на кончике травинки и ее вот-вот унесет первое дуновение утреннего ветерка. Недостаточно одного искреннего желания практиковать Дхарму и намерения вскоре к этому приступить. Не ждите пассивно, пока ветер смерти развеет ваши планы, прежде чем вы нашли время на их исполнение. Как только вы подумали о практике, приступайте к ней без промедления.

У новичков ум переменчив, подвержен эмоциям, податлив, словно высокая трава на горном перевале, которую пригибает к земле преобладающий ветер.

87

О люди из Тингри, сейчас не оступитесь,
Иначе будет трудно опять найти тропу – родиться человеком.

Если лыжник, скользя по горному склону, сделает на краю пропасти один неверный шаг, это может стоить ему жизни. Однако в течение всей своей жизни вы идете по краю бездны низших миров, подвергаясь гораздо большей опасности, чем любой любитель горных лыж. Если вы упадете, почти невозможно выкарабкаться обратно на склон, по которому пролегает путь к удаче человеческого рождения. И только практика Дхармы даст вам возможность благополучно пройти по этому пути.

88

О люди из Тингри! Ученье Будды – как солнце между туч,
И именно теперь оно сияет!

Учения Будды бывают доступны не всегда. Когда заслуги всех существ, живущих в тот или иной период времени, уменьшаются, учение тоже приходит в упадок. На самом деле сейчас мы живем на грани такой темной эпохи, «века пяти видов упадка»[10 – Выражением «век пяти видов упадка», или «век пяти остатков», (*dus snyig ma lInga lDan*) переводят санскритское слово калиюга. Речь идет об эпохе остатков, отходов, когда от совершенства золотого века остались одни обломки. В частности, для этой темной эпохи характерны пять видов упадка: жизни, окружающей среды, воззрений, способностей существ и их способности противостоять клешам.], когда заходящее солнце Дхармы вот-вот скроется за западными горами. Тем не менее, время от времени оно еще может сиять, как вечернее солнце, которое появляется в просвете между облаков, и эти мимолетные мгновенья дают нам наш единственный шанс. Наступит ночь – и начнется эпоха темноты, когда даже не услышишь о Трех Драгоценностях.

Следовательно, принять учения и следовать им – дело, которое не может ждать, пока вы не почувствуете себя готовым. Если вы все еще блуждаете в лабиринте сансары, то только потому, что в прошлых жизнях или никогда не встречались с учением Будды, или не обращали на него внимания. Теперь же, если вам удастся вступить на путь, эта удача будет сопровождать вас, поддерживая ваше продвижение от одного прекрасного достижения к другому.

89

О люди из Тингри, умно вы говорите, однако этого не применяете к себе.
Свои ошибки лучше наблюдайте!

Есть люди, которые очень красноречиво умеют говорить о Дхарме, но не имеют в ней никакого личного опыта. Несмотря на бурный поток их красноречия, внутри них постоянно бушует пламя пяти ядов. Тот, кто собирается по-настоящему учить других, должен иметь истинное знание учения. Ровным пламенем хорошего фитиля можно зажечь сотню масляных светильников, а слабый язычок огня тонкого фитилька не может поддержать даже сам себя.

Если даже вы получили многочисленные наставления и теоретически знаете, как продвигаться по пути и избегать препятствий, но не применяете этих наставлений по отношению к самому себе, ваше знание остается бесполезным, подобно богатству скряги, который лишает себя пищи и умирает от голода.

Если вы искренне желаете продвижения, перестаньте закрывать глаза на свои недостатки. Собственный ум – вот что вам нужно рассматривать как в зеркале. Сохранять о себе ложное мнение, видя недостатки лишь в других, а собственные изъяны считая достоинствами, – значит начисто лишать себя

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Сангье Падампа filosoff.org возможности какого-либо продвижения. Как говорили учителя школы кадам, лучшие учения – те, что вскрывают наши скрытые недостатки. Разоблачение вора, доселе остававшегося вне подозрений, положит конец его проделкам.

Умейте распознавать свои главные недостатки, пять ядов: вожделение, гнев, зависть, гордость и неведение. Всегда помните о них и будьте готовы обезвредить, как только они проявятся. Следите за своими клешами, как царь, который, опасаясь врагов, день и ночь окружает себя бдительной стражей.

Учителя кадам говорили:

У враг ума держу я бдительности меч –
Им отражаю я нападки клеш.
Они ослабят свой напор – и я ослаблю.

Очень важно сохранять постоянную бдительность даже под натиском своих клеш. Если вы даже не подозреваете об их существовании, вы, скорее всего, упускаете главное, ошибочно считая, что по-настоящему следуете дхарме. Такая неверная практика может привести к рождению в низших мирах.

Просто смотреть на прекрасную роспись, изображающую все подробности небесных миров, – совсем не то же самое, что по-настоящему туда попасть. Просто читая рецепты врача не выздоровеешь. Если только имитировать поведение практика дхармы – это не приведет вас к освобождению. Красить ткань кое-как – пустая трата времени: краска смоется и у вас ничего не получится. Точно так же бессмысленно практиковать дхарму, если ею не проникается все ваше существо. Вы лишь зря будете тратить свой потенциал. Никто не пройдет путь за вас. Это нужно сделать самому. Конечно же, вам не удастся устраниТЬ все свои недостатки сразу. Совершенен только будда. Но вы можете очищаться постепенно, подобно тому, как яркая луна выходит из-за пелены облаков.

Нет такого тяжкого преступления, которое нельзя было бы искупить. Закоренелый убийца Ангулимала загубил 999 человек, но после встречи с Буддой стал архатом, очистив свои злодеяния благодаря силе своей веры. Приложив достаточно усилий, можно развить любое качество. Но, не имея веры и не прилагая усилий, вы никогда не станете совершенными, пусть даже вам явится сам Будда.

Утром первым движением вашего ума должна быть мысль о том, чтобы посвятить наступающий день счастью всех существ. В течение всего дня применяйте учение на практике. Вечером вспоминайте все, что сделали, сказали и подумали за этот день. Если сделали что-то хорошее, посвятите заслуги всем существам и обещайте завтра поступать еще лучше. Если сделали что-то плохое, раскайтесь и обещайте это исправить. Вот так лучшие из практиков и продвигаются день за днем, средние практики – месяц за месяцем, а наименее способные – год за годом.

90

О люди из Тингри, случится, ослабеет ваша вера – пусть это будет кратким отступлением.
Все время думайте о тяготах сансары!

В присутствии учителя вам, скорее всего, относительно легко ощущать веру и преданность. Но ум переменчив, и ваша только что зародившаяся вера хрупка и легко может не выдержать изменчивых обстоятельств сансары. Если ваша вера поколеблется, практика застопорится.

Поэтому веру нужно возвращать, и лучший способ ее напитывать и оживлять – это размышлять о сострадании и доброте учителей и дхармы, сравнивая их совершенство с несовершенством сансары. Если собрать все слезы, пролитые вами на протяжении прошлых жизней, образуется целый океан. Если собрать все тела, которые у вас были – пусть вы рождались даже насекомыми, – их груды поднимутся выше самых высоких гор. С помощью таких образов размышляйте, что только полная слепота может заставлять вас бросаться в пучину сансары, старайтесь представить сансару как ужасную темницу, из которой нужно

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Санье Падампа filosoff.org
бежать.

91

О люди из Тингри, водясь с порочными людьми, вы сами
станете вести себя порочно.
Оставьте дружбу, коль она вредна!

Ум похож на хрусталь, который принимает цвет того, что его окружает. Вы
обязательно будете перенимать хорошие и плохие качества друзей, с которыми
водитесь. Общаясь с недоброжелательными, эгоистичными, злопамятными,
нетерпимыми, заносчивыми людьми, вы переймете их недостатки. Лучше
держаться от них подальше.

92

О люди из Тингри, водясь с достойными людьми, исполнитесь и
вы достойных качеств.
Примером вам пусть будет ваш учитель!

Всегда полезно быть рядом с учителем. Такие учителя – словно рощи целебных
растений, святилища мудрости. В присутствии совершенного учителя вы быстро
достигнете просветления. В присутствии сведущего ученого вы быстро
приобретете великие знания. В присутствии великого практика медитации в
вашем уме появится духовный опыт. В присутствии бодхисаттвы ваше
сострадание станет безмерным. Все это можно сравнить с тем, как
обыкновенное бревно, лежащее рядом со стволом сандалового дерева,
постепенно пропитывается его благоуханием.

93

О люди из Тингри, обманом или ложью других мороча, морочите
вы и самих себя.
В свидетели возьмите вашу совесть!

Джецун Миларэпа сказал: «Если не в чем себя упрекнуть, это признак чистоты
наших обетов». Собственная совесть – лучший свидетель: она лучше, чем
кто-либо, знает, хорошие или плохие у вас были намерения, хорошо или плохо
вы поступили. У того, кто может добросовестно сказать: «я сделал лучшее, на
что способен», ум удовлетворен и безмятежен.

Будьте судьей собственным ошибкам, а не ошибкам других. Только будда знает
глубокие побуждения других людей. Проверяйте самих себя, чтобы убедиться,
что вы действительно живете в ладу с Дхармой. Подлинный практик чужд
преданности, построенной на эмоциях, и показного отречения. Однако бывает,
что человек, который старается внешне выглядеть безупречным во всех
отношениях, живет в полном противоречии с Дхармой.

94

О люди из Тингри, всех демонов зловредней заблужденье –
неведеньем рожденный демон.

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Санье Падампа filosoff.org
держите крепче свое оружие – внимательность и осторожность.

Неведение – изначальная причина нашего блуждания в сансаре. На самом деле каждое существо, даже самое крошечное насекомое, наделено природой будды, точно так же, как каждое кунжутное зернышко пропитано маслом. Но если существа не ведают своей истинной природы, то это помрачение, принимая различные формы, служит причиной их страдания. Вот что такое неведение.

Неведение заставляет вас верить в реальность вашего индивидуального «я» и в такую же реальность независимого бытия явлений. Отсюда возникают вожделение и неприязнь, а также целый поток клеш, проистекающий от них. Так начинает свое развитие заблуждение сансары. Закрепившись в вашем уме, оно разрушает вас, будто злой дух,несущий лишь гибель и разорение. В трактате «Путь бодхисаттвы»[11 - См. Shantideva. *The Way of the Bodhisattva*. – Trans. Padmakara Translation Group. – Boston: Shambala Publications, 1997.
[Русский перевод: Шантидэва. Бодхичарья-аватара. – СПб: Фонд «Карма Йеше Палдрон» – Изд-во «Шанг-Шунг, СПб», 1999].] Шантидэва показывает, как безжалостно вредят нам клеши на протяжении бесчисленных жизней. Следовательно, нам нужно противостоять вожделению и ненависти, а вовсе не нашим обычным врагам, которые, как и мы, тоже несчастные жертвы своих страстей.

Обычный враг, как бы он ни был жесток, может вредить вам только в этой жизни. Клеши же – более опасные враги, которые вредят вам с незапамятных времен. Они не прекращают толкать вас на неверные шаги и тем самым причиняют вам огромные страдания.

Теперь же с помощью своего учителя вы наконец можете узнать своего истинного врага. Взмахните мечом запредельной мудрости и уничтожьте демона привязанности к «я» и к представлению о реальности явлений.

95

О люди из Тингри, ваш путь пред вами, если не держитесь за яды-клеши, три их или пять.
Обзаведитесь сильным средством против них!

Слишком часто нашим умом владеют пять ядов: неведение, вожделение, ненависть, ревность, зависть и гордость. Посмотрите, как ненависть толкает отдельных людей убивать друг друга и поднимает на войну целые народы. До тех пор пока вы даете волю своим страстям, они будут управлять вами. Если же вы их тщательно проанализируете, проследив их источник, они исчезнут. Их можно сравнить с клубящимися тучами, которые со стороны кажутся такими внушительными, а внутри оказываются неосязаемыми. Короче говоря, клеши имеют только ту силу, которую вы им придаете. Вместо того чтобы снова и снова поддаваться им, избавьтесь от них раз и навсегда, и тогда до освобождения будет рукой подать.

Чтобы одержать победу, вам нужно вооружиться непоколебимой решимостью. В противном случае наставления учителя не принесут вам большой пользы, а ваша практика ни к чему не приведет. Учитель может направлять вас к просветлению, но не может отправить вас туда, будто швырнув камень в небо. Он показывает вам путь, но следовать по нему вам придется самим. Поскольку ваши клеши чрезвычайно могущественны, вам нужно противопоставить им такие же мощные средства. Чтобы избавиться от ядовитого растения, нужно вырвать его с корнем – недостаточно обломать несколько веток. Точно так же, если вы не пресечете клеши в корне, они поднимутся снова, еще более сильные, чем были.

96

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Сангье Падампа filosoff.org
О люди из Тингри, удостоверьтесь, что носите усердия броню.
Без сильного упорства вам не дождаться пробужденья.

Усердие – жизненная сила духовной практики. Шакьямуни стал Буддой, проявляя усердие в течение трех кальп, и семьдесят один раз он рождался царем, который был готов пожертвовать всем, чтобы получить Дхарму. Плодом приобретенных им благодаря этим усилиям заслуг стала необычайная сила его благословений.

Джецун Миларэпа, образец непреклонного практика, и все другие великие просветленные тоже смогли обрести просветление именно благодаря постоянным усилиям. Практик, неспособный проявлять усердие, похож на царя без телохранителей: он станет легкой мишенью для врагов – лености и клеш. Битва за освобождение будет проиграна. Так наденьте же немедля броню усердия и продолжайте битву в безопасности.

97

О люди из Тингри, не следуйте былым привычкам.
Ведь склонности вас любят посещать, как старые знакомцы.

Плохие привычки сильны и коварны: сильны – потому что коренятся в многочисленных прошлых жизнях, а коварны – потому что, выглядя привлекательно, могут довести вас до гибели. Пока вы еще новичок в практике, ваши хорошие привычки, напротив, еще слабы и робки.

Благодаря доброте вашего учителя в вашем уме начали расцветать зачатки веры, воодушевления и усердия. Но они беззащитны перед суровыми вешними обстоятельствами. Они не сравнятся с плохими привычками, как неопытный новобранец с видавшим виды воякой. Вы склонны продолжать делать всё то же, что и в прошлом: копить имущество, помогать близким, побеждать соперников и т. д. – как поступали поколения до вас. Так вы остаетесь поглощенными делами, столь же бесполезными, сколь и бесконечными.

Если вам недостает бдительности и вы продолжаете поддаваться своим дурным привычкам, то, пусть вы получили все наставления, необходимые для того, чтобы достичь освобождения, вы перейдете в следующую жизнь с пустыми руками и огромным сожалением – как тот торговец, который по оплошности задешево продал бесценную семейную реликвию и разорился. Только благодаря постоянным упражнениям вы приобретете устойчивость в своей практике и сможете уверенно и спокойно противостоять своим неблагим наклонностям.

98

О люди из Тингри, коль пониманье и свершения малы, молитесь гуру –
И станет ваше созерцание глубоким.

Иногда вас может охватить уныние: ваша практика безрезультатна и вы беспокоитесь, что она никогда не станет устойчивой. Кажется, что все идет не так, как надо, и вы подумываете, не скорее ли добьетесь успеха, если займетесь другой практикой. Если в такие моменты сомнений и колебаний вы всем сердцем исполнитесь глубокой и горячей преданности учителю, мешающие вам препятствия исчезнут и вы приступите к практике с новой силой. Непоколебимая вера и преданность действуют как увеличительное стекло, с помощью которого можно собрать солнечные лучи, от которых безо всякого труда вспыхнет охапка сухой травы.

Истинное продвижение по пути начинается с благословений, полученных от гуру, а ваша преданность придает этим благословениям особую силу. В прошлые

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Сангье Падампа filosoff.org времена большинство великих учителей обретали просветление благодаря преданности своему гуру. Например, преданность некоторых из учеников Гампопы была столь велика, что они постигали природу ума просто благодаря тому, что смотрели на гору Дагла Гампо, где он жил.

99

О люди из Тингри, желая будущего счастья, примите нынешние испытанья,
Тогда и пробуждение не за горами, а прямо подле вас!

Кто знает, какое будущее вас ждет после этой жизни? Сейчас, допустим, вам трудно переносить голод, жажду, жару и холод, но эти трудности ничтожны по сравнению со страданиями, с которыми вам, быть может, придется столкнуться в будущих жизнях. Прямо сейчас приступив к практике, начинайте готовить себе постоянное блаженство освобождения.

Если вас нисколько не заботит ваше будущее, или вы вообще сомневаетесь в существовании других жизней, помимо нынешней, и преследуете лишь обычные цели, то понапрасну тратите свои силы и все те драгоценные возможности, которые предоставляет человеческая жизнь. Если же вы искренне стремитесь обрести состояние будды, то оно не где-то далеко. Оно внутри вас. Оно здесь и сейчас. Это изначальная свежесть настоящего мгновения. Это неотъемлемое качество каждого существа без исключения.

Богач, который вкладывает свой капитал в дело, увеличивает свое состояние, а бедняк копит свои деньги и не получает от них никакой пользы. Природа будды – ваше естественное сокровище. И только от вас зависит, принесет ли оно вам немыслимое богатство.

100

О люди из Тингри, сомненья ваши ныне проясняйте у ачары!
Не будет вечно жить в Тингри старик-индиец – пора ему в
дорогу

Падампа, ачарья из Индии, который уже достиг преклонных лет, предупреждает учеников, что его дни сочтены. И вам тоже нужно извлечь пользу от мимолетной встречи учителя и ученика, получить наставления и прояснить свои сомнения.

101

О люди из Тингри, не отвлекался я от практики своей,
И вы пример с меня возьмите!

Отказавшись от всех мирских дел, Падампа Сангье обрел обычные и особые сиддхи Ваджраяны. Он постиг абсолютную природу ума и смог принести благо бесчисленным существам. Он вышел за пределы всякого отвлечения и заблуждения. В этих ста строфах-советах он выразил свое глубокое постижение. Если вы хотите достичь духовного преображения, возьмите за образец жизнь просветленных людей прошлых времен. Следуя примеру Падампы Сангье, вы, несомненно, сможете достичь его духовного уровня. Все зависит только от ваших усилий. Да наполнится ваш ум этим помыслом!

На этом заканчивается изложение завета Падампы Санье, его «Ста советов» жителям Тингри.

Глоссарий

абсолютная истина (don dam bden pa) Первичная природа ума и истинное положение всех явлений, состояние вне каких бы то ни было построений рассудочного ума; познать ее можно только благодаря изначальной мудрости и способом, исключающим всякую двойственность. Образ существования вещей с точки зрения просветленного ума.

архат (dgra bcom pa) Тот, кто победил врагов – клеши и постиг небытие личного «я», тем самым навсегда освободившись от сансары. Состояние архата – цель Шравакаяны, или Хинаяны.

бардо (bar do) Промежуточное состояние. Чаще всего этим словом называют состояние между смертью и последующим рождением. На самом деле существует шесть разновидностей бардо, охватывающие все переживания человека: бардо нынешней жизни, бардо медитации, бардо сновидений, бардо умирания, бардо ясного света дхарматы (первичной реальности) и бардо становления. Первые три бардо имеют место при жизни человека. Вторые три – это процесс смерти и нового рождения, который заканчивается зачатием, то есть началом следующей жизни.

бодхисаттва (byang chub sems dpa') Тот, кто путем сострадания стремится достичь полного просветления, или состояния будды, на благо всех существ.

бодхичитта (byang chub kyi sems; букв, «ум состояния просветления») На относительном уровне – желание достичь состояния будды на благо всех существ, а также посвятить себя необходимым для этого практикам, то есть следовать пути любви, сострадания, шести параметров (запредельных совершенств) и т. д. На абсолютном уровне – это прямое прозрение первичной природы.

будда (sangs rgyas) Тот, кто полностью устранил (sangs) две пелены: пелену помрачений клещами и более трудно уловимую пелену помрачений познанием (имеются в виду различные уровни двойственных представлений, мешающие нам узнати истинную природу вещей) – и полностью развил в себе (rgyas) две мудрости: мудрость познания первичной природы ума и явлений и мудрость, знающую все явления во всем их бесконечном множестве. Считается, что Будда Шакьямуни, «исторический» будда, это четвертый из тысячи двух будд, которым предстоит явить себя в этом мире в текущей кальпе. Однако в более широком масштабе в сутрах (особенно в сутрах Махаяны) говорится о бесчисленных буддах прошлого, настоящего и будущего времен и всех направлений пространства.

бытие, истинное, неотъемлемое, реальное (bden 'dzin) Приписываемое явлениям состояние, предполагающее, что они могут быть независимыми объектами, которые существуют сами по себе и обладают качествами, неотъемлемо им принадлежащими.

Ваджраяна (rdor rje theg pa) Совокупность учений и практик, опирающихся на тантры и другие тексты, в которых говорится об изначальной чистоте ума. Также называется Мантрайной.

Великая колесница См. Махаяна.

Великое Совершенство (rdzogs pa chen po, санскр. махасандхи) Вершина девяти последовательных колесниц и высшее воззрение школы ньингма. «Совершенство» подразумевает, что ум от природы обладает всеми качествами трех кай: его сущность – пустота, дхармакая, его природа – ясность, самбхогакая, а его всеобъемлющее сострадание – это нирманакая. См. прим. [8 – Три кай – это аспекты природы будды, которые можно и считать единым целым, и подразделить и на два, три, четыре или пять измерений. Единая кая – это состояние будды. Две кай – это дхармакая и рупакая, или «тело формы». Три кай – это дхармакая, самбхогакая и нирманакая. Эти три кай соответствуют уму, речи и телу будды и проявляются как пять мудростей.]. См. также девять

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Сангье Падампа filosoff.org последовательных колесниц.

взаимозависимость (*rten cing 'breI bar 'byung ba*) в буддийском учении основополагающее понятие, согласно которому явления считаются существующими не самостоятельно, а как сочетание взаимозависимых условий.

воззрение, медитация и поведение (*lta sgom spyod pa*) Воззрение относительно пустоты необходимо объединить со своим умом путем медитации, а проявляется оно в поведении, направленном на благо других, и в высших просветленных деяниях.

Гампопа (1079-1153) Также известен как Дагпо Ринпоче. Наиболее известный из учеников Джекуна Миларэпы, основатель школы кагью.

двойственность, двойственное восприятие (*gnyis 'dzin*) Обычное восприятие непросветленного существа, понимание явлений с точки зрения субъекта (сознания) и объекта (умственных образов и внешнего мира), а также вера в истинность их бытия.

девять последовательных колесниц (*theg pa rim pa dgu*) Три колесницы учения Сутры: Шравакаяна, Пратьекабуддаяна и Бодхисаттвяна, за которыми идут шесть колесниц Тантры: Крия, Упа, Йога, Маха-Йога, Ану-Йога и Ати-Йога. По-другому их можно подразделить на три колесницы: Хинаяну, которая охватывает две первые из перечисленных, Махаяну, которая соответствует третьей, и Ваджраяну, соответствующую шести последним.

действия, поступки (*las*) Действия, следствием которых становится счастье других, называются благими; действия, следствием которых является собственное страдание и страдание других, называются неблагими. Каждое действие, совершено ли оно телом, речью или умом, можно сравнить с семенем, которое дает всходы в этой жизни или в будущей.

Джекун Миларэпа (1040-1123) Великий тибетский йогин и поэт, его жизнеописание и духовные песни – одни из любимых произведений в тибетском буддизме. Он достиг состояния будды при жизни.

Дзогчен См. Великое Совершенство.

дхарма (*chos*) Этим санскритским словом обычно называют учение исторического Будды. «Дхарма передачи» – это свод словесных учений, устных или письменных. «Дхарма постижения» – это духовные качества, проистекающие от практики таких учений.

заблуждение (*'khrul pa*) Искаженное неведением обычное восприятие в целом.

зависимое возникновение См. взаимозависимость.

заслуги (*bsod nams*; санскр. пунья) Положительная энергия, порожденная благими действиями тела, речи и ума.

кальпа (*bskal pa*) Великая кальпа, соответствующая циклу образования и разрушения вселенной, состоит из восьмидесяти средних кальп. Средняя кальпа состоит из одной малой кальпы, в течение которой продолжительность жизни увеличивается, и второй малой кальпы, в течение которой продолжительность жизни уменьшается.

карма (*las*) Этим санскритским словом (букв, «действие») называют закон причины и следствия, с которым соотносятся наши мысли, слова и поведение. Согласно учению Будды, судьбы живых существ, их радости и страдания, их восприятие вселенной определяет не случай и не воля некоего всемогущего творца. Все это результат совершивших в прошлом действий. Точно так же будущее существ обусловлено положительным или отрицательным качеством их действий в настоящем. Различают коллективную карму, определяющую наше общее восприятие мира, и индивидуальную карму, определяющую наши личные впечатления.

клеши (*nyon mongs*) Все психические события, проистекающие от привязанности к «я», которые лишают ум покоя и затемняют его. Пять главных клеш, которые иногда называют пятью ядами, отправляющими ум, это влечение, ненависть (или гнев) неведение, зависть и гордость. Они являются главными причинами как непосредственных, так и отдаленных страданий.

лама (*bla ma*; санскр. гуру) 1. духовный учитель. Слово лама толкуют как сокращенное выражение *bla pa med*, «нет ничего выше». 2. часто так называют любых буддийских монахов или йогинов.

Махаяна (*theg pa chen po*) Отличительная черта Махаяны – глубокий взгляд на пустоту «я» и всех явлений, сочетающийся со всеобъемлющим состраданием и желанием освободить всех существ от страдания и его причин. Поэтому цель Махаяны – достижение высшего просветления, состояния будды, а ее путь – практика шести параметров.

медитация (*sgom*) Процесс ознакомления с новым восприятием явлений. Различают аналитическую медитацию и медитацию-созерцание. Объектом первой может быть какой-то изучаемый вопрос (например, понятие непостоянства), вторая позволяет нам узнать первичную природу ума и пребывать в состоянии постижения ее природы, запредельном рассудочному мышлению.

мудрость 1. (*shes rab*, санскр. праджня) Способность к правильному распознаванию, которое обычно сопровождается особым пониманием пустоты. 2. (*ye shes*, санскр. джняна)

изначальный, недвойственno познающий аспект природы ума. См. пять мудростей.

неведение (*ma rig pa*) Ошибочное представление о существах и вещах – приписывание им реального, независимого, незыблемого и неотъемлемо присущего бытия.

непостоянство (*mi rtag pa*) Грубое непостоянство проявляется в зримых изменениях, тонкое непостоянство заключается в том, что ничто не может оставаться тождественным самому себе, даже в течение непостижимо краткого мгновения.

низшие миры (*ngan song*) Ады, миры прет (мучающихся духов) и животных.

нирвана (*myang 'das*) Букв., «вне страдания». Этим словом обозначают любой из нескольких уровней просветления, в зависимости от точки зрения: Хинайана или Махаяна. См. Хинайана и Махаяна.

освобождение (*thar pa*) Обретение свободы от страдания и круговорота бытия. Однако освобождение еще не является достижением состоянием будды.

относительная истина (*kun rdzob bden pa*; букв., «всесокрывающая истина») Подразумевает явления в обычном смысле, которые на уровне обычного восприятия кажутся реальными и отдельными от ума и тем самым скрывают его истинную природу.

пагубные для ума факторы См. клеши.

перерождение (*skyes*) Последовательный ряд состояний, переживаемых потоком сознания. Включает в себя смерть, бардо и новое рождение (см. бардо).

помрачение (*sgrib pa*; санскр. аварана) То, что накрывает пеленой присущую человеку природу будды.

прибежище 1. (*skyabs yul*) Объект, в котором принимают прибежище. 2. (*skyabs 'gro*) Практика принятия прибежища. См. также Три Драгоценности.

привычные склонности (*bag chag*) Привычные схемы мышления, речи и поступков, сформированные нашими действиями в прошлых жизнях.

привязанность (к представлению о независимо существующем «я») (*bdag 'dzin*) Есть два аспекта: привязанность к представлению об истинной реальности «я» личности и привязанность к представлению о реальности внешних явлений.

природа будды (*bde gshegs snying po*) Это не некая «сущность», а первичная природа ума, свободная от пелены неведения. Каждое живое существо обладает потенциалом, позволяющим сделать эту природу реальной, для чего требуется обрести совершенное знание природы ума. В некотором роде это изначальное качество живых существ.

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Сангье Падампа filosoff.org просветление (*sangs rgyas*) Синоним – состояние будды. Высшее сиддхи, обретаемое благодаря практике. На этом уровне ставшая совершенной внутренняя мудрость объединяется с бесконечным состраданием, результатом чего становится полное понимание природы ума и явлений: как их относительного бытия (каким образом они появляются), так и их абсолютной природы (каким образом они пребывают). Такое понимание – основное противоядие для неведения, а потому и для страдания.

проявленность (*snang ba*, букв, «видимость») Мир внешних явлений. Хотя кажется, что все явления на самом деле существуют, их первичная природа – пустота. Постепенное преображение нашего образа восприятия и понимания этих явлений соответствует различным уровням пути к просветлению. См. также явления.

пустота (*stong pa nyid*) Первичная природа явлений, поскольку они лишены независимого бытия. Абсолютное понимание пустоты сопровождается спонтанно возникающим безграничным состраданием к живым существам.

путь (*lam*) Духовная практика, которая дает возможность освободиться от круговорота бытия (см. сансара) и потом достичь состояния будды.

пять мудростей (*ye shes lInga*) Пять аспектов мудрости, присущей состоянию будды: мудрость абсолютного пространства, зерцалоподобная мудрость, мудрость равенства, мудрость различия и мудрость всесвершения.

пять ядов (*dug lInga*) Вожделение, ненависть (гнев), неведение, зависть и гордость. См. также три яда.

рассудочное мышление (*rnam par thog pa*) Обычная череда мыслей, обусловленных неведением и относительной реальностью.

ригпа (*rig pa*) Чистая осознанность, недвойственная первичная природа ума, абсолютно свободная от заблуждения.

сансара ('*gro drug*) Шесть образов существования. Каждый из них имеет свой источник и господствующую силу – один из отравляющих ум ядов: мир ада – ненависть и гнев; мир прет, или голодных духов, – скупость; мир животных – неведение; мир людей – вожделение; мир асур (полубогов) – зависть; мир богов – гордость. Эти миры соответствуют восприятию существ, которое обусловлено заблуждением и проистекает от их кармы, однако кажутся им реальными.

сиддхи 1. (*dngos grub*) Плод практики, который обретают благодаря наставлениям. Обычные сиддхи могут представлять собой сверхъестественные способности, но в этой книге под словом сиддхи подразумеваются высшее сиддхи, то есть просветление. 2. (*sgrub pa*) Термин, обозначающий одну из стадий практики повторения мантр.

скандхи (*phung po*) Пять скандх – это собрания составляющих, которые образуют пять психических категорий: форму, ощущение, различие, обуславливающие факторы и сознание. На эти элементы можно полностью разложить человеческую личность. Их совокупность создает в уме, исполненном неведения, иллюзию существования «я».

собственное «я» (*bdag*) Воображаемая нами некая неизменная сущность, которая присуща лично нам и которую мы стремимся защищать и ублажать. Однако тщательным анализом этого «я» обнаруживается, что оно всего лишь наше умопостроение. На деле же «я» – это непрерывно изменяющийся поток, взаимосвязанный с другими существами и со всем миром.

сознание (*rnam shes*) В буддизме различают разные уровни сознания: грубый, тонкий и чрезвычайно тонкий. Первый соотносится с деятельностью мозга. Второй – то, что мы интуитивно называем сознанием. Это, помимо прочего, еще и способность к самосознанию, исследованию собственной природы и проявлению свободы воли. Третий аспект – это исконная способность ума познавать, свободная от умозрительных образов, возникающих в результате восприятия внешнего мира, а также из собственного воображения и памяти. Эта чистая осознанность действует не в рамках двойственного разделения на субъект и объект и не подразумевает рассудочного мышления. Эти три разновидности сознания – не отдельные его потоки, а разные уровни, различающиеся по глубине. Грубый и тонкий уровни – производные самого тонкого, а не

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Санье Падампа filosoff.org наоборот, как можно было бы предположить.

сострадание (*snying rje*) желание освободить всех существ от страдания и его причин (неблагих действий и неведения).

Его дополняют: самоотверженная любовь (желание всем существам счастья и его причин), совместная радость (радость, доставляемая благими качествами и удачами других существ) и беспристрастность (равное применение этих грех отношений ко всем существам, будь то друзья, враги или незнакомцы).

срединный путь (*dbu ma*; санскр. мадхьямака) Учение о пустоте, которое первоначально было изложено Нагарджуной и составляет основу Мантраяны (см. также Ваджраяна). «Срединный» означает, что этот путь не впадает в две крайности – нигилизм и этернализм (или материализм, вера в реальность явлений).

страдание (*sdug bsngal*) вся совокупность разнообразных переживаний неудовлетворенности, свойственная шести мирам сансары. Свою проповедь Будда начал с изложения истины о страдании – первой из четырех благородных истин. В ней говорится, что вся сансара полна страдания. Вторая благородная истина гласит, что причина страданий – клеши и проистекающие от них действия. Третья истина указывает, что страдание можно полностью прекратить. Четвертая истина предлагает путь духовной практики, благодаря которому можно устраниТЬ причины страдания и тем самым полностью его прекратить.

сутра (*mdo*) Слова Будды Шакьямуни, записанные его учениками.

Три Драгоценности (*dkon mchog gsum*, санскр. триратна) Будда, Дхарма и Сангла. Три объекта прибежища для тех, кто вступил на буддийский путь. Будда – проводник, Дхарма – путь, Сангла (все те, кто практикует учение Будды) – спутники.

три яда (*dug gsum*) Три клеши (пагубных для ума фактора): вожделение, ненависть и неведение.

ум (*sems*) с буддийской точки зрения, обычному состоянию ума свойственные неведение и заблуждение. Последовательность сменяющих друг друга мгновений восприятия создает видимость непрерывности. На абсолютном уровне ум имеет три аспекта – это пустота, ясность (способность знать всё) и спонтанное сострадание.

Хинаяна (*theig dman*) Ранняя система буддийских учений, которая берет начало от первого поворота колеса Дхармы. В центре ее внимания – четыре благородные истины (см. страдание) и двенадцатичленное зависимое возникновение (см. взаимозависимость).

явления (*snang ba*) То, что предстает перед умом благодаря восприятию чувствами и дальнейшим психическим событиям. См. также проявленность.

Примечания.

1

Учение «Умиротворение [страдания]» (*zhi byed*) принес в Тибет Падампа Санье (па дам па ссангс ргьяс; ум. в 1117 г.). Это учение опирается на Праджняпарамиту – «Совершенство запредельного знания». С этим учением связана практика чод (*gcod*), которую распространила в Тибете великая йогини Мачиг Лабдрон (*ma gcig lab sgron*, 1055–1153). Слово чод значит «отсекать». Цель практики – отсечь веру в реальность «я» и явлений, а также другие виды привязанности. Один из аспектов практики заключается в том, чтобы представлять подношение собственного тела четырем видам «гостей» (*mgon po bszhi*):

- 1) Трем драгоценностям, буддам и бодхисаттвам, достойным нашей веры и уважения;
- 2) Защитникам Учения, наделенным высшими качествами;
- 3) всем живым существам, заслуживающим нашего сострадания;
- 4) духам и вредоносным силам, перед которыми у нас есть кармические долги.

Восемь великих традиций – это восемь потоков линии передачи практики (*sgrub brgyud shing rta brgyad*): ньингма, кадам, сакья, кагью, шангпа-кагью, шиче и чод, Калачакра (или чжор-дуг) и Оргьең ньенгью.

2

Это образное сравнение идет из жизни тибетских кочевников, которые хранят сливочное масло в мешках из овечьих шкур, поэтому шерстинки могут попадать в масло. Однако на вытащенном из него волоске никакого масла не остается, а волосок не оставляет никакого отпечатка на том месте, где он был.

3

Слова истины – это сжатые и яркие формулировки основ буддизма. Ниже приведены их примеры.

Не совершая ни малейшего пагубного поступка,
Безупречно практикуй добродетель,
Полностью обуздай свой ум –
Вот учение Будды.

Все вещи преходящи,
Все страсти – это страдание,
Все дхармы лишены реальности,
Только нирвана – за пределами страданий.

4

Подношение торма из воды (*chu gtor*) и сожженные подношения (*gsur*) делаются для четырех гостей (см. прим. 1). Для торма из воды берут чистую воду и добавляют молока и муки. Подношение дыма от сожженной еды делают путем сжигания муки, смешанной с «тремя белыми» (молоком, маслом и творогом) и с «тремя сладкими» (сахаром, медом и патокой), а также добавляя благословленные вещества. Эти подношения сопровождаются визуализацией Будды сострадания Авалокитешвары в облике Касарпани и повторением его мантры ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ ХРИ. Есть много разновидностей Авалокитешвары, причем Касарпани обычно встречается в крия-тантрах. В сутрах Махаяны Авалокитешвару часто причисляют к «восьми бодхисаттвам» – непосредственным духовным наследникам Будды. С точки зрения тантр, он является полностью просветленным божеством мудрости, принадлежащим к семейству Лотоса.

5

Бардо значит «промежуточное состояние», и обычно под ним подразумевают период времени, отделяющий смерть от нового рождения. Если говорить более точно, есть шесть бардо:

1. бардо рождения и жизни (*skyed gnas bar do*);
2. бардо медитации (*bsam gtan bar do*);
3. бардо сновидения (*rmi lam bar do*);
4. бардо умирания; (*chi kha bar do*);
5. бардо дхарматы; (*chos nyid bar do*);
6. бардо поисков нового существования (*srid pa bar do*).

6

Сто советов. Учения тибетского буддизма о самом главном Санье Падампа filosoff.org

Согласно буддийской космологии, гора Меру и четыре больших континента, восемь малых континентов и семь окружающих океанов покоятся на золотом основании.

7

Восемь мирских забот: прибыль и потеря, удовольствие и боль, хвала и хула, слава и безвестность.

8

Три кай – это аспекты природы будды, которые можно и считать единым целым, и подразделить и на два, три, четыре или пять измерений. Единая кая – это состояние будды. Две кай – это дхармакая и рупакая, или «тело формы». Три кай – это дхармакая, самбхогакая и нирманакая. Эти три кай соответствуют уму, речи и телу будды и проявляются как пять мудростей.

9

Человеческую жизнь можно или потратить на бесполезные занятия, или посвятить ее тому, чтобы приблизиться к просветлению. Человеческую жизнь можно назвать драгоценной, только если в ней есть свобода практиковать дхарму, а также другие необходимые и благоприятные условия.

10

Выражением «век пяти видов упадка», или «век пяти остатков», (dus snyig ma l'inga l'dan) переводят санскритское слово калиуга. Речь идет об эпохе остатков, отходов, когда от совершенства золотого века остались одни обломки. В частности, для этой темной эпохи характерны пять видов упадка: жизни, окружающей среды, воззрений, способностей существ и их способности противостоять клешам.

11

См. Shantideva. The Way of the Bodhisattva. – Trans. Padmakara Translation Group. – Boston: Shambala Publications, 1997. [Русский перевод: Шантидэва. Бодхичарья-аватара. – СПб: Фонд «Карма Йеше Палдрон» – Изд-во «Шанг-Шунг, СПб», 1999].

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!