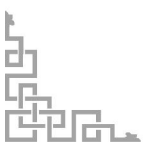




# 37 ПРАКТИК БОДХИСАТТВЫ

## КОММЕНТАРИЙ

**Автор: Его Святейшество Далай-Лама XIV**  
**Перевод: Ачарья Ньима Церинг**



ПРЕДИСЛОВИЕ ИЗДАТЕЛЯ .....	3
ПРЕДИСЛОВИЕ АНГЛИЙСКОГО ПЕРЕВОДЧИКА .....	3
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ .....	4
Вводная лекция .....	4
"37 ПРАКТИК БОДХИСАТТВЫ" .....	14
ДЕНЬ ВТОРОЙ .....	24
ВСТУПЛЕНИЕ .....	24
ДЕНЬ ТРЕТИЙ .....	44
ВСТУПЛЕНИЕ .....	44
Колофон .....	75
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	75
ПРИМЕЧАНИЯ .....	77

## ПРЕДИСЛОВИЕ ИЗДАТЕЛЯ

"37 практик бодхисаттвы" Нгульчу Гьялсэ Тогме Сангпо входят в собрание писаний традиции трансформации сознания лоджонг, но также могут быть истолкованы и в контексте традиции поэтапного пути ламрим. Этот труд — важная веха в истории развития тибетской мысли и является одним из наиболее популярных сочинений в тибетской духовной литературе. Его Святейшество Далай-лама неоднократно давал учения Дхармы, основанные на истолковании этого текста.

Данный Его Святейшеством комментарий представляется нам одним из наиболее практичных. Избрав простой и доступный для всех категорий слушателей стиль изложения, Его Святейшество затрагивает различные аспекты нашей повседневной жизни. Принятое к руководству и искренне воплощаемое на практике, учение это зародит в вашем сердце тепло сострадания. Оно способно сделать вашу жизнь богатой и насыщенной, наполнить глубоким смыслом наше редкое человеческое рождение. Изучая данный текст, мы чувствуем, как Его Святейшество напрямую говорит с каждым из нас, понимаем, что применимость его наставлений универсальна.

Английский перевод был выполнен ачарьей Ньимой Церингом, посвятившим этой работе многие месяцы кропотливого и напряжённого труда, вложившим в него душу и подарившим читателю произведение отменного качества. Я искренне сораднуюсь той благой заслуге, которую он обрёл, доведя этот труд до конца. Следует отметить и то, что свой неоценимый вклад в работу над этой книгой внесли многие учёные ламы, знатоки теории и практики тибетского буддизма.

Ту невеликую заслугу, что обретаена нами от издания этой книги, мы посвящаем благополучию и процветанию всех живых существ.

*Гьяцо Церинг,  
директор Библиотеки  
тибетских трудов и архивов.  
Апрель 1995*

## ПРЕДИСЛОВИЕ АНГЛИЙСКОГО ПЕРЕВОДЧИКА

Хотя все живые существа и стремятся к избавлению от страданий посредством своих действий тела, речи и ума, но не способные узреть истинные путь и метод, в неведении своём они принимают страдания за счастье, а ничего не значащие, бессмысленные вещи — за важные и исполненные глубокого смысла. Силою этого заблуждения они ввергают себя в круговорот страданий, которым не видно конца. Ясно осознавая это, Его Святейшество Далай-лама XIV — подлинное воплощение Сострадательного Владыки Авалокитешвары, движимый желанием привести всех без исключения живых существ к состоянию блаженства и освободить их из плена сансары, преисполненный великих любви и милосердия ко всем страждущим существам, коим довелось родиться в эту эпоху упадка, преподавал устное учение, основанное на труде Нгульчу Гьялсэ Тогме Сангпо "37 практик бодхисаттвы", в Бодхгае в 1974 году.

Расшифровка аудиокассет и составление тибетского текста были начаты научным сотрудником отдела исследований библиотеки Таши Церингом, после чего эту работу продолжил помощник редактора Вангду Церинг. Черновики были детально изучены и отредактированы выдающимися тибетскими учёными, знатоками буддийского учения: досточтимым Добумом Ринпоче, досточтимым Дагьябом Ринпоче, досточтимым Т. С. Тара и досточтимым Лати Ринпоче. Моя глубочайшая признательность всем им за их неоценимый вклад, сделавший возможным последующий перевод текста на английский

язык. Я также искренне благодарен директору библиотеки г-ну Гьяцо Церингу за его бескорыстную заинтересованность и постоянную поддержку моей работы по переводу этого текста. В долгу я и перед Вивиан Кейли, и Майком Гилмором за редактуру моего перевода, а также перед профессором Джейм Гарфилдом и доктором Полом Нетупски за те ценные замечания и предложения по переводу, которыми они со мной щедро делились. Для удобства читателя английской версии и с целью придания устному стилю изложения литературной формы текст подвергся значительной редакции и обобщениям, которые, однако, ни в коей мере не затронули смысловую, содержательную сторону Учения.

Особая благодарность моему духовному наставнику досточтимому профессору Самдонгу Ринпоче, уделившему по моей просьбе столь много своего бесценного времени редактированию тончайших нюансов перевода. Спасибо и остальным моим учителям: досточтимому профессору Йеше Тапкхе, досточтимому Тубтену Церингу и другим за их бесценные учения и заботливое руководство. Без помощи этих замечательных наставников данная книга не увидела бы свет. Глубокая благодарность досточтимому Кхамтрулу Ринпоче, Геше Друбтопу, досточтимому Ген Лосангу Гьяцо, Кирти Ценшабу Ринпоче и Ген Ламримпе за долгие беседы со мной, пролившие свет на многие тонкости буддийской философии.

Напоследок, но не в последнюю очередь я выражаю благодарность всем членам моей семьи за их неустанную помощь и поддержку.

*Ачарья Ньима Церинг,  
переводчик.*

## ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

### ВВОДНАЯ ЛЕКЦИЯ

Мы все собрались здесь, в Бодхгайе, на посвящение Калачакры. Движимые верой, вы прибыли сюда из самых разных мест. По причине извечных проблем с транспортом многие из вас проделали довольно утомительное путешествие, но, несмотря на усталость, все вы нашли в себе силы прийти сюда сегодня.

Великое посвящение состоится позже, но сначала я хотел бы заметить, что многие из присутствующих здесь, не обладая подлинным пониманием Учения, явились сюда лишь по зову собственной веры в Дхарму. За плечами у них нет опыта длительного изучения Дхармы, и посему им неведомо её истинное значение.

По ходу самого посвящения у нас не будет времени вдаваться в пространные объяснения. Потратив имеющееся у нас теперь время впустую, мы не сможем в полной мере "окупить" те затраты, тяготы и лишения, которые претерпели, добираясь сюда.

Цель нашего присутствия здесь — получить учения Дхармы и посвящение Калачакры с тем, чтобы преобразить собственное сознание. Образ нашего мышления — основная причина обретения и ключевое условие поддержания позитивного настроения ума. В ряде исключительных случаев позитивный настрой внутренне присущ уму, но случаи такие крайне редки. Поэтому мне представляется разумным, если я потрачу первые несколько дней учений, постараюсь донести до вас базовые положения Дхармы. Я думаю, лекции наши следует сделать короткими и увлекательными, чтобы мы тут с вами все не переутомились!

Сегодня я хотел бы начать это общее изложение и, в частности, остановиться на введении в учение махаяны. Путём устной передачи я буду учить вас "37 практикам бодхисаттвы", тексту, написанному Нгульчу Гьялсэ Тогме Сангпо и представляющему собой сущностное наставление по практикам бодхисаттв.

Винайя<sup>1</sup> гласит, что внимающему наставлениям в Дхарме не должно восседать на стуле или стоять, иметь на ногах обувь, на голове тюрбан или шапку, в руках зонт или оружие. Определённые исключения из этих правил могут быть сделаны для людей больных или немощных. Владыка Будда говорил в учениях об этике Дхармы:

Случись сраженному недугом человеку,  
Чтоб прокормить себя, продать все украшенья  
С изображений будд, писания и ступы,  
Поступок этот да не встретит осужденья.

Подобное исключение делается в силу того, что Буддадхарма<sup>2</sup> зиждется на сострадании. На самом деле сострадание — её корень, ядро. Положение это применимо и к нашей сегодняшней ситуации. Хотя в данный момент вы можете быть совершенно здоровы, но велик шанс, что вы заболете, если посидите достаточно долго под палящим индийским солнцем с непокрытой головой. Поэтому шапка на голове и раскрытый зонт допускаются. Те монахи, у кого нет шляпы, могут накрыть головы краем монашеского платья.

Необходимо также придерживаться норм санитарии и гигиены, соответствующих местному климату, не забывая при этом и о пристойном поведении, уважающем обычай страны и данной конкретной местности. Для тех, кто обрёл власть над стихиями четырёх внутренних элементов, нет более нужды тревожиться о влиянии элементов внешних. Однако, поскольку мы пока ещё не установили полный контроль над стихиями внутри нас, нам следует в поведении своём принимать в расчёт мощные стихии вовне.

В соответствии с установившейся традицией перед началом учений мы начитываем мантру, подавляющую или искоряющую зло, а также Сутру сердца для устранения препятствий. Делается это для того, чтобы нам не чинили козней силы зла и те, кто делает вид, что внимает или учит Дхарме, а на деле уводят нас прочь от неё. Сегодня мы прочтем Сутру сердца, чтобы рассеять препятствия, а затем я начну чтение молитв с троекратной пуджи Манджушри и продолжу молитвой призывания к Манджушри.

О Сострадательный, лучи твоего всеведущего ума...

Затем мы поднесём мандалу, после чего, дабы слить воедино мотивацию учителя и ученика, мы примем прибежище путём троекратного прочтения молитвы прибежища и порождения альтруистического настроения бодхичитты. Молитва прибежища гласит:

Я ищу прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе  
До тех пор, пока не достигну просветления.

Произнося эти две строки, мы принимаем прибежище. После этого мы обыкновенно посвящаем заслугу, что была обретена нами посредством щедрого даяния, а также передачу и получение учений Дхармы. Дающий учение говорит: "Заслуга, что накоплена мною в результате передачи учения...", а слушающий: "Заслуга, что накоплена мною в результате прослушивания учения...", таким образом, слегка изменяя текст в каждом случае. Нам также следует включить и такое посвящение: "Силою этой добродетели да обернутся все мои благие заслуги трёх времён причиной достижения мною наивысшего просветления". Это — порождение бодхичитты в форме молитвы-призывания.

Все вы проявили изрядную решимость, приехав в Бодхгаю на эти учения. Целью вашей поездки не было отведать диковинных яств или напитков, потешить себя увлекательным зрелищем или снискать себе этим паломничеством славу и признание. Вы явились сюда, чтобы получить наставления в Дхарме, включая учения махаяны, тантры, высшей йогатантры, а также посвящение Славного Калачакры, данное миру Владыкой Буддой. Стало быть, вы прибыли сюда с благородной целью, приложив немалые усилия для получения всех этих учений. Посмотрев на это, человек посторонний может подумать, что ваши усилия потрачены впустую, но, осознавая наши цели и ту причину, по которой все мы собрались здесь, мы понимаем, насколько подобное усилие благотворно.

Даже если вы и не оставили мирскую жизнь ради следования Дхарме, сами усилия, предпринятые вами с тем, чтобы добраться сюда, ясно свидетельствуют о жертве,

принесённой вами во имя Дхармы, и служат верным знаком того, что вы преисполнены благородной решимости. Что же стоит за такой решимостью и неустанными усилиями? Причина, благотворность и сама суть стремления к Дхарме состоят в том, что все живые существа в равной степени обладают понятием "я", внутренней тягой этого "я" к счастью и умиротворённости и желанием оградить его от несчастий, боли и страданий.

Подобные эмоции мы наблюдаем даже у крохотных насекомых. В случае же с представителями рода человеческого мы можем смело утверждать, что, будь они с Запада или Востока, из центральных районов страны или с её окраин, чернокожие, белые или жёлтые, — все они ищут для себя счастья и стремятся избежать страданий.

В головах наших кружит мысль: "Я хочу быть счастливым", хотя мы в полной мере и не отдаём себе отчёта в том, чем именно является это "я". Опираясь на ощущение этого "я", в нашем уме возникают мысли вроде: "Пусть я буду счастлив; пусть трудности обходят меня стороной; пусть жизнь моя будет долгой и я никогда не умру; пусть во всём у меня будет достаток — в еде, питье и одежде". Так в конечном итоге всё упирается в это "я", и лишь потом мы начинаем думать о моих родных, моей стране и прочем.

Всё это одинаково верно для всех без исключения людей на земле. Верно это и для всех живых существ во Вселенной, вплоть до мельчайших насекомых. Вполне естественно, что они лишены той остроты интеллекта и широты познаний, которые присущи человеку, и не обладают всем спектром ментальной активности, свойственной нашему сознанию. Тем не менее все они обладают понятием "я", и все они чувствуют: "Я хочу счастья" или "Я в опасности и хочу любой ценой её избежать". Так, все живые существа наделены идентичными эмоциями, такими как отвращение к страданию и стремление к счастью. Желать этого — наше исконное право, подобные желания вполне реалистичны и зачастую осуществимы на практике. В попытках достичь этих целей мы опираемся на различные средства, наилучшим образом соответствующие нашим индивидуальным возможностям, а также природе тех страданий, от которых мы хотим избавиться, и того счастья, которое стремимся обрести.

И удовольствие, и страдание могут испытываться как на телесном, так и на ментальном уровне. Помимо этого, они также могут присутствовать в теле и сознании как в краткосрочной перспективе, так и в долгосрочной, не только в этой, но и в последующих жизнях. Что касается этой жизни, мы можем представить себе различные переживания, начиная с младенческого возраста и заканчивая старостью; в отношении текущего момента мы можем думать о долгосрочной пользе в контексте сегодняшнего дня и дня завтрашнего. Хотя отношение насекомых к счастью и страданию весьма схоже с человеческим, их способность избежать страдания и обрести счастье весьма ограничена, в том числе и во времени. Они не в состоянии думать о будущем в терминах грядущих пяти, десяти или тридцати лет, как не могут они помнить годы своей молодости. Мы же, люди, думаем о достижении счастья и искоренении страданий не только на сегодня, завтра или послезавтра, но и на всю оставшуюся жизнь. Также, выходя за рамки узости личных интересов, мы способны думать о счастье родных и близких, нашего народа, всего мира.

Таким образом, живые существа, обладающие разными способностями, вовлечены в поиски счастья и борьбу со страданием на разных уровнях. Некоторые люди добиваются в жизни больших успехов, некоторые — меньших. В общем и целом при сравнении с животными мы, люди, обладаем несравненно более широким спектром разновидностей счастья, которое мы стремимся обрести, и различных типов страдания, которого требуется избежать. С того самого времени, когда человек оформился как вид, и по сей день представители рода человеческого тратят свои жизни на погоню за этими идеалами, хотя порой мы и не осознаём, что с самого рождения заняты именно этим.

Так, в детские годы нам довелось вкушать мимолётных удовольствий, после чего мы устремились на поиски всё большего и большего объёма аналогичных переживаний. К примеру, однажды, чтобы выпросить конфету или гостинец, мы солгали в малом,

безоглядно пустившись на эту авантюру ради ничтожной выгоды: получения минимального удовольствия и избежания мизерного страдания. Мы выросли, и с годами спектр наших страданий и удовольствий ширился, переживания становились всё более интенсивными, и всё больше трудностей возникало на нашем пути.

Наиболее эффективным методом обретения счастья и устранения страдания является получение знаний. Так, человечество движется по пути прогресса, создавая всевозможные образовательные учреждения — школы. В этих школах ученикам преподают различные дисциплины, включая и языки. Языки состоят из великого множества слов и несут в себе массу информации по самым разным вопросам. Ум, управляющий всем этим, должен быть достаточно острым, сообразительным и обладать способностью мыслить вариативно. Мы даём нашим детям образование именно с тем, чтобы развить в них такой ум, открытый, обладающий широким кругозором.

Существуют также и телесные страдания, которых мы стремимся избежать. Больницы строятся для того, чтобы там нас излечивали от всевозможных недугов. Целью употребления пищи и напитков, труда — будь то работа в поле, на заводе или ещё где — также являются достижение счастья и устранение страдания. В современном мире мы находим великое множество различных обычаев и укладов, мировоззрений, конституций, политических и финансовых систем, и все они имеют одну цель: достижение счастья и избежание страданий, представляя собой лишь различные прикладные аспекты или частные проявления данного процесса.

Одни из таких аспектов — различные мировоззрения или философские системы — появились потому, что люди стали пытаться исследовать эту проблему на более глубоком уровне. В результате такой целенаправленной интеллектуальной деятельности были разработаны всевозможные методики, призванные принести людям счастье и искоренить страдания. Одной из них явилось образование и создание коммунистической идеологии и образование коммунистических партий. Коммунисты утверждают, что основной причиной страданий человечества является экономическое неравенство между представителями различных слоев или классов общества. Перераспределение собственности, таким образом, является тем методом, который коммунисты применяют для того, чтобы осчастливить всех живущих и избавить их от страданий. И это лишь одно мировоззрение из множества доктрин, философий и политических систем.

Среди различных теорий и воззрений, призванных сделать людей счастливыми, есть и такие, которые не ограничиваются лишь поиском путей достижения временного, преходящего счастья и избавления от сиюминутных страданий. Те, кто ставит перед собой подобные далекоидущие цели, начинают с исследования временных причин и условий наших переживаний, изучают их возникновение, породившие их причины, причины, предшествовавшие этим причинам, и так далее, подобно изучению звеньев цепи. Так, путём глубокого анализа и размышлений мы приходим к воззрению Дхармы.

Мы можем исследовать различные аспекты страдания и блаженства: каким образом страдания настигают нас? Счастье как таковое, откуда оно берётся? Где и как возник этот мир и что послужило причиной его появления? В чём смысл и какова польза от жизни в этом мире? Ведь вне зависимости от того, есть ли от этого кому-нибудь польза или нет, мир тем не менее возник, опираясь на предшествующую фазу своего существования. Что готовит нам будущее? В силах ли мы что-либо в нём изменить и что мы о нём думаем? Необходимость конструктивных размышлений на эти темы означает, что нам не следует попросту полагаться во всём на наши глаза и уши, но стоит попытаться глубже проникнуть в суть вопроса.

Некоторые люди приписывают сотворение мира и человека Богу, утверждая, что всё сущее — его божественный промысел. Помимо этого существует и масса других теорий, одни из которых базируются на логике здравого смысла, другие — нет. Так, одни люди создают сложные философские системы, утверждающие, что: "это логично, а вот это — нет, это

истинно, а это — ложно", в то время как иные, не способные на такое глубокомыслие, проводят жизнь, зарабатывая на хлеб насущный, довольствуясь её мимолётными радостями и временной свободой от страдания. Из этих двух типов личностей первые именуется обладателями определённых философских воззрений, а последние таковых лишены. Среди личностей, исповедующих различные философские системы, мы выделяем два подвида: приверженцы внешних (небуддийских) философских школ и те, кто придерживается внутренних (буддийских) воззрений.

Пытаясь разобраться в таком сложном вопросе, как обретение счастья и избавление от страданий, мы понимаем, что на физическом уровне ответ в первую очередь следует искать в надлежащем питании, одежде, здоровом образе жизни, а также таких второстепенных материальных факторах, как крыша над головой, постель, и прочем. Но очень скоро становится очевидно, что недостаточно попросту найти в избытке пищу и наполнить ею желудок. При более глубоком исследовании страданий и удовольствий физического плана мы обнаруживаем, что хотя они и являются довольно сильными переживаниями, но по сравнению с ними душевные страдания и счастье куда интенсивнее. Абсолютно здоровый физически человек, имеющий в достатке еду и напитки, при сильном душевном переживании способен сойти с ума и даже покончить жизнь самоубийством. Многие из тех, кто сильно разбогател, постоянно внутренне напряжены, у них тяжёлое, сдавленное дыхание, и от них часто можно услышать сетования на неудовлетворённость, отсутствие счастья и смысла в их жизни.

С другой стороны, мы можем наблюдать и людей, которые остаются спокойными и радостными, даже испытывая недостаток в еде и средствах к существованию. Если мы счастливы и в душе у нас покой, нам легко переносить физическую боль и недомогание. Если же ум наш напряжён, то, получив одну вещь, мы немедленно жаждем заполучить другую и всегда полны ожиданий, ненасытны и неудовлетворены. Приключись даже самая незначительная неприятность — и мы не в состоянии этого вынести. Такой лишённый выдержки ум всегда будет недоволен и неудовлетворён, даже если его обладатель живёт в самых комфортных условиях. Таким образом, мы видим, что в вопросах счастья и несчастья наш ум играет первостепенную роль и что, преобразив образ нашего мышления, мы станем способны искоренить душевные страдания, обретя внутренний покой и умиротворённость.

Именно поэтому люди совершенно по-разному реагируют на схожие ситуации. Возьмём для сравнения двух людей, попавших в больницу: один из них следует Дхарме и верит в кармический закон причинно-следственной связи, а другой и понятия не имеет о законе кармы и весьма возбуждён и озабочен, пытается устранить страдания текущего момента. В Тибете мы говорим про такого человека: "Разбитый рот, рваный нос" — подразумевая, что, хотя несчастье приключилось с обоими, один из них, чувствуя себя совершенно бессильным, не способен вынести страдания и рыдает от боли. Другой же, испытывая те же страдания, не подаёт виду, храня спокойное и мужественное состояние духа.

Для примера мы можем посмотреть на тибетцев: в этот период нашей истории мы лишены родины, рассеяны по миру, и в связи с этим народ наш, безусловно, испытывает страдания. В дополнение к этому мы превратились в беженцев и вынуждены зависеть от воли других людей. Хотя мы и испытываем все эти трудности, умы наши довольно спокойны и, кажется, вполне удовлетворены. Прошло уже около пятнадцати лет с того момента, как мы оказались в изгнании, и в общем и целом не так уж у нас много проблем. Многие из тибетцев, что приехали сюда на учения, выглядят вполне обеспеченными людьми. Большинство тибетцев из Бутана, Индии и Сиккима, которые присутствовали на вчерашней аудиенции, были весьма нарядно одеты, и всё это при том, что, являясь беженцами, мы не владем здесь и пядью земли.

Тот факт, что, оказавшись в столь тяжёлых условиях, мы адаптировались и преуспели, можно во многом объяснить талантливостью и смекалкой нашего народа. С другой

стороны, это можно объяснить и нашими благими заслугами, как более, так и менее значительными. Благодаря нашей добродетели мы не попали в ситуацию безысходности, и дела наши идут довольно неплохо. В более широкой исторической перспективе теперешний период в жизни тибетского народа не кажется мне совершенно безнадежным. Скорее происходящее видится мне как ситуация, когда мы, тибетцы, наткнулись на временное препятствие. Благая заслуга наша не истощилась, она пленена, подобно солнцу или луне, пленённым Рахулой<sup>3</sup>. Всё произошло столь стремительно и трагично, но это не конец, и у нас есть надежда на прибывание нашей благой заслуги в будущем. Посему всем нам необходимо преисполниться отваги, творить столько благих деяний, сколько позволяют нам наши силы, накапливать заслугу и быть добросердечными. Накопление благих заслуг — исключительно важная и эффективная практика.

Будучи относительно молодым, я всерьёз рассчитываю прожить ещё долгие годы. Следуйте моему примеру. Нам всем необходимо культивировать такую решимость, чтобы жить долго, а душевным настроением нашим должно стать бесстрашие. Вы, пожилые монахи, не должны расстраиваться и падать духом, хоть вы и стареете, а волосы ваши покрыла седина или они вовсе перестали расти. В общем и целом я уверен, что добродетель ваша послужит вам в жизни надёжной опорой.

Всё это комментарии по ходу изложения, основной же мыслью, которую я хочу до вас донести, является то, что, хотя на нашу долю и выпало много тягот, лишений, невзгод и конфликтов, в умах наших по-прежнему теплится надежда и присутствует внутренняя умиротворённость. Сохранять спокойствие духа в трудную минуту исключительно полезно. Это не означает, что, практикуя Дхарму, мы тотчас искореним голод и жажду, увеличив наши запасы продуктов и напитков. Но, думая о Дхарме, мы приносим покой в наши сердца, и покой этот дарует нам блаженство. Значит, это того стоит, не так ли?

Поэтому вне зависимости от того, есть ли жизнь после смерти, существует ли причинноследственный закон кармы и Три драгоценности или нет, пока мы живы, изо дня в день нам следует хранить внутреннюю умиротворённость и не доставлять хлопот ближним. Весьма полезно обладать чувством юмора, стараться приносить пользу окружающим и прожить отведённые нам годы именно таким образом. Проснувшись рано утром, мы также должны осознавать, что днём с нами вполне может приключиться какое-нибудь несчастье. Если это на самом деле случается — ум наш будет хорошо подготовлен и мы сможем сохранить самообладание. Вечером, отходя ко сну, нам следует подумать о том, как хорошо мы смогли подготовить себя к событиям прошедшего дня утром. Иначе, если мы будем постоянно, изо дня в день, ожидать от жизни лишь покоя, счастья и радости, взирая на всё исключительно в предвкушении позитивных событий, то при любой неприятности или встрече с человеком, не вызывающим у нас положительных эмоций, ум наш тотчас придёт в смятение и такой день неминуемо завершится бессонной ночью.

Необходимо научиться мужественно сносить те трудности, что могут встретиться на нашем пути. Если кто-то вредит нам и мы отвечаем ему тем же, мы вполне можем оказаться на скамье подсудимых; вовлекая в эти распри наших друзей, мы обрекаем их на расходы, волнения и прочие проблемы. Нет смысла идти на все эти издержки — куда полезнее перетерпеть проблему. Большинство людей в мире не способны поступать таким образом: быть добрыми к окружающим, любить и поддерживать друг друга. Если нам удастся распространить в социуме такие нормы поведения, тогда у нас действительно появится надежда достичь мира на планете.

Ошибкой являются попытки найти счастье и избавиться от страданий, обманывая и унижая других. Необходимо стремиться обрести счастье и искоренить страдания через добросердечность и нравственность. Печально видеть, как люди пытаются достичь этого посредством лжи и аморальных поступков, войн и убийств. В наши дни люди на земле одержимы алчностью и коварством и действительно не гнушаются подобными методами в поисках "счастья".

Все мы являемся свидетелями невероятного материально-технического прогресса на планете, но большие страны по-прежнему продолжают притеснять малые, и братоубийственным конфликтам не видно конца. Правители полагают, что тем самым они смогут обеспечить своим народам счастье и избавить их от страданий, но на деле мы видим лишь больше напряжённости, коварства в отношениях, войн, голода и, как результат, всё больше и больше страданий, выпадающих на долю угнетаемых народов в XX столетии.

Происходит это не от недостатка продуктов питания или иных материальных факторов. Количество школ и больниц постоянно растёт, жильё и транспорт становятся всё совершеннее, а производство продуктов питания увеличивается. Но в современном обществе правда и справедливость утрачены и поэтому счастье людей идёт на убыль. Те, в чьих руках богатство и власть, могут позволить себе всё, тогда как люди честные и добропорядочные, но лишённые власти и денег бессильны.

Примеры этого можно найти в современном обществе повсеместно, и это весьма печально. Именно такое пренебрежение основополагающими нравственными ценностями в планетарном масштабе и привело к бедам Тибета. Все сегодня любят говорить о мире на планете — от Китая и Индии до западных держав. Однако на самом деле страдания угнетённых народов возникли именно от тех искажённых понятий, что определяют сегодня жизнь человеческого общества.

Но давайте вернёмся к тому, что принято называть Дхармой. Дхарма не должна практиковаться лишь людьми, населяющими далёкие страны, туземцами-дикарями с ограниченным мировоззрением. Её также надлежит практиковать людям современным, открытым, обладающим широким кругозором. При этом необходимо понимать, что нет ничего особенного в возведении монастырей, простирациях, обходах посолонь и подношениях как таковых. Является ли всё это само по себе Дхармой — большой вопрос. Если ум наш наполнен позитивной энергией, тогда это Дхарма, если эта энергия негативна — тогда действия наши Дхармой не являются.

Дхарма должна обитать в нашем сердце. Если наш ум укрощен, успокоен и расслаблен — мы практикуем Дхарму. Если некто, облаченный в монашеские одежды, вещает о трёх корзинах Учения<sup>4</sup>, но ум его не усмирён, такой человек не является истинным последователем Дхармы. Человек, обладающий Дхармой, открыт, спокоен, скромнен и по природе своей добросердечен; человек, унижающий и обманывающий других, практикой Дхармы не занимается. Поведение, являющееся истинной практикой Дхармы, состоит в отказе от лживости и приверженности правде. Человек такой не унижает других, не насмехается над ними, среди людей всегда скромно занимает низшее положение, добросердечен и самоотверженно заботится о ближних.

Даже тот, кто не приемлет теорию перерождения и прочие доктринальные положения буддизма, может задуматься и решить для себя, нужна ли ему практика Дхармы в этой теперешней жизни или нет. Мы хотим счастья себе и хотим, чтобы были счастливы наши близкие. И хотя в настоящий момент у нас может быть в избытке продуктов питания и прочих материальных ресурсов, в умах наших присутствует беспокойство и мы вынуждены жить с этим тревожным чувством. Мы можем разругаться с друзьями, начать обманывать, унижать и давить на них. В короткой перспективе это способно принести нам выгоду и обогатить настолько, что мы нарядимся в новые одежды, купим дорогие часы, станем есть деликатесы и пить самый дорогой чай. Но если все эти блага пришли к нам через обман, насилие и унижение окружающих — они не сделают нас счастливыми.

Возможно, ум наш будет терзаться мыслями о том, что деяния наши однажды приведут нас на скамью подсудимых. Поскольку теперь мы состоятельны и сильны, окружающие обращаются к нам уважительно и речи их полны подобострастия. Они расхваливают наши достоинства, вознося нас превыше самого Владыки Будды. Но за нашей спиной они могут поносить нас и говорить вещи вроде: "Чтоб ему сдохнуть медленной и мучительной смертью", и трудно найти того, кто по-настоящему относился бы к нам с симпатией. При

такой жизни, даже если у нас вдоволь еды и питья, где оно, наше счастье? В глубине души мы всё равно будем несчастны.

Вне зависимости от того, известно ли о наших прегрешениях другим, перед смертью мы будем чувствовать, что прожили жизнь неправильно, и понимание это сделает нас несчастными. Богатства, что были нажиты несправедливыми путями, невозможно будет забрать с собой. Имея огромный роскошный дом, мы и его вынуждены будем оставить позади. Мы можем иметь солидные сбережения в банке, а также сертификат, подтверждающий этот факт, но когда смерть стоит на пороге, что толку от этих денег. Мы вынуждены покинуть родных и близких, всех тех, кому мы были небезразличны, и что ещё печальнее, мы вынуждены расстаться с нашим телом.

Так, любые ценности, обретенные в этой жизни несправедливыми путями, не способны будут помочь нам в момент смерти, но, напротив, могут создать такие проблемы, как тревога о том, кому всё это отойдет после нашей кончины. Или сердце наше перед смертью может наполниться горечью при мысли о том, что столь милые нашему сердцу родственники начнут воевать друг с другом за право обладания нашим имуществом. Не печально ли закончить свои дни таким вот образом?

Однако, если мы добродетельны, заботливы и добросердечны, спокойны и всегда стараемся принести пользу другим, ставя их интересы превыше собственных, для нас не составит труда смириться с временной нехваткой средств к существованию, мы будем повсюду встречать друзей, и все вокруг станут нам как родные. Если в жизни нашей наступят тяжёлые времена, кто-нибудь из них наверняка придёт нам на помощь.

Как буддисты, мы верим в существование жизни после смерти и можем аргументированно это доказать. Нам надлежит исследовать этот вопрос непредвзято, с открытым умом, глубоко осмысливая опыт собственных переживаний. Нет сомнения, что существование наше продолжается и после физической смерти. По этой причине коллективная карма живых существ в форме результата-окружающей среды сотворила наш мир в целом, а наша индивидуальная карма создала его аспекты, определяющие те или иные наши переживания. Если жизни после смерти не существует, то мы вынуждены будем признать, что Вселенная возникла беспричинно, из ничего, ибо не будет этому другого объяснения.

Если теперь мы живём жизнью сострадательного и добродетельного человека, то в следующей жизни мы также будем испытывать счастье, и не стоит особенно тревожиться по этому поводу. Но, с другой стороны, нам предстоит испытать столько мучений в этой и последующих жизнях, если мы вступим на путь недобродетели. Подобные доводы являются веским аргументом в пользу необходимости практики Дхармы. Короче, говоря простыми словами, добросердечность и уважение к окружающим приносят счастье, а жестокосердие ведёт ко многим бедам.

В мире есть люди, которые не приемлют Дхарму и порицают её. Поэтому на нас лежит ответственность правильно разъяснить её положения, устранив тем самым всякие основания для возможной критики. Личный положительный пример человека, практикующего Дхарму, действующего по отношению к живым существам и обществу в целом с добрым сердцем и умом, исполненным сострадания, будет понятен и принят всеми вне зависимости от того, верят они в жизнь после смерти или нет. Даже с точки зрения лишь одной, теперешней жизни добросердечность и служение ближним признаются достойным поведением для всякого человека, практикует он Дхарму или нет.

Итак, сутью Дхармы является обретение доброго сердца, а полное объяснение того, как можно этого достичь, содержится в учениях махаяны. Эти буддийские учения возникли в кальп<sup>5</sup> тысячи будд. Из тех будд, что уже посетили мир с проповедью Учения, четвёртый — Будда Шакьямуни — широко известен в современном мире. В этой Земле Арьев,<sup>\*</sup> как раз здесь, в Бодхгае, две с половиной тысячи лет назад он достиг просветления. Первый

\* Индия. — Прим. пер.

поворот Колеса Учения Будда совершил в Оленьем парке Сарнатха, близ Варанаси, и продолжал давать учения, вплоть до достижения паринирваны<sup>6</sup>. Он пролил свет на различные положения Дхармы в мире людей и богов, на земле, под землёй и на небесах, многочисленным обычным последователям, немногим избранным, а также особо избранным непостижимо-тайным последователям сокровенного Учения. Таким образом, он даровал миру разнообразные, глубокие и действенные учения Дхармы.

Учения эти можно сгруппировать в две колесницы, из которых махаяна. Великая колесница, превосходит хинаяну, Малую колесницу, в аспекте мысли мотивацией бодхичитты, в аспекте поведения — практиками шести совершенств, а в аспекте результата — достижением трёх тел будды. Превосходство учения махаяны очевидно во многих практических аспектах. В махаяне вы найдёте учения сутры и тантры, из которых тантра — более высокое учение. Союз учений сутры и тантры исключительно ценен. Это вид Дхармы, распространившийся в Индии, позднее проник и в Страну снегов — Тибет.

Буддийское Учение также распространилось на север — в Монголию и некоторые республики Советского Союза, на восток — в Китай, Корею, Японию и другие страны. На западе Дхарма проникла в Афганистан и иные земли. Сам Будда Шакьямуни предрек, что учения махаяны расцветут "...в северном направлении", что подразумевает проникновение буддизма из Индии в Тибет и далее в Монголию.

Буддадхарма зародилась в Индии, во времена Будды Шакьямуни, первый раз повернувшего дхармачакру, или Колесо Учения, и преподавшего учения, содержащие в основном доктрину хинаяны. Немногим избранным он также преподавал учение махаяны, однако похоже, что учения эти не пользовались в то время большой популярностью и не получили широкого распространения. Именно поэтому некоторые люди неоднократно заявляли в прошлом да и продолжают утверждать в наши дни, что махаяна не является аутентичным Учением Будды.

После паринирваны Будды учения махаяны пришли в упадок и от них осталось одно лишь название. Ситуация такая продолжалась довольно долгое время. В соответствии с пророчеством Будды Нагарджуна и Асанга заложили фундамент возрождения махаяны, после чего учение это процветало многие столетия. Затем Учения как махаяны, так и хинаяны постепенно пришли в упадок в Земле Арьев — Индии до такой степени, что можно было подумать, будто они исчезли вовсе.

Со времени своего проникновения в Тибет и до 1959 года Учение Будды пережило немало взлётов и падений, но никогда Буддадхарма не исчезала полностью в нашей стране. Во времена царя Лангдармы она пришла в состояние упадка, продолжавшегося около восьмидесяти лет. Но и это имело место лишь в центральных провинциях У и Цанг, тогда как на окраинах Страны снегов расцвет Дхармы продолжался. В последующие века распространение Дхармы то ширилось, то ослабевало, но в целом Учение, вобравшее в себя пути сутры и тантры, прекрасно сохранилось и процветало в Тибете в течение более чем тысячи лет.

Хронологически эволюция Учения происходила от школ ньингма (старых) к школам сарма (новым). В сарма входят традиции сакья, кагью, кадам, джонанг и геденпа, или гелуг. В рамках этих традиций возникло множество различных терминов, имён собственных, наименований и практик, способов изложения и истолкования положений сутры и тантры, а также путей передачи учений и следования наставлениям лам соответствующих линий преемственности. Существуют малозначительные различия во внешних проявлениях, но в своей приверженности союзу учений сутры и тантры, получившему столь мощное развитие в Тибете, — все эти школы едины. Со временем прилегающие к Тибету территории, такие как Бутан, Сикким, Ладак, Мон (современный индийский штат Аруначал Прадеш) и Монголия, приняли тибетскую религиозную культуру. В наши дни ситуация такова, что тибетские учителя — беженцы, а их ученики благополучно проживают у себя на родине.

Однако сегодня все мы — как наставники, так и ученики — собрались здесь вместе, чтобы слушать Дхарму.

Учения Будды, состоящие из союза сутры и тантры, которые мы исповедуем, исключительно чисты и благотворны. Бодхичитта и добросердечность, которым учат сутры, служат фундаментом всего остального. Практика тантры явится лишь пустым звуком, не обладай мы бодхичиттой, и она не принесёт обещанных результатов, исключительных и глубоких в своей благотворности. Сутраяна, или Колесница сур, содержит в себе учения как махаяны, так и хинаяны. Если глубинное постижение пустотности — столь искусно изложенное в учениях махаяны — отсутствует в уме практикующего, практика тантры будет неэффективной и не принесёт никаких духовных реализаций.

Как объясняется в сутрах, корнем бесценного ума бодхичитты, заботящегося о других больше, чем о себе самом, являются любовь и сострадание. Здесь же мы находим и изложение верного воззрения пустотности, гласящее, что всё сущее лишено самобытия и обладает изначальной чистотой. Если мы лишены эмпирического постижения союза этих двух аспектов: бодхичитты и пустотности, нам не обрести плодов практики сокровенной Дхармы тантры.

Поэтому следует заложить прочный фундамент отречения, бодхичитты и воззрения пустотности, как тому учат сутры. С точки зрения высшей йога-тантры нам надлежит практиковать стадии порождения и завершения, базируясь именно на этой основе. Поступая таким образом, мы обретём глубокие и обширные плоды духовной практики, как это описано в тантрических текстах и комментариях к ним.

Без такого фундамента будет мало пользы от сокровенных тантрических наставлений, хоть речь в них и идёт о стадиях порождения и завершения, каналах, ветрах, каплях<sup>7</sup> и прочем. Чтобы получить учение, мы должны стать для него подходящим сосудом-вместилищем, так же как больной, которому предписано сильнодействующее лекарственное средство, должен быть достаточно крепок и вынослив, чтобы принять его, не подвергая себя опасности. Итак, нам надлежит твёрдо усвоить Три ключевых аспекта Пути: отречение, бодхичитту и верное воззрение, чтобы затем, практикуя тантру, должным образом трансформировать своё сознание. Только тогда тантрическая практика станет подлинным союзом сутры и тантры.

Жизненной силой любого Пути, будь то Путь сутры или тантры, является драгоценная мысль бодхичитты, что делает её исключительно важным аспектом нашей духовной практики.

\* \* \*

Теперь я приступаю к устной передаче и краткому истолкованию "37 практик бодхисаттвы", написанных тибетским учёным-йогином Нгульчу Гьялсэ Тогме Сангпо. У нас нет времени на то, чтобы подробно останавливаться на фактах его биографии, скажу лишь, что он был современником Бутона Тхамче Кхьенпы (Бутон Ринпоче<sup>8</sup>), относившегося к нему с огромным доверием и уважением. Известно, что однажды Бутон Ринпоче, испытывая проблемы с рукой, обратился к нему за помощью со словами: "Сердце твоё наполнено бодхичиттой, благослови же мою больную руку". Великое множество учеников искали наставлений у Бутона Ринпоче и Тогме Сангпо.

Каких бы воззрений ни придерживался автор, лишь бросив взгляд на его произведение, мы сразу осознаём, что Тогме Сангпо является подлинным воплощением бодхичитты и наставления его исключительно полезны и благотворны. Бодхисаттв можно безошибочно определить по различным естественным знакам — проявлениям их природы, так же как по дыму можно судить о наличии огня, а увидев цаплю, понять, что неподалёку водоём. Читая этот труд, мы начинаем понимать, отчего при упоминании имени Тогме Сангпо вполне уместно использование высокого титула "бодхисаттва".

Тогме Сангпо держал у себя лисицу, которая всегда была с ним рядом, словно домашняя собака. Поскольку сам он был человеком исключительно уравновешенным и добродетельным, эти же качества передались и его домашнему животному. Лиса не причиняла никому вреда и не ела мяса. Ум Тогме Сангпо был настолько чувствителен, что он не мог удержаться от слёз, давая учения. Некоторые ученики говорили, что, получая наставления от Бутона Ринпоче, они всегда делают это смеясь, а на учениях Тогме Сангпо на глаза им невольно наворачиваются слёзы.

Получив в ранние годы жизни обширное духовное образование, Тогме Сангпо прославился своей учёностью и оставил после себя несколько комментариев на классические буддийские трактаты. В более поздние годы, сделав бодхичитту центром своей духовной практики, он стал признанным философом и йогиним, сфокусировавшим свой ум исключительно на устремлённости к просветлению во благо всех живущих.

Устная передача "37 практик бодхисаттвы" и пояснения к ним были получены мною от Куну Ламы Тензина Гьялцена Ринпоче. Им они, в свою очередь, были получены от одного великого йогина-отшельника, ламы школы ньингма из монастыря традиции дзогчен в Восточном Тибете.

## "37 ПРАКТИК БОДХИСАТТВЫ"

Данное произведение предваряет довольно типичная вступительная часть, за которой следуют собственно текст и заключение. Ритуальная преамбула-восхваление состоит из выражения почтительного приветствия просветлённым существам и традиционного обещания сложить текст:

Намо Локешварая<sup>9</sup>

Шуньяты<sup>10</sup> всеобъемлющей и сокровенной,  
Освобождающую истину познавший,  
Гласящую, что в естестве своём все дхармы<sup>11</sup>  
Несотворённы и непреходящи,

Достигнутым прозрением окрылённый,  
От судеб мира — юдоли сансары,  
Не устранившись, целеустремлённо  
Радеющий о благе всех живущих,

Ченрези, обездоленных защитник,  
Склоняюсь, преисполненный почтения,  
Перед тобою и непревзойдённым гуру  
Посредством тела, речи и ума.

Говоря "Намо Локешварая", автор отдаёт дань уважения своему духовному наставнику и божеству-хранителю Авалокитешваре. Будда и бодхисаттвы как таковые здесь не упомянуты, но особый акцент сделан на восхвалении учителя и Авалокитешвары (тиб. Ченрези), что ясно указывает на принадлежность данного текста к категории писаний, учащих практикам бодхисаттв.

Поскольку корнем бодхичитты является великое сострадание и оно же служит основой возвышенного намерения, через опору на сострадание бодхичитта зародится в вашем сердце. Авалокитешвара — воплощение сострадания всех просветлённых существ, иными словами — будд, и поэтому автор выражает поклонение именно ему. Также он склоняется перед совершенным Учителем, поскольку, используя слова славного Джово Дже Палден Атиши: "Все благие качества, малые и великие, возникают в нас через опору на духовного

Учителя". Это означает, что все без исключения положительные качества, и в особенности качества махаяны, обретаются нами посредством преданности духовному наставнику. Основопологающий принцип пути махаяны — любовь, а точнее, бодхичитта, базирующаяся на сострадании. Все методы порождения бодхичитты, описанные в работах Шантидевы<sup>12</sup>, такие как медитация равности и замены себя другими, являются практиками бодхисаттв, обладающих исключительно сильным сознанием, и прогресс в них зависит от опоры на гуру. Вот чем вызвано это особое выражение почтения по отношению к духовному наставнику.

Какими же качествами обладают такой духовный наставник и покровитель Авалокитешвара? Они достигли совершенства в искоренении негативных эмоций и обретении духовных реализаций. Также подразумевается, что они обладают единовременным постижением двух истин, относительной и абсолютной. Если мы не в состоянии навсегда избавиться от омрачений негативных состояний сознания и препятствий к всеведению просветлённого ума — мы не сможем воспринимать две истины одновременно. Это делает нас не способными приносить пользу живым существам в полной мере, основываясь на непоколебимом и всеобъемлющем постижении всех явлений как обладающих природой пустотности. Стало быть, мы склоняемся ниц перед учителем и Авалокитешварой, как обладателями этих качеств, являющими совершенство Будды, как в искоренении всего негативного, так и в обретении всего благого.

Как гласят стихи-приветствия, открывающие коренной текст Муламадхьямика-карики:

Узревший все феномены лишёнными рожденья и исчезновенья...

Все возникающие и разрушающиеся относительные феномены взаимозависимого происхождения обладают природой таковости, а это означает, что на абсолютном плане они свободны от восьми аспектов зависимого происхождения, таких, как рождение и исчезновение, приход, уход, и прочих.

То состояние сознания, что ни на мгновение не покидает неконцептуальное медитативное сосредоточение, в котором отсутствует деление на субъект и объект и нет ни малейших помех, привносимых тончайшим умом двойственности, можно сравнить с вливанием воды в воду. С таким непоколебимым, стабильным умом мы посылаем различные эманации в сотни и тысячи уголков Вселенной, как на чистых, так и на осквернённых, мирских планах бытия.

Если к тому существуют должные предпосылки в умах живущих, деяния просветлённых существ непременно принесут им пользу. Поэтому нам следует искать прибежища в просветлённом Авалокитешваре и делать это, не только когда мы испытываем трудности. Автор говорит, что, преисполненный почтения, он всегда отныне и до скончания своих дней будет совершать перед ними земной поклон посредством трёх врат: тела, речи и ума.

Затем следует изъявление намерения сложить текст:

Источник высший счастья и блаженства —  
 Все будды, совершенные создания,  
 Явились в мир из врат священной Дхармы,  
 Вооружённые духовных практик знанием.

Поскольку на пути к освобождению  
 Познания исключительно важны,  
 Их сыновей<sup>13</sup> достойные деяния  
 Мной будут вкратце вам объяснены.

Наша карма является тем подлинным источником, из которого проистекают все наши беды и радости: счастье, дарованное благой кармой, и страдания — результат кармы неблагоприятной. Поскольку причинами наших страданий являются дефекты ума, изъяны эти требуются

устранить, в то время как причины счастья, такие как высоконравственное поведение и прочие благие качества, необходимо культивировать.

Основательно поразмыслив над этим вопросом, мы поймём, что, для того чтобы развить благие качества и тем самым обрести счастье, необходимо практиковать Дхарму, ведь Учение Будды — источник подлинного счастья и пользы.

Поэтому, как гласит "Нгагрим Ченмо" ("Великое руководство к ступеням мантры.") Дже Ринпоче (ламы Цонкапы):

Источник благ и счастья всех блуждающих существ,  
Включая и божеств, — есть лишь учения Будды.  
Уверься в этой истине и следуй сокровенной Дхарме,  
С решимостью и силой великой,  
Не отрекаясь от неё даже под страхом смерти.

Следуя Дхарме, мы можем достичь полного просветления — обладания всеми благими качествами и свободы от всяких негативностей. Тогда, естественным образом, мы станем способны безгранично творить добро, и, словно в магическом танце, являя различные аспекты, наиболее подходящие характерам, предрасположенностям и верованиям живых существ, мы сможем приносить пользу страждущим спонтанно и без усилий. Такие плоды высшего состояния просветления достигаются посредством практики святой Дхармы, и именно это позволяет нам утверждать, что Дхарма является источником всякой пользы и подлинного счастья.

Практикуя Дхарму, будды прошлого освободились от всех изъянов и обрели все позитивные качества, полностью реализовав собственное благо и облагодетельствовав окружающих спонтанно и без усилий. Помня о смысле просветления, о качествах Дхармы и той пользе, что в ней заключена, мы должны заняться ею на практике, не ограничиваясь лишь интеллектуальными познаниями, полученными от прослушивания учений.

Тот, кто, зная лишь одно слово Дхармы, применяет его на практике, обретёт глубокие, исключительные результаты; тот же, кто может по памяти прочесть хоть сто тысяч писаний, но Дхармы при этом не практикует, получит от этого лишь малую пользу. Именно поэтому мы находим в тексте особое упоминание о важности духовной практики.

Итак, если мы хотим избежать страдания и обрести счастье, избавиться от всех изъянов и довести до совершенства свои благие качества, нам следует приступить к практике Дхармы прямо сейчас. Автор также объясняет, как надлежит возвращать драгоценную мысль бодхичитты, радеющую о благе других более, чем о своём собственном, и являющуюся наипервейшей практикой бодхисаттвы.

Так как, приступая к изложению основного содержания текста, я буду руководствоваться в его истолковании принципом деления практикующих Дхарму на три типа, хочу отметить, что текст начинается с упоминания практикующих низшего типа, личностей, чьи способности ограничены:

## 1

Снискав исполненный даров и не имеющий изъянов,  
Челнок столь редкого в миру людей рождения,  
Себя и всех существ из океана  
Сансары возжелай освобождения.

Без отвлечений ум дисциплинируй,  
Не замечая смену дня и ночи,  
Внимай, осознавай и медитируй —  
Так поступает сын Победоносных.

Чтобы практиковать Дхарму, мы должны обладать знаниями о ней. Чтобы узнать о ней, необходимо её слушать. Поскольку теперь мы обладаем человеческим телом, внимая и размышляя о Дхарме, мы сможем понять смысл этого Учения. Обладая такой возможностью, спешите практиковать, ибо, поступая безрассудно теперь, когда мы обрели человеческое рождение, на что мы сможем рассчитывать потом, покинув мир людей? В настоящий момент я учу, а вы внимаете Дхарме. Но, родись мы, к примеру, собаками, физические характеристики такого рождения лишили бы нас благой возможности изучать и практиковать Дхарму и ум наш не влекло бы к ней. Мы были бы совершенно беспомощны.

Но мы рождены в человеческом облике, и вдобавок нам посчастливилось появиться на свет там и тогда, где и когда Учение Дхармы процветает. Глаза наши способны видеть, уши слышать, а умы — хоть в малой мере отличать добро от зла, истину от лжи. Поэтому в настоящий момент нам следует практиковать Дхарму путём слушания, размышления и медитации. Некоторые люди неграмотны и не способны прочесть и слова Дхармы, однако, являясь людьми, они всё же могут приложить усилия и узнать больше об Учении через общение с другими, углубив свои познания о Дхарме соразмерно имеющимся у них возможностям.

Со старостью наш рассудок слабеет, чувства приходят в упадок, мы бормочем что-то нечленораздельное себе под нос, но всё же мы остаёмся людьми и можем прилагать усилия, которые нам по плечу, направленные на постижение Дхармы. Куда лучше быть человеком, чем собакой или лошастью. На худой конец всякий способен повторять "Ом Мани Падме Хум"<sup>14</sup>. Поэтому наше человеческое рождение исключительно ценно.

Однако нет ничего чудесного в человеческом рождении как таковом. На земле живёт более четырёх миллиардов человек, и, если мы подсчитаем, скольким из них посчастливилось родиться в месте, где Учение Дхармы процветает, число это окажется не таким уж большим. Затем среди них окажется не так уж много тех, кто обладает верой в Дхарму и возможностью практиковать её посредством слушания, размышления и медитации на союзе сугры и тантры. Понимая это, мы должны проявлять максимальное усердие в практике, не впадать в уныние и предпринимать всё возможное, с тем чтобы не потратить впустую это драгоценное человеческое рождение. Глупо транжирить отведённое нам время и при этом ожидать благих результатов в будущем.

Весьма трудно обрести столь удачное сочетание всех дарований и свобод, присущих драгоценному человеческому рождению. Вы спросите почему? Потому, что для обладания ими необходима полная совокупность специфических причин, да и само человеческое рождение также недостижимо при отсутствии надлежащей причины. Какова же причина человеческого рождения? Это накопленная нами в прошлом благая заслуга. Однако благая карма прошлого имеет тенденцию исчерпываться и нуждается в постоянном пополнении добродетельной активностью настоящего. К примеру, если у кого-то раньше были деньги, но теперь закончились, что толку идти за покупками. Подобным же образом, хотя в прошлом мы могли накопить благую карму, это нам не поможет, если теперь мы таковой не обладаем.

Трудно сказать, пребывает ли в нас до сих пор, не приходя в упадок, благой потенциал ранее накопленной позитивной кармы. Часть той добродетели, что мы совершали в прошлом, могла соответствовать требованиям чистоты подготовительной фазы, собственно действия и завершающего акта, но часть её могла проистекать и из осквернённых помыслов. Помимо этого сильные негативные эмоции, такие как гнев, способны уничтожить потенциал благодеяний прошлого. Гнев — сильнейший разрушитель благих заслуг, весьма часто овладевает нашим умом, иницируемый как существенными, так и малозначительными обстоятельствами.

Не следует всецело полагаться на энергию ранее накопленной благой кармы, поскольку мы не можем быть уверены, что она по-прежнему продолжает оказывать положительное

влияние на нашу жизнь в данный момент. Реши мы целиком понадеяться на былые заслуги, и может статься, что к моменту смерти наши шансы на новое рождение в мире людей окажутся ничтожно малы. Но, если мы накопили существенный положительный потенциал в этой жизни, мы сможем смело довериться ему, покидая этот мир. Тогда, даже если условия нашего теперешнего существования станут невыносимыми, мы всегда можем ожидать лучшего в будущих жизнях.

Должным образом исследовав поток нашей активности, мы, вполне возможно, обнаружим, что не совершили в прошлом благих деяний, на которые теперь можно было бы положиться, или поймём, что хотя и творили добро, однако не столь интенсивно, чтобы можно было полностью доверить ему своё будущее. Если дело обстоит именно так, то нам следует поступать исключительно осторожно. Не позволяйте уму расслабиться и пассивно ожидать "снисхождения блага", ибо это будет означать, что вы занимаетесь самообманом, существуя в некоей вымышленной реальности. Для нас очень важно, заняв конструктивную, деятельную позицию, творить добро в нашей теперешней жизни, полной свобод и возможностей.

Многие люди задаются вопросом, означает ли практика Дхармы обязательный уход из мира, отказ от общественной жизни, домашнего очага, родных и близких. Естественно, если это в наших силах, мы должны практиковать именно таким образом. Но существует и множество иных способов следовать Дхарме, стараясь по мере сил развить доброе сердце и, отказавшись в повседневной жизни от таких неблагих деяний, как ложь и воровство, быть людьми честными и добродетельными, трудиться на благо других, укрощать пыл своих страстей, стремясь достичь удовлетворённости. Тем, у кого нет возможности целиком и полностью посвятить себя духовным практикам, следует постараться время от времени начитывать шестислоговую мантру божества сострадания Авалокитешвары, что также является Дхармой.

Когда мы внимательны и осознанны, наша повседневная жизнь обретает смысл. Те, в ком по-прежнему сильны дурные привычки, такие как лень, лживость, склонность к сквернословию и насилию, тенденции сеять вражду и ссоры среди окружающих и намеренно причинять им вред, должны начиная с сегодняшнего дня стремиться минимизировать свою вовлечённость в подобного рода активности. Тем, кто занимается бизнесом, следует прилагать все возможные усилия с тем, чтобы всегда быть честными с контрагентами, не прибегать к обману и изживать в себе алчность. Это тоже Дхарма.

Некоторые говорят: "Я настолько грешен, что не в состоянии практиковать Дхарму". Им кажется, что Дхарму надо практиковать, будучи святым, в каких-то далёких землях, в условиях, слишком для них тяжёлых. Но даже отъявленный злодей не желает себе страданий, таких как голод, жажда и холод, и стремится обрести счастье, поэтому к чему создавать себе такие надуманные препятствия в практике.

В общем и целом, нелегко найти такого человека, который был бы совершенно чист и безгрешен. Говоря это, я подразумеваю, что, когда мы думаем "злодей", совершенно необязательно представлять себе убийцу. Вот я, к примеру, принял обеты монашества, и тем не менее до сих пор в уме моём возникают различные недобродетельные мысли, такие как зависть по отношению к тем, кто выше, ревность к тем, кто мне ровня, и чувство пренебрежительного превосходства к тем, кто занимает более низкое положение в обществе. Такие тревожащие мысли непременно проявятся вовне через мою мимику, жесты и манеру говорить и послужат источником многих бед, в особенности если в уме моём укоренится такая скверна, как себялюбие. Поскольку я принял обеты бодхичитты и посвятил себя следованию тантрическому Пути, подобные мои действия повлекут за собой целый ряд весьма отрицательных последствий.

Итак, не следует падать духом, думая, что мы неисправимые грешники, а стоит попробовать стать лучше. Теперь мне около тридцати восьми — тридцати девяти лет, и я полон решимости контролировать свой ум в повседневной жизни, приложить все

необходимые усилия и измениться к лучшему в оставшиеся годы жизни. Когда я оглядываюсь на прожитое, мне кажется, что я достиг определённого прогресса. Как гласит одно из изречений геше традиции кадам: "Вы спросите: откуда взяться переменам к лучшему? Поскольку все составные феномены по природе своей изменчивы и непостоянны, стало быть, нет сомнений, что однажды наступят и положительные перемены". Прогресс придёт обязательно, вот только трудно, не прилагая никаких усилий, породить в уме мысли отречения и бодхичитты.

Существуют довольно отличные друг от друга воззрения на практику Дхармы. С одной точки зрения ум обывателя и сокровенная Дхарма — диаметрально противоположны, подобно двум полюсам. Так, часто можно услышать: "Ум обывателя и святая Дхарма далеки друг от друга". Но при другом взгляде на проблему можно сказать, что если мы практикуем Дхарму, то она нам очень близка. Нет нужды покидать родные края и отправляться в далёкие страны: каждое мгновение нашей повседневной жизни можно наполнить подлинной духовной практикой, не тратя впустую ни секунды. Вот где настоящая практика.

К примеру, совершая обходы посолонь святых мест, не стоит воспринимать происходящее как банальную прогулку на свежем воздухе или возносить бессмысленные молитвы, прося об избавлении от болезней, достатке и долголетию. Нам надлежит молиться альтруистично, без своекорыстия, стараясь, насколько это возможно, поддерживать благой настрой ума во время таких обходов, которые могут длиться один-два часа. Полезно размышлять в духе следующих строф "Бодхисаттвачарьяаватары" ("Вступление на путь бодхисаттв" Шантидевы): "Пусть я, подобно земле и небесам, во все времена буду служить источником всяких мыслимых благ для бесчисленных живых существ". Считается, что весьма полезно молиться подобным образом, совершая обходы святынь. Нам стоит также держать в уме образ великого и сострадательного Будды Шакьямуни и, памятуя о его бесконечной доброте, взывать: "Благослови, чтобы смог последовать я по Твоим стопам и сердце преисполнилось решимости подобным стать Тебе..." Подобные молитвы, произносимые искренне, от всего сердца, способны принести невероятную пользу.

Необходимо внимать, размышлять и медитировать на Дхарме, с тем чтобы продвигаться по Пути, ведущему к достижению того совершенного состояния сознания, которым обладает будда. В особенности, слушая, осозная и медитируя на учениях махаяны, мы должны обрести устремлённость, подобную мощному потоку, которая сделает нас способными практиковать непрерывно, днём и ночью, не тратя впустую ни мгновения.

Первым делом нам необходимо получить знания о тех аспектах учения, которые нам совершенно неведомы. Составив о них определённое представление, надо исследовать их снова и снова, чтобы постичь всю глубину сокрытого в них смысла. Утвердившись в понимании, надо стремиться к обретению нашим сознанием их эмпирического, опытного постижения, опираясь на комбинацию аналитической и стабилизирующей медитации. Практикуя денно и ночью подобным образом, вы следуете по Пути бодхисаттв.

2

При мыслях о друзьях, родных и близких  
Поток привязанностей ум наш затопляет,  
А вспомни мы о недругах заклятых,  
Нам сердце ненависти жар испепелит.

Ум, погружающий во мрак забвения  
Того, что надлежит принять и что отринуть,  
Свой край родной оставь без сожаления —  
Так поступает сын Победоносных.

Вожделение, ненависть и неведение произрастают в наших умах, поддерживая друг друга, если мы живём в родных краях. Мы обзаводимся привязанностями не только к нашим родным и близким, но и к нашим предкам. Эмоции эти возникают совершенно не к месту, как делают это и ненависть, и злоба. Даже если мы стремимся практиковать, начитывая мантру, мы обнаруживаем, что ум наш всё это время занят мыслями, как помочь друзьям и родным, отразив при этом нападки наших врагов. Мы заискивающе улыбаемся, кланяясь в пояс тем, кто наделён властью, унижаем бесправных и норовим превзойти, обведя вокруг пальца, тех, кто равен нам достатком или социальным статусом. Подобные тенденции во многом имеют место именно в силу проживания в местах, изобилующих объектами привязанности и отвращения.

Если всё, чем мы обладаем, — это небольшой домик с нехитрой утварью, нам нет нужды быть одержимыми идеями поддержки родственников и преисполняться лютой ненавистью к недругам. Хотя в сердце у нас по-прежнему может тлеть привязанность при мысли: "Это мой домик". Подобным же образом мы можем развить привязанность даже к малозначительным, ничтожным предметам, постоянно размышляя, как полезны были бы они нам, обладай мы ими. В результате таких отвлечений мысли мы проводим наши дни впустую.

У инога монаха в собственности может быть лишь сундучок, алтарь да пара-тройка изображений просветлённых тела, речи и ума. Однако, если он всё время озабочен перестановкой с места на место своего имущества, ум его будет постоянно отвлечён на этот процесс, вместо того чтобы концентрироваться на начитывании мантр и размышлениях о Дхарме. Поэтому уход из родных мест именуется практикой бодхисаттвы. Корнем вожделения и ненависти является неведение, и этот факт позволяет нам сравнить вожделение и ненависть с министрами, состоящими на службе у владыки-неведения. Ненависть подобна отважному генералу, разящему врага, а вожделение — корыстному казначею, хранителю царёва имущества. Когда слова сказаны и действия совершены, неведение, вожделение и ненависть неминуемо ввергают нас в состояние беспомощной зависимости, навлекая на нас всевозможные беды и страдания.

3

Избегни мест, овеянных дурною славой, —  
И омрачения твои со временем исчезнут,  
Избавь свой ум от суетных метаний —  
Благие качества спонтанно расцветут.

Очисти мудрости и разума зеркало —  
И вера в Дхарму станет нерушимой,  
Вести уединённый образ жизни —  
Достойное деянье бодхисаттвы.

Как видно из этих строк, простое бегство из родных мест само по себе не способно решить наши проблемы. К примеру, мы, тибетцы, являемся беженцами и вынуждены были покинуть родные края. Но, если и в изгнании умы наши одержимы мирской суетой, едва ли мы сможем извлечь полезный урок из сложившейся ситуации. Основной целью оставления родных мест является сведение к минимуму условий, способствующих возникновению привязанности, гнева и неведения. Данный стих повествует о преимуществах уединённого образа жизни. Жизнь в уединении не оставляет места таким отвлекающим ум активностям, как забота о доме, семейные хлопоты, накопление и распределение материальных благ. Вокруг нет никого, кто бы вёл речи о желанных и ненавистных объектах. Мы можем расслабиться и чувствовать себя комфортно в месте, где воздух свеж, вода чиста, одеяния наши просты и удобны, а ум не обременён мыслями о защите собственности. С момента

пробуждения поутру ничто не отвлекает нас от практики Дхармы. Поэтому нам следует устремить все свои помыслы к Дхарме, избрав подобную среду обитания.

Множество благородных существ достигли высоких ступеней духовной реализации на Пути, предпочтя мирской суете уединённый образ жизни. Поэтому, если, до того как мы вынуждены будем покинуть этот мир, у нас появится шанс пожить отшельником в затворничестве, подобно дикому животному на воле, это будет поистине замечательной возможностью достичь прогресса в духовной практике.

Поскольку мы, монахи, свободны от обязанностей по содержанию семьи, вдохновившись, мы можем последовать примеру Будды Шакьямуни и его учеников и, устранив привязанность к пище, одежде и почёту, бросить все силы на борьбу с негативными эмоциями. Ведь мы не достигаем ничего из ряда вон выходящего, попросту меняя стиль одежды и принимая прочие атрибуты монашества. Признаком настоящего монаха является то, что, когда он внезапно встаёт со своего сиденья, ему не надо ничего собирать за собой. Если же при переезде с места на место ему требуется несколько грузчиков, я не думаю, что человек такой наилучшим образом представляет буддийское монашество.

4

Со спутниками жизни, милыми, родными,  
Разлуки нам, увы, не миновать,  
Трудом упорным нажитых сокровищ  
Отсюда в смертный час с собою не забрать.

И наше тело — этот постоянный двор,  
Сознание-гость покинет в одночасье,  
Отбрось мирских забот никчёмный сор —  
Так поступает мудрый бодхисаттва.

Мы являемся истинными последователями Дхармы, если стремимся к уединённому образу жизни и способны отречься от мирской суеты. Чтобы отринуть соблазны мирского существования, мы должны смотреть на эту жизнь как на лишённую сути, а основополагающей причиной обретения такого воззрения является памятование о смерти и непостоянстве. Все мы рано или поздно должны будем умереть. Если мы следовали Дхарме и развили доброе сердце, тогда на смертном одре мысли о будущем будут вселять в нас надежду. В противном же случае, пусть даже все люди на земле станут нашими друзьями и родственниками, это не принесёт нам в момент смерти никакой пользы, ибо покинуть этот мир нам предстоит в одиночку, оставив всех и всё позади. К примеру, весьма состоятельный человек, владеющий заводами и фабриками, также вынужден будет оставить все эти заводы позади, когда ему придёт время умирать.

С того момента, как мы родились в мир, покинув чрево матери, и по сей день мы с такой заботой и преданностью холили и лелеяли наше тело, приговаривая: "Моё тело", однако и от него будет мало толку в конце жизненного пути, ибо участь его — быть оставленным позади. Даже если речь идёт о Далай-ламе, когда Далай-ламе придёт время умирать, тогда, и это совершенно закономерно, тело Тензина Гьяцо будет покинуто его сознанием, оставлено позади. Нет никакой возможности телу и уму проследовать через врата смерти вместе. Обыкновенно, лишившись своего чогой намджара<sup>15</sup>, Тензин Гьяцо совершает тяжкий проступок, нарушение обета, однако в момент смерти и это священное облачение мы оставляем позади, не совершая при этом никакого предосудительного поступка.

Время нашей смерти неизвестно. Строить планы имело бы смысл, если бы существовала заранее определённая, фиксированная продолжительность жизни, однако мы не можем рассчитывать на оставшиеся годы, поскольку нам не дано знать, сколько именно у нас их в запасе. Сегодня мы все собрались здесь, на этих учениях Дхармы, но кто-то из нас может

скончаться уже сегодня вечером. У нас нет уверенности, что все мы снова встретимся на завтрашних учениях. Я, например, не могу дать вам стопроцентную гарантию того, что не умру уже сегодня до захода солнца.

Продолжая цепляться за эту жизнь даже в течение одного дня, мы тратим отведённое нам время впустую и можем, в конце концов, потерять, таким образом, месяцы и годы. Не зная, когда именно закончится наш жизненный путь, мы должны всегда помнить о смерти и быть хорошо к ней подготовленными. Тогда, даже если нам суждено умереть сегодня вечером, мы не будем при этом испытывать сожалений. Если смерть придёт сегодня, то наши усилия по подготовке к ней окажутся ненепростыми, если же час нашей смерти ещё не пробил — не будет никакого вреда от такой готовности, ибо она для нас в любом случае явится весьма благотворной практикой.

Внимательно понаблюдав за перипетиями этой жизни, можно в них разобраться и понять, что в конечном итоге всё образуется и жизнь, как и прежде, течёт своим чередом. К примеру, поначалу на нашу долю выпало в избытке тревог и разочарований: бежав из Тибета, мы нашли приют в Индии, мучимые вопросом, как же нам выжить. В процессе этого исхода, бегства из одной страны в другую, мы обнаружили, что проблемы наши в конечном итоге как-то разрешились.

Но, оставляя позади мир людей, мы ступаем в неизвестность без всякой поддержки или защиты с чьей-либо стороны, и бремя ответственности за происходящее целиком ложится на нас. В этот момент мы можем опереться только на собственный разум, поэтому нам надо сделать всё возможное, чтобы обезопасить себя. Как говорил Будда: "Я лишь указал вам путь к освобождению; знайте же, что освобождение зависит от вас самих". Мы должны приложить все возможные усилия, с тем чтобы избежать рождения в низших мирах бытия, освободиться от сансары, избежав при этом крайностей обусловленного существования и индивидуального освобождения.

Небожители-дэвы, населяющие высшие миры сансары, бессильны помочь нам, когда мы устремляемся к следующему перерождению, поэтому именно теперь нам следует быть предельно осторожными и подготовиться к смерти наилучшим образом. Вместо того чтобы продолжать цепляться за эту жизнь, основной акцент необходимо сделать на жизни грядущей. Именно это позволит нам отречься от нашей теперешней жизни, пожертвовать ею. Всё это говорится с целью продемонстрировать несостоятельность и бессмысленность озабоченности интересами лишь этой, теперешней жизни.

Наше тело уподоблено постоялому двору, ибо оно — лишь временный приют, а не место вечного обитания. В настоящий момент гость — наше сознание — остановился на этом постоялом дворе физического тела, словно взяв его на время в аренду. Когда придёт время отправляться в путь, тело, как временное пристанище, будет оставлено позади. Не быть привязанным к друзьям, телу, богатству и иному имуществу — практика бодхисаттвы.

5

Кто, окружение скверное избрав,  
Потворствует трём ядам омрачения<sup>16</sup>, —  
Тот приведёт в упадок, подорвав  
Активность медитации, анализа, учения.

Чтобы их влияния тлетворного не испытать,  
Лишающего нас любви и сострадания,  
Друзей дурных старайся избегать —  
Так поступает мудрый бодхисаттва.

Существует огромная разница между теми качествами, что мы стремимся найти в настоящем ламе или близком друге, и теми, что мы обнаруживаем в мирских учителях и

дурных друзьях-приятелях. Весьма полезно иметь отношения с первыми, тогда как время, проведённое в компании скверных друзей и мирских, бездуховных наставников, едва ли пойдёт нам на пользу. Даже если сами мы стремимся стать лучше — в силу постепенной адаптации нашего сознания к дурному образу мышления и поведения избранного окружения, — мы подвергаем себя серьёзной опасности перенять эти привычки. Очень важно ясно это осознавать.

Теми дурными друзьями, чьего общества нам следует избегать, являются люди, в чьём присутствии мы можем наблюдать естественный рост в нашем сознании трёх коренных омрачений: вожделения, отвращения и неведения. Совершенно ясно, что в подобном окружении мы не сможем практиковать Дхарму путём изучения её положений, их осмысления и созерцания.

Для практикующих Дхарму махаяны велика опасность, что связи эти подорвут саму основу будхичитты — любовь и сострадание. От таких "друзей" надо бежать, как от чумы.

6

В кругу друзей достойных замечаешь,  
Как все твои изъяны словно тают,  
Благие качества же только прибывают,  
Как прибывает в небесах луна.

Духовный брат твой свят и благороден,  
Ты дорожи им больше, чем собою,  
Храни его, как драгоценность сердца, —  
Вот практика сынов Победоносных.

Уча о необходимости опоры на ламу как на духовного наставника, геше Потова говорил: "Нет ничего превыше ламы для ищущего освобождения. Премудрости этой жизни можно постичь посредством наблюдений, однако и в этом не обойтись без толкового учителя. Как сможете вы обойтись без помощи ламы, когда, покинув низшие миры, вдруг очутились в этом неведомом вам месте?"

Без приложения огромных усилий невозможно преобразить это порочное, полное изъянов сознание в сознание чистое и совершенное, а для того чтобы эти усилия приложить, необходимо знать, как именно это следует делать и какие техники при этом надлежит использовать. При отсутствии необходимых познаний и руководства опытного наставника потраченные вами усилия не принесут желаемого результата.

Кто же является таким опытным наставником? Это квалифицированный лама, который на основании своего личного опыта может, указав ученику путь, сделать его способным самостоятельно устранить препятствия. Так же как больной, желающий излечения, ищет совета врача, мы должны искать помощи ламы, чтобы избавиться от трёх омрачений ума. Лама — это тот человек, на которого ученики полагаются всем своим сердцем.

Не всякий человек способен выступить в роли ламы. Как писал Дхармараджа Сакья Пандита 17: "Перед тем как открыть небольшое дело в торговле лошадьми или ювелирными украшениями, следует хорошо всё изучить и спросить совета знающих людей. Подобно этому не пристало искать наставлений в Дхарме у кого ни попадая, не проверив такого человека на предмет присутствия в нём качеств подлинного духовного наставника, ибо Дхарма — единственное средство достижения наивысшей цели".

Поэтому нам надлежит тщательно исследовать, обладает ли данный учитель соответствующей квалификацией. Необходимо внимательно взвесить все достоинства такого кандидата на роль ламы: его приверженность положениям винаи и учениям сутр, обладание качествами ваджрного мастера, описанными в тантрических трактатах.

Убедившись, что это подлинный лама, мы должны надлежащим образом следовать его наставлениям, почитая его познания равными познаниям Будды, а его доброту — превосходящей доброту самого Будды. В нас должны присутствовать вера в его благие качества и почтение, рожденное через памятование о его милости. Почитая наставника и помня о его доброте к нам, следует практиковать согласно наставлениям по опоре на духовного учителя. Усилия наши должны быть искренними, и лучшим подношением ламе станет наша практика Дхармы.

Достойнейшим даром, который мы можем поднести учителю, является наша духовная практика. Если это подлинный, квалифицированный лама, то подношение практики будет куда милее его сердцу, чем любые материальные дары, которые мы в состоянии преподнести. Марпа Лоцава<sup>18</sup>, например, вынудил Миларепу пройти через горнило жесточайших аскетических практик, прежде чем согласился даровать ему посвящение. В то время Миларепа не обладал ничем, что представляло бы хоть какую-то материальную ценность и могло послужить достойным подношением учителю. Другой ученик Марпы, Нгок Лоцава, был весьма состоятелен и поднёс всё своё имущество ламе, включая даже хроющую козу. По этому случаю Марпа сложил песнь, где поведал о том, что он не делает различия меж теми, кто подносит всё, и теми, кто не в состоянии поднести ничего. Это ясное указание на то, что он был подлинным ламой.

Те, кто ищет материальной выгоды, не являются истинными наставниками махаяны, утверждал кадампа Геше Шаравы, цитируемый Дже Цонкапой в "Ламрим Ченмо". Должная опора на духовного учителя — практика бодхисаттвы.

## ДЕНЬ ВТОРОЙ

### ВСТУПЛЕНИЕ

Три обусловленных существования своим непостоянством  
 Подобны облакам в осеннем небе;  
 Рождение и смерть существ, блуждающих в сансаре,  
 Кружением своим напоминают танец;  
 Жизнь человеческая мимолётностью своей  
 Подобна молнии, рассекающей небеса;  
 Она течет стремительно, как водопад,  
 Что вниз срывается с высокого утёса.

В этих строках из Лалитавистара-сутры содержится указание на то, что все феномены, включая живых существ, предметы и явления окружающего мира, всецело зависят от причин и условий, их породивших, обречены на ежесекундные изменения и обладают преходящей, непостоянной природой. Не существует ни одного производного феномена, который являлся бы статичным, неизменным.

Наша жизнь — жизнь мыслящих существ — особенно нестабильна и хрупка. Ни для кого не секрет, что, однажды родившись, мы должны будем умереть; однако мысль о том, что смерть придёт неминуемо и зачастую без всякого предупреждения, как только соберутся воедино необходимые для этого внешние и внутренние условия, никогда не возникает в нашем уме. Внезапно смерть обрушивается на нас — и мы отправляемся к своему следующему перерождению. Всё, что осталось от нас в этом мире, — одно лишь имя. День такой, несомненно, наступит. Ещё до того времени, как история этого мира стала фиксироваться в летописях, прошли многие тысячелетия, однако мы не в состоянии найти за весь период существования человечества хоть одного индивидуума, который бы не умер. Вне зависимости от того, насколько мы сильны, богаты, талантливы, бесстрашны или умны, — никто из нас не избежит смерти.

Подобным же образом и все органы и части нашего тела преходящи и непостоянны по своей природе, претерпевают нескончаемые изменения, хрупки и могут быть разрушены без особых усилий. В молодости глаза наши зорки, позднее, когда зрение ухудшается, мы вынуждены носить очки, затем уже и очки не в состоянии решить проблему по причине полного расстройства зрительной функции. Также в молодые годы мы ясно слышим все звуки вокруг, но с возрастом острота нашего слуха падает, звуки становятся всё тише, и так до тех пор, пока мы не оглохнем полностью, не способные ничего более расслышать.

Если кто-то красив в молодости настолько, что окружающие заглядываются на него или на неё, такая привлекательность может легко обернуться источником плотской гордыни. Но постепенно, с возрастом, это прежде красивое тело становится немощным и сгибается в три погибели. Тогда то же самое тело будет восприниматься окружающими как уродливое и нечистое, и даже сам его обладатель станет испытывать к нему отвращение. Люди вокруг начнут удивляться, как такая старая развалина всё ещё продолжает жить, и даже его собственные дети, приближаясь, будут брезгливо воротить нос. Человек такой страдает от мук старости и немощности, и даже мысли о себе самом становятся для него утомительны. Иным людям смерть в такой ситуации кажется предпочтительнее жизни. Но силою одного лишь пожелания: "Я хочу умереть" смерть не призовешь.

Пока мы молоды и привлекательны, обладаем богатством, властью и силой, окружающие относятся к нам с почтением. Что бы мы ни говорили, принимается ими всерьёз, так, словно это слова самого Будды. Но, когда мы стареем, становимся немощны и не в состоянии более зарабатывать себе на хлеб, никто и слушать не желает наши речи. Мы становимся объектом унижений и презрительного отношения.

Также в пору нашей молодости мы верили в то, что сможем одолеть всех врагов, поддержать близких, преуспеть и в том начинании, и в этом, дабы существенно повысить уровень собственного благосостояния и возвыситься в глазах окружающих. Одержимые такими мыслями, мы проживём эту жизнь, так и не осуществив всего задуманного. Реальность неминуемо идёт вразрез с нашими ожиданиями, мы не в состоянии завершить всего начатого, сердца наши наполняются печалью, а друзей покидает надежда на лучшее. Таким образом, мы подходим к концу жизненного пути, и у нас нет более времени строить новые планы или заниматься самосовершенствованием.

Для примера давайте проследим за эволюцией человека в современном мире. В детстве он ходит в школу и, желая приобрести знания, всякий раз преисполняется гордости за успешно сданные экзамены. Такой состязательный настрой укрепляет его в решимости и далее развивать свой интеллект и природные дарования. Тело его в этот момент в расцвете сил, и органы чувств остры как никогда.

По прошествии некоторого времени юноша взрослеет, находит себе работу, влюбляется и обзаводится семьей в соответствии с принятыми в его обществе обычаями. Приходит черёд жизни взрослого человека: на него наваливается бремя забот и ответственности, и счастливая пора беспечной юности безвозвратно уходит в прошлое. Даже если сам он вполне доволен собственным существованием, он переживает за своих жену и детей, друзей и родственников. Его будет терзать зависть по отношению к своим более успешным сверстникам, он будет стремиться превзойти равных и смотреть свысока на тех, кто не смог достичь многого в этой жизни. Так, он будет испытывать всевозможные страдания физического и ментального плана, связанные с работой, благосостоянием и репутацией.

В начале жизненного пути, когда он живёт впроголодь и гардероб его весьма скромен, он будет просто искать хоть какую-то работу. Найдя себе работу, он станет мечтать о лучшем месте. Невысокие заработки делают его несчастным, и он недоволен своим низким социальным статусом. Заняв более высокое положение в обществе, он стремится превзойти своего коллегу, и со временем его буквально распирает от гордыни, чувства собственной значимости и мыслей о собственном превосходстве. Так проходят месяцы и годы, пока жизненный путь его не подходит наконец к своему логическому завершению.

Думая о старых тибетских монастырях, поистине восхищаешься тем, как много учеников уже с самого раннего детства были предрасположены к изучению писаний и обладали умом, всецело устремленным к постижению Дхармы и достижению освобождения. Но были и такие, кто учился лишь с целью превзойти своих одноклассников в знаниях и потом создавать им проблемы во время философских дебатов.

Среди старшего поколения лам и геше были такие, кто полностью посвятил свои мысли Дхарме и без сожаления оставил мирские устремления так, словно они — лишь рябь на поверхности океана. Но некоторые геше традиции гелуг попались в ловушку привязанности к самому титулу "геше", думая: "Вот бы мне стать геше лхарампой<sup>19</sup>" и тому подобное. Тем, кто стремится занять высокий пост в монастырской иерархии, к примеру, стать настоятелем одного из монастырских университетов, где готовят старших геше, или в уездном монастыре, где учат младших геше, нелегко обратить свой ум к Дхарме. Такие люди проводят свою жизнь в заблуждениях, движимые восьмью мирскими заботами. Собрав вокруг себя нескольких учеников, они учреждают шакцанг (монашескую общину). Со временем их начинают величать "Настоятель", и народ выстраивается к ним в очередь за прорицанием. Посетители несут дары, и приходит время, когда они уже не способны удержать своё имущество двумя руками, тогда они назначают казначея. С казначеем у них уже четыре руки, чтобы хранить добро, а когда и их становится мало, они нанимают ключника — теперь у них уже шесть рук. При необходимости штат можно расширить и до восьми рук, и процесс продолжает развиваться подобным образом.

Если мы не в состоянии укротить собственный ум, не следует пытаться имитировать некое подобие практики Дхармы, вводя в заблуждение окружающих. Такой человек, даже если он полагает, что практикует Дхарму и обрёл душевный покой, внимательно присмотревшись, поймёт, что на деле он лишь льёт воду на мельницу восьми мирских дхарм, и ему будет исключительно трудно интегрировать свою "практику" в подлинную практику Дхармы.

Прожив так всю свою жизнь, он встречает старость и немощность в положении, описанном Гунгтанг Цангом (Дже Гунгтанг Ринпоче): "Двадцать лет проходят в забытьи практики Дхармы, двадцать лет под девизом "Я непременно сделаю это", а потом ещё десять лет с причитаниями: "Ох, не вышло. Ах, не получилось". Вот краткая история того, как мы тратим наши жизни впустую".

Мой личный опыт свидетельствует именно об этом. До двадцатилетнего возраста я с энтузиазмом изучал писания и имел малую толику веры в воззрение пустотности и бодхичитту. Когда ум мой стал более зрелым, я был вынужден сосредоточиться на других вопросах, вовлечённый в решение спорных вопросов с китайским правительством. Время шло, и, продолжив своё образование в этот нелёгкий период, я достиг двадцатипятилетнего возраста. Затем мы потеряли родину и были рассеяны по миру. После этого я продолжил изучать писания, размышлял и практиковал по мере сил и возможностей и встретил своё тридцатипятилетие. Затем я стал больше внимания уделять моей практике, осознав, что, если ум наш не сливается воедино с собственно практикой Дхармы, можно часами начитывать по памяти писания, но к подлинной Дхарме это будет иметь мало отношения. В настоящий момент я твёрдо уверен, что, если мне не удастся укротить свой ум, Дхарма не придёт. Но даже при таком подходе, должном акценте на работе с сознанием и выполнением всего от меня зависящего, для того чтобы по-настоящему практиковать Дхарму, боюсь, что не за горами то десятилетие, когда и я запричитаю: "Ох, не вышло. Ах, не получилось".

Итак, вне зависимости от того, насколько уважаемо и благочинно мы выглядим со стороны, если мы должным образом не исследуем свой ум, — трудностям нашим не будет конца. В самооценке нам следует использовать два базовых критерия: отсутствие отвращения к себе и сожаления о ранее содеянном. Безрассудно транжиря месяцы и годы жизни, откладывая духовную практику на потом — непростительное упущение. Время не

ждет: ведём ли мы существование, наполненное смыслом или нет, жизнь наша неотвратимо приближается к своему концу, мгновение за мгновением. Практикуйте Дхарму! Упуская время и говоря себе: "Сначала я сделаю то, потом вот это...", мы рискуем оказаться в ситуации, когда:

Прежде чем завтра наступит и время для практики Дхармы придёт,

Есть опасность, что смерть до зари постучится к вам в двери.

Перестаньте вводить в заблуждение сознание своё,

Коль решились довериться Дхарме, то сделайте это сегодня.

Я ввожу себя в заблуждение, если говорю, что целиком посвящу свой ум практике Дхармы, когда мне исполнится пятьдесят или шестьдесят лет. Теперь, когда я разменял четвёртый десяток, я по-прежнему не в состоянии целиком посвятить себя Дхарме. У меня хватает и других забот, главная из которых — ответственность, налагаемая титулом "Его Святейшество Далай-лама XIV". Но, продолжая искать оправдания и отговорки, я продолжаю обманывать себя. Будь то один день или один час, потраченный впустую, если я не претворяю Дхарму в жизнь, в этом мне следует винить только себя самого.

Вполне естественно, что нам не под силу немедленно начать практиковать все 84000 учений Дхармы. Мастер Нагарджуна и его ученик Арьядева, братья Асанга и Васубандху и восемьдесят махасиддх не в состоянии были практиковать Дхарму во всей её полноте с самого первого дня. Сначала их ум вошёл в контакт с Дхармой, затем они постепенно наращивали интенсивность своих практик, и пропорционально этому росло их мастерство в духовных дисциплинах, превращая их в неутомимых йогинов и мудрых философов.

Они не были рождены свободными от омрачений или изначально наделёнными всеми благими качествами. Как об этом говорит "Бодхисаттвачарьяаватара", вначале они были точь-в-точь, как мы теперь, поэтому нам следует настроить себя на практику и не падать духом. Даже мухи и пчёлы обладают природой будды и, развив должную решимость и усердие, способны достичь просветления.

Поскольку мне посчастливилось родиться человеком и в моих силах развить упорство и решимость в практике, что может помешать мне достичь наивысшей цели просветления? Правильно поняв, что такое природа будды, как её объясняет учение Праджня-парамиты, мы преисполнимся внутренней уверенности. Когда в нас присутствуют все необходимые причины и условия, достижение просветления возможно. От нас самих зависит, предпочтем ли мы распорядиться этими причинами и условиями мудро. Поступив таким образом, мы, несомненно, достигнем высшего состояния просветления. Именно так следует культивировать уверенность.

Сумев вызвать положительные перемены в нашем сознании, мы сможем трансформировать пусть и не все, но существенную часть наших деяний, совершаемых посредством трёх врат, в деяния добродетельные. Затем мы обретём способность малую добродетель превращать в великую. Всё то, что обыкновенно почитается в миру за недобродетель, посредством внутренней силы ума мы сможем трансформировать в благие деяния, накапливая тем самым огромную заслугу. Нейтральные действия, совершаемые обычными людьми, также могут быть обращены в добродетельную активность, если выполняются практикующим средних возможностей. Таким образом, практика Дхармы и постепенная трансформация и облагораживание нашего сознания способны принести благие плоды и послужить причиной накопления заслуги.

В общих чертах можно сказать, что Буддадхарма состоит из двух колесниц, известных как Великая и Малая колесницы. В учениях Великой колесницы мы находим как сутру, так и тантру, и Дхарма, получившая распространение в Тибете, — это сочетание учений сутры и тантры. Чтобы практиковать это учение, необходимо его понимать. Чтобы понять учение, необходимо его слушать. Поэтому сегодня я продолжу устную передачу "37 практик бодхисаттвы", а вам надлежит внимать этому учению бодхисаттвы Тогме Сангпо с мотивацией привести всех страждущих живых существ к непревзойдённому состоянию

просветления, думая: "Нет другого способа помочь живущим, кроме достижения совершенного просветления. Да достигну я этого наивысшего состояния, следуя Пути бодхисаттв, полностью избавляясь от всех препятствий и становясь обладателем всех без исключения благих качеств".

Я продолжу свой комментарий объяснением того, каким образом надлежит опираться на духовного наставника. Наставники в целом должны быть квалифицированными и сведущими, обладать сочувствием, добродушием и талантом к учительству. Духовный наставник, ведущий нас к наивысшей цели, должен также обладать качествами, превосходящими вышеперечисленные, такими, как способность давать другим верные наставления и являться ярким примером для подражания.

Как гласит "Сутра-Аланкара": "Духовный учитель должен иметь ум кроткий, спокойный и умиротворённый, особые познания и рвение; быть богатым устными передачами и полным постижением таковости; иметь талант в преподавании Дхармы, сострадательное сердце и не быть безразличным. Ищите же [такого духовного наставника]".

Нам необходим такой духовный наставник, обладающий десятью качествами, и наша опора на него должна осуществляться посредством девяти мыслей<sup>20</sup>. Но что важнее всего: мы должны установить тесную связь, или близость умов с таким учителем. Нам следует внимательно прислушиваться к его словам, и если он истинный лама, то он приведёт нас к временному, мирскому счастью и укажет путь, который приведёт нас к наивысшему счастью в будущем. Он не поведёт нас в противоположном направлении, навлекая беды в этой и будущей жизни. Та польза, которую мы получим от опоры на подобного наставника, будет во многом зависеть от того, насколько близки наши умы.

Считается исключительно важным для ламы и ученика тщательно проверять друг друга. Учитель должен убедиться в том, разумно ли давать этому ученику наставления, в особенности посвящения, и готов ли он к получению тантрических учений. Как ученики, мы не должны судить о качествах нашего учителя, опираясь на мнение обывателей, на то, занимает ли он, к примеру, высокий пост, носит ли громкое имя, является ли ламой-перерожденцем или настоятелем монастыря. Вместо этого мы должны убедиться, подходит ли он на роль нашего духовного наставника, обладает ли соответствующими качествами и рождается ли в нашем сердце доверие по отношению к этому человеку.

Если интересующий нас учитель обладает титулом ламы, геше, кхенпо или тулку, имеет длинную цепь прошлых перерождений или даже носит имя Далай-ламы, не стоит вверять себя ему лишь на этом основании. Дхарма — а не мнение общества на предмет того или иного статуса — вот что действительно важно.

Дхарма означает поиск нирваны, наивысшей свободы, поэтому и средства для достижения этого свободного состояния также должны выбираться свободно. Неправильным будет следовать духовному Пути по принуждению. В "Ламриме" Дже Ринпоче говорит: "Имейте ум послушного сына". Это означает, что ученики должны позволить своему уму опираться на гуру. Послушный сын не будет упорствовать, настаивая на своём, он выполнит всё, о чём попросит его отец. Так и ученику надлежит являть послушание, следуя указаниям ламы.

Дхарма подкреплена логикой, поэтому всё, что мы говорим, должно базироваться на здравом смысле, а не на слепой вере и указующих директивах. Дхарма, распространяемая такими неумелыми способами, напориста, но отклонилась от цели, подобно стреле, выпущенной во тьме, и не имеет шансов выжить в современном мире. Буддадхарма базируется на верных умозаключениях и обладает прочным фундаментом. Вот почему ясное сияние её лучей распространилось по всему миру и свет её неугасим.

Итак, прежде чем довериться ламе, мы должны хорошенько всё взвесить и проанализировать; после того как связь установлена, наша вера в учителя должна быть непоколебимой. Именно так следует строить свои отношения с духовным наставником.

Теперь мы переходим к теме принятия прибежища.

Закованные сами в цепи кармы,  
 Беспомощные узники сансары,  
 Мирские боги вас спасти не смогут.  
 Что толку обращаться к ним с мольбою?

Коль ищешь ты от бед спасения,  
 Прибежище прими в благонадёжных,  
 Трёх драгоценностях непогрешимых —  
 Так поступает сын Победоносных.

Встаёт вопрос о том: у кого следует искать защиты, каким должно быть прибежище? Порабощенные кармой и омрачениями, мы заперты в темнице циклического бытия сансары. Сильные мира сего, монархи, боги, полубоги и духи-охранители местности способны причинить немало страданий роду человеческому. Добившись их расположения, мы сможем извлечь из этого определённую пользу, но не столь значительную. Если природа этих покровителей такова, что люди из страха прогневать их вынуждены, принося в жертву живых существ, делать им кровавые подношения, как могут они считаться достойными объектами прибежища?

Своим бессилием перед кармой и омрачениями эти боги и духи весьма напоминают нас — простых смертных. Они лишены грубого физического тела, но в остальных аспектах мало чем отличаются от нас с вами. Они — слуги тех же трёх коренных омрачений сознания, что и мы: вожделения, отвращения и неведения. Какой смысл искать прибежища в богах, полубогах и прочих существах, пораженных теми же недугами, что и мы сами?

Мы идём к прибежищу, стремясь реализовать наши желания. Какой объект прибежища наиболее надёжен и никогда нас не подведёт? Этих объектов три — редкие и непревзойдённые Три драгоценности: Будда, Дхарма и Сангха. От всей души искать прибежища в Трёх драгоценностях, уверившись посредством безошибочной аргументации в их способности служить подлинным источником защиты и покровительства, является практикой бодхисаттвы.

Прибежище служит тем водоразделом, который позволяет нам отличить буддистов от небуддистов. Когда мы всем сердцем устремляемся к Трёх драгоценностям как к подлинному объекту прибежища — мы становимся буддистами. Те же, кто не обладает такой верой в Три драгоценности и не принимает их в качестве подлинного источника защиты, не могут считаться буддистами, даже при условии обладания обширными познаниями в буддийском учении.

Какова природа Трёх драгоценностей — Будды, Дхармы и Сангхи? Будда — это тот, кто путём самосовершенствования избавился от всех недостатков. Изъяны, от которых нам предстоит избавиться, не внешние, а внутренние, и в общем и целом можно утверждать, что все несовершенства, которые можно обнаружить в окружающей среде и в населяющих её живых существах, возникают в силу кармы. Карма эта, в свою очередь, создаётся необузданным умом и его омрачениями. Под омрачениями<sup>21</sup> следует понимать любые мысли, возникновение которых, тревожа ум, лишает нас внутреннего покоя и умиротворённости. Посему обладание омрачениями сознания — страдание. Термин "скверны", или "ментальные недуги", отражает способ их функционирования.

Скверны сознания образуются из вожделения и отвращения, а также служащих им предтеч неведения, вкупе с умственной ограниченностью. Действуя во власти этих омраченных состояний сознания, мы создаём карму, результатами созревания которой и являются наши страдания. Основополагающими омрачениями, от которых нам предстоит избавиться, являются привязанность-вожделение, отвращение-ненависть и неведение, а

также прочие ментальные недуги, включая и факторы, скрывающие от нас тонкую природу явлений. Устранение всех этих препятствий делает наш ум всеведущим. Личность, обладающая такими характеристиками сознания, именуется арьябуддой.

Но даже Будда не является неким статичным и самосущим явлением. Не верят буддисты и в то, что Будда Шакьямуни был изначально просветлённым существом и посему наш удел — до скончания века пребывать в теперешнем бедственном положении. Тот, кто явил миру чудо просветления в Бодхгайе, в начале пути был таким же, как мы, страждущим живым существом. Шаг за шагом, устраняя изъяны и совершенствуя благие качества, он стал буддой. Мы не обречены на вечное заточение в темнице сансары. Последовав его примеру, мы также сможем достичь освобождения.

В учениях хинаяны, а также мире в целом широко распространена точка зрения, согласно которой на ранних этапах духовного Пути Будда Шакьямуни был боддхисаттвой и лишь затем, восседая под деревом бодхи, здесь, в Бодхгайе, достиг полного просветления. Позиция махаяны состоит в том, что все будды, не покидая дхармакайи, непрерывно являют различные эманации, возникающие внезапно или проявляющиеся постепенно, в чистых и нечистых сферах бытия. Одной из таких манифестаций был и четвёртый будда этого благого эона — Будда Шакьямуни, появившийся в нашем мире.

Рожденный наследным принцем в монаршей семье, он воспитывался как будущий правитель княжества Капилавасту, однако впоследствии оставил мирскую жизнь, приняв монашеские обеты. В течение шести лет он практиковал суровую аскезу, после чего, одолев Мару<sup>22</sup>, достиг просветления. То, что просветление и полное устранение заблуждений двойственности достигнуты им впервые именно теперь, явилось лишь имитацией, демонстративным актом, призванным воодушевить его последователей.

Будда обладает природой трёх тел. Дхармакайя (тело истины) — это сознание, одновременно познающее две истины и наделённое двумя видами чистоты.<sup>23</sup> Тело, обладающее дхармакайей, — тонкое тело и является лишь практикующим, достигшим ступени арья. Оно именуется самбхогакайя (тело полного наслаждения), обладает пятью достоверностями<sup>24</sup> и пребывает в мире до опустошения сансары. Нирманакайя (тело высшей эманации) — такое, как собственно исторические будды: Будда Шакьямуни или Будда Кашьяпа, проявляется из тела полного наслаждения.

Дхарма имеет две составляющие: избавление, под которым в контексте Дхармы как одной из Трёх драгоценностей подразумевается всякое искоренение, начиная от устранения любого ложного аспекта сознания и заканчивая истинным пресечением — полным преодолением двух препятствий<sup>25</sup>, присущим сознанию Будды, и прозрение, означающее прямое и непосредственное постижение пустотности — истинный Путь. Те, кто сумел породить в себе такие качества избавления и прозрения, становятся свободными от каких бы то ни было страхов, и именно это позволяет нам считать Дхарму подлинным источником защиты.

Сангха состоит из тех, кто обладает качествами избавления и прозрения. Таким образом, Три драгоценности служат объектами прибежища для буддистов. Как надёжные защитники, Будда, Дхарма и Сангха в настоящий момент являются сущностями, отличными от нас, и играют роль тех, кому мы можем довериться. Как преступник, который доверяется своему защитнику в суде, ум наш, принимая прибежище, должен искать у них защиты.

В чём состоит процесс поиска защиты у Трёх драгоценностей? Избавляясь от изъянов и развивая в себе положительные качества, мы способны освободиться от страданий и обрести счастье. Чтобы достичь этого, нам необходимо прекратить накапливать негативную карму и впредь совершать лишь благие дела. Это, в свою очередь, возможно лишь при условии одержания победы над неуправляемым, полным заблуждений умом, который препятствует накоплению благой кармы и отказу от недобродетели.

Той средой, где происходит устранение всех недостатков и развитие положительных качеств, является наш ум. Ум обладает многими аспектами, включая пять сознаний чувственного восприятия: глаза, уха, носа, языка и тела, познающих соответствующие им видимые объекты, звуки, запахи, вкусы и осязаемые объекты. Той точкой, где сходится информация обо всех воспринимаемых внешних объектах, является основное, или ментальное сознание. Ментальное сознание также обладает различными аспектами, один из которых функционирует, когда мы бодрствуем. Помимо этого существует и более тонкий его уровень, активизирующийся в период сна, а также во время обморочного состояния.

В процессе умирания грубое ментальное сознание постепенно растворяется — и мы переживаем более тонкий уровень сознания, по самой природе своей никогда не имевший контакта с какими-либо омрачениями. Скверны присутствуют лишь в грубом сознании, но не в этом, наиболее тонком. Стало быть, природа ума свободна от омрачений. Лишь с проявлением грубого ментального сознания периодически возникают вожделение, ненависть и прочие негативные эмоции. Но они ни в коей мере не затрагивают глубинную природу нашего ума.

К примеру, даже если какой-то человек очень раздражителен, ум его не будет вечно пребывать во власти гнева. Если бы природа ума не была свободна от гнева, человек этот гневался бы постоянно, до тех пор, пока существует его ум. Также, если бы омрачения были неотделимы от ума, не существовало бы и возможности обучать и трансформировать наше сознание. Мы же стремимся устранить лишь недуги нашего ума, но не сам ум как таковой.

Привязанность к одному объекту и отвращение к другому являются совершенно разными, противоположными состояниями сознания и не могут сосуществовать одновременно. Скверны, подобные вожделению и отвращению, возникают в силу неведения, воспринимающего предметы и явления как истинно существующие, тогда как на самом деле они таковыми не являются. Это ошибочная мысль, заблуждение. Существуют также и положительные состояния сознания, выступающие в качестве противоядия к подобным проявлениям неведения в нашем уме.

Сколь бы сильны ни были эти омраченные состояния сознания, идентифицируя и скрупулёзно исследуя их, мы обнаруживаем, что всё, что они демонстрируют нам, — фикция, основано на лжи и напоминает внезапно лопающийся мыльный пузырь. Мы верим, что феномены существуют истинно, но если это на самом деле так, то при детальном их изучении мы должны будем достоверно в этом убедиться. Однако все наши исследования ясно указывают на то, что они не являются истинно существующими "вещами в себе". Осознав этот факт, мы избавляемся от веры в истинное самобытие предметов и явлений.

Следуя этим рассуждениям, мы понимаем также и то, что такой преходящий, заблуждающийся ум не обладает прочным фундаментом, ибо базируется на неведении, тогда как положительные аспекты ума имеют надёжную опору и логически обоснованы. Заблуждающийся ум дегенеративен по своей природе, и, если мы достаточно разовьём положительные аспекты сознания, подкреплённые верными доводами и умозаключениями, нет сомнений в том, что ум этот будет становиться всё слабее и слабее. Процесс этот подобен разгорающемуся пламени, нарастающий жар которого вытесняет холод; или свету, что, становясь всё ярче и ярче, постепенно рассеивает тьму.

Итак, при развитии положительных качеств сознания его отрицательные аспекты теряют силу и со временем исчезают. Но, если по ходу практики сила благих качеств ума ослабевает, негативные стороны не замедлят вновь набрать былую силу. К примеру, если тот, кто в течение нескольких месяцев прилагает усилия по порождению бодхичитты и, уже наблюдая определённые успехи, на некоторое время оставит медитацию на устремлённости к просветлению, — он не увидит и прогресса в своей практике.

Происходит это потому, что такой человек не обладает стабильным и логически безупречным фундаментом мудрости, постигающей пустотность.

Фундамент нашей практики становится прочнее, если мы сочетаем в ней метод и мудрость, в результате чего позитивные состояния сознания стабилизируются и набирают силу. Поскольку все эти качества зависят от нашего сознания, рост их станет поистине невероятным, если мы непрерывно, систематически практикуем и тренируем ум подобным образом. Так, мы вне всяких сомнений, сумеем усилить наши положительные стороны и свести к минимуму изъяны. Полное обретение всех благих качеств и искоренение любых омраченных аспектов ума называется состоянием будды. Со временем в потоке нашего сознания должно возникнуть истинное пресечение. Это — драгоценность Дхармы. В результате мы обретём качество пресечения, отсутствия всех без исключения ментальных недугов, что сделает нас свободными от страданий, и мы будем пребывать в состоянии непреходящего блаженства.

Необходимо практиковать подобным образом, постепенно продвигаясь в этом направлении. Простое же знание, которым мы и так уже обладаем, о природе и характеристиках Трёх драгоценностей само по себе не избавит нас от страданий. В нашем теперешнем состоянии сложно достичь подлинной драгоценности Дхармы<sup>26</sup>. Как бы то ни было, нам следует стремиться к достижению этого состояния, начав своё продвижение по Пути с выполнения предварительных практик.

Главными вратами на Путь, ведущий к избавлению от изъянов и обретению достоинств, является практика отказа от десяти недобродетелей. Среди них три неблагих деяния: отнятие жизни, воровство и сексуальная распущенность — относятся к недобродетели тела. Необходимо постараться избегать любого отнятия жизни — от человекоубийства до убийства мельчайшего насекомого. Убивая, мы наносим тяжкие, не совместимые с жизнью повреждения организму живого существа, причиняя ему тем самым невыносимые страдания. Именно поэтому считается, что, совершая убийство, мы идём на тяжчайший грех. Действие это может быть вызвано гневом, как в случае с убийством врага, или вожделием — в случае с убийством животных с целью полакомиться их плотью.

Некоторые буддийские тексты традиции махаяны гласят, что мясо животных позволительно употреблять в пищу, другие — что это недопустимо. В винайе, своде писаний о дисциплине монашеских обетов, говорится, что мясо, добытое определёнными способами, есть запрещается, однако употребление плоти животных в пищу как таковое не запрещено. На практике считается неззорным есть мясо, купленное на рынке и чистое в трёх аспектах<sup>27</sup>, однако порицается употребление в пищу мяса животного, забитого специально для вас. Помимо прочих источников тема эта освещается и в трактате мастера Бхававивеки "Сущность Мадхьямики".

Тот факт, что некоторые люди и вовсе отказались от употребления мяса, заслуживает всяческих похвал. Однако если вегетарианская диета отрицательно сказывается на вашем здоровье и ставит под угрозу саму вашу жизнь и практику Дхармы, тогда следует всерьёз задуматься о приоритетах и решать этот вопрос индивидуально. Убийство животных, в особенности ради их плоти, — весьма прискорбная и недальновидная практика, при мысли о которой мне поневоле становится грустно. Но что ещё более печально — так это отвратительная традиция убийства животных для принесения их в жертву, проистекающая из неведения. Замечательно, если сегодня среди нас нет никого, кто практикует подобные жертвоприношения в своей культуре.

Но если среди вас такие люди есть, вернувшись домой, скажите своим соплеменникам, что Его Святейшество Далай-лама запрещает принесение животных в жертву. Будет замечательно, если, поступив таким образом, вы сможете положить конец подобной практике в вашем обществе.

Если каким-либо из ваших богов необходимы подношения плоти живых существ, скажите и им, что хотя сами вы и желали бы сделать подобное подношение, но Далай-лама запретил

вам это делать, и теперь вы бессильны. Можете таким образом всю вину переложить на меня. Хотя сам я и не обладаю особыми духовными силами и реализациями, но заявляю это, принимая прибежище в учениях Владыки Будды, и посему призыв мой — не пустые слова. Если кто-то из вас и сам занимается подобными вещами, теперь, когда вы получили от меня посвящение Калачакры, вам надлежит немедленно прекратить эту практику. Рассматривайте это как обязательство, налагаемое той сокровенной связью, что возникла меж нами в силу дарования и получения этих духовных наставлений.

Те существа, которым животное приносится в жертву, сродни кровожадным демонам, алчущим плоти и крови. Они недостойны ваших подношений, ибо сами не в силах лишить кого-либо жизни, и лишь ищут возможности поживиться плотью жертвы при помощи людей.

Следующей недобродетелью, которой надлежит избегать, является воровство, или, иными словами, присвоение того, что не было дано, и сюда входит всё — от дорогих украшений до мельчайшей безделицы. Воровство нарушает право собственности других людей. Хотя оно и не столь вредоносно, как убийство, однако человек, лишившийся своего имущества, всё равно испытывает страдания.

Воровство многолико. К примеру, мы можем найти то, что кто-то потерял, и оставить это у себя. Хотя мы непосредственно и не крали этой вещи, но её законный владелец тем не менее в мыслях своих добровольно не расстался со своим имуществом. Поэтому существует опасность, что негативный результат от содеянного будет подобен тому, как если бы мы эту вещь действительно украли. В соответствии с воззрениями Дхармы, если мы обнаружили вещь, принадлежащую другому, нам следует найти её законного владельца и вернуть ему пропажу.

Существует много видов сексуальной распущенности. Говоря о мирянах, под сексуальной распущенностью, или развратными действиями, обыкновенно подразумевается соитие с иным человеком, нежели законный супруг или супруга. Это является одним из главных источников ссор и конфликтов в человеческом обществе, начиная от сильных мира сего в богатых и развитых странах и кончая дикарями в странах неразвитых. Откажись люди от сексуальной распущенности, и все эти конфликты исчезли бы сами собой.

Теперь мы переходим к недобродетели речи, включающей в себя ложь, злословие, бранные речи и пустословие. Лгать — означает, например, сообщать собеседнику, что мы видели то, чего на самом деле не видели, или, наоборот, утверждать, что не видели того, что на самом деле видели. Ложь мотивирована желанием создать у собеседника искажённое представление о фактах действительности и является исключительно неблагоприятным деянием, поскольку вводит в заблуждение и дурачит окружающих. Очень важно всегда говорить правду.

Злословие — это речи, подрывающие доверие и согласие между людьми. Такие разговоры приносят вред обществу в целом и лишают отдельно взятую личность радости и покоя и посему исключительно негативны. Великие ламы традиции кадам говорили: "В толпе следите за языком, в уединении же следите за мыслями. Язык ваш способен свергнуть вас в низшие миры сансары". И это истинно так. Ведя речь определённым образом, мы в состоянии навлечь порицание и обвинения на других, и существует реальная опасность накопить тем самым неблагоприятную карму. Поэтому нам следует быть очень внимательными в своих словах.

Бранные речи — это использование грубых слов и нецензурных выражений. Когда я говорю с окружающими, порой я чувствую, что резкое слово вот-вот сорвется у меня с языка, поэтому мне также следует быть осторожным. Когда мы разгневаны, не стоит оскорблять других, говоря вещи вроде: "Ты, никчёмное создание!" или "Ты, придурок!". Грубые выражения приносят расстройство в умы окружающих, и их следует избегать. Также надо воздерживаться и от такой неформальной лексики и фамильярностей, как: "Эй, ты!" или "Эй, мужик!", когда они намеренно используются, с тем чтобы унижить

собеседника. Предшествующий Далай-лама, например, всегда обращался к окружающим, называя их по имени.

Пустословием называют бесцельные речи, проистекающие из омраченных состояний сознания. Примером тому могут служить пустые разговоры на грязные темы, обсуждение войн и конфликтов. Короче, нам следует избегать сплетен, праздных пересудов и разговоров, ведущих к усилению наших негативных эмоций, таких как вожделение и ненависть к себе самим и окружающим. Говорите лишь то, что необходимо сообщить, а в остальных случаях старайтесь хранить молчание. Это весьма полезно.

Теперь давайте остановимся на недобродетелях ума, которые могут быть трёх видов: зависть, злонамеренность и ложные воззрения. Фокусируясь на благосостоянии других, зависть страстно желает и молится о том, чтобы имущество это стало нашим. Злонамеренность ставит нас в оппозицию к окружающим, желая причинить им вред. Примерами ложных воззрений являются убеждённости в отсутствии жизни после смерти, причинно-следственного закона кармы. Трёх драгоценностей, и считается, что в них сокрыто тяжкое бремя негативности. Знание и сознательный отказ от этих десяти недобродетелей именуется практикой десяти добродетелей.

Именно здесь находится та отправная точка, из которой начинается наше продвижение по пути Дхармы. Постепенно, должным образом подготовив к этому ум, мы порожаем в себе желание освободиться из плена сансары и альтруистическую устремлённость служить другим. Так, совершенствуясь шаг за шагом, мы сможем обрести внутри себя истинный Путь, со всеми присущими ему атрибутами: постижением природы непостоянства предметов и явлений, природы бессамости феноменов и природы страдания в омрачённости живых существ. Мы создаём счастье и избавляемся от страданий, опираясь на истинный Путь и истинное пресечение. Поэтому Дхарма воспринимается буддистами как настоящее или подлинное прибежище.

Сангха, третья драгоценность, также очень важна для нас, выступая в качестве того примера, которому мы должны следовать. Лично я нахожу это весьма полезным. Не принимая в расчёт существ, живших в эру совершенства<sup>28</sup>, и в наши дни мы встречаем людей, мало озабоченных мирской суетой и готовых пожертвовать разнообразными мирскими активностями, с тем чтобы на деле практиковать любовь, сострадание, бодхичитту, а также саму суть глубокого и обширного этапов Пути. Встречая подобных людей, я про себя думаю: "Почему я не поступил в жизни так, как они? Что мешает мне последовать их примеру? Я непременно должен сделать это". Мысли, подобные этим, рождаются в нашем уме благодаря достоинствам и милости наших духовных братьев, благодаря Сангхе. Люди эти должны служить нам примером для подражания, быть нашими духовными соратниками, вне зависимости от того, принадлежат ли они к собственно драгоценности Сангхи или нет. Последовав их примеру, мы сами должны приступить к практике Дхармы.

В соответствии с учениями махаяны драгоценность Сангхи состоит из существ, породивших в себе бодхичитту и с опорой на этот альтруистический настрой достигших в самадхи двуединства умиротворённого пребывания и глубинного проникновения прямого и непосредственного постижения пустотности. Обладая качествами, присущими тем, кто достиг первой и последующих земель-бхуми, они являют бесстрашие и готовность неустанно трудиться на благо живых существ. Их внутренняя сила поражает воображение, их мудрость безгранична, они непобедимы! Таким образом, мы видим, что Будда — защитник и подобен искусному лекарю, Дхарма — собственно защита, подобная действенному лекарству, а духовное братство Сангхи сродни сиделке, что заботится о нас, подобно лучшему другу.

Бодхисаттвы, стремящиеся к достижению наивысшего состояния просветления, чтобы нести благо живым существам, практикуют принятие прибежища в Трёх драгоценностях.

Принятие прибежища — практика бодхисаттв, и этим утверждением заканчивается седьмой стих.

8

Невыразимые страдания скорбных трёх миров:  
Зверей, голодных духов, мучеников ада,  
Есть неизбежная расплата за содеянное зло —  
Учил о следствиях и их причинах Татхагата<sup>29</sup>.

Доктрину кармы в сердце сохранив,  
Будь то под страхом смерти или мук несносных,  
Не совершай деяний неблагих —  
Так поступает сын Победоносных.

Невыносимо тяжелы страдания существ, переродившихся в низших мирах сансары, таких как горячие и холодные ады, где обитателей заживо сжигают, варят и замораживают. Помимо этого существует масса страданий, испытываемых в других типах адских уделов, таких как дополнительные и прилегающие ады.

Всё, что вы совершили, вызовет соответствующую реакцию или повлечёт за собой соответствующий результат. Факт этот может показаться непостижимым для нашего ограниченного сознания, но объекты познания по природе своей безграничны, и поэтому у нас нет оснований утверждать, что такое положение вещей в принципе невозможно. Существует великое множество феноменов, лежащих за пределами разума обычных людей. Различные типы страданий в низших мирах проистекают из нечистых поступков. Будда говорил: "Всё это порождено омраченным сознанием". Кажется, что в соответствии с данным им объяснением различные типы окружающей среды и живых существ в низших мирах сансары действительно являются творениями омраченного ума.

Я не уверен, что все эти планы бытия существуют в точном соответствии с теми координатами и измерениями, описание которых мы находим в Абхидхармакоше ("Сокровищнице знаний") Васубандху, но само существование адов несомненно. Мы являемся свидетелями широчайшего спектра различных жизненных форм даже в этом, столь привычном нам мире людей, со всеми его аспектами физического многообразия, родов деятельности, стиля жизни, предпочтений и прочего. Разнообразие это имеет место и в других мирах сансары, недоступных нашему восприятию и неподвластных воображению. Основываясь на этом, мы вправе заключить, что подобные условия существуют и на сотнях других планов мирского бытия.

Давайте возьмём для примера страдания голодных духов, терзаемых в основном муками голода и жажды. Те демоны, которым люди совершают кровавые подношения, принося в жертву животных, принадлежат именно к этой категории. Голодными духами они родились в результате накопленной в прошлом негативной кармы. Некоторые из них силой превосходят своих собратьев и систематически унижают тех, кто слабее; иные непокорны и восстают против подобной иерархии.

Теперь давайте посмотрим на страдания животных в нашем мире. Существуют такие животные, которых мы держим в хозяйстве: собаки, лошади и мулы, а также те — крупный рогатый скот, овцы, козы и прочие, — что выращиваются на убой. Поразмыслив, мы поймём, что жизнь их на самом деле им не принадлежит. Не имея никакого умысла причинить людям вред, они щиплют травку, пьют воду, тупы и невежественны. Таковы условия их существования. Что же даёт людям право, убивая их, поедать их плоть?

Когда им дают недостаточно корма, они, движимые вожделением и злобой, сбиваются в кучу и дерутся меж собой за право наполнить желудок. В дополнение к этому они вынуждены сносить от людей побои. Если мы внимательно понаблюдаем за этими

асpekтами их бытия, ум наш наполнится печалью от понимания того, насколько ограничен потенциал этих существ. Не существует никого, кто бы действительно служил им надёжной защитой и опорой, и существование своё они вынуждены проводить в поисках пропитания.

Стремясь к знаниям, человечество строит школы, желая улучшить здоровье населения и повысить уровень гигиены — больницы, для производства товаров и обеспечения людей средствами к существованию — фабрики и заводы. Также мы строим животноводческие фермы и поддерживаем скотоводов-кочевников. Однако те ветеринарные клиники, что предназначены для животных, на деле служат лишь интересам людей, использующих животных в целях извлечения прибыли. Существованием своим учреждения эти обязаны отнюдь не нашему чувству жалости и сострадания к животным как таковым.

В человеческом обществе мы обсуждаем такие волнующие всех темы, как отсутствие доступа к образованию, нехватка качественных медикаментов или мест в приличных госпиталях. Но, родившись животным, к кому вы пойдёте жаловаться на все эти проблемы? К примеру, если овцу, козу или курицу собьет машина, никто не понесёт её в травмпункт потому что у неё сломана нога. На деле многие хозяева попросту забывают такое животное. Животные, таким образом, лишены защитников или покровителей. Представьте, каково было бы вам родиться собакой или свиньей, без всякой опоры и защиты, без друзей и родственников, что смогли бы позаботиться о вас, поддержать вас в беде.

Сколь бы они ни были тяжелы для животных, условия существования практически невыносимы для родившихся в адах и мирах голодных духов. В настоящий момент мы обрели человеческое рождение, но у нас отсутствует право выбора того, где переродиться вновь: в аду, голодным духом или животным. Мы вынуждены будем отправиться туда, куда увлечёт нас наша карма.

Если мы в избытке обладаем безупречно накопленными благими заслугами, тогда наша уверенность в том, что мы сможем избежать низших миров, обоснованна и оправданна. В противном случае, если мы не воспользовались возможностью раскаяться в содеянном зле, дав, в контексте четырёх сил<sup>30</sup>, нерушимый обет впредь избегать недобродетели, велика опасность того, что, покинув этот мир, мы очутимся в скорбных уделах сансары.

Арьядева говорил:

Большинство людей в жизни избирают  
Пути неправедные, посему нет сомнений,  
Что большинство простых существ  
Падёт в низшие уделы мироздания.

Из вышесказанного следует, что большинство из нас, собравшихся на это посвящение Калачакры, также проследует в низшие миры. Поскольку нелегко обрести удачное перерождение, тех, кто не практикует Дхарму, скорее всего, ожидает участь быть рожденными в скорбных уделах сансары. Очутившись там, сможете ли вы вынести предстоящие вам страдания? Есть ли у вас сейчас твёрдая уверенность в том, что вам удастся избежать такого рождения? Если нет, то вам следует быть очень осторожными и безотлагательно приступить к практике Дхармы.

Ищите прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе через понимание их подлинных качеств. Чтобы самому стать Буддой, Дхармой и Сангхой, необходимо отказаться от десяти неблагих деяний, обретая нерушимую веру в кармический закон причинно-следственной связи. Основываясь на этой решимости, начитывайте шестислоговую мантру, совершайте простирания и обходы святынь. Насколько это в ваших силах, совершенствуйтесь в развитии отречения и бодхичитты и старайтесь постепенно преобразить поток своего сознания. На самый худой конец, постарайтесь как минимум отказаться от десяти недобродетелей и в дополнение к этому выполняйте простирания и обходы святынь. Будда, всегда говоривший только правду, утверждал, что результатом недобродетели является безграничное страдание. Когда понимание этого факта подкреплено доводами вашего

собственного разума, вы не станете творить зло, даже если под угрозой окажется ваша жизнь. Поступать так — практика бодхисаттвы.

До настоящего момента мы обсуждали личностей низшего типа, практикующих, чьи способности ограничены.

Теперь мы рассмотрим практикующих средних способностей и тот духовный Путь, что мы с ними делим.

## 9

Блаженство эфемерное трёх высших сфер  
 Подобно крохотной слезе росинки,  
 Что, лишь на миг застыв, исчезнет без следа,  
 Сорвавшись с острия травинки.

Освобождение, ценнейший из даров, —  
 Нетленный кладезь качеств совершенных,  
 К нему направь все помыслы свои —  
 Так поступает сын Победоносных.

Удовольствия и положительные характеристики трёх планов обусловленного существования<sup>31</sup> циклического бытия можно сравнить с каплями росы на кончике травы. Казалось, только что перед нами была переливающаяся всеми цветами радуги капля, но уже в следующее мгновение она исчезает, не оставив после себя и следа.

Подобно ей, всякое счастье и удовольствие, встречающиеся в трёх мирах сансары, не обладают сколько-нибудь прочным фундаментом и известны своей ненадёжностью; в силу самой своей природы они мимолётны. Нирвана же является состоянием непреходящего блаженства и вечного счастья, а стремление к ней — практикой бодхисаттв.

Не только три низших удела мироздания пронизаны великим страданием. Хорошо поразмыслив, мы поймём, что на самом деле до тех пор, пока мы полностью не освободимся из плена сансарной круговерти, ни о каком счастье не может быть и речи. Теперь, обретя человеческое рождение, мы занимаем в сансаре наиболее выгодное положение. Но давайте взглянем на наше состояние. Не имея понятия о том, где нам предстоит переродиться в будущем, мы постоянно испытываем тревогу. Наша теперешняя свобода от страданий низших уделов — явление временное, и на него нельзя положиться. Ситуацию эту можно изменить, лишь обретя уверенность в неминувости грядущего освобождения из плена сансары. Таковы реалии.

Должным образом исследовав этот вопрос, мы поймём, что природа человеческого тела — страдание. Пожалуй, следует оговориться, что едва ли мы способны испытывать сильные переживания боли или удовольствия в первые недели нашей жизни, ведя отсчёт от момента зачатия. Но затем зародыш начинает испытывать довольно интенсивные боль и удовольствия. Перемещаясь во чреве матери, он делает это не забавы ради, а по причине ощутимого дискомфорта, ибо невозможно постоянно находиться в покое и расслабленном состоянии, будучи запертым в утробе, и заключение это длится не день и не два, а около девяти месяцев. Родившись в мир, младенец проходит через период, когда он испытывает страдания, подобные тем, что испытывают насекомые: хоть и рожденный человеком, он пока ещё не в состоянии действовать свободно и быть самостоятельным. Таким образом, жизнь наша начинается со страданий.

В середине жизни, в период с 15-16 и до 40-50 лет женщины считаются привлекательными и цветущими, а мужчины статными и полными сил. В это время мы думаем, что нам всё по плечу, и ни в ком не ищем опоры и поддержки, поскольку в полной мере рассчитываем на собственные силы и дарования. Однако, как я уже замечал ранее, в жизни нашей всегда присутствует ощущение некой неудовлетворённости.

Мы можем заняться бизнесом и обнаружить, что не преуспели; стремиться получить образование и, терпя неудачи на экзаменах, понять, что мы не соответствуем требованиям, предъявляемым к обучающимся; найти работу по душе, но с мизерной зарплатой. Женившись на приглянувшейся девушке, молодой человек может обнаружить, что она не способна иметь детей, и, страдая от отсутствия столь желанного потомства, осаждают лам, прося их вознести молитвы, чтобы жена его забеременела; или в случае с парой, у которой детей хоть отбавляй, — терзаться мыслями, допустимо ли использование противозачаточных средств и если да, то не будет ли это чревато нежелательными последствиями в свете причинно-следственного закона кармы. А откажись они от таких средств контроля — как им тогда содержать всё это огромное семейство? Мысли об этом также приносят страдания.

Если у нас нет денег, что делать? Если в этом году мы ели такую-то и такую-то пищу, какую пищу нам есть в наступающем году? Если мы — люди состоятельные и сами не испытываем нужды, мы начинаем думать о том, что мы можем дать нашим родным. Решив, что неплохо бы отдать деньги в рост, мы терзаемся сомнениями — а достаточно ли высок процент? Храня деньги в банке, мы не получаем высоких дивидендов и решаем вложить их в чей-то бизнес. Затем мы волнуемся: "А заслуживает ли доверия этот делец?", идём к ламе за прорицанием и возносим молитвы. Всё это означает, что деньги, вместо того чтобы служить нам и приносить пользу, поработают нас.

Человек, не имеющий жены, мучается по этому поводу. Женившись, он терзается мыслями, что супруга его недостаточно привлекательна или скромна. Если же она красива и скромна, он начинает сомневаться, а способен ли он содержать её на должном уровне. Не имея родных и друзей, мы страдаем от одиночества, думая, что не имеем в жизни никого, кто указал бы нам путь и поддержал в трудную минуту. Имея друзей и родных, но не ладя с ними, мы также испытываем от этого душевные страдания.

Затем в конце жизненного пути мы становимся стары и немощны и также страдаем от этого. Жизнь завершается смертью, которая по природе своей — страдание. Мысли о смерти рождают в душе страх и тревогу, и большинство людей просят лам помолиться об их долголетию и добром здравии. Но даже если они всячески стараются избегать болезней, следуют умеренной диете и ведут здоровый образ жизни, муки смерти всё равно настигнут их, несмотря на все эти предосторожности.

Страдание, известное как смерть, приходит либо от истощения нашей кармы или заслуги, либо в силу неблагоприятных обстоятельств. Наступает тот день, когда, покаясь на смертном ложе, мы пользуемся этим телом в последний раз. Хотя, может статься, мы и привыкли к здоровому и полному сил телу, но в этот день мы повалены, подобно рухнувшему дереву, и даже не в силах без посторонней помощи перевернуться с боку на бок. Долго лежа на одном боку, мы начинаем страдать от этого, и если мы в больнице, то вынуждены звать сиделок, чтобы те нас перевернули.

Если незадолго до смерти нам предстоит операция, это означает, что тело наше будет разрезано и, может, даже придется удалить из него некоторые органы, взамен пересадив новые или вживив какие-нибудь приспособления. Если под вопросом наша жизнь и необходимо оперировать руку, это будет сделано; если необходимо ампутировать ногу — мы её лишимся; если необходима операция на сердце — будет сделано и это.

В этот последний день нашей жизни все вокруг будут суетиться, пытаясь выполнить любые наши прихоти, а мы, разбитые горем, будем лежать и думать: "Ну вот я и умираю". То, как мы провели последние пятьдесят или шестьдесят лет нашей жизни, покажется нам сном, увиденным прошедшей ночью, а впереди будет лежать вечная разлука со всеми теми, кто близок и дорог нашему сердцу. Мы должны будем умереть и отправиться к следующему рождению, тогда как все они останутся здесь, в мире людей. Осознавая это, мы не в силах сдерживать рыдания, лицо наше покрыто маской печали, и на глаза присутствующих друзей

и близких наворачиваются слёзы. Шепча слова прощания, мы отправляемся каждый своей дорогой.

Хотя многие из нас, тибетцев, и разлучены с родными и близкими, всё же существует вероятность того, что однажды мы встретимся с ними вновь. Но разлука, вызванная смертью, не есть результат завоевания одной страны другой, а следствие исчерпания нашей кармы. Нет возможности выторговать у кого или чего бы то ни было возможность остаться, прибегнув к подкупу или положившись на нашу врождённую изворотливость.

Некоторые из моих учеников готовы ради меня пожертвовать собственной жизнью, однако, когда мне придёт время умирать, я вынужден буду отбыть в одиночестве. Я не могу никого взять с собой, сказав: "Это мой друг", "Это мой слуга" или что он человек, которому Его Святейшество Далай-лама доверяет. Ученики мои, как и все вы, вынуждены будут остаться позади. Как говорится: "Владыка покидает этот мир, оставляя позади царство, а нищий — свою клюку".

Произнося на смертном одре свои последние слова, мы испытываем невыносимые страдания, и сама способность говорить даётся нам ценою невероятных усилий. По причине сухости во рту может оказаться очень трудно внятно выговорить то, что мы хотим сказать окружающим, и, видя это, наши родные и близкие переживают, теряются, становятся беспомощными и подавленными.

До этого мы всегда изъяснялись легко и непринуждённо. Маленький пример: мы начали бы громко возмущаться, если мо-мо\* на нашей тарелке оказались неправильно приготовленными. Окажись они слишком горячими и обожги нам рот, мы наверняка бы высказали всё, что мы думаем по этому поводу. Обладай мы властью, мы бы прилюдно отчитали того, кто их приготовил, или, не отваживаясь на прямую конфронтацию, слали бы ему проклятия в спину. Таким образом, мы привыкли чувствовать себя хозяевами ситуации, но в момент смерти мы и есть-то будем не в состоянии.

Или вот другой пример: многие тибетцы носят на теле амулеты, которые, по их утверждению, содержат различные святыни, реликвии такого-то и такого-то ламы и частицы плоти такого-то и такого-то будды или бодхисаттвы. По этой причине они неохотно дают их кому-нибудь в руки, предпочитая постоянно носить на шее. В день их кончины родные, раскрыв амулет, растворяют его содержимое в воде и вольют, словно последнюю трапезу, в рот умирающему. Но зачастую умирающий не в силах будет даже сглотнуть, и субстанции эти так и останутся у него во рту после кончины.

С наступлением смерти звук нашего дыхания угасает, подобно звуку от лопнувшей струны домры, и всем тем переживаниям наслаждений, которые нам когда-либо довелось испытать в этой жизни, приходит конец с этим последним, вымученным выдохом, за которым уже не последует вдоха.

Все те методы продления жизни, которыми располагает современная медицина, окажутся бессильны, когда карма наша иссякла. Даже пустив для облегчения дыхания кислород, пересадив нам новое сердце или новые лёгкие, хирурги не в силах будут спасти нас. Ситуация наша совершенно безнадёжна. В этот момент:

У врачей опускаются руки,  
И молитва не в силах устранить препятствия,  
Родных оставляет надежда, что мы будем жить.  
Мы беспомощны и не знаем, что нам делать.  
Настало время драгоценному Учителю,  
Арья Авалокитешваре, взять нас под свою защиту  
И увести прочь из сансарной круговерти.

Как гласят эти строки из "Сострадательной защиты", в момент смерти именно божество, которому мы преданны, и та энергия, с которой мы практиковали Дхарму, способны

\* Традиционные тибетские пельмени. — Прим. пер.

сделать наш ум радостным и успокоенным. Они придадут нам уверенность и утешат. Никто другой не в состоянии будет помочь нам, ибо не существует у нас иного защитника или покровителя.

Подводя итог вышесказанному, можно заключить, что мы испытываем страдания, пока молоды и здоровы и когда стары и немощны. Мы страдаем, когда дела наши идут в гору и когда на нас надвигаются неприятности. Нас постоянно преследуют различные типы страдания с момента появления в этот мир и до самой смерти.

В чём же тогда смысл рождения человеком? Если мы рабы своего богатства и имущества и лишь выполняем роль зрителя при собственном доме — жизнь такая бессмысленная. На самом деле дом предназначен для того, чтобы давать людям крышу над головой, и поэтому хорошо, когда мы чувствуем себя в нём комфортно и в безопасности. Но если мы одержимы заботой о доме, тогда мы превращаемся в его слугу-смотрителя. Деньги и имущество также призваны приносить пользу людям, однако, не зная, как правильно к ним относиться, мы становимся их рабами. Хотя это и не самая приятная тема для разговора, но складывается впечатление, что основным предназначением пищи и одежды является производство экскрементов. Еда — их непосредственный источник, и наилучшие фекалии получают при употреблении достаточного количества пищи и ношении соответствующей одежды.

Избрав путь внутренней трансформации через практику Дхармы, мы привносим смысл в это человеческое существование, ибо уже теперь становимся спокойнее и беззаботнее, а также сможем извлечь из этого пользу в более далёкой перспективе. Никогда не говорите, что жизнь бессмысленна. Решив, что жизнь наша лишена смысла, и совершив самоубийство, даже не желая того, мы вынуждены будем родиться вновь, ибо сознательное лишение себя жизни не означает окончания цепи перерождений. Перерождение в сансаре не зависит от того, желаем мы его или нет, и мы не вольны остановить этот процесс, до тех пор, пока не исчерпаем нашу карму и не избавимся от омрачений сознания. Итак, рождение бессмысленно лишь при условии, что мы не в состоянии отбросить его основополагающие причины. До тех пор, пока мы продолжаем перерождаться, мы никогда не сможем обрести непреходящее счастье и умиротворённость, но будем вновь и вновь влачить сансарное существование, наполненное страданием.

Что же является причиной всех этих страданий? Это принимаемые нами при рождении психофизические составляющие — продукт кармы и омрачений. Почему мы приняли это рождение? Не только по причине физической близости, имевшей место между нашими отцом и матерью, но и в силу накопленной нами кармы. Мы в состоянии остановить эту круговерть перерождений, исследовав, поняв и разрушив последовательность кармических действий. Чтобы перестать перерождаться, необходимо исчерпать запасы кармы, а чтобы избавиться от накопленной кармы, необходимо прежде избавиться от омрачений. Когда нам удастся исчерпать нашу карму и устранить омрачения сознания, мы тотчас достигаем освобождения.

Иными словами, избавившись от негативных эмоций, создающих карму, полностью устранив саму предрасположенность к цеплянию за истинное существование и добившись пресечения всякой омраченной активности, мы достигаем нирваны. Поэтому дхармадхату<sup>32</sup>, обретённое в результате исчерпания кармы и омрачений, известно как освобождение и пресечение.

После достижения освобождения условное "я" индивида продолжает существовать. Нирвана не означает нашего полного исчезновения, хотя истинным является тот факт, что отныне мы свободны от принудительного перерождения, вызванного кармой и омрачениями. Многие западные авторы неверно понимают этот момент, утверждая в своих работах, что личность, достигшая нирваны, вовсе перестаёт существовать. Это не так. Достигая нирваны, мы обретаем подлинную свободу и независимость от чего бы то ни

было, хотя это и не относится к внешним объектам<sup>33</sup>. Стремясь к этому состоянию, мы должны убедиться в своей способности достичь нирваны путём духовной практики. Гнев и вожделение произрастают из укоренившейся в нас тенденции цепляния за подлинное самобытие. "Мадхьямика-аватара" ("Введение в философию Срединного пути") гласит:

Сначала идея о "я" вызывает цепляние за эго,  
Затем за имущество, как за "моё",  
Скитальцы — живые существа, пленённые в сансарной круговерти,  
Безвольно вращаются в ней, подобно мельничному колесу.  
Хвалу возношу состраданию к этим несчастным.

Практикующие Дхарму силою своей мудрости постигают,  
Что весь вред, чинимый омрачениями сознания, проистекает из видения  
В этом проходящем конгломерате психофизических составляющих подлинного "я" и  
"моего".  
Понимая, что и сами являются лишь мимолётными собраниями составляющих  
элементов,  
Они тем самым опровергают истинное существование "я".

Находясь во власти подобной тенденции в восприятии "я", мы заключаем, что это "я" совершенно отлично от остальных. Основываясь на этом, возникают понятия "моих близких" и "моего имущества", и затем при таком образе мышления в нас рождается гнев. Необходимо исследовать корень всех этих извращённых представлений, наблюдая за тем, каким образом это "я" возникает в нашем сознании, каким оно является нашему уму и существует ли оно на самом деле именно так, как воспринимает его наш ум. Нам следует изучить соотношение между этими идеями, рассуждая, как этому учат философские трактаты Мадхьямики:

Возникает оно не из себя, не из другого,  
Не из обоих и небеспричинно.  
Какой ни возьмите объект,  
Он никогда и нигде не рождался.

Как гласит коренной текст, нам необходимо разобраться, существует ли связь между тем, как мы воспринимаем феномены, и тем, каковы они на самом деле, между тем, как они являются нашему уму, и тем, как ум наш страстно желает обладать ими. Если путём такого анализа мы до известной степени преуспеем в установлении истины, то мы, вне всякого сомнения, сможем получить представление о природе реальности, а это позволит нам обрести уверенность в достижении в будущем освобождения от страданий.

Сколь бы ценной и значимой ни являлась каждая отдельно взятая личность, он или она — лишь одно-единственное существо, и не более того, тогда как остальные живые существа бесчисленны, и все они, подобно нам самим, желают быть счастливыми и избежать страданий. Все мы вполне заслуженно обладаем равными правами на устранение из нашей жизни страданий и обретение счастья, и каждый из нас обладает одинаковым потенциалом для осуществления этой задачи. Итак, сравнив собственную значимость со значимостью окружающих, мы понимаем, насколько важны другие живые существа.

Я обладаю человеческим рождением и среди остальных представителей рода человеческого являюсь личностью, практикующей Дхарму. Внутри этой категории я — последователь Дхармы махаяны. Я монах с полным набором обетов индивидуального освобождения, обетами бодхисаттвы и тантрическими обетами. Таким образом, я вправе утверждать, что являюсь держателем мудрости, носителем трёх типов обетов и обладаю тем самым довольно высоким и важным статусом.

Однако по сравнению с остальными живыми существами значимость моя ничтожно мала. Я всего лишь одна отдельно взятая личность, с её радостями и горестями, и, скитаясь в сансаре с безначальных времён и до скончания века, я по-прежнему останусь одним-единственным индивидуумом. Чем же в таком случае оправдано это моё стремление срочно достичь индивидуального освобождения прямо здесь и сейчас? Если тем самым я смогу принести пользу другим и подарить им хоть малую толику счастья, это действительно будет достойно всяческих похвал. Благодеяние моё будет по-настоящему альтруистично и обращено вовне, принося пользу несчётному числу живых существ. Так же, как мы способны отказаться от сиюминутных удовольствий ради непреходящего блаженства нирваны, способны мы и на благородное принесение в жертву собственного счастья ради возможности оказывать помощь другим. Считается вполне разумным поступаться в этой жизни мелочами ради достижения более значимых целей. Подобно этому, мудрый человек приносит в жертву собственные интересы, с тем чтобы облагодетельствовать окружающих.

10

Взор обрати на участь матерей своих<sup>34</sup>,  
 Любивших, вскармливавших нас от века,  
 Коль нет предела скорби и страданиям их,  
 Что толку в личном счастье человека.  
 На всех живущих, коим несть числа,  
 Ум сфокусировав, дай вечного служения клятву,  
 Стремление к пробуждению порождать —  
 Достойное деяние бодхисаттвы.

Нам следует развить в себе устремлённость к достижению непревзойдённого состояния будды, с тем чтобы освободить бесчисленных живых существ от страданий и тех причин, которые их порождают. Необходимо стремиться развить в себе такую мотивацию, если она ещё не порождена, и усиливать её, если она уже присутствует в вашем уме. Это является практикой бодхисаттвы.

Начиная с этого места в тексте автор приступает к описанию собственно практик бодхичитты. Чтобы узнать причину, по которой нам следует практиковать замену себя другими, мы читаем следующие строки:

11

Тогда как все без исключения страдания  
 Имеют корень в жажде наслаждений,  
 Вовек блаженны просветлённые создания,  
 Рожденные заботой о живущих.

Стремись и ты другим дарить всё счастье,  
 Взамен приняв их горечь и невзгоды,  
 Самозабвенное радение о ближних —  
 Достойное деяние бодхисаттвы.

"Бодхисаттвачарьяаватара" гласит:

Всё то страдание, что мы видим в этом мире,  
 Возникло из стремления к собственному счастью,  
 А всякое блаженство во Вселенной  
 Проистекает из желания осчастливить ближних.

А также:

Нужны ли иные тому подтверждения?  
 Сами взгляните на разницу между глупцами,  
 Что лишь о собственном благе пекутся,  
 И буддами, что неустанно радеют о ближних.

Корень всякого счастья — желание видеть счастливыми других. Источник всех препятствий — стремление осчастливить лишь себя одного. Об этом же говорит и "Гурупуджа":

Заботиться лишь о себе — дорога в пропасть,  
 Заботиться о матерях — исток всего благого...

Та ситуация, в которой мы теперь находимся, — результат неустанной заботы о себе самом и предания забвению участи других живых существ. Мы — последователи четвёртого будды, Будды Шакьямуни, встретившие Учение махаяны.

Более того, нам посчастливилось узнать о Пути замены себя другими, который, основываясь на наставлениях Манджушри, проповедовал Покровитель Нагарджуна и который также дошёл до нас через линию преемственности от Шантидевы.

Итак, теперь нам необходимо всесторонне исследовать стоящие перед нами препятствия, и, отбросив эгоистические мысли, изучить все преимущества заботы о ближних, и в полную силу тренировать сознание в медитации замены себя другими, с тем чтобы укрепить наше стремление выполнять духовную практику замены себя другими:

Учитесь отдавать и принимать попеременно.

Начав процесс принятия с себя,

Синхронизируйте их с выдохом и вдохом.

Упоминая об этой практике, "Бодхисаттвачарьяаватара" говорит: "Практикуй же это сокровенное таинство". Нам предлагается вообразить себе все те беды и мучения, что обрушиваются на живых существ, и возжелать на словах и в мыслях принять их на себя силою сострадания.

Стремясь к счастью всей душой, в настоящий момент живые существа лишены его, и поэтому нам следует тренировать своё сознание в готовности с любовью поднести им, слабым и обездоленным, наше тело, имущество и всякую добродетель трёх врат — всё, чем нам дано обладать.

Практика эта известна как медитация тонглен. \* "Гурупуджа" гласит:

Теперь пусть на меня падут, о милосердный Гуру,  
 Все омрачения, прегрешения и беды матерей.  
 Все радости мои им поднеся и добродетель,  
 Живущих счастьем одарить благослови!

Находим мы указание на эту практику и в "Ратнавали"\*\*:

Пусть страдания их созревают во мне,  
 Пусть моя добродетель обернётся их счастьем.

Поскольку и нам надлежит практиковать подобным образом, размышляйте над смыслом этих строк:

Стремись и ты другим дарить всё счастье,  
 Взамен приняв их горесть и невзгоды,  
 Самозабвенное радение о ближних —  
 Достойное деяние бодхисаттвы.

Развивая бодхичитту и практикуя замену себя другими, мы приближаемся не только к обретению абсолютного счастья в будущем, но и теперь, уже в этой жизни, — счастья мирского и преходящего. Упорствуя в своекорыстии эгоцентризма и игнорируя эту

\* Отдача — принятие. — Прим. пер.

\*\* "Драгоценной гирлянде" Нагарджуны. — Прим. пер.

практику, мы не познаем счастья в теперешней жизни, не говоря уже о достижении нирваны и состояния всеведения будды. Чтобы подтвердить истинность этого утверждения, приведу ещё одну цитату:

Кто не обменивает собственное счастье  
 На горесть и страдание живущих,  
 Тот не достигнет высшей цели просветления  
 Да и в сансаре радостей не испытает.

## ДЕНЬ ТРЕТИЙ

### ВСТУПЛЕНИЕ

Оглядываясь на прожитые годы, мы понимаем, что действительно полезными для нас оказались именно те разумные, по-настоящему осмысленные поступки, что мы совершали в жизни. Но если мы прожили жизнь так, что теперь вынуждены сожалеть об этом, то приходится констатировать, что время ушло и прошедшего, увы, не вернуть. Мы не можем попросить время замедлить для нас свой ход: когда некий период времени закончился — он закончился. Время не ждет.

Совершив ошибку в работе, мы можем заявить, что хотим исправить её, попробовав ещё раз, однако поняв, что прожили жизнь пустую и лишённую смысла, без толку говорить: "Пожалуйста, можно опять начать всё сначала?", поскольку это в принципе невозможно. Часть детства мы проводим впустую, ибо рассудок наш ещё слаб и мы не способны на эффективную мыслительную деятельность. Однако с годами наш разум крепнет, мы приобретаем всевозможные познания, становимся способными к логическому мышлению и получаем духовные учения. Выходит, мы сознательно растрачиваем отведённое нам время, продолжая вести существование, лишённое смысла.

Если дела обстоят именно так, то единственное, что нам остаётся, — это раскаяться в грехах прошлого, сфокусировав ум на ранее накопленной негативной карме, и постараться очиститься от неё путём подношений, обходов святынь, начитывания мантры, создания изображений, символизирующих просветлённое тело, речь и ум, принятия обетов и медитации на пустотности и бодхичитте. Среди всего вышперечисленного медитация на пустотности и бодхичитте является наиболее эффективным, непревзойдённым методом. Также полезным будет и выполнение 100000 простираций, направленных на очищение негативной кармы, подношение 100000 мандал или начитывание 100000 стослоговых мантр, в контексте очистительной медитации Ваджрасаттвы. Всё это следует выполнять в сочетании с практикой раскаяния, намеренно фокусируя ум на неблагих деяниях прошлого. Недостаточно будет попросту декларировать, что мы действительно совершили такое-то и такое-то неблагое деяние. Необходимо провести полную "инвентаризацию" наших прегрешений, припомнив всё в деталях, с мыслями: "Воистину прискорбно, что я совершал подобные поступки, идущие вразрез с учениями Будды и наставлениями Гуру. Поведение такое приведёт к моему падению в этой жизни и к абсолютному краху, оно противоречит святой Дхарме, недопустимо и носит деструктивный, антиобщественный характер".

Затем нам следует размышлять: "Я обрёл столь редкие свободы и дарования драгоценного человеческого рождения, повстречал Дхарму и духовного наставника. Но, несмотря на это, я не совершал того, что следовало совершать, творил недолжное, причиняя тем самым страдания себе и окружающим. В деяниях своих я подобен зрячему, что ступает в разверзшуюся перед ним пропасть, или тому, кто намеренно принимает яд. Отныне и во веки веков я зарекаюсь творить неблагие деяния, даже если на карту будет поставлена моя жизнь".

Сострадательный и искусный в средствах Будда учил, что мы в состоянии избавиться от бремени нашей негативной кармы, если, испытав глубокое сожаление, искренне раскаемся

в содеянном зле. Поэтому нам надлежит покаяться и преисполниться решимости практиковать Четыре силы.

Первая из Четырёх сил — это опора: принятие прибежища и порождение альтруистической устремлённости бодхичитты. Вторая сила — сожаление, при котором глубина и интенсивность нашего раскаяния в злодеяниях прошлого подобна переживаниям человека, выпившего яд. В контексте третьей силы — применения противоядия, — с тем чтобы очиститься от негативностей, мы выполняем начитывание мантр и прочие духовные практики. И наконец, четвёртая сила — зарок — означает нашу решимость в будущем никогда более не совершать подобные неблагие деяния, даже под страхом смерти.

Прежде чем приступить к этой практике, необходимо искренне устремиться к прибежищу и породить в уме бодхичитту. Затем, используя бусины чётков, мы начинаем подсчёт прегрешений нашего прошлого, размышляя о них в терминах негативностей, накопленных посредством действий тела, речи и ума. Также следует различать среди них так называемую естественную недобродетель и недобродетель установленную, проистекающую из нарушения принятых обетов.

Тот, кто является носителем определённых обетов, должен покаяться, думая: "Я принял обеды послушника или полного монашества, обеты бодхичитты и тантрические обеты, но, несмотря на это, жизнь моя подобна жизни неразумного обывателя, не имеющего обетов и не следующего Дхарме. Я воистину жалкая и никчёмная личность". Очень важно раскаиваться в нашей недобродетели с подобными мыслями и породить твёрдую решимость не повторять этих ошибок в будущем.

Если кто-то сомневается, возможно ли очиститься от негативной кармы путём такого покаяния, то ответом этому человеку могут служить слова Миларепы, утверждавшего, что негативности будут устранены, если раскаяние наше искренне. Подлинное сожаление о зле, содеянном в прошлом, укрепит нас в решимости избегать вредоносных деяний в будущем. Однако, если раскаяние наше неискренне, поверхностно и мы лишь притворяемся, что зарекаемся впредь творить зло, даже под угрозой смерти, это будет фикцией и в нас не родится подлинная внутренняя решимость. Поэтому исключительно важно искренне раскаиваться и сожалеть о содеянном, а для этого необходимо обдумывать все отрицательные стороны неблагих деяний. Чтобы проникнуться пониманием вредоносности этих действий, следует размышлять о кармическом законе причин и следствий: трудно увериться в негативных последствиях недобродетельных поступков, не убедившись в истинности причинно-следственного закона.

Поступая таким образом, дайте себе клятву: "Начиная с сегодняшнего дня я постараюсь наполнить каждый день моей жизни глубоким смыслом и не буду более тратить время впустую. Единственно правильным способом действия является творить в этой жизни добро, быть вежливым и вести себя подобающе, в согласии с Дхармой и заветами просветлённых существ. Сколько бы жизней ни ожидало меня впереди, я постараюсь все их прожить осмысленно". Внимать Дхарме следует именно с таким намерением, а также с помыслами о полной реализации собственного блага и блага всех живых существ.

Теперь я вкратце напомним вам о содержании той части сокровенного учения "37 практик бодхисаттвы", которую мы уже обсудили. Сначала речь шла о сочетании бодхисаттвами в своей духовной практике трёх составляющих: слушания, размышления и медитации на глубоких и обширных учениях махаяны о нравственности, наставлениях и высшем знании. За этим следовал призыв воплощать на практике смысл услышанной Дхармы, для чего необходимо обосноваться вдали от мирских страстей — гнева и вожделения. Поэтому оставление родных мест — вторая практика бодхисаттвы. Однако само по себе подобное бегство ни к чему нас не приведёт — нам следует искать уединённого образа жизни, и это третья практика бодхисаттвы. Четвёртая практика состоит в отказе от мирской жизни, ибо что толку пребывать в тиши уединения, если ум наш по-прежнему обуреваем мыслями восьми мирских дхарм.

Чтобы в полной мере реализовать сокрытый в нас потенциал внутреннего преображения, нам необходима поддержка добрых товарищей и квалифицированный духовный наставник, поэтому пятая практика — это отказ от скверного окружения. Шестой практикой будхисаттвы является правильная опора на духовного учителя как в смысле верного душевного настроения, так и в плане материальных подношений и прочего.

Во все времена первейшими вратами, ведущими к подлинной практике, служило принятие прибежища. Для этого нам необходимо воспринимать Три драгоценности — Будду, Дхарму и Сангху — как подлинных и надёжных защитников всех буддистов. Мы должны обладать непоколебимой верой в Три драгоценности как обособленные сущности, отличные от нас самих, и думать, что, что бы с нами ни приключилось, плохое или хорошее, лишь Три драгоценности смогут спасти нас. Движимые желанием со временем обрести драгоценные Будду, Дхарму и Сангху в нас самих, теперь мы принимаем в них прибежище подобным образом.

Но недостаточно попросту искать прибежища, необходимо также на практике осуществлять наставления, связанные с принятием прибежища, включающие отказ от таких неподобающих действий, как поклонение и подношения различным потусторонним силам с использованием ритуалов, чуждых буддийскому учению, и пренебрежительное отношение к телу, речи и уму Будды. Также недопустимо рассматривать сакральные изображения в качестве простых предметов интерьера, антиквариата или объектов искусства, приобретая их с целью вложения средств и извлечения прибыли.

В наши дни некоторые люди делают бизнес на торговле сакральными объектами и религиозными текстами. Таких торговцев ожидает весьма суровая кармическая расплата в виде препятствий и прочих негативных переживаний, если продаваемые ими культовые предметы и тексты принадлежали людям, верующим и практикующим Дхарму. Покупая и с огромной выгодой перепродавая антикварные изображения Будды и ритуальные предметы, они могут нажить на этом целое состояние, но на самом деле деяния их подобны поеданию отравленной пищи.

Другое дело, если кто-либо, движимый желанием сохранить непрерывность передачи учения посредством издания и распространения духовной литературы, берёт кредит, публикует тексты и продаёт тираж с минимальной прибылью, достаточной для того, чтобы покрыть расходы и в будущем издать эти тексты вновь. Такие деньги можно считать взятыми займы и потраченными на благие начинания. Но те, кто, торгуя текстами, утверждают, что служат Дхарме, а на деле служат лишь собственному желудку, играют в опасные игры, и я не советую вам заниматься подобными вещами. Мне следует всегда заострять внимание на подобных примерах, когда упоминание об этом встречается в тексте, ибо делается это неслучайно. Ну а то, прислушаетесь ли вы к моим рекомендациям и способны ли будете воплотить их на практике, зависит уже только от вас самих.

Важно избегать намеренного умаления значимости Трёх драгоценностей. Принимая прибежище в Будде, в делах мирских дозволительно опираться на могущественных богов и духов как на союзников, но совершенно недопустимо рассматривать этих существ в качестве наших Учителей или медитативных божеств, поэтому избегайте подобной практики.

Принятие прибежища в Дхарме означает отказ от причинения вреда живым существам. Также нам следует быть внимательными и почтительно обращаться с духовными текстами. К примеру, совершенно недопустимо бездумно класть на пол текст, содержащий учения трипитаки, или Трёх высших дисциплин, поскольку велика вероятность того, что мы сами или кто-то другой наступим на него. Существует высказывание: "Чем ближе к собаке, тем больше опасность быть укушенным". Подобным образом когда вокруг нас постоянно находится множество религиозных книг, велика опасность того, что мы привыкнем к этому и перестанем выказывать должное почтение в обращении с ними. Неуважительно относясь к писаниям, мы также обнаружим, что ум наш притупляется и становится ещё более

невежественным. Как говорили мастера традиции кадам: "Довольно с меня и этого неведения. Что будет со мной, если я стану ещё глупее, чем теперь?" Поэтому будьте бдительны.

Столь же внимательными нам следует быть и в обращении с журналами, содержащими материалы, связанные с буддийским учением. В качестве общего правила постарайтесь никогда не переступить и не наступать на какие бы то ни было печатные издания. Однако в наши дни даже на таких вещах, как носки и ботинки, зачастую что-нибудь да написано. Нередко можно увидеть различные надписи и на дорожном покрытии. Стараясь обходить все надписи на дороге, мы можем легко угодить под машину, поэтому, решившись следовать этим рекомендациям, будьте благоразумны. Постарайтесь никогда не переступить через любые печатные материалы, содержащие информацию об Учении Будды. Развитие подобного рода различающей бдительности является очень полезной духовной практикой.

Принятие прибежища в Сангхе, или, иными словами, в духовной общине, означает, что нам не пристало вступать в тесные дружеские отношения с небуддистами или приверженцами ложных воззрений. Неразумно устанавливать близкую, сердечную связь с такими людьми без особых на то оснований, просто ради извлечения из этого материальной выгоды.

В прошлом великий Дромгонпа и другие бодхисаттвы, завидев любой валяющийся на дороге клочок жёлтой или красной материи, почтительно поднимали его и прикладывали к темени с мыслями о том, что носивший эти одеяния наверняка был практикующим-монахом и обладал духовной мудростью. Медитируя таким образом на порождении веры и почтения к прошлому обладателю этих одежд, они аккуратно клали найденный лоскут в укромное место, чтобы никто ненароком на него не наступил. Мы должны следовать их примеру и всегда относиться к монахам и монахиням с уважением. Огульное порицание монашества — тяжкая добродетель. Допустимо указывать на конкретные случаи недостойного поведения отдельно взятого монаха, но, обвиняя всех монахов скопом в дурном поведении, мы принимаем на себя тяжкое бремя негативной кармы. Мирянам следует уважать монашество, рассматривая его в качестве опоры для накопления благой заслуги, и стремиться обрести веру в него.

Что же до вас, монахи, помните, что все страждущие существа, включая богов, видят в нас защитников и покровителей, и поэтому наш святой долг — делать всё от нас зависящее, чтобы быть заслуженно включенными в категорию совершенных объектов прибежища. Нет ничего особенного в простой смене имени и стиля одежды — необходимо добиться перемен в нашем сознании. Мы не должны уподобляться людям, обладающим лишь внешними атрибутами монашества — шафрановыми одеждами. Облачившись в монашеские одеяния, мы должны и в душе быть настоящими монахами. Иначе это фальшь и лицемерие — принимать от мирян еду и иные подношения. Нам следует поступать благородно, принося пользу себе и окружающим, и тогда всякое наше деяние станет подобно бесценному алмазу.

Итак, мирянам следует делать подношения Сангхе с почтением и чистой мотивацией, а представителям Сангхи в соответствии со своим высоким званием и предназначением — творить добродетель. Такой образ действий явится украшением Учения. Если последователи буддизма поведением своим прославляют имя Будды, это пойдёт на пользу буддийскому Учению в целом и благотворным образом отразится на всех нас. Это — седьмая практика бодхисаттвы.

Приняв прибежище, нам надлежит следовать общим наставлениям по его практике, устранению препятствий и руководствоваться в своих действиях принципом причинно-следственной связи. Это означает практику десяти добродетелей путём отказа от десяти неблагих деяний. Этика десяти добродетелей является системой норм высоко нравственного поведения, и поэтому нам следует её строго придерживаться. Это — восьмая практика бодхисаттвы.

До этого места в тексте мы имели дело с этапами общего пути, относящимися к практикам индивида низших способностей. Теперь мы переходим к той части коренного текста, где автор утверждает, что все удовольствия сансары подобны капле росы на острие травинки и так далее. Это уже относится к пути личностей средних способностей.

Практикуя этот поэтапный путь, мы размышляем о недостатках циклического бытия как об истине страданий, о ступенях циклического бытия как об истине источника страданий и изучаем то, каким образом мы ввергаем себя в циклическое бытие и как освободиться из этого плена. Затем мы тренируем свой ум, чтобы достичь освобождения посредством практики Трёх дисциплин. Также мы сможем заложить надёжный фундамент для достижения освобождения посредством обретения Восьми качеств полностью созревшей кармы<sup>35</sup>.

Поскольку в сансарной круговерти нет места вечному или длящемуся счастью:

Постигнув, сколь обманчиво сансары благолепие,  
 Что в удовольствиях её — источник всех страданий,  
 Благослови, чтоб смог я породить стремление  
 К непреходящему блаженству избавления.

Наслаждаться сансарными удовольствиями, испытывая при этом постоянную неудовлетворённость, — наитягчайшая форма страданий. Удовольствия эти, сколь бы совершенны и интенсивны они ни были, эфемерны по причине своей нестабильности, преходящности и изменчивости. Слава и высокое положение в обществе столь же ненадёжны. Если бы существовала хоть какая-то определённая в наших межличностных отношениях с друзьями, родными и любимыми или, на худой конец, с нашими врагами, это могло бы служить примером чего-то стабильного и надёжного в сансаре. Но во всех этих отношениях отсутствует какая-либо определённая, как нет её и в нашем теле, также демонстрирующем свою хрупкость и ненадёжность.

С безначальных времён и по сей день мы скитаемся в сансарной круговерти, кочуя из одной жизни в другую, принимая разнообразные воплощения. Если бы существовал хоть один друг, преданно следующий за нами в этих странствиях, мы смогли бы довериться такому человеку. Но друга такого в природе не существует. Короче говоря, нам следует размышлять о шести недостатках циклического бытия, сведённых к трём<sup>36</sup>, после чего медитировать, как тому учит Ламрим. По-моему, это весьма содержательное наставление встречается также и в известной молитве ламы Цонкапы "Основа всех благих качеств". Я нахожу эти строки идеально подходящими для регулярного начитывания и размышлений над содержащимся в них смыслом.

Причина всех наших страданий — повторяющиеся помимо нашей воли рождения. Зачинаемые и рождающиеся на свет вновь и вновь, мы оказываемся вовлечёнными в неблагие деяния. Причиной осквернённых психофизических составляющих (санскр. скандха), принимаемых нами с рождением, является карма и омрачения. До тех пор, пока мы не остановим этот круговорот перерождений, мы всякий раз будем принимать эти осквернённые психофизические составляющие, созданные кармой и омрачениями.

Результатом рождения в этом осквернённом теле, служащем основой для страдания, является наша способность к накоплению новой кармы и генерированию негативных эмоций. Наше тело делает для нас неизбежным контакт с различными обстоятельствами, вызывающими возникновение и рост в нашем уме омрачений даже тогда, когда мы сознательно их не генерируем, а это, в свою очередь, лишает нас возможности применять противоядия в качестве метода и пути, ведущего к просветлению. Подобные неблагоприятные условия сопутствуют нашим психофизическим составляющим с момента рождения, и страдание это — величайшее из всех известных.

Итак, мы можем видеть, что пять из восьми видов страдания: страдания, испытываемые в процессе рождения, страдания рождения во враждебную среду, страдания обращения рождения в омрачения, страдание рождения источником страдания и страдание

вынужденного расставания с близкими, являющиеся природой этого тела, исключительно сильны. Это осквернённое тело неразрывно связано с нами и служит препятствием для обретения счастья. Нам следует размышлять над этими положениями и делать всё возможное, чтобы вырваться из круговерти сансарного бытия.

Для этого мы должны практиковать Три дисциплины, не нарушая их порядка, так, чтобы наши дисциплины мудрости и сосредоточения базировались на прочном фундаменте дисциплины нравственности. Обладая такой основой и применяя противоядия к нашим омраченным мыслям и их семенам, мы сможем со временем достичь нирваны. Всё это относится к Пути, что мы делим с личностями средних возможностей. После этого автор переходит к изложению Пути Великой колесницы, предназначенного для практикующих с наивысшими способностями:

Взор обрати на участь матерей своих,  
Любивших, вскармливавших нас от века,  
Коль нет предела скорби и страданиям их,  
Что толку в личном счастье человека?

Эти строки, обладающие великой силой, по сути, являются корнем учения махаяны, что делает их ключевым элементом всего произведения.

Как я уже говорил вчера, все без исключения живые существа, не поддающиеся исчислению и безграничностью своей подобные пространству, разделяют с нами стремление к счастью и желание избежать страданий. Постыдно заботиться лишь о собственной выгоде и не обращать внимания на их мучения, с сердцем, не знающим сострадания, и умом, преисполненным безразличия.

До сегодняшнего дня мы думали о себе как о центре Вселенной, говоря: "Я — то", "Я — сё", "Я, я, я...", и всё бы это ничего, если бы от этого нам была хоть какая-то польза. Но мы видим, что эгоизм этот подобен хронической болезни. Скоротечная болезнь, имеющая характер острого приступа, наступает внезапно и может протекать весьма тяжело, но зато поддаётся быстрому излечению. Хроническое же заболевание порой менее заметно и протекает не столь мучительно, однако люди, им страдающие, могут испытывать трудности с употреблением нормальной пищи, передвижением, функционированием на рабочем месте. Болезнь такая оказывает разрушительный эффект на всю жизнь больного, подрывает его силы и может быть исключительно трудна в излечении.

Своекорыстный эгоцентризм подобен такому хроническому заболеванию. По-прежнему обладая сознанием и способностью различать добро и зло, пораженные этой болезнью, мы словно теряем добрую половину себя самих. Поэтому необходимо прилагать усилия для излечения от этого хронического недуга.

В писаниях традиции лоджонг, трансформации сознания, подобный эгоцентризм именуется "верховным демоном" среди всего скопища вредоносных духов. Кое-кто полагает, что злые духи и демоны строят нам козни и чинят препятствия извне. В мире людей, где мы рождены благодаря нашей карме и силою прежних молитв, порой может сложиться впечатление, что именно эти существа — источник наших злоключений. Однако на самом деле это не так. Не они являются источником наших нескончаемых бедствий. Они способны навредить нам в отдельно взятом случае, но в силу обладания природой непостоянства и изменчивости они не могут вечно выступать в роли вредящих нам существ.

Подлинной причиной наших несчастий является наш собственный эгоцентрический взгляд на мир, поскольку, подобно хроническому заболеванию, он присутствует в нас постоянно. Антисоциальная личность, призывающая в своих молитвах беды на головы окружающих и обладающая десятью недостатками, от которых надлежит избавляться, рассматривается практикующими Дхарму в качестве объекта сострадания. Даже если человек такой создаёт нам проблемы и действует как настоящий заклятый враг, мы понимаем, что он для нас — лишь временный источник неудобств и препятствий, тогда как подлинный враг, постоянно

обитающий внутри нас, — это союз ошибочных воззрений эгоцентризма и цепляния за "я" как истинно существующее. Эти двое поддерживают друг друга как лучшие друзья, так, словно у них на двоих одно сердце, и вред от их деятельности огромен. Уничтожить их способна мудрость постижения пустотности в союзе с бодхичиттой, ставящей интересы живых существ превыше собственных. Пока этого не случилось, такие вредоносные воззрения будут навлекать на нас великие беды, делая это не от случая к случаю, а постоянно. Каждое из них ведёт себя подобно монарху, окруженному свитой из вождения, гордыни, ненависти, зависти, состязательности, тупоумия, апатии, несобранности и лени. Выступая в роли верных прислужников, они наносят нам огромный ущерб — не так-то легко практикующему Дхарму одержать над ними победу.

На самом деле положение практикующих Дхарму сродни положению солдат в действующей армии. С кем мы сражаемся? Направив наши орудия на своекорыстные эгоцентризма и концепции истинного самобытия, мы атакуем и громим внутреннего врага — негативные эмоции, укоренившиеся в потоке нашего сознания. Порой мы чувствуем себя беспомощными и подавленными, поскольку противостоям великому воинству трёх миров сансарного бытия. "Бодхисаттвачарьяаватара" гласит: "Ведение войны сопряжено с немалым риском". Такова природа войн. Посему, вступая в битву с внутренним врагом омрачений, вполне естественно, что порой мы терпим поражения, раздосадованы и падаем духом. Но до тех пор, пока мы продолжаем подниматься в атаку на противника, не позволяя пораженческим настроениям возобладать в нашем уме, деяния наши достойны всяческих похвал.

Ведя наступление на наши негативные эмоции, мы одержим великую победу, наголову разбив врага омрачений. Как учат "Четыреста строф" мастера Арьядевы, мы никогда не сможем победить всех внешних противников:

История не знает человека, что умер бы с умом, исполненным покоя,

От осознания того, что он убил всех тех, кто был ему не мил.

Где тот, кто отправлялся бы к грядущему рождению,

Лишь совладав со всеми недругами в этой жизни?

Если мы не избавимся от внутренних врагов, потенциальным внешним врагам не будет видно конца и края. Выстроив линию обороны, мы сможем на время оградить себя от внешних недругов, однако, как только у них появится достаточно сил для её преодоления, они вновь станут причинять нам вред. Чтобы не допустить этого, необходимо одержать окончательную и бесповоротную победу над внутренними врагами.

Мастера традиции кадам говорили, что бросать вызов враждебным негативным мыслям является святым долгом каждого, кто следует Дхарме, ибо тем самым мы бросаем вызов врагу омрачений. Один такой мастер, Бен Гунгьял, говорил: "Не существует иного способа охранять врата ума, кроме как используя трезубец противоядия. Когда враг силён — я на страже, когда он отступил — я отдыхаю, набираясь сил".

Укрепившись в негативных воззрениях эгоцентризма и цепляния за истинное самобытие и вознося молитвы недолжным образом, мы рискуем попасть под влияние оказавшегося по соседству невежды, способного подлить масла в огонь нашей омрачённости. Ведь до тех пор, пока негативный ум функционирует, контакт с невежественной личностью может послужить катализатором омраченных состояний нашего сознания (хотя никто не в состоянии вызвать их перманентный рост). Подобная личность — прямая противоположность того, кто через ясное постижение природы всех явлений и безошибочные рассуждения помогает нам распознать, что должно принять, а что отринуть, и содействует зарождению в нас альтруизма бодхичитты и верного постижения пустотности.

Великие муни, практиковавшие многие кальпы,

Одну лишь её [бодхичитту] сочли благотворной,

Способной избавить бесщётных существ от страданий

И с лёгкостью их привести к совершенному счастью.

Нет нужды тратить на это многие кальпы, но если бы мы поступили подобным образом, то убедились бы, что единственным благотворным фактором для живых существ является бодхичитта — альтруизм заботы о ближних, ставящий интересы других существ превыше собственных.

Действуя в русле этого понимания, мы сможем соединить в себе добросердечность бодхичитты с воззрением, верно познающим пустотность, даже находясь в довольно тяжёлых условиях. Добившись этого, мы зложим надёжный фундамент духовной практики и обеспечим себе полную победу в конце пути. Тогда как эгоцентризм и цепляние за истинное существование не подкреплены безошибочными умозаключениями, ум, ставящий интересы окружающих превыше личных, и мудрость, постигающая пустотность, такой поддержкой обладают. Более того, эти два вида сознания наделены мощным потенциалом и энергией, ведь за ними поддержка бесчисленных будд десяти направлений. Поэтому все те, в чьём ментальном потоке присутствуют эти два вида сознания, не останутся без опоры и покровительства.

Через непрерывную практику ум может обрести тонкое осознание, невзирая на мощную инерцию воззрений эгоцентризма и цепляния за самосущее "я". Такой тончайший ум, укрепившийся в позитивном образе мышления, можно трансформировать в ум медитативного сосредоточения. Омрачениям, сколь бы сильны они ни были, нет места в уме, погруженном в медитацию, и этот факт вселяет в нас надежду и решимость. Итак, у нас нет оснований впадать в уныние, ибо мы способны изжить в себе этот эгоцентризм, осознав его недостатки.

Тот ум, что исполнен заботы о благе живущих,

Желающий путь указать матерям к совершенному счастью,

Подобен вратам, к безграничной заслуге ведущим;

Да буду способен врагов возлюбить больше собственной жизни.

Мысли заботы о других, более чем о себе самом, — источник обретения всякого мыслимого блага. Их можно сравнить с чудодейственной панацеей, излечивающей от болезней, или с драгоценным нектаром амброзии. Они — наш внутренний духовный Наставник, основополагающая причина достижения нами состояния Будды и непревзойдённое средство избавления живых существ от страданий.

Понимая это, мы должны делать всё необходимое для зарождения в нас мысли бодхичитты. Если настрой бодхичитты в наших умах ослаб, его требуется восстановить и усилить. Тем, в ком бодхичитта не ослабевала, необходимо и далее развивать эту благородную мысль. Тот, кто посредством активностей трёх врат способен денно и ночью прилагать подобные усилия, обладает характеристиками подлинного практика Дхармы, и жизнь его — яркий пример обретения благотворной сути драгоценного человеческого рождения, со всеми его свободами и дарованиями. Всякое деяние такого человека явится средством очищения кармы и накопления заслуг и будет подобно восхитительному подношению, радующему просветлённых существ.

Взор обрати на участь матерей своих,

Любивших, вскармливавших нас от века,

Коль нет предела скорби и страданиям их,

Что толку в личном счастье человека?

На всех живущих, коим несть числа,

Ум сфокусировав, дай вечного служения клятву,

Стремление к пробуждению порождать —

Достойное деяние бодхисаттвы.

Это — десятая практика бодхисаттвы. Одиннадцатая практика бодхисаттвы состоит в размышлениях о недостатках эгоцентрического мировоззрения, при сравнении их с достоинствами альтруистической заботы о ближних, более чем о себе самом, и в медитации на замене себя другими.

\* \* \*

До настоящего момента мы занимались тем, что освежали в памяти уже пройденный материал. Теперь давайте вернёмся к коренному тексту:

12

Случись что, недруг, алчностью снедаем  
Твоим, трудами праведными нажитым, добром,  
Сам завладел или других на это наушает,  
Обманом, силою, открыто иль тайком,

Жизнь собственную, всё, чем дорожишь,  
Заслуги трёх времён — источник благ бесценных,  
Ему, как дар, ты в мыслях поднеси —  
Так поступает сын Победоносных.

В общем, стих этот также описывает то, каким образом осуществлять медитацию замены себя другими, и, в частности, указывает на некоторые практики, которые обычным людям следует применять при встрече с ситуацией, способной вызвать гнев.

Весьма вероятно, что мы будем испытывать гнев по отношению к тому, кто, желая завладеть нашей собственностью, ограбил нас или подговаривает на это других. Мы можем опечалиться из-за утраты имущества, да и вообще, какое он имеет право присваивать наше добро? В попытке вернуть утраченное мы, вполне возможно, решим подать на него в суд. Но коренной текст гласит, что практикующему путь бодхисаттвы не пристало поступать подобным образом.

Вместо этого автор советует нам не просто добровольно расстаться с нашим имуществом, подарив его грабителю, но и от всего сердца посвятить ему своё тело и всю нашу благую заслугу.

Однажды по дороге в Сакья Нгульчу Гьялсэ Тогме Сангпо был остановлен разбойниками, отнявшими у него всё имущество. Когда это произошло, он попросил убегающих грабителей задержаться на минуту. Видя, насколько он спокоен и невозмутим — не часто увидишь таким только что ограбленного человека, — они остановились, и он обратился к ним: "Подождите немного. Так скоро лишив меня всего имущества, вы не дали мне возможности подобающим образом посвятить его вам. Теперь я хотел бы выполнить посвящение". Сказав это, он поднёс с посвящением всё своё имущество грабителям и добавил: "Следуя этой дорогой, вы неминуемо повстречаете моего патрона, что живёт в долине, и он непременно узнает в вашей поклаже мои вещи. Не ходите этой дорогой, ступайте лучше вон той вьющейся тропой, так безопаснее". Так он указал им безопасный путь к бегству. Известно, что Тогме Сангпо действительно поступил таким образом, тем самым воплотив в жизнь собственные наставления.

13

Когда твоей в случившемся малейшей нет вины,  
И всё ж тебя, несправедливо обвиняя,  
На плаху тащит кровожадная толпа,  
Готовясь обезглавить, проклиная,

Ты сострадание в сердце сохрани,  
Их заблуждения и плоды деяний злобных,  
Безропотно всё на себя прими —  
Так поступает сын Победоносных.

Невероятно трудно воплотить на практике наставления, содержащиеся в этих строках. Даже если мы практически безгрешны, другие, движимые сквернами собственного сознания, такими как неведение, ревность и зависть, могут попытаться причинить нам серьёзный вред и даже лишиться нас жизни, обезглавив. Здесь говорится, что, вместо того чтобы гневаться на них, мы должны научиться испытывать к таким людям сострадание. Практикой нашей должно стать милосердное принятие на себя всей той недобродетели, что накоплена ими через захватившие их умы ненависть и злобу. Подобная практика относится к аспекту принятия медитации тонг-лен.

14

Когда другие имя доброе твоё  
Порочат ложью откровенной,  
Так, что дурная слава о тебе  
Растет в трёх тысячах миров Вселенной,

С умом, исполненным любви и доброты,  
Не замечая их наветов гнусных,  
Хулителей в ответ превозноси —  
Так поступает сын Победоносных.

Это относится к ситуации, когда кто-то, движимый неприязнью, распространяет за нашей спиной порочащие слухи, занимаясь этим не только в узком кругу знакомых, но и разнося клевету на нас по всему свету, "в трёх тысячах миров Вселенной". Обыкновенно такое унижение, осмеяние и публичная критика вызовут в нас гнев, однако для тех, кто следует пути махаяны, подобная реакция недопустима. Пусть человек этот и сделал наши прегрешения достоянием всего мира — нам следует думать о нём с любовью, говорить о его мудрости и восхвалять его.

15

Когда тебя, не постеснявшись бранных слов,  
Прилюдно на ошибки указуя,  
Кто-либо гневно порицать готов,  
За дело иль без дела критикуя,

Ты в мысли благородной укрепись,  
Что он — твой совершеннейший наставник,  
С почтением к ногам его склонись —  
Так поступает мудрый бодхисаттва.

Здесь, в толпе, может находиться человек, желающий нам зла, публично унижающий нас, выставляя на всеобщее обозрение наши слабости и говоря о нас всякие гнусности. При этом мы заливаемся краской, чувствуем дискомфорт вины и, вполне возможно, злимся. Но на самом деле человек этот исключительно важен и ценен для нас. Мы не отдаём себе отчёта во всех своих слабостях и недостатках, а он, подобно духовному наставнику, указывает нам на них. Хотя он и действует из дурных побуждений, вместо того чтобы

гневаться на такого человека, следует воспринимать его как проявляющего по отношению к нам исключительную доброту.

Писания гласят, что в наставлениях ламы нам следует видеть указание на наши отрицательные стороны. Необходимо взглянуть через призму Дхармы на всю ту недобродетель, что накоплена нами посредством деяний трёх врат, и постараться устранить её при помощи верных техник. Как мы прислушиваемся к советам учителя относительно наших недостатков, так же следует нам относиться и к любому человеку, говорящему о наших слабостях, воспринимая его равным нашему духовному наставнику и размышляя о его доброте.

Известно, что:

Плохо, когда тебя восхваляют, но прекрасно, когда порицают.

Когда кто-то нас порицает, он тем самым прямо указывает на наши недостатки. Поэтому, как сказано выше, вместо того чтобы приходить в восторг от похвал, нам следует радоваться критике. Отчего так? Оттого что восхваления стимулируют нашу гордыню, а будучи порицаемы — мы делаем всё возможное, чтобы избавиться от тех недостатков, в которых нас обвиняют. Поставленные перед лицом собственных ошибок, мы стыдимся их и решаем в будущем избегать их повторения. Также говорится:

Испытывать счастье опасно, но благо страдать:

В страданиях мы памятуем о Дхарме священной,

В блаженстве же лишь истощаем запас добродетелей прошлых.

Строки эти затрагивают самую сокровенную сущность духовной практики.

16

Пусть тот, в ком ты души не чаешь,  
От всех невзгод его собою заслоняя,  
Тебя за злейшего врага считает,  
Холодной ненависти не скрывая,

Не позволяй своей любви пропасть,  
Пусть её сила вырастет стократно,  
Люби его, как заболевшего младенца мать, —  
Так поступает благородный бодхисаттва.

Мысль, выраженную автором в этих строках, мы также находим в одном из стихов "Восьми строф о трансформации сознания" Геше Лангри Тхангпы:

А если тот, кому я в жизни помогал  
И на кого большие возлагал надежды,  
Свой долг несправедливостью и злом отдал,  
Я стану чтить его как подлинного гуру.

Опекая и поддерживая кого-либо с такой нежностью и заботой, словно это наш собственный сын, мы вправе и к себе ожидать подобного отношения. Однако, вместо того чтобы отплатить за добро добром, человек этот может попытаться использовать нас или станет относиться к нам как к врагу. Об этом же говорится и в "Четырёхстах строфах":

Тот, кем правит злой дух, поведением своим непотребным  
Не вызовет гнева в умах докторов, что врачуют его.  
Так и Муни<sup>37</sup> врагов видит лишь в омрачениях сознания,  
А не в людях, что действуют слепо в плену этих скверн.

Также "Изумительная хвала" Чангкья Ролпэ Дордже гласит:

Одержимый демонами сын способен проклинать свою любящую мать,  
Она же как ни в чём не бывало продолжает являть о нём трогательную заботу.

Так и ты, О Милосердный, когда заблудшие существа этой эры упадка вредят тебе,  
Взираешь на них, преисполненный любви и сострадания.

Когда министр Гиванг своей грубостью и непочтением бросил вызов Седьмому Далай-ламе Келсангу Гьяцо, в ответ Его Святейшество ничуть не прогневался на министра, явив ум, полный любви и сострадания. Именно по этому случаю, воспев хвалу Его Святейшеству, Чангкья Ролпэ Дордже сложил эту молитву.

Мать, чей сын одержим злым духом и угрожает ей ножом, не станет гневаться на него. Вместо этого она сделает всё от неё зависящее, чтобы избавить любимое дитя от помрачения рассудка, вызванного кознями вредоносных демонов. Подобным же образом если тот, кому мы помогали, оберегали и заботливо воспитывали, оскорбляет нас — вместо того чтобы испытывать по отношению к нему ненависть, следует стремиться умиротворить бушевающие его негативные эмоции. Подобные наставления исключительно трудно воплотить на практике. Подчёркивая это, автор уделил каждому из них по строфе в коренном тексте.

17

Пусть тот, с кем ты в происхождении ровня  
Иль ниже значится в сословии или чине,  
Твоё достоинство стремится оскорбить,  
Поддавшись искушению гордыни,

Ты водрузи его над головой своею,  
Так, словно он твой гуру венценосный,  
Воздай ему все почести мирские —  
Вот практика сынов Победоносных.

Это означает, что мы должны относиться к тому, кто вредит нам или в силу своего высокомерия унижает нас, как к нашему ламе, с почтением склоняясь к его ногам. Даже если его образованность и положение в обществе равны или уступают нашим, если в нормальной ситуации человеку этому и в голову бы не пришло пробовать тягаться с нами в чём бы то ни было — всё равно это исключительно полезная практика.

Когда такой человек вызвал в нас гнев и эмоции эти пребывают в нашем сознании день или два, полезно будет визуализировать перед собой обидчика, вновь и вновь начитывая следующие строки из "Восьми строф о трансформации сознания" Геше Лангри Тхангпы:

Когда и с кем бы ни свела меня судьба,  
Я буду среди всех считать себя нижайшим,  
Других же стану искренне, от всей души,  
С почтением воспринимать как высочайших.

Повторяя эти строки и представляя перед собой оскорбившего нас человека, мы прикасаемся головой к его ногам с мыслью: "Я ниже тебя. Ты превосходишь меня в таких-то познаниях и такими-то достоинствами, по такой-то и такой-то причине ты выше меня".

Подобные размышления благотворны, ибо помогают успокоить наш ум. Через некоторое время мы обнаружим, что пламя гнева по отношению к этому человеку, полыхавшее в нашей душе, ослабло и утратило былую власть над нами. Если в процессе этой визуализации вы ощущаете определённую потерю собственного достоинства, оставьте это переживание при себе, а встретив обидчика, постарайтесь вести себя естественно. Видеть в нём ламу, почитать и простираться к его ногам надлежит не в реальной жизни, а лишь в процессе визуализации, с целью успокоения растревоженного сознания.

Считается, что величайшие препятствия в практике Дхармы возникают, либо когда мы слишком слабы, либо когда слишком могущественны. "Бодхисаттвачарьяаватара" подробно останавливается на этом вопросе. Существует опасность того, что наша практика

Дхармы придёт в упадок, если мы станем слишком бедными и слабыми или, напротив, слишком удачливыми и преуспевающими, так, что будем не в состоянии более надлежащим образом следовать духовному Пути.

К примеру, в настоящее время мы, тибетцы, вынуждены жить вдали от родины. Нас разбросало по всему свету, и некоторым из нас довелось испытать нужду, ограничивая себя в пище и не имея крова. Люди унижают нас, называя "беженцами". Сверх того, так, словно этих тягот и лишений самих по себе недостаточно, мы можем заболеть туберкулёзом и угодить в больницу. Затем нам начинают строить козни местные духи, после чего мы впадаем в полное уныние: "Я лишился страны и родного монастыря. Я болен, и люди насмеяются надо мной. Молитвы не помогают. Что бы я ни делал — всё бесполезно. Я слаб и лишён в жизни даже самых элементарных удобств. Всё бы это ничего, будь у меня настоящие друзья, что позаботились бы обо мне, — но я один как перст. Помимо этого окружающие притесняют меня. Будь я здоров — невелика беда, но я болен, меня мучит тяжкий недуг. И это бы ничего, будь мой рассудок ясным и не одержимым демонами. Но в сознании моём поселились злые духи, участь моя безнадежна, и бедам моим не видно конца".

Находясь в таком положении, легко позабыть о практиках бодхисаттвы, поэтому в такие времена следует быть предельно бдительными. Как этого добиться?

18

Пускай ты в жизни беспросветно беден,  
Гоним людьми, преследуем молвою,  
Твой дух терзает злобный демон,  
А тело мучимо неизлечимой хворью.

С бесстрашием страдания всех живущих  
И время их деяний вредоносных  
Ты на себя прими, избегнув малодушия, —  
Так поступает сын Победоносных.

Какие бы несчастья ни выпадали на нашу долю, мы должны желать, чтобы в муках наших созрели страдания всех живых существ, думая: "Пусть это моё страдание вберёт в себя страдания всех живущих, освободив их от необходимости испытывать боль".

Не теряя присутствия духа, нам следует породить великую внутреннюю решимость, чтобы стать способными в действительности принять на себя страдания других и ту недобродетель, что послужила их основной причиной. Эта практика бодхисаттв исключительно важна.

Существует также опасность пренебречь Дхармой и когда мы богаты и удачливы в этой в жизни. Поэтому:

19

Когда, коленопреклонённый,  
Весь мир поёт тебе осанну,  
Когда богатству твоему и славе  
Мог позавидовать сам Вайшравана<sup>38</sup>,

Познав обманчивое благолепие сансары,  
Вкусив её соковищ иллюзорных,  
Ты избегай тщеславия угара —  
Так поступает сын Победоносных.

Мы можем настолько прославиться знанием писаний и широтой эрудиции, что люди начнут превозносить нас. Мы станем очень популярны, и наше фото украсит первые страницы газет. Мы не снискали эту славу и известность путём злодеяний, человекоубийства или небывалой жестокости по отношению к окружающим, но через всеобщее признание наших заслуг и добрую репутацию. И поэтому люди теперь склоняют перед нами голову из уважения и любви к нам.

В материальном плане нам нечего более желать. У нас столько имущества, что мы в состоянии померяться силами с богатейшим человеком планеты. У нас полно преданных соратников и верных друзей, и многие люди следуют за нами, всегда готовые услужить. В такой ситуации велика опасность того, что наши практики бодхисаттвы придут в упадок и мы начнём думать: "У меня столько богатств, я знаменит. Я очень образован, и люди, преисполненные веры и уважения, превозносят меня".

Изучив кое-как буддийские писания, мы сталкиваемся с опасностью появления мыслей вроде: "Да знаю я все эти писания, и репутация моя как учёного мужа — тому яркое свидетельство. Мои познания в философии столь обширны, что, явись сюда хоть сам Нагарджуна, я одержал бы верх в дебатах. Да и с Манджушри бы в два счёта управился". Мы столько возомнили о себе, что уверены, явись сюда хоть Шесть украшений мира и Двое совершенных Учителей<sup>39</sup>, — мы сумели бы держаться на высоте. Нам и в голову не приходит, что симптомы эти — провозвестники нашего падения в адские миры. Когда люди поклоняются нам и вверяют себя нашей воле, множество мыслей, идущих вразрез с наставлениями Дхармы, способно родиться в наших умах.

Подобным же образом когда мы излишне самоуверенны и сильны духом, есть опасность, что мы решим: "Я столько трудов положил на благо Дхармы и общества, что малая толика недобродетели теперь мне не страшна". Мысли такие исключительно вредны, поскольку высока вероятность того, что, опираясь на ошибочные умозаключения, напыщенные и преисполненные гордыни, мы не способны будем должным образом следовать Дхарме. В таких обстоятельствах следует быть предельно осторожным.

Как гласят "Врата веры", биография Дже Ринпоче (Ламы Цонкапы. — Прим. пер.):

"Когда люди расстилают предо мной великолепный ковёр и, преисполненные почтения, подносят множество даров, уважение их вполне искреннее. Однако же в это самое мгновение на меня снисходит спонтанное осознание того, что все эти вещи обманчивостью своей подобны иллюзии, мимолетны и ненадёжны. Мысли, что рождаются при постижении всех видимостей как преходящих и лишённых сути, ввергают меня в великую скорбь. Эта неизбывная печаль влечет за собой преобразование в глубинах моей души, обнажая то, что было изначально присуще ей. Нужно следовать совету "Бодхисаттвачарьяаватары", гласящей:

Что толку в восторг приходите, когда вас превозносят,  
Если люди найдутся, что к вам отвращение питают.  
Столь же бессмысленно и огорчение от порицания,  
Ведь найдутся и люди другие, что вас восхваляют.

Слова эти воистину пронизаны состраданием, и нам надлежит прислушаться к ним. Не углубляясь в анализ явлений, я ощущаю, что хвала обладает природой страдания. Преобразование, что имело место в глубинах моего сознания, остается со мной на долгие времена и, по правде сказать, было внутренне присуще ему с безначальных времён".

Отрывок этот содержит в себе глубокую мудрость. Что толку цепляться за пустые звуки славы и признания? Что такого невероятного и волшебного в восхвалениях? Это всего лишь слова. Кто-то может восхвалять нас сегодня, но, если впоследствии мы совершим

что-то недостойное, хвала эта утратит всякий смысл. Описывается это и в таких сочинениях Нагарджуны, как "Драгоценная гирлянда" и "Письмо к царю", утверждающих, что наша репутация, сколь бы высокой она ни была, сама по себе не является чем-то чудесным и особенным.

Не следует нам привязываться или испытывать алчность и по отношению к нашему имуществу, даже если у нас его имеется сверх всякой меры. Стяжание и последующая защита богатств и славы считаются источником многих страданий. Нам следует методично размышлять о всевозможных разновидностях сансарных благ, осознавая их недостатки, укрощать наш ум и избегать спеси высокомерия. Как говорил Дромтонпа: "Оставайтесь скромными, слыша пышные восхваления, и относитесь проще ко всему тому, что доставляет вам удовольствие".

Это исключительно важная мысль, и я стараюсь практиковать её всеми силами. Люди подносят мне дары, выказывают знаки почтения и превозносят меня со словами: "О, это Его Святейшество Далай-лама", но я стараюсь всегда оставаться скромным. Мой долг, как простого монаха, целиком посвятить свои мысли Дхарме, и это-то делает меня счастливым. Другим тоже следует поступать подобным образом. К примеру, вам не следует сражаться за лучшее место, рассаживаясь перед учениями, и надеяться на то, что оно вам достанется: полностью откажитесь от такого образа мыслей. Совершайте деяния Дхармы, являющиеся подлинной практикой Учения. Помните: "...рискует под личиной благочестия творить деяния Дхарме вопреки". Необходимо постоянно хранить памятование, осознанность и как можно чаще давать оценку собственным действиям. Контролируйте себя настолько, насколько это в ваших силах; когда же это действительно превыше ваших возможностей — тогда это уже не ваша вина.

Скромность и занятие низкого положения исключительно важны, ибо результатом их являются счастье и блаженство. Пытаясь всегда быть наверху, вы неминуемо испытаете разочарование, если ход событий перестанет соответствовать вашим ожиданиям; тогда как занятие низкой позиции избавит вас от переживаний, связанных с возможной утратой прежнего статуса. Скромность особенно важна в тибетской культуре, где существует достаточно ярких примеров для подражания.

Однако в обществах, где скромность не приветствуется, люди, пытающиеся вести себя подобным образом, действительно оказываются в проигрыше. Такой социальный уклад, при котором считается, что людям скромным не по плечу ответственность за судьбы общества, не вызывает у меня доверия. В подобной ситуации всё, чего заслуживают люди, ведущие себя скромно, — это насмешки и унижения. Такое положение вещей чуждо традициям тибетского народа, и в нашем обществе проблемы эти пока не возникают. Посему если вы тибетец — культивируйте скромность, особенно если вы обладаете титулом учёного геше, ламы и т. д. Скромность — достойное украшение учения, а гордыня и надменность, что могут прийти с высоким званием, способны бросить тень на Дхарму.

Люди сами решают, как им поступать: не моё это дело — вмешиваться. Но, поскольку все мы обладаем свободой слова, я решил сказать вам об этом. Надменные люди не производят приятного впечатления, а гордыня их пуста и никчёмна. У меня есть несколько знакомых, которые принижают и оскорбляют других людей, основываясь на тех невеликих познаниях, которыми они обладают, однако при этом они совершенно не в состоянии разглядеть собственные ошибки и заблуждения. Итак, как этому учит коренной текст, практикой бодхисаттвы является усмирение гордыни. Теперь перейдём к следующему стиху:

20

Покуда в сердце продолжает жить  
Враг внутренний — агрессия и злоба,

Врагов вовне, увы, не победить,  
Их рать лишь будет крепнуть год от года.

В союзники себе ты призови  
Святое воинство любви и сострадания,  
Ум непокорный умиротвори —  
Так поступает мудрый бодхисаттва.

На смену тем внешним врагам, что повержены нами, будут приходиться новые, и так будет продолжаться до бесконечности, до тех пор, пока мы не укротим ту ненависть, что живёт внутри нас. "Бодхисаттвачарьяаватара" гласит:

Где смогу я найти столько кожи,  
Чтоб устлать всю поверхность земную?  
Но добьюсь я того же эффекта,  
Лишь покрыв ей подошвы сандалий.

Смысл этого стиха раскрывают следующие строки:

[Своей бесконечностью] Недруги наши подобны пространству,  
Оставьте надежду когда-либо их одолеть.  
Но победу над всеми без исключения врагами  
Вам способно принести лишь одно избавление от гнева.

Как сможем мы победить всех наших недругов в трёх тысячах мирах Вселенной? Это немислимо. Однако, одолев одного-единственного внутреннего врага — ненависть, мы добьёмся того же эффекта, как если бы мы покорили всех врагов вовне. К примеру, в современном Китае начиная с 1959 года возникало множество проблем из-за того, что министры в правительстве постоянно боролись меж собой за власть; значит, что-то явно было не в порядке. Если мы рассмотрим эту ситуацию с точки зрения Дхармы, то поймём, что до тех пор, пока наша злоба остаётся неукротенной, в нас не будет терпения или смирения. Ситуация может течь мирно и спокойно несколько дней или месяцев, затем неминуемо возникает проблема, которую надо решать, её сменяет другая, третья и так далее. Это совершенно очевидно. В Китае с 1959 по 1969 год и затем вновь с 1973 по 1974 год мира и спокойствия не было.

В целом в политической жизни существует масса проблем, источником которых служат неуправляемая злоба и агрессивность её участников. В результате этого люди оказываются не способны разобраться с внешними врагами в своём окружении, и уж тем более с врагами в других странах. Трудности возникают оттого, что люди борются за власть и контроль друг над другом. Решением этой проблемы может служить установление контроля над внутренним врагом — злобой. Вы спросите, как этого добиться?

Без лука и стрел, без меча и шита  
Мы полчища Мар разгромить в одиночку способны.  
Кому, как не нам, знать дано эту тактику боя?

Нам следует усмирить внутреннего врага, облачившись в доспехи любви и вооружившись безграничной мощью сострадания. Нам, тибетцам, в общении следует быть искренними и учтивыми друг с другом, не сплетничать, говорить прямо и открыто и уметь проводить чёткую грань между добром и злом. Поступая таким образом, мы постепенно научимся преодолевать гневные нападки окружающих, умиротворяя их умы. Озлобленная реакция на враждебное поведение лишь ещё больше усложняет конфликтную ситуацию, подобно взбалтыванию и без того мутной воды, и не приносит пользы никому. Сдержанная реакция, напротив, разряжает ситуацию, и со временем гнев проходит. Яростные перепалки не сулят ничего хорошего и лишь ведут к росту в людских умах гнева, спеси, ревности и состязательности.

Проведение жёсткого разграничения между собой и своими союзниками, с одной стороны, и противниками с их окружением — с другой, будет лишь увеличивать опасность спонтанных приступов гнева. Столкнувшись с разъярённым человеком, способным ещё внимать голосу разума, стоит попробовать обстоятельно изложить ему свою позицию. Но если он и слушать вас не желает — оставьте объяснения до лучших времён.

Гнев является весьма неустойчивой эмоцией. Он вспыхивает без предупреждения и по прошествии некоторого времени угасает. Хотя человек в припадке ярости и остаётся той же личностью, что и раньше, он не внемлет более увещаниям родных, что пытаются его урезонить. Он не успокоится, пока не даст обидчику по голове. Однако позже, когда гнев его сойдёт на нет, люди эти вполне могут и подружиться.

Рассматривая различные примеры, мы убеждаемся в том, насколько вредоносен этот внутренний враг. В данном изложении, посвященном укрощению врага омрачений, содержатся отдельные пояснения о том, как следует применять противоядия к гневу и ненависти. Автор подчёркивает опасность бездействия, когда мы позволяем ненависти отравлять наш ум. Из следующего стиха мы узнаём, что служит противоядием к вожделению.

21

Стремящийся к объектам наслаждения  
Сродни глупцу, что в жаркий летний полдень,  
Ища от жажды мук освобождения,  
Пьёт с жадностью морскую воду.

Лишь только в сердце вспыхнет вожделение,  
Чьи чары так обманчиво приятны,  
Предмет его отбрось без промедления —  
Так поступает мудрый бодхисаттва.

Это относится к таким объектам вожделения, как цвета и формы, звуки, запахи, вкусы и прикосновения. Сколько бы удовольствия ни получали мы от наслаждения этими объектами, оно будет подобно солёной морской воде, что лишь усиливает нашу жажду, заставляя пить всё больше и больше. Таким же образом злоупотребление чувственными наслаждениями ведёт к росту вожделения.

К примеру, похоже, что и половой акт способен даровать лишь временное удовлетворение, но в более долгой перспективе ведёт к разочарованию и неудовлетворённости. Это сродни кожному заболеванию, вызывающему зуд, — мы чешемся, получая при этом облегчение и даже удовольствие. Какое-то время это почёсывание помогает, но потом дело доходит до того, что на коже у нас образуются кровоточащие раны. Как сказано в "Драгоценной гирлянде":

Приятно почёсывать место, что зудит, пораженное кожной болезнью,  
Согласитесь, однако, что лучше и вовсе болезни такой не иметь.  
Обыватель найдет наслаждение в пылу вожделения,  
Но гораздо приятней свобода от этих страстей.

Потакание страстям в принципе не способно принести стабильного, длящегося удовлетворения. Сколько бы мы ни наслаждались — аппетиты наши будут только расти. Практикой бодхисаттвы является размышление о недостатках страстей и объектов, их вызывающих, а также развитие отречения в отношении этих объектов. До этого места в коренном тексте автор описывал практики, связанные с относительной бодхичиттой<sup>40</sup>. Теперь, как мне кажется, он переходит к обсуждению бодхичитты абсолютной, имеющей два аспекта, первый из которых — практика в медитации сосредоточения подобного

пространству, а второй — практика постмедитативного осознания иллюзорной природы явлений.

22

Весь явленный феноменальный мир  
 Есть плод проекций нашего сознания,  
 Что до ума, то сам он изначально  
 Лишён фальсификаций экстремальных<sup>41</sup>.

Ты эту истину краеугольную познай,  
 Субъекта и объекта знакам ложным<sup>42</sup>  
 Внимания в восприятии не уделяй —  
 Так поступает сын Победоносных.

Всё, что является нашему восприятию — феномены миров сансарной круговерти, а также различных планов бытия вне циклического существования, — это лишь сознание. Делая подобное заявление, мы выражаем либо позицию философской школы читтаматра (школа "только-ума"), утверждающей, что все внешние явления — лишь часть сознания, либо позицию школы йогачара сватантрика мадхьямака.

Если я возьмусь истолковать это утверждение с позиции, которой придерживался досточтимый Чандракирти,<sup>\*</sup> то оно будет означать, что все феномены, как мирского так и внемирского планов бытия, являющиеся нам во всём многообразии их чистых и осквернённых аспектов, лишены истинного существования. Согласно этому воззрению они субъективно устанавливаются нашим обыденным сознанием и существованием своим обязаны лишь факту их ментального обозначения, концептуальной маркировки. Если феномен истинно и субстанционально существует подобно тому, как он является нашему сознанию, — "вещью в себе", тогда при его исследовании в соответствии с данным ему наименованием истинное самобытие этого феномена должно становиться всё более и более очевидным. Однако на деле при таком тщательном элементарном анализе вместо обнаружения убедительных доказательств его существования мы сталкиваемся с "необнаруживаемостью" его природы.

Следует ли нам винить в невозможности обнаружить природу феномена его существование или его не-существование? Вполне очевидно, что поиски наши терпят неудачу не по причине небытия исследуемого объекта. Он функционален и, следовательно, существует. То благотворное и вредоносное влияние, что он оказывает на окружающую среду и существ, её населяющих, также ясно свидетельствует о его существовании. Мы можем сами в этом убедиться, ибо объект этот находится в поле нашего зрения. Стало быть, мы вправе заключить, что нам не удаётся установить его природу не по причине того, что он вовсе не существует. Мы можем быть совершенно уверены в его существовании.

Но если в попытках обнаружить его объективное существование мы углубимся в анализ, то в результате потерпим неудачу. Этого бы не произошло, обладай он подобным независимым самобытием, следовательно, мы имеем все основания сделать вывод, что он не может существовать объективно и возник естественным образом, через обозначение обыденным сознанием.

Когда чистые и осквернённые аспекты феноменов являются нашему теперешнему сознанию, являются ли они ему существующими со своей стороны, "в себе" или каким-то иным образом? В соответствии с нашим образом мышления и способом восприятия

\* Философская школа прасангика мадхьямака. — Прим. пер.

кажется, что видимость объекта возникает с его собственной стороны, и, таким образом, наше сознание принимает это ошибочное воззрение. Седьмой Далай-лама писал:

Сознанию, что в сон погружено,  
 Являются объекты сновидений.  
 Они лишь видимости, сотворённые умом,  
 Вам не найти среди них реального предмета.

Проводя аналогию со снами и магическими видениями, автор подчёркивает, что всё воспринимаемое нами в этих состояниях лишено истинного существования.

К примеру, нам могут сниться стада слонов, но перед нами не будет реального скопления этих животных. Или нам может присниться Тибет, но этот Тибет наших сновидений не будет существовать на самом деле — это лишь видение.

Среди основ обозначения нет ничего, истинно существующего.

Присутствуют лишь наименования, коими омраченное сознание наделяет

Такие сущности, как "я" и "другие", "сансара", "нирвана", и прочие.

Хотя нам и кажется, что циклическое бытие сансары, покой нирваны и прочие явления существуют внутри основ обозначения, — они не обладают объективным существованием, на которое мы могли бы указать пальцем, провозгласив: "Вот оно" или "Вот это оно".

Поэтому сказано:

Помрачение от неведения, парящее в сознании простых людей,

Наделяет все объекты прочностью истинного самобытия,

Полюбуйтесь на проделки этого нашего отвратительного ума.

Ум под влиянием неведения, которое можно уподобить умопомрачению или отупению, овладевшему сознанием обычных людей, воспринимает все явления объективно существующими "вещами в себе". Цитата предлагает нам убедиться в этом на собственном опыте, осознать, что наш отвратительный ум, привыкший сосуществовать с этим неведением с безначальных времён, видит все объекты независимо существующими. Мы не воспринимаем их существующими в силу наименования и обыденного обозначения.

Объекты, на которые мы указываем, говоря: "Это то", "вот это — другое", кажутся нам существующими со своей собственной стороны, надёжно, субстанционально и совершенно независимым образом. Не являясь таковыми на самом деле, они выглядят именно так.

Истинное самобытие "я", являвшееся омраченному уму

С безначальных времён, и есть тонкий объект отрицания.

Исключительно важно полностью опровергнуть

Это ложное представление в нашем сознании.

Различные чистые и осквернённые аспекты явленного — лишь ум, или существуют благодаря уму, в силу их ментального обозначения, но никак не со стороны самих объектов.

Ум, в свою очередь, тоже является одним из феноменов. Исследуя ум, разбив его на предшествующие и последующие моменты, пытаясь обнаружить его сущность в соответствии с данным ему обозначением, мы также потерпим неудачу. Взяв для примера зрительное сознание, воспринимаемое умом как нечто реально существующее, мы можем разделить его на составные части и обнаружить, что у него нет никакой иной сущности, кроме этих компонентов. Ни одна отдельно взятая часть не может претендовать на роль целого, ибо целое и части отличны друг от друга. Подобным же образом разделив части тела на их составные элементы, в итоге мы не обнаружим их обладателя. Хотя он и существует, в существовании своём он целиком зависит от собственных составных частей. Тщательно исследуя собственное сознание в таком ключе, мы достигнем состояния, в котором у нас не останется ничего, на что мы могли бы с уверенностью указывать пальцем, и мы заключим, что ум сам по себе обладает изначальной чистотой и свободен от крайностей.

Нельзя утверждать, что он существует или не существует,  
 Ни то ни другое или и то и другое одновременно,  
 Как нельзя утверждать и того, что он совершенно  
 Не имеет к ним никакого отношения.

Вещи, обладающие природой бессамости и свободные от крайностей, описываются как:

Все явления, как на мирском плане, так и за его пределами,

Лишь обозначены изнутри, нашим собственным умом.

Исследовав ум, мы поймём, что и сам он свободен от возникновения и исчезновения.

Воистину чудесна природа реальности!

Все мирские и внемирские феномены лишь обозначены нашим сознанием, а само оно, что становится очевидно в ходе скрупулёзного анализа, свободно от возникновения и исчезновения. Подобным же образом и природой личности, обладающей сознанием, является не-истинное возникновение. "Я, не-самосущий йогин, практикующий пустотность, что подобна пространству, вижу, что на самом деле ничто не существует доподлинно. Все слуховые и визуальные проявления оборачиваются иллюзорными видимостями, и этот союз упоительной проявленности и пустотности вселил в меня нерушимую веру во взаимозависимое происхождение". Этот великий, не существующий истинно йогин, воспринимая все слуховые, визуальные и постигаемые умом видимости, осознаёт, что они не существуют сами по себе.

Если бы все эти видимости обладали подлинным бытием, в них не присутствовало бы внутренних противоречий. Давайте возьмём дерево: летом его листва множится, оно цветёт, плодоносит и тому подобное. Затем приходит сезон дождей, за которым следует зима с её холодной и сухой погодой. Летом дерево выглядит красивым, а зимой — довольно жалким. Если бы качества дерева истинно существовали в нём самом, откуда было бы взяться всем этим переменам? Как может прекрасное дерево обернуться уродливым?

Как может красивый и полный жизненных сил человек состариться и стать немощным? Так же, если бы наш омраченный ум истинно существовал, как могли бы мы преобразить его в ум просветлённый, обладающий всеведением и свободный от любых изъянов? Недостатки и их обладатель, привлекательные качества и их противоположности, красота и уродство — все эти многоликие аспекты могут существовать, не противореча друг другу, лишь благодаря отсутствию истинного самобытия.

Если бы такое явление как истинное существование имело место, как могли бы причины и условия оказывать влияние на него? Откуда брались бы результаты? Как последствия смогли бы опираться на причины? Совершенно очевидно, что причины и последствия существуют, как существует добро и зло. Все они могут иметь место исключительно в условиях отсутствия истинного самобытия, и это неопровержимо доказывает невозможность присутствия в явлениях истинного или сущностного бытия — их пустотность. Отсюда и приведённая ранее цитата: "Я, не-самосущий йогин..."

Возникновение безошибочных, логически последовательных видимостей указывает на то, что форма есть пустотность. Именно благодаря тому, что феномены лишены истинного бытия, различные трансформации, зависящие от причин и условий, имеют место, что и делает всевозможные аспекты феноменов доступными нашему восприятию. Таким образом, становится ясно, что проявленность ни в коей мере не отрицает пустотности, а пустотность не противоречит проявленности.

Через одно лишь видение непреложного зависимого происхождения

Все прежние способы восприятия явлений

Спонтанно и без всякого усилия уходят в небытие,

И истинное воззрение обретается во всей его полноте.

Хотя я и не могу сказать, что сам полностью разобрался в этом вопросе, но тем не менее мне кажется, что дело обстоит именно так.

Чтобы непротиворечиво постичь взаимодополняющую гармонию пустотности и проявленности, сознанию нашему необходимо близкое и тщательное ознакомление с этим воззрением. Требуется развить убеждённость как в аспекте пустотности — отсутствии истинного бытия, так и в аспекте проявленности феноменов. С тем, чтобы утвердиться в этой убеждённости, нам необходимо исследовать аспект пустотности вновь и вновь. Освоив ряд техник постижения зависимого происхождения, мы должны сосредоточиться на изучении того, как именно наш ум воспринимает объекты, и направить основные усилия на выявление объекта отрицания. Когда объект отрицания ясно обозначился, мы приступаем к анализу не-самосущего бытия феноменов, используя логику обыкновенного концептуального мыслительного процесса в приложении к данным явлениям.

Использовать эти дополнительные техники в размышлениях и в исследовании аспектов пустотности и проявленности следует не день и не два, а постоянно. Поступая таким образом, мы имеем шанс постичь проявленность и пустотность как гармонично дополняющие друг друга. Подобное понимание процесса концептуального обозначения исключительно благотворно.

Если бы объект существовал сам по себе, без опоры на сознание, он предстал бы перед нами и существовал совершенно уникальным, неповторимым образом. Однако при исследовании мы обнаруживаем, что он не обладает таким уникальным способом существования. Понимание того факта, что он лишён подобного бытия, уверенно зарождается в глубинах нашего сознания, и в этот момент вера в прочное, конкретное существование объекта может, растворившись, уйти в небытие, так, словно мы познали природу реальности.

В дополнение ум наш должен обладать способностью умиротворенно пребывать в таком понимании. При отсутствии должного уровня сосредоточенности трудно длительное время пребывать в осознании без того, чтобы не утратить связь со смыслом постигнутого. Мимолётная фокусировка внимания позволит проявиться проблеску пустотности, но в этот миг не успеют проявиться различные аспекты феноменов. Итак, познав пустотность:

Мы более в уме не удерживаем знаки

Познающего и познаваемого.

Таково объяснение смысла пустотности. Считается, что не-видение (в искажённом свете) есть непревзойдённое видение. Позволяя уму с лёгкостью пребывать в такой реальности, мы практикуем медитативное сосредоточение, подобное пространству.

Теперь давайте рассмотрим практику постмедитативного осознания магической проявленности феноменов. Данную тему автор обсуждает применительно к объектам вожеления и отвращения.

23

При встрече с восхитительным предметом,  
Чьи качества чисты и утончённы,  
Учись воспринимать его подобным  
Прекрасной радуге, рожденной в небе солнцем,

Являясь нам пределом совершенства,  
Он по своей природе иллюзорен,  
Привязанность к нему отсечь немедля —  
Вот практика сынов Победоносных.

Целью и результатом постижения пустотности является обретение способности воспринимать объекты окружающего мира сбалансированно и непредвзято, таким образом,

нам необходимо постичь реальность феноменов. Поняв способ существования явлений — их обманчивую видимость и отсутствие в них истинного самобытия, — мы отвергаем веру в их подлинное существование. Познав обманчивую природу их видимости и относясь к ней соответствующим образом, мы навсегда избавимся от опасности стать жертвой заблуждений.

Уверившись в природе пустотности, мы не склонны более позволять всевозможным чистым и осквернённым аспектам феноменов возникать в нашем сознании. Появление их ведёт к цеплянию за их истинное существование, которое затем усиливается и преувеличивается ложными концепциями, вызывающими вожделение и гнев. Природа различных аспектов проявленных феноменов устанавливается здесь с целью опровергнуть эти ложные концепции.

Достоверно установив в состоянии медитативного сосредоточения подлинную природу действительности, мы обнаруживаем, что в период после медитации, размышляя о различных аспектах объектов, мы не оставили различающего осознания благого и неблагого. Чрезмерно увлекшись положительными сторонами, так, что сознанию нашему является лишь безусловная благодать, мы породим привязанность, стимулируемую ложными измышлениями, а привязанность такую необходимо отринуть.

Неведение и цепляние за истинное самобытие должны работать сообща, чтобы породить вожделение-привязанность. Прямой противоположностью ума, цепляющегося за истинное самобытие, является ум, обладающий непоколебимой убеждённости в невозможности такого способа существования. Если сила, влияние и непрерывность потока такой убеждённости присутствуют в нас, тогда даже при встрече в постмедитативный период с привлекательным объектом, красотой своей подобным радуге в летнем небе, мы будем видеть его не-самосущим. Это происходит благодаря энергии нашей твёрдой убеждённости в отсутствии истинного самобытия, обрётённой во время медитативного сосредоточения. Видя его подлинную, бессамостную природу, мы сумеем избежать страстного влечения к рассматриваемому объекту. Поступая подобным образом, мы постепенно избавляемся от тенденции цепляния за истинное существование явлений. Когда цепляния более не возникает — не будет и импульса к порождению вожделения.

Отвращение и вожделение непременно сопровождаются неведением. Как гласит коренной текст "Четырёхсот строф":

Так же как способность к ощущению пронизывает всё наше тело,

Так и неведение таится во всех омрачениях.

Посему, лишь развеяв мрак неведения,

Мы в одночасье избавимся от всех без исключения скверн.

Это утверждение можно истолковать с позиций досточтимого Чандракирти, с его уникальной манерой определения негативностей. В общем и целом существует два способа борьбы с вожделением: концентрация на отталкивающих аспектах изначально притягательного объекта и размышления об отсутствии в желанном объекте истинного самобытия. Эти две методики обладают различным потенциалом: медитация на неприглядности, применяемая в качестве противоядия к вожделению, менее эффективна в деле искоренения страстей, нежели обретение непоколебимой убеждённости в отсутствии истинного самобытия. Использование обеих методик исключительно действенно, и обретение подобного видения реальности — знаменательная веха на пути к достижению нирваны.

Мирские тяготы, лишения и невзгоды  
Сродни приснившейся нам смерти сына,  
За правду принимать пустые миражи —  
Унылая получится картина...

Когда к вам на порог пришла беда  
И нет конца событиям неприятным,  
Их как кошмарный сон воспринимать —  
Достойное деяние бодхисаттвы.

Здесь объясняется, как следует воспринимать ненавистный объект и само страдание подобными сновидению. Различные аспекты страдания можно рассматривать как обманчивые и иллюзорные, подобные смерти сына, приснившейся нам прошедшей ночью. Считается, что преодоление цепляния за истинное самобытие способно принести нам огромную пользу.

До настоящего момента мы обсуждали практики абсолютной бодхичитты. Теперь автор переходит к изложению практик Шести совершенств.

25

Стремящийся достигнуть пробуждения  
Готов во имя этой цели светлой  
Пожертвовать самой своею жизнью,  
Не говоря уж о сокровищах мирских.

В ответ не ожидая слов признания,  
Презрев стяжание кармы благотворной,  
Чистосердечно практикуй Даяние —  
Так поступает сын Победоносных.

Стоит ли упоминать о принесении в жертву материальных предметов, когда те, кто стремится к достижению наивысшего состояния будды во благо всех живых существ, должны быть готовы к принесению в жертву собственной жизни.

Однако, если мы практикуем щедрость с тайным умыслом прославиться и разбогатеть, она будет замешана на уме своекорыстия и не явится практикой бодхисаттв, ибо их даяние бескорыстно и альтруистично. Нам следует быть щедрыми с одной лишь мыслью принести пользу окружающим, а вся заслуга, накопленная в результате такой добродетели, должна быть от всего сердца посвящена благу живущих. Практикующий даяние подобным образом не надеется получить от этого выгоду и не ожидает созревания благих кармических результатов — такова щедрость бодхисаттвы.

26

Чья нравственность низка — не в состоянии  
Снискать себе плоды благополучия,  
И посему достойны осмеяния  
Его попытки осчастливить всех живущих.

Отринь страстей сансарных дух порочный,  
И избегай соблазнов вредоносных,  
Во всём Морали следуй безупречной —  
Вот практика сынов Победоносных.

Мне кажется, что стих этот основан на одном моменте из "Сутра-аланкары"<sup>43</sup> и выражает сущность содержащегося там наставления. Для того чтобы приносить пользу живым существам, нам следует прежде всего обеспечить себе рождение в высших мирах, ибо в противном случае мы будем совершенно беспомощны. Поскольку единственной причиной обретения тела высокого рождения, подобного теперешнему, человеческому, является

высоконравственное поведение, в поступках своих нам надлежит придерживаться строгих этических норм. Мысли о трудах на благо живущих без обладания телом высокого рождения смехотворны. Как сможем мы принести пользу всем страждущим существам, будучи не в состоянии должным образом управлять собственными действиями?

Самовлюблённый ум своекорыстия, движимый стремлением к сансарным наслаждениям, придерживается норм морали, дабы избежать рождения в скорбных уделах бытия и гарантировать себе высокое перерождение. Бодхисаттва же, напротив, поступает нравственно не в поисках блаженства счастливых уделов, но для того, чтобы, обретя высокое рождение, наиболее эффективно служить матерям-живым существам. Поэтому практика бодхисаттв — бросать вызов омраченным состояниям сознания, решимостью своей превосходя слушающих и постигающих в одиночку<sup>44</sup>.

27

Для возлюбивших добродетель бодхисаттв,  
Стремящихся заслуги приумножить,  
Обиду тяжкую нанесший супостат  
Сокровищу бесценному подобен.

Ты гневу противопоставь смирение —  
Противоядие от нападок злобных,  
С невозмутимостью храни Терпение —  
Так поступает сын Победоносных.

Терпение, или смирение, — основная практика бодхисаттвы. Для бодхисаттв, стремящихся к накоплению благой заслуги, все три категории людей, причиняющих вред — занимающие более низкое положение, равные и превосходящие, — подобны драгоценному кладу. Через общение мы доводим наше терпение до совершенства.

По этой причине бодхисаттвы практикуют свободное от негодования, смиренное терпение в отношении любого обидчика, вне зависимости от того, занимает ли он по сравнению с ними более высокое или низкое положение в обществе.

В "Сутра-аланкаре" есть следующие строки: "Смирение, наивысшее среди всех..." Слова эти обладают великой силой. Когда нас унижает кто-то, наделённый властью, мы начинаем рассказывать знакомым, что практикуем смирение перед лицом такого явного унижения. Но на самом деле в подобной ситуации у нас нет реальной свободы выбора, поскольку мы находимся в бесправном, подчинённом положении. Подлинное же смирение проявляется в общении с теми, кто уступает нам в социальном статусе, ибо, обладая реальной возможностью отмщения, мы сознательно предпочитаем этого не делать.

28

Желающие лишь себе освобождения  
Шраваки и отшельники-пратьекабудды  
Стремятся к цели с рвением достойным  
Гасящего на голове своей пожар.

Ступив на Путь<sup>45</sup> во благо всех живущих,  
Усердие — кладезь качеств совершенных —  
Без усталости являй в делах насущных —  
Вот практика сынов Победоносных.

Даже шраваки и пратьекабудды, которые следуют по духовному Пути, движимые заботой лишь о себе самих, являют в практике завидное усердие и рвение, как если бы голова их

была объята пламенем. Стало быть, бодхисаттвы, давшие клятву привести всех страждущих живых существ к несравненному состоянию будды, должны практиковать радостное усердие, служащее источником всех духовных реализаций, ещё более энергично, нежели это делают последователи Малой колесницы.

29

Усвоив, что самадхи двуединства,  
Випашьяны с незыблемой шаматхой<sup>46</sup>,  
Все проявления омраченной мысли  
Свести на нет способно без остатка,

Дарующую силы превзойти,  
Четыре уровня бесформенного мира<sup>47</sup>  
Стремись стабильность дхьяны<sup>48</sup> обрести —  
Так поступает сын Победоносных.

Наставление о необходимости развивать медитативное сосредоточение дано потому, что избавление от циклического бытия достигается посредством практики мудрости, постигающей пустотность при поддержке умиротворенно пребывающего сознания. Концентрация такая отлична от пути умиротворённого пребывания и особого видения, являющегося частью четырёх состояний медитативного сосредоточения (санскр. дхьяна) мира без форм. В данном контексте речь идёт о концентрации, являющейся двуединством особого видения и умиротворённого пребывания сознания, постигающего пустотность. Превосходя путь четырёх медитативных сосредоточений, она изничтожает корень циклического бытия сансары. Итак, автор рекомендует нам усердно практиковать в медитации единоподобное сосредоточение сознания, с тем чтобы достичь подобной концентрации.

30

Кто пражни<sup>49</sup> мудрость высшую не породив,  
Надеется достичь освобождения<sup>50</sup>,  
Лишь пять предшествующих парамит развив, —  
В глубоком пребывает заблуждении.

Являющую с методом единство,  
Познавшую бессамость трёх компонентов<sup>51</sup>,  
Старайся Мудрость довести до совершенства —  
Вот практика сынов Победоносных.

Отсутствие мудрости подобно отсутствию глаз, способных видеть окружающий мир. С умом, пребывающим во мраке неведения и лишённым мудрости, мы не создадим причину просветления и не накопим великой благой заслуги, даже если станем искренне и энергично практиковать все добродетели, начиная с щедрости и заканчивая сосредоточением. Следовательно, нам необходимо развивать мудрость. Говоря об этом, я не имею в виду одну лишь мудрость как таковую, но подразумеваю мудрость, подкреплённую методом, и метод, поддерживаемый мудростью. Они должны быть неразлучны. Основываясь на них, нам следует осуществлять два накопления: заслуги и мудрости. При поддержке метода мы должны осознавать отсутствие самобытия субъекта, собственно действия и того, на кого/что это деяние направлено. Возвращение такой мудрости, постигающей пустотность или отсутствие независимого самобытия, — практика бодхисаттвы.

Тот, кто, ошибок собственных не признавая,  
 Сквозь пальцы смотрит на свои грехи,  
 Рискует под личиной благочестия  
 Творить деяния Дхарме вопреки.  
 Самокритичен будь и, слабостям не потакая,  
 Очисти ум от заблуждений вредоносных,  
 Ошибки прошлого признав — искореняй,  
 Так поступает сын Победоносных.

Изложение практики памятования, содержащееся в этом стихе, также можно обнаружить в главах о мудрости и самоконтроле "Бодхисаттвачарьяаватары". Мы должны тщательно исследовать собственные ошибки, ибо при небрежном к ним отношении и попустительстве велика опасность того, что мы станем совершать поступки, идущие вразрез с учением Дхармы, внешне продолжая являть окружающим образ добропорядочного практикующего. К примеру, мы, монахи, носим высокое звание "практикующие Дхарму" и именно таковыми стремимся представлять в глазах окружающих. Однако на деле мы можем оказаться вовлечёнными в виды деятельности, весьма далёкие от Дхармы. Посему, полностью отдавая себе отчёт в собственных ошибках, мы должны делать всё возможное для того, чтобы навсегда избавиться от них.

Тот, кто, вкушая омрачения отраву,  
 Ошибки бодхисаттв прилюдно порицает,  
 Со временем найдет дурную славу  
 И обесчестит имя доброе своё.  
 Не разглаговльствуй о падениях собратьев,  
 Что следуют пути Великой колесницы,  
 На суд людской свои представь пороки —  
 Так поступает сын Победоносных.

Обсуждение недостатков окружающих влечёт за собой массу нежелательных последствий. Как гласит "Пратимокша-сутра" ("Сутра индивидуального освобождения"):

Вместо того чтоб в других недостатки искать,  
 Проверке строжайшей все их подвергая деяния,  
 Гораздо полезнее правду и кривду в себе изучать,  
 Исследовать уровень собственного осознания.

Нам следует изучать наше собственное осознание. Порой, движимые состраданием, мы обсуждаем достоинства и недостатки других и то, осознают они их или нет. Однако указывать на ошибки других, скрывая за этим собственные недостатки, — Дхармой не является. Это особенно важно помнить тем, кто, исполненный веры, практикует Дхарму махаяны, проживая в местах, где Учение это процветает. Критикуя недостатки ближнего, мы, может статься, будем порицать бодхисаттву, поскольку нам трудно распознать, кто является таковым на самом деле, а кто — нет. Обсуждение проступков бодхисаттвы пагубно для тех, кто принимает участие в подобных разговорах. Те же, кто следуя Пути махаяны, не обсуждают ошибки окружающих, практикуют деяние бодхисаттв.

Дже Гендун Друб также указывал на необходимость чистого видения:

В общем и целом памяуйте о доброте всех живых существ,  
 В особенности же стремитесь развить в уме чистые помыслы

В отношении тех, кто следует Дхарме.

Враг обитает внутри вас, усмирите свои омрачения.

Одной из основополагающих практик махаяны является признание и осмысление доброты живых существ, как является таковой и укрощение мыслей привязанности и ненависти.

Мы должны избегать накопления неблагой кармы в отношении Дхармы и воздерживаться от деяний, ведущих к отказу от Учения. Не следует заниматься дискриминацией, проводя различия: "Он — нyingмапа", "Он — кагьюпа", "Он — йогин-отшельник", "Он — такой, он — сякой". Как говорили в прошлом: "Люди, умудрённые знаниями, всегда высоко ценят других учёных мужей".

Когда философы с целью поддержания, защиты, продвижения и очищения собственной доктрины делают различные заявления и подвергают критике чьи-либо взгляды, опираясь при этом на логику и писания, они движимы отнюдь не вожделением или отвращением. Скорее, заявления их призваны рассеять заблуждения посредством всестороннего исследования, подобно тому как покупатель плавит, режет и трёт изделие из золота, проверяя его качество. Но когда их последователи, чьи познания более чем скромны, движимые ненавистью или привязанностью, ударяются в критику других; когда они слагают тексты, в которых поносят друг друга; клеветуют друг у друга за спиной — они лишь сеют раздоры в своей духовной общине и смущают умы окружающих. Воистину пагубна подобная недобродетель, творимая в отношении Дхармы.

Нам следует избегать такого подхода, заняв противоположную позицию и стремясь развить чистое видение в отношении всех практикующих Дхарму. Чувствуя, что мы обладаем определёнными талантами и выдающимися способностями, не следует кичиться ими перед окружающими; вместо этого направьте их на борьбу с внутренним врагом ваших скверн. Это действительно полезный совет, данный в доступной и ненавязчивой манере.

Однажды, когда Дже Гендун Друб был уже в преклонных годах, с уст его сорвались слова меланхолии, на что спутники его заметили: "К чему вам печалиться, Мастер. Завершив свой жизненный путь, вы, вне всяких сомнений, переродитесь в Тушите<sup>52</sup>. Ведь это было предсказано уже давно". На что Дже Гендун Друб отвечал: "Я не намерен и не стремлюсь переродиться в Тушите. Моим единственным желанием является вновь родиться в этом осквернённом мире, чтобы по мере сил своих помогать омраченным живым существам". Это слова настоящего бодхисаттвы, и нам исключительно полезно слышать их. Замечу лишь, что я привёл его слова в сильно сокращённом виде.

33

Кто у страстей на поводу идет  
В погоне за достатком и признанием,  
Погрязнет в склоках и на нет сведет  
Активность слушания, анализа и созерцания.

Чтобы трёх практик добродетель уберечь,  
К патрону щедрому и кругу домочадцев  
Привязанность решительно отсечь —  
Достойное деяние бодхисаттвы.

В тибетской истории имели место ситуации, когда в жизни людей, искренне практикующих Дхарму, возникали проблемы по вине политических конфликтов и неурядиц. Возьмите, к примеру, Джамьянга Шепу, воистину великого ламу из провинции Амдо, которого местные жители считали перевоплощением Дже Ринпоче и который святостью своей был подобен самому Ваджрасаттве.

Когда он занимал пост настоятеля монастыря Гоманг<sup>53</sup>, бывший в то время регентом Сангье Гьяцо, ранее пользовавшийся покровительством Пятого Далай-ламы, был

обезглавлен министром Лхасангом. Говорят, если бы лама Джамьянг Шепа прибыл в местность Толунг чуть раньше, он смог бы предотвратить казнь Сангье Гьяцо.

Но некоторые люди утверждают, что, поскольку министр Лхасанг был патроном ламы Джамьянга Шепы, тот намеренно затягивал своё прибытие в Толунг и в результате появился слишком поздно для того, чтобы вмешаться в трагическое развитие событий.

Похожий инцидент имел место и во времена Гьялванга Чо Дже Тинлея Гьяцо из монастыря Сера Ме, духовного наставника Шарчена Нгаванга Цультрима, которому он давал учения, когда его об этом просили. Когда Деси выдвинул против Гьялванга Чо Дже обвинения, Шарчен Нгаванг Цульtrim и пальцем не пошевелил, чтобы вызволить учителя из беды. Деси на самом деле являлся патроном Шарчена Нгаванга Цультрима.

Если бы последний вмешался в ход судебного разбирательства, Гьялвангу Чо Дже наверняка удалось бы избежать всех последовавших за этим неприятностей, однако он этого не сделал.

Возможно, великие ламы прошлого также имели свои политические интересы. У них вполне могли быть веские основания поступить в сложившейся ситуации именно так, как они это сделали, и вина в этом случае ложится целиком на их властей предержавших покровителей.

Имевшие место конфликты в большинстве случаев можно отнести на счёт той неограниченной лояльности, что ламы эти проявляли по отношению к своим спонсорам. По сей день некоторые злые языки распространяют лживые и ничем не обоснованные слухи, клеветая на двух моих наставников — лам с безупречной репутацией — Ратинга Ринпоче и Тадага Ринпоче. Возводя напраслину, клеветники эти обеспечивают себе рождение в низших уделах мироздания.

Пытаясь угодить своим покровителям, достичь поставленных целей, получить привилегии и занять высокое положение, люди оказываются втянутыми в ссоры и конфликты. В процессе распрей и противоборства такие Дхарма-активности, как учение, осмысление и медитация, приходят в упадок, уступая место тревоге и недовольству как в умах самих практикующих, так и среди их окружения. Это прямой результат той неподобающей ситуации, когда практикующий, связанный с несколькими семействами и одним или более спонсорами, устанавливает с этими людьми слишком близкие отношения. Вот почему "Бодхисаттвачарьяаватара" советует нам, отказавшись от подобных амбиций, "оставаться простыми людьми...".

Того, с кем вы давно уже знакомы,

При встрече поприветствуйте радушно.

Но после оставайтесь безучастным.

Кому-то это может показаться невежливым, но слишком уж велика опасность того, что, заискивая перед спонсорами, подобно псу, выпрашивающему лу<sup>54</sup>, мы в один прекрасный день попадём в беду.

И сегодня на политической сцене мы можем наблюдать внутреннюю фракционную борьбу, основанную на личных симпатиях и антипатиях. Когда ответственность огульно возлагается на отдельные традиции передачи Дхармы и их обвиняют во всевозможных грехах, ситуация эта мало чем отличается от неприглядных событий прошлого, описанных выше, и достойна осуждения. Конфликты эти раздуваются теми, кем движут политические амбиции, и они не являются "Дхарма-конфликтами" per se, однако весьма прискорбно, если широкая общественность начнёт думать, что практикующие Дхарму вовлечены в борьбу политических кланов за власть.

Брань, сквернословие и раздражённый тон  
Тревожат ум людской и слуху неприятны,

Речь необузданная нанесет урон  
Благому поведению бодхисаттвы.

Способных оскорбить и привести в волнение  
Избегни грубостей и выражений резких,  
В речах являй тактичность и почтение —  
Так поступает сын Победоносных.

Нам следует быть исключительно осторожными и не допускать в речи резких выражений, бранных слов и непочтительных оборотов: это нездоровая практика.

35

Тому, в ком омрачения прочно прижились,  
От пут неведения, привязанности, отвращения,  
Пусть даже правильное средство применив,  
Добиться нелегко освобождения.

Противоядий обоюдоострый меч  
Доверь двум стражам — бдительности и памятованию,  
Скверн вредоносные ростки в зародыше отсекь —  
Достойное деяние бодхисаттвы.

В этом стихе автор использует метафору, чтобы продемонстрировать то, как наши негативные эмоции в силу привыкания к ним крепнут, становятся опасными и насколько трудно впоследствии избавиться от них, даже применив верное противоядие. Пожар следует тушить, когда огонь только разгорается, или, как гласит старая поговорка: "Стройте плотину, пока ручеек ещё мал". Данная метафора уподобляет личность практикующего бдительному стражнику, а противоядия — оружию, которое он пускает в ход, чтобы искоренить скверны вожеления и прочих негативных состояний сознания, лишь только они возникнут в его уме.

Необходимость подавления омрачений, подобных вожелению и ненависти, пока они ещё находятся в зачаточном состоянии, также подчёркивается и в "Восьми строфах о трансформации сознания" Геше Лангри Тхангпы, гласящих:

Во всех деяниях моих да обрету способность  
Следить внимательно за собственным сознанием,  
Лишь только в нём рождаются омрачения, грозя бедою мне и всем вокруг,  
Отважно в бой вступлю и отражу их натиск.

Теперь автор следующим образом подводит итог всему вышесказанному:

36

Изложенному подводя черту,  
Памятования и бдительности не теряя,  
Всегда и всюду оставайся начеку,  
Осознавай, где твои мысли пребывают.

Инерцию ума преодолев,  
Без усталости о благе всех живущих  
Радей, своекорыстный интерес презрев, —  
Так поступает сын Победоносных.

Наш ум лежит перед нами открытый, как на ладони, и мы должны постоянно, во всех ситуациях следить за ним, давая оценку его состоянию. Необходимо внимательно следить, не возникают ли у нас в голове неблагоприятные мысли, в особенности мысли злонамеренности; поступаем ли мы лицемерно, говоря одно, а думая совершенно другое; а также то, добродетельны ли наши физические действия или нет.

Обнаружив негативные мысли, следует напомнить себе: "Во мне теплится вера и почтение к учениям махаяны, мне довелось родиться в Стране снегов, где процветает Дхарма единства махаянских сутры и тантры. Я нашёл опору во многих духовных мастерах, получал устные передачи, богат наставлениями и комментариями великих индийских Учителей. Если, несмотря на всё это, я поведу себя недостойно, то тем самым предам всех этих славных бодхисаттв".

Именно таким образом нам следует принимать на себя бремя ответственности. Прилагая усилия в данном направлении, всегда старайтесь быть добросовестными и хранить бдительность. "Бодхисаттвачарьяаватара" гласит:

Желающие ум свой защитить,

Взываю к вам, в мольбе сложив ладони:

Старайтесь во все времена хранить

Памятование и бдительность сознания!

Необходимо развивать памятование и, поддерживая его, стремиться принести максимальную пользу окружающим. Короче говоря, с тем чтобы облагодетельствовать живых существ, мы должны принести в жертву собственное тело, имущество, благую заслугу трёх времён и поднести им в дар потенциал наших трёх врат. При этом не следует искать иных наставлений и помышлять о чём бы то ни было, кроме изложенного здесь.

Теперь необходимо выполнить посвящение заслуги:

37

Прими же к сердцу эти наставления!

В деяниях славных бодхисаттвы преуспев,

Заслуги обрётённые направь на достижение

Всеведения<sup>55</sup> во благо всех живых существ.

Накопленную добродетель посвящая,

Мудры Победоносного сыны,

Узревшие, что истинной природы

Три сферы изначально лишены.

Необходимо взять все те благие деяния, что совершены нами в искреннем стремлении следовать 37 практикам бодхисаттвы и, вместо того чтобы посвящать их собственному долголетию и доброму здравью, посвятить всю эту добродетель бесчисленным страждущим живым существам, скитающимся в мучительной круговерти сансары. Таким образом, мы направляем всю накопленную нами добродетель на помощь другим существам в деле освобождения от всех видов страдания и их причин, осознавая, силою обрётённой мудрости, отсутствие в посвящающем заслугу, действию посвящения и в тех, кому эта заслуга посвящается, истинного самобытия. Считается, что именно таким образом следует посвящать накопленную добродетель.

На этом основной текст заканчивается. Автор подводит черту под написанным, заключая:

С благоговением следуя заветам

Наставников непогрешимой Дхармы,

Почерпнутым из россыпи сокровищ

Учений классов сутры, шастр и тантры,

Я это краткое составил сочинение  
 О тридцати семи деяниях бодхисаттвы  
 Для тех, кто, вдохновленный их примером,  
 Решил избрать сей благородный путь.

Всё, чему учит этот текст, почерпнуто из первоисточников — писаний классов сутры и тантры. Автор заявляет, что написанием "37 практик бодхисаттвы" он попытался донести до нас сокровенный смысл сутр, тантр и шастр, неотступно следуя толкованиям, данным его великомудрыми предшественниками. Всем тем, кто решил следовать Пути бодхисаттвы, надлежит практиковать эти деяния в повседневной жизни.

Не отличаясь ясностью ума,  
 Необразован автор и косноязычен.  
 Взглянув на вышедшее из-под моего пера,  
 Поморщится искусный сочинитель.

Но в написании всецело полагаясь  
 На кладезь сутр и поучения Совершенных,  
 Я верю, труд сей повествует без изъянов  
 О практиках сынов Победоносных.

Утверждая, что данный текст основан на аутентичных источниках, автор также сообщает нам, что скромные познания и недостаточная образованность делают его неспособным к риторике, изящной словесности и стихосложению, которые порадовали бы вкус учёных мужей. Однако в своём сочинении он изложил воззрения сутры и тантры, изреченные существами непревзойдённой святости и мудрости, и посему автор уверен, что именно таковы подлинные практики бодхисаттв. Говорит он это, скорее всего, из скромности.

Невежде было нелегко постичь  
 Всего величия бодхисаттв деяний,  
 Прошу мудрейших снисходительно простить  
 Противоречия и бессвязность в толковании.

Автор призывает учёных мужей проявить терпение и быть снисходительными к возможным погрешностям в его сочинении, таким, как противоречивые утверждения, в которых отсутствует логическая связь между предшествующими и последующими заявлениями, пояснения, данные не к месту, и прочему. Прося сведущих читателей быть снисходительными, автор тем самым демонстрирует полное отсутствие каких-либо мыслей гордыни. Затем он посвящает обретенную заслугу:

Молюсь, чтоб силою всех тех благих заслуг,  
 Что я снискал себе трудами сочинения,  
 Всяк страждущий в сансаре породил  
 Возвышенное к просветлению стремление.

Пусть относительной и абсолютной бодхичитт  
 Основу обретя, все существа подобны станут  
 Защитнику живущих Ченрези,  
 Избегнув крайностей сансары и нирваны<sup>56</sup>.

Так, Нгульчу Гьялсэ Тогме Сангпо посвящает всю ту благую заслугу, что могла быть накоплена им в результате написания этого сочинения, живым существам с пожеланием того, чтобы все они породили в своём уме относительную и абсолютную бодхичитту. Тем, в ком мысль бодхичитты ещё не родилась, он желает её обретения, а тем, в ком она уже присутствует, — её дальнейшего роста. Благодаря абсолютной бодхичитте мы избавимся

от крайности циклического бытия, тогда как бодхичитта относительная предохранит нас от крайности индивидуального освобождения. Вырвавшись из плена сансары и отказавшись от покоя индивидуальной нирваны, мы достигаем великой паринирваны, или непревзойдённого состояния просветления, состояния, подобного тому, в котором пребывает милосердный владыка Авалокитешвара. Таковы благопожелание и посвящение заслуги, выполненные автором.

## КОЛОФОН

Сей труд был сочинён себе во благо  
И с мыслью пользу принести для всех живущих  
Писаниям и логике приверженным монахом  
По имени Тогме, в пещере местности Нгульчу Ринчен.

Данное сочинение было написано в святой пещере в местности Нгульчу, бхикшу Асангой<sup>57</sup>, приверженцем логики и писаний, дабы сослужить добрую службу себе самому и всем окружающим. Посвящение, составленное от лица патрона, спонсировавшего издание текста, гласит:

"Ум бодхичитты, вдохновенной и деятельной, является основой и сущностью Пути махаяны. Пусть силою тех благих заслуг, что я, движимый искренним желанием принести пользу живым существам, обрёл от издания сего манускрипта, распространяется и процветает в мире сокровенная Дхарма всеведущего Будды. Это наивысшее учение единства метода и мудрости, богатое писаниями, истолковывающими смысл, и духовными реализациями, было преподано совершенным Цонкапой. Пусть все те, кто в разных сторонах света исповедует, хранит и проповедует это учение, спонтанно и без усилий реализуют все свои устремления, и пусть жизнь их продлится до скончания бытия.

Также пусть сбудутся все временные, мирские и далекоидущие духовные пожелания благородного Дордже Цеванга, его домочадцев и всех живых существ, и да достигнут они без промедления и препятствий земли трёх тел Будды".

Совершая символическое подношение тела, речи и ума, спонсор Дордже Цеванг обратился с просьбой составить посвящение заслуги тем, кто оплатил издание этого текста. Посему милосердная эманация Дэва Ринпоче — Лхацун Тулку сложил в знак благодарности эту молитву-посвящение.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе этих учений мною был дан краткий комментарий на текст "37 практик бодхисаттвы". Давая учения, я ориентировался в основном на тех, кто мало знаком с Дхармой. Я надеюсь, что был понят, что каждый из вас смог составить определённое представление о Дхарме и что нет нужды повторять всё это вновь и вновь.

Наиважнейшая мысль автора, которую я пытался до вас донести, — это необходимость обрести доброе сердце, ибо суть "37 практик бодхисаттвы" выражена в строках:

Взор обрати на участь матерей своих,  
Любивших, вскармливавших нас от века,  
Коль нет предела скорби и страданиям их,  
Что толку в личном счастье человека?

Это действительно является ключевым моментом. Нам следует научиться ставить интересы других живых существ превыше собственных, вести себя настолько доброжелательно, насколько это в наших силах, быть скромными и добродушными.

Следование Дхарме — это способ сделать вашу жизнь продуктивной, наполненной глубоким смыслом; мы практикуем, чтобы из рождения в рождение быть благой, позитивной личностью. Люди вежливые, доброжелательные, кроткие и искренне желающие помочь другим, действительно практикуют Дхарму. С другой стороны, бессмысленно заявлять, что вы искренне ищете Дхарму, тогда как на деле лишь путешествуете туда-сюда вроде "духовного туриста". Причина, по которой люди ищут учение Дхармы, — это желание его практиковать, и практика такая должна слиться воедино с подлинной Дхармой. Понимаете? Никогда не забывайте об этом.

Кое-что из сказанного мною в последние дни вы поймёте, а кое-что — нет. Как бы то ни было, постарайтесь усвоить как можно больше, припоминая и обдумывая услышанное. Если налицо будет явная польза от этих учений, если начиная с сегодняшнего дня и до самой смерти, а также во всех грядущих рождениях вы станете целеустремлённо претворять в жизнь то, что я вам здесь излагал, тогда я читал вам эти лекции ненапрасно и цели своей достиг.

Я знаю одного человека, присутствовавшего на посвящении Калачакры, здесь, в Бодхгайе, в прошлом году, в котором с тех пор произошли разительные перемены: нрав его стал более кротким, он отказался от алкоголя и азартных игр, перестал лгать, стал более скромным и менее скуп. В целом можно сказать, что он перестал вести бездумную и расточительную жизнь, став личностью, достойной подражания и всяческих похвал. Необходимо обсуждать с другими подобные примеры духовного преобразования, ибо мало пользы от разговоров о тех, кто съездил в Бодхгайю и в чьей жизни поездка эта не вызвала никаких перемен к лучшему. Будьте в этом осторожны.

Беседовать с вами — мой долг, и в этом я сделал всё, от меня зависящее. Я старался излагать свои мысли в практичной и доступной манере, поскольку исключительно важно давать учения, соотносящиеся с повседневной жизнью простых людей. Мало толку в наставлениях Дхармы, оторванных от жизненных реалий. Поэтому и в выборе стиля повествования я предпочел простой разговорный язык и порой даже позволял себе не самые благопристойные выражения. Я по природе своей предпочитаю прямоту в мыслях и словах и всегда говорю, что язык у меня без костей и за словом я в карман не лезу. Однако единственная цель прямоты моих высказываний — помочь вам в вашей практике, оказать положительное воздействие на ваши умы и образ жизни. Вот почему я поработал над стилем моих наставлений и, как мне кажется, сделал в этом всё, от меня зависящее. Прошу у вас прощения, если, уча, я допустил резкие или непристойные выражения. Порой я допускал ошибки, порой слова мои были необдуманны. Ничего не могу поделать с этим, кроме как просить вас великодушно простить меня. Как говорится: "И в мыслях у меня не было вас обидеть, поэтому не прогневайтесь, если что-то в моих словах задело вас".

Давая учения, мы никого не принуждаем следовать Дхарме. Ученик, внимающий наставлениям, "должен быть умным, честным и проявлять интерес к Учению". Так написано в "Четырёхстах строфах". Всякий, кто слушает Дхарму, должен быть искренен, обладать различающим сознанием, способным отличить правду от лжи, и проявлять живой интерес к предмету. Принимая во внимание те тяготы, лишения и расходы, на которые вы пошли, добираясь сюда, вполне очевидно, что все вы искренне интересуетесь Дхармой; ну а то, обладаете ли вы различающим сознанием, будет зависеть от каждого отдельного индивида.

Я уверен, что никто в этом собрании буддистов и небуддистов не придерживается сверхсложных, непостижимых философских воззрений, однако среди пришедших сюда сегодня могут оказаться последователи традиции ньингма, осознающие себя лишь как ньингмапа и поэтому не особо заинтересованные в получении учений от представителя

школы гелуг. Когда же учение даётся мастером традиции нyingма, присутствующие на нём последователи школы гелуг могут испытывать к учителю неприязнь на том же основании. Они предпочитают не прислушиваться к его словам, усматривая в них "нyingмапинское влияние", хотя на деле его искусные наставления могут оказаться весьма полезными для их умов. Такой подход явно указывает на отсутствие у слушающих различающего сознания. Вполне естественно, что люди часто предпочитают следовать одной определённой традиции, когда дело касается их практики, но это уже другой вопрос. Я не одобряю людей, упрямо цепляющихся лишь за свою традицию, когда речь идёт об отношении к Учению в целом. Наверняка кое-кто приехал сюда в надежде услышать изложение Поэтапного пути<sup>58</sup>, и я уверен, что многие из них были разочарованы, узнав, что вместо этого им предстоит слушать учения "37 практик бодхисаттвы".

Этот конкретный пример того, как вместо стремления к полному вхождению в Дхарму в сознании нашем зачастую доминирует склонность к предубеждённости. Мыслить в разделяющих терминах: "Они такие, а мы — эдакие" среди практикующих Дхарму — пагубная, отравляющая сознание тенденция. Стольких людей она ввергает в низшие рождения! Очень важно поэтому иметь мудрый, различающий ум. Вы меня понимаете?

Тот, чей ум свободен от предвзятости, уже обладает одним качеством совершенного ученика. Столь же важно иметь различающее сознание и в отношении речи: это позволит нам понять, истинные слова говорящего или нет.

То, что принято называть Буддадхармой, основано на безошибочной логике, поэтому, давая буддийские учения, мы не стараемся что-то кому-то внушить, принудить или склонить слушателей к чему-либо. Сам Владыка Будда говорил: "Подобно золотых дел мастеру, что, проверяя золото, режет, трёт и плавит его, и вы, бхикшу и умудрённые знаниями, тщательно исследуйте мои учения, не принимая их на веру лишь в силу преклонения перед говорящим".

Вот и сегодня вам не следует тотчас верить мне на слово, потому лишь, что услышанное исходит из уст Его Святейшества Далай-ламы. Вместо этого проверьте, рациональны ли полученные вами учения и принесут ли они вам пользу, примени вы их на практике. Если они действительно окажутся не противоречащими здравому смыслу, тогда возьмите их на заметку. Если нет — забудьте о них.

Владыка Будда и сам недвусмысленно указывал на это: "Исследуйте слова, что мной изречены. Найдя их благотворными и подходящими для вашего ума, примите их как руководство к действию. В них пользы не найдя — оставьте без внимания". Теперь я говорю вам то же самое.

Главное — вы должны чувствовать пользу от этих учений. Если это так, то слова мои оказались ненеправильными. Если же вы не получили от них никакой пользы — грош им цена, ибо предназначение Дхармы — умиротворение тревожащих мыслей и привнесение уравновешенности в умы живых существ.

За эти три дня я дал вам множество наставлений, призванных помочь вам укротить собственный ум, научить вас отличать правду от лжи, добро от зла, избавиться от дурного и принять благое. Выбирая в жизни между добротой и жестокостью, всегда следуйте зову добросердечия, изживая в себе холод жестокосердного безучастия. Эти две практики исключительно важны. Пожалуйста, запомните это.

## ПРИМЕЧАНИЯ

1. Винайя, санскр. (тиб., `dul ba) — раздел Дхармы, регулирующий жизнь буддийского монашества.
2. Буддадхарма, санскр. — Дхарма, Учение Будды Шакьямуни.

3. Рахула, Раху, санскр. (тиб., *sgra gcan*) — в традиционной индийской астрономии (а также в некоторых тантрических космологиях) — одна из планет. В терминах современной астрономии — солнечное или лунное затмение.
4. Три корзины Учения (санскр. *трипитака*, тиб. *sde snod gsum*) — сутра-питака, абхидхарма-питака и винайя-питака. Собрание учений Будды Шакьямуни, организованное по тематическим разделам. Изначально записывались на пальмовых листьях и хранились в специальных корзинах, что объясняет этимологию термина.
5. Кальпа, санскр. (тиб., *bskal pa*) — эон, эра, длительный период времени в жизни Вселенной. Продолжительность отдельно взятой кальпы варьируется в зависимости от её типа и конкретной космологической теории и может составлять (согласно системе Абхидхармы) от тысяч (Кальпа двух четвертей — 864000) до невообразимо огромного (Великий "неисчислимый" зон — 1059) числа земных лет. В данном случае Его Святейшество говорит о теперешней, так называемой благой кальпе (тиб., *bskal pa bzang po*), в течение которой (согласно утверждению, содержащемуся в "Сутре благой кальпы" (тиб., *bskal pa bzang po zhes bya ba'i mdo*), идущему вразрез с положениями Абхидхармы), в мир явится тысяча будд. Несмотря на очевидные отличия в способе летоисчисления и избранных системах координат, некоторые исследователи полагают, что благая кальпа "Сутры благой кальпы" по временным рамкам совпадает с кальпой пребывания "Абхидхармы", с той лишь разницей, что Абхидхарма предрекает пришествие в этот период времени лишь одного Будды.
6. Паринирвана, санскр. (тиб., *yongs su mya ngan las `das pa*) — полный уход от страданий: избежание крайностей циклического бытия и индивидуального освобождения. В данном контексте — оставление Буддой Шакьямуни этого мира.
7. Нади, вайу, или прана и бинду, санскр. (тиб., *rtsa rlung thig le gsum*) — энергетические каналы, ветры-энергии и сущностные капли. Являясь фундаментом для функционирования нашего сознания и самой нашей жизни, эти три взаимозависимых компонента нашего тонкого тела используются в тантрической йоге для постижения подлинной природы реальности. Каналы порой уподобляют дому, капли — хранимым в нём драгоценностям, а ветры — их хозяину.
8. Бутон Ринчен Друб (тиб., *bu ston rin chen grub*), 1290—1364 — выдающийся тибетский лама, философ и историк. Автор знаменитого "*Bu ston chos `byung*" — "Истории буддизма", а также целого ряда других философских трактатов, комментариев и трудов по таксономии.
9. Локешварая, Авалокитешвара, санскр. (тиб., *spyun gas gzigs*, [Ченрези]) — Просветлённое божество (В контексте сутраяны — арья бодхисаттва, достигший десятой земли-бхуми), являющееся воплощением безграничного сострадания будд. Наиболее часто можно встретить изображения его четырёх и тысячерукой формы. Вознесение во вступительной части хвалы Ченрези свидетельствует о принадлежности данного произведения к категории писаний, учащих пути бодхисаттв.
10. Шуньята, санскр. (тиб., *stong pa nyid*) — пустота, пустотность, неутверждающее отрицание, означающее (в терминах школы прасангика мадхьямака) отсутствие истинного самобытия внутренних и внешних феноменов, — ключевая концепция буддийской философии.
11. Дхарма, санскр. (тиб., *chos*) — насчитывается более десяти значений данного термина. Наиболее важные из них: 1) Дхарма (как правило с прописной и в единственном числе) — Учение Будды, его текстуальная и реализованная составляющие, 2) дхармы (как правило, со строчной и во множественном числе) — феномены бытия, всё сущее. В данном случае термин используется во втором значении.
12. Шантидева (ок. 658—763) — выдающийся буддийский мыслитель, имя которого неразрывно связано с крупнейшим буддийским монастырём Древней Индии — Наландой. Автор основополагающих трактатов буддизма махаяны: "Бодхисаттвачарьяватара" ("Вхождение на путь бодхисаттв") и "Шикшасамуччая" ("Свод наставлений").

13. Сыны Победоносных (санскр.: Джина-путра, тиб., rgyal sras) — в значении последователи или "дети" будд — один из наиболее часто употребляемых синонимов санскритского термина бодхисаттва (тиб., byang chub sems dra') — дословно: "Герой ума, устремленного к пробуждению".

14. Ом Мани Падме Хум — мантра Авалокитешвары (Ченрези). Также известна как "шестислоговая мантра", мантра сострадания, наиболее популярная среди простых тибетцев.

15. Чогой нам сум (тиб., chos gos nam gsum) — три благословенных одеяния монаха или монахини: намдзар, чогой (также лагой) и тхангой (тиб., snam sbyar chos gos [bla gos] mthang gos gsum). Чогой — жёлтая накидка, носимая всеми тибетскими монахами во время учений и других торжественных мероприятий. Намдзар носится в подобных ситуациях лишь монахами и монахинями с полным набором обетов (бхикшу и бхикшуни, тиб., dge slong dang dge slong ma). Тхангой — нижняя часть монашеского платья. В соответствии с нормами винаи расстаться с ними означает серьёзный проступок для человека, принявшего монашеские обеты.

16. Три яда омрачения (тиб., dug gsum) — три базовых омрачения сознания (санскр.: клеша, тиб., nyon mongs), а именно: 1) привязанность-вожделение (тиб., 'dod chags); 2) ненависть-отвращение (тиб., zhe sdang) и 3) неведение-тупость (тиб., gti mug).

17. Сакья Панчен Кунга Гьялцен (тиб., sa skya pan chen kun dga' rgyal mtshan), 1182 — 1251 — больше известный как сакья Пандита, видный тибетский лама и политический деятель, величайший из Пяти Патриархов традиции Сакья тибетского буддизма. Установив протекторат монгольской династии Юань над Тибетом, известный как "связь покровитель — духовник", был объявлен Годан Ханом (младший сын Чингисхана) мирским правителем Тибета, что положило начало столетнему доминированию школы сакья на тибетской политической арене.

18. Марпа Лоцава Чоки Лодро (тиб., mar pa lo tsa ba chos kyi blo gros), 1012—1097 — обыкновенно упоминается как Марпа, Марпа-переводчик или Марпа из местности Лходрак. Величайший духовный мастер, йогин и переводчик, сыгравший ключевую роль в распространении в Тибете новой волны переводов индийских тантрических трактатов. Основоположник традиции кагью тибетского буддизма, ученик Наропы и наставник Миларепы.

19. Геше лхарампа (тиб., lha rams pa'i dge bshes) — высшая из четырёх степеней геше (аналог учёного звания "доктор богословия" или "доктор философии") в традиционной образовательной системе монастырей-университетов школы гелуг. Предполагает прохождение около двадцати лет обучения и сложной, многоуровневой экзаменации.

20. Девять мыслей при опоре на духовного Учителя подобны: 1. Мысли разумного сына. 2. Ваджре. 3. Земле, как опоре. 4. Горам, что вокруг. 5. Слуге. 6. Лестнице. 7. Сторожевой собаке. 8. Метле. 9. Верному другу.

21. Омрачения сознания (санскр.: клеша, тиб. nyon mongs) — тревожащие, негативные мысли, лишаящие нас душевного равновесия. Также часто можно встретить альтернативные варианты перевода: скверны, недуги сознания, тревожащие, негативные эмоции или мысли, загрязнения ума и т. п. Интеллектуально приобретённые и врождённые, клеши служат препятствием к освобождению от циклического бытия сансары.

22. Мара, санскр. (тиб., bdud) — наиболее близко по значению терминам "демон", "дьявол", "зло". Имеет четыре ипостаси (санскр.: чатвари-мара, тиб., bdud bzhi): 1. Демон психофизических составляющих (санскр.: Ск.андха-мара, тиб., phung po'i bdud). 2. Демон омрачений сознания (санскр.: Клеша-мара, тиб., nyon mongs pa'i bdud). 3. Демон владыки смерти (санскр.: Мритьюпати-мара, тиб., 'chi bdaggi bdud). 4. Демон — Сын небожителя (санскр.: Девапутра-мара, тиб., lha'i bu'i bdud). Лишь последний из них является живым существом, личностью, поэтому использование при переводе персонифицирующих терминов "демон", "дьявол" и т.п. — скорее метафорично и весьма условно.

23. Два вида чистоты, или свободы — свобода от препятствий к 1) освобождению и 2) всеведению. Подробнее см. Примечание 25.

24. Пять достоверностей (тиб., *longs sku'i nges pa lnga*) — пять достоверных, неопровержимых характеристик самбхогакайи будды, а именно: 1. Достоверность тела: тела их всегда отмечены тридцатью двумя великими и восьмьюдесятью малыми знаками благородства. 2. Достоверность окружения: они всегда пребывают в окружении арья-бодхисаттв. 3. Достоверность места: существа эти всегда обитают в неопишимо прекрасном поле будд, зовущемся "Наивысшие небеса". 4. Достоверность Дхармы: они во все времена проповедуют лишь Дхарму Великой колесницы. 5. Достоверность времени: до той поры, пока в сансаре находится хоть одно страждущее живое существо, они пребывают в ней, служа другим.

25. Два препятствия (санскр.: Аварана-двайя, тиб., *sgrib pa gnyis*) — 1) Омрачения, препятствующие нашему освобождению из плена сансары, подобные гневу, вожделению и неведению, и 2) Укоренившиеся в нас привычные негативные тенденции (в зависимости от конкретной философской школы буддизма, смысловое наполнение этого термина может варьироваться), препятствующие обретению всеведения — состояния Будды. Эти два вида препятствий устраняются практикующими на трёх последних чистых бхуми (землях бодхисаттв) пути к просветлению.

26. Драгоценность Дхармы — чистые и совершенные благие качества высшего существа — арья. Арьями, санскр. (тиб., *`phags pa*) именуется практикующие Дхарму, достигшие Пути видения (тиб., *thong lam*) — прямого и неопосредованного постижения природы реальности (пустотности) — третьего из пяти путей, ведущих к конечной цели духовных практик шравак, пратьекабудд и бодхисаттв.

27. Три аспекта чистоты плоти забитого животного — в Дживака-сутре некто по имени Дживака, обращаясь к Будде, сообщает тому о слышанном им факте, что хозяева якобы целенаправленно забивают животных для "...Отшельника Гаутамы, который сознательно поедает мясо, предназначенное к его столу и намеренно для него добытое". Объявив это утверждение несоответствующим действительности, Будда изрек нижеследующее:

"...Я запрещаю употреблять мясо в трёх случаях: если есть свидетельства, явные для глаз ваших, для ушей ваших, или имеются веские основания для подозрения.

И в трёх случаях я разрешаю делать это: когда нет свидетельств явных глазам или ушам вашим и нет оснований подозревать..."

И. Б. Хорнер в своей брошюре "Ранний буддизм и отнятие жизни" следующим образом интерпретирует эти слова, приписываемые Будде:

"Монахам разрешалось есть рыбу и мясо при условии, что те являются "безупречными" в трёх аспектах. Это значило, что монах: 1) не видел, 2) не слышал и 3) не имеет веских оснований подозревать, что животное, чьё мясо он собирается употребить в пищу, было убито специально для него..."

28. Совершенный зон (санскр.: крита-юга, тиб., *bskal pa rdzogs ldan*) — в соответствии с космологией Абхидхармы период в эволюции мира, следовавший за возникновением рода человеческого и длившийся 1728000 лет. Совершенным он именуется потому, что люди, жившие в то время, практиковали все десять добродетелей, не ведали частной собственности, были чисты и высоконравственны, а продолжительность жизни достигала 80000 лет.

29. Татхагата — санскр. (тиб., *de bzhin gshegs pa*), дословно: "так ушедший". Один из эпитетов Будды (тиб., *sangs gnyas*).

30. Четыре силы очищения через раскаяние в содеянном зле (тиб., *sdig pa bshags pa'i stob bzhi*) — ключевые элементы практики покаяния, ведущей к очищению потока сознания индивида от негативной кармы: 1. Сила сожаления о содеянном. 2. Сила опоры на Три

драгоценности. 3. Сила противоядия или противодействующей омрачениям активности (различные благие деяния: щедрость, нравственность, смирение, обходы святынь, простирания, начитывание мантр и т.п.) и 4, Сила зарока (решительный и бесповоротный отказ от неблагих деяний в будущем).

31. Три плана обусловленного существования (тиб., *srīd pa gsum*) — мир богов, расположенный над землёй, мир нагов — под землёй и мир людей — на земной поверхности.

32. Дхармадхату, санскр. (тиб., *chos dbyings*) — сфера, простор Дхармы. Сфера реальности, природа всех феноменов, пустотность. В данном контексте: пустота, образовавшаяся после удаления объектов устранения: врождённых и интеллектуально приобретённых препятствующих факторов — омрачений сознания.

33. Нирвана, или состояние освобождения, приносит нам внутреннюю свободу, однако пробужденное существо по-прежнему продолжает функционировать через взаимосвязь с внешними явлениями, как живыми существами, так и неодушевлёнными предметами окружающего мира.

34. Матери-живые существа — широко распространённый метафорический термин, который следует понимать в контексте семичленной причинно-результативной практики порождения ума, устремленного к пробуждению (тиб., *gyu `bras man ngag bdun*). Практикующий начинает с 1) осознания того, что с безначальных времён сансарной круговерти все живые существа хотя бы однажды выступали в роли его любящих матерей, 2) заботясь о нём и являя не знающую границ доброту. Движимый эмоциональным потенциалом обрётённого понимания и 3) веря, что на добро должно отвечать добром, практикующий генерирует: 4) любовь, 5) сострадание, 6) непоколебимую решимость и наконец 7) ум, устремленный к пробуждению, — собственно бодхичитту.

35. Восемь качеств полностью созревшей кармы (тиб. *nam smin gyi yon tan bgyad*): 1. Долголетие. 2. Физическое совершенство. 3. Благородное рождение. 4. Богатство и завидное окружение. 5. Речь, вызывающая доверие и уважение. 6. Слава и признание. 7. Рождение мужчиной. 8. Сила и упорство.

36. Шесть недостатков циклического бытия, сведённых к трём (тиб., *`khor ba'i nyes dmigs drug*), — также известны как шесть страданий (тиб., *sdug bsngal drug*): Страдание 1) неопределённости, 2) ненасытности (неудовлетворённости), 3) повторяющихся смертей, 4) повторяющихся рождений, 5) повторяющихся жизненных взлётов и падений, 6) одиночества. Сведённые к трём известны как: 1) страдание боли, 2) страдание перемены, 3) всеобъемлющее страдание обусловленности.

37. Муни, санскр. (тиб., *thub pa*) — Покоритель, Способный. Один из эпитетов Будды Шакьямуни.

38. Вайшравана, санскр. (тиб., *nam thos sras*) — мифический персонаж, имеющий корни в добуддийских учениях о космологии. Один из Четырёх великих царей, владыка северного склона горы Меру (традиционно считающейся центром Вселенной), Вайшравана славится своим богатством и могуществом.

39. Шесть украшений мира и Два совершенных учителя — ключевые фигуры в развитии буддийской философской мысли и этического учения: 1) Арьядева и 2) Нагарджуна — основоположники философской системы мадхьямаки; 3) Асанга, основавший философскую систему читтаматра ("только-ума"), и его брат 4) Васубандху — автор Абхидхармакоши — важнейшего труда по буддийской таксономии; ученик Васубандху: 5) Дигнага, основоположник буддийской логики и автор ряда ключевых трудов по прамане — теории верного познания; 6) Дхармакирти — составитель важнейшего трактата по философским дебатам "Праманавартика", а также 1) Шакья О и Йонтен О — столпы буддийской этики.

40. Абсолютная и относительная бодхичитта (тиб., *don dam dang kun rdzob byang chub kyī sems*) — две разновидности альтруистического устремления к просветлению: "конечное" и

"условное". Относительная бодхичитта (которую мы обыкновенно и подразумеваем, говоря: "бодхичитта") — это стремление к достижению просветления с мотивацией принести максимальную пользу всем без исключения живым существам. Абсолютная бодхичитта — это мудрость прямого и непосредственного постижения пустотности, бессамостности бытия. Две бодхичитты соотносятся таким образом с двумя ключевыми составляющими Пути к пробуждению: методом (относительная) и мудростью (абсолютная бодхичитта).

41. Экстремальные фальсификации (тиб., *mtha*) — крайности, превратные уопостроения в восприятии способа существования внешних и внутренних объектов. Наш ум также является одним из функциональных феноменов, и к нему применимы все те логические выводы, которые верны для прочих явлений. Самосуций, объективно существующий ум не обнаруживается при самом скрупулёзном анализе. Поэтому он также лишён "экстремальных фальсификаций" возникновения, исчезновения и пр.

42. Ложные знаки, (тиб., *mtshan ma*) — знаки самостности, истинного и независимого существования феноменов, воспринимаемые нами в силу кармических потенциалов неведения. Знаки эти, следуя совету автора, надлежит игнорировать.

43. (Махаяна-)Сутра-аланкара, санскр. (тиб., *mdo sde rgyan*) — "Украшение сутр махаяны" — один из Пяти трактатов Майтрейи (тиб., *byams chos sde lnga*), записанных мастером Асангой.

44. Слушающие и постигающие в одиночку (санскр.: *шраваци* и *пратьекабудды*, тиб., *nyan thos dang rang sangs rgyas*) — дословно: "внимающие" и "достигающие пробуждения в одиночку". Эти две группы практикующих образуют хинаяну (тиб., *theg pa dman pa*) — Малую колесницу, тогда как бодхисаттвы следуют пути махаяны (тиб., *theg pa chen po*) — Великой колесницы.

45. Здесь речь как раз и идёт о Пути бодхисаттв — махаяне, где в отличие от хинаяны основополагающим мотивом является не достижение индивидуального освобождения, а благодетельствование всех без исключения живых существ.

46. Самадхи двуединства шаматхи и випашьяны, санскр. (тиб., *zhi lhag zung `brel gyi ting nge `dzin*). Медитативная концентрация (самадхи), являющая собой проникновенное аналитическое видение (випашьяна, тиб., *lhag mthong*, дословно: "необыкновенное видение"), в совершенстве наделённое однонаправленной стабилизацией ума (шаматха, тиб., *zhi gnas*, досл.: "умиротворённое местопребывание"). Непременный атрибут высоких стадий духовной реализации.

47. Мир без форм (санскр.: *арупайя-дхату*, тиб., *gzugs med khams*) — высшая из трёх обителей сансары: мира страстей (санскр.: *кама-дхату*, тиб., *`dod khams*), мира форм (санскр.: *рупа-дхату*, тиб., *gzugs khams*) и, собственно, мира без форм. Относится к разряду божественных миров и характеризуется отсутствием у переродившихся в нём существ грубой телесной оболочки, наличием чистого (ментального) тела и умиротворением страстей, направленных на чувственные объекты. Структурно состоит из четырёх медитативных сосредоточений бесформенного мира: 1) Сосредоточения безграничного пространства, 2) Сосредоточения безграничного сознания, 3) Сосредоточения полного отсутствия чего-либо, 4) Сосредоточения отсутствия как различения, так и не-различения, или пика циклического существования.

48. Дхьяна, санскр. (тиб., *bsam gtan*) — медитативное сосредоточение. Пятое из шести совершенств — парамит (тиб., *phar phyin drug*).

49. Праджня, санскр. (тиб., *shes rab*) — познающая мудрость, интеллект, рассудок. В данном контексте — шестая парамита — запредельная, трансцендентальная мудрость.

50. В данном случае речь идёт о нирване махаяны, т. е. полном просветлении, или всеведении будды.

51. Три компонента (санскр.: *тримандала*, тиб., *`khor gsum*), дословно — три сферы или круга. Их следует понимать как три элемента, участвующих в том или ином процессе: 1.

Субъект действия. 2. Адресат или объект, на который действие направлено. 3. Собственно деяние.

52. Тушита, санскр. (тиб., *dga' ldan*, [ганден]) — Блаженные небеса, Небеса наслаждений. Поле будд Тушита — чистая земля, где согласно преданиям будет учить грядущий будда Майтрея — является одним из шести небес богов мира страстей. По сравнению с другими божествами его обитатели помимо превосходящего уровня чувственного блаженства также обладают редкой возможностью наслаждаться Дхармой Махаяны. Это объясняет этимологию термина.

53. Гоманг (тиб., *sgo mang*, дословно "многодверный") — один из факультетов крупнейшего тибетского монастыря-университета Дрепунг (тиб., *'bras spungs*) в окрестностях Лхасы. Основанный в 1416 году Джамьянгом Чодже Дрепунг, в лучшие годы насчитывал до 10000 монахов, что делало его крупнейшим монастырём в мире. Наряду с монастырями Сера и Ганден Дрепунг является оплотом традиции гелуг. В изгнании монахи Дрепунга воссоздали свою альма-матер на Юге Индии. На сегодня по численности монахов это второй после Сера тибетский монастырь-университет.

54. Лу (тиб., *glud*) — человеческая фигурка, сделанная из сладкого теста, предлагаемая в качестве альтернативной жертвы вредоносным духам во время ритуала устранения препятствий. По завершении церемонии, как правило, становится лакомством дворовых собак.

55. Всеведение (санскр.: сарвакара-джняна, тиб., *gnam pa thams cad mkhyen pa*) — один из синонимов полного просветления. Другие наиболее часто употребляемые синонимичные термины и варианты перевода: состояние совершенного будды, пробуждение, нирвана Великой колесницы.

56. Избегание двух крайностей: пронизанной страданиями круговерти сансары и умиротворённости индивидуального освобождения нирваны — характеристика состояния совершенного будды, являющегося идеалом для всех исповедующих Дхарму Великой колесницы.

57. Бхикшу Асанга — санскритская версия монашеского сана и имени автора: гелонг Тогме (тиб., *dge slong thogs med*).

58. Поэтапный путь к пробуждению (тиб., *byang chub lam gyi gim pa*, сокр. *lam gim*, [ламрим]) — стиль изложения Буддадхармы и жанр духовной литературы, учащий поэтапному пути к достижению просветления. Наиболее известен на сегодняшний день так называемый "Ламрим ченмо" (тиб., *lam gim chen mo* — "Великое изложение поэтапного пути к пробуждению") ламы Цонкапы, являющийся ключевым трактатом традиции гелуг.